

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan menurut WHO dapat diartikan sebagai suatu keadaan sehat utuh secara fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang terbebas dari penyakit, cacat dan kelemahan (Smet, 1994: 7).

Individu yang mempunyai hambatan fisik karena kesehatannya buruk dapat menimbulkan suatu masalah yang dapat menyebabkan tidak tercapainya keberhasilan maksimum dalam pekerjaan ataupun pergaulan sosial. Masalah kesehatan dalam kehidupan ini memang sering menarik perhatian. Saat ini gaya hidup dan pola makan yang tidak memperhatikan gizi yang baik, mengakibatkan tingginya resiko timbulnya penyakit degeneratif contohnya seperti jantung, kanker, dan diabetes. (Nur, 2013)

Kelebihan dalam mengkonsumsi makanan juga tidak baik untuk kesehatan tubuh, karena dapat menyebabkan obesitas. Masalah obesitas ini tidak boleh dipandang sebelah mata saja, karena obesitas merupakan masalah yang juga berbahaya dan dampak jangka panjangnya dapat menyebabkan penyakit degeneratif tersebut. Hal ini sudah dirasakan oleh masyarakat-masyarakat di Indonesia, salah satunya berdampak pada kaum remaja di Indonesia yang sudah mulai rawan akan terkena penyakit degeneratif dan juga masalah obesitas. Banyak kaum-kaum remaja yang masih duduk bangku SMA

dan juga kuliah sudah mulai terkena penyakit tersebut yang disebabkan oleh pola makan yang sembarangan dan tidak teratur. (Nur, 2013)

Remaja merupakan salah satu sumber daya manusia yang harus diperhatikan karena remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berperanan penting dalam pembangunan nasional di masa yang akan datang. Masa remaja berawal pada usia 9 sampai 10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami pubertas dan perkembangan tubuh atau perubahan fisik yang drastis. Salah satu aspek dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh (body image) mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya dan hal ini dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar mereka (Arisman 2004). Body image atau sering disebut dengan citra tubuh adalah “gambar mental” yang dimiliki oleh seorang remaja terhadap tubuhnya, seperti: perasaan dan pikiran subjektif tentang tubuh dan anggota tubuh; pengalaman tubuh termasuk persepsi terhadap ukuran tubuh; serta perasaan cemas terhadap tubuh dan perilaku yang dilakukan dan tidak dilakukan oleh remaja karena tidak nyaman dengan tubuhnya (Abramson, 2007).

Remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh (body image) yang negatif dibandingkan dengan remaja putra selama masa pubertas. Juga sejalan dengan berlangsungnya perubahan pubertas, remaja putri seringkali menjadi lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya, mungkin karena lemak tubuhnya bertambah, sedangkan remaja putra menjadi lebih puas dengan memasuki

masa pubertas, mungkin karena masa otot mereka meningkat. Penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja (Santrock 2003). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Sebanyak 87.5% remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya saat ini. Hasil penelitian Marasabessy juga menyatakan bahwa hanya terdapat 12.5% remaja putri yang memiliki persepsi tubuh negatif. Hal ini berbeda dengan apa yang dikatakan oleh Marasabessy yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki persepsi tubuh negatif atau memiliki persepsi bahwa tubuhnya belum ideal masing-masing sebesar 60% (Marasabessy, 2006).

Banyak remaja putri yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Usaha yang dilakukannya untuk bentuk tubuh yang diinginkannya seperti melakukan diet dengan mengurangi konsumsi makanannya. Bahkan ada yang sampai menggunakan obat-obatan pelangsing tubuh. Berbagai penelitian mengenai perilaku diet sudah banyak dilakukan dan hasil penelitian pada remaja putri menunjukkan perilaku diet tersebut akan berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik kekurangan gizi, dan perkembangan psikososial pada masa remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Wharton et al. (2008) terhadap mahasiswa di Amerika Serikat menyebutkan bahwa 5.6% dari remaja putri yang melakukan diet dan penelitian di Asia yang dilakukan di Jepang juga menunjukkan dampak dari perilaku diet penurunan berat badan yaitu 72.9% remaja putri melakukan diet (Wharton et al. 2008).

Dilihat dari segi pola makannya, pola makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sikap orang terhadap makanan dapat bersifat positif dan negatif. Sikap positif atau negatif terhadap makanan bersumber pada nilai-nilai affective yang berasal dari lingkungan (alam, budaya, sosial dan ekonomi) dimana manusia atau kelompok manusia itu tumbuh. Demikian juga halnya dengan kepercayaan terhadap makanan yang berkaitan dengan nilai-nilai cognitive yaitu kualitas baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Pemilihan adalah proses psychomotor untuk memilih makanan sesuai dengan sikap dan kepercayaannya (Notoatmojo, 2007).

Dari segi pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003: 98).

Pada masa remaja juga perlu adanya aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global ( WHO, 2010; Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services Website, 2008).

Kemudian untuk *Body image* itu sendiri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart dan Sundeen, 2005)

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dikatakan bahwa perhatian terhadap persepsi *body image* sangat kuat terjadi pada masa remaja. Para remaja melakukan berbagai usaha agar mendapatkan tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik. Usaha tersebut adalah dengan melakukan diet, dan juga olahraga. Dalam hal diet pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (langsing) sering terjadi pada remaja putri. Diet yang berlebihan dengan membatasi konsumsi makanannya atau mungkin sama sekali tidak mengonsumsi makanan dengan hanya dengan minum air putih saja akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah bahwa peneliti ingin melihat hubungan pola makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan z-skor dengan *body images* pada remaja putri di SMA Santo Yoseph.

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyak anak remaja yang sangat memperhatikan *Body Image* nya, walaupun seseorang sudah termasuk ideal dalam kategori IMT nya, tetap saja di mata mereka tetap terlihat gemuk di bagian-bagian tertentu, contohnya

lengan atas bagian bawah, paha, betis, bagian dagu dan leher, perut, bokong, dll. Hal ini memang cukup sensitif di mata para remaja, terutama remaja putri.

Dalam penelitian ini variabel dependen adalah body image pada murid perempuan SMA Santo Yoseph, sedangkan variabel independennya adalah pola makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyak aspek permasalahan gizi yang terjadi pada anak remaja dan penelitian mengenai anak remaja masih terbatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai permasalahan tersebut, dan supaya penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya, maka ruang lingkup permasalahan ini dibatasi adalah sebagai berikut :

1. Topik penelitian ini adalah Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Body Image pada Remaja Putri.
2. Data yang digunakan adalah data primer yang akan diambil di SMA Santo Yoseph.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka rumusan masalah yang dapat di ambil dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran *body image* pada remaja putri di SMA Santo Yoseph?

2. Bagaimana gambaran pola makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi yang dilakukan oleh remaja putri di SMA Santo Yoseph?
3. Apakah ada hubungan antara pola makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi yang terkait dengan *body image* pada remaja putri di Santo Yoseph?

#### **E. Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan pola makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi dengan *body image* pada remaja putri di SMA Santo Yoseph.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berupa usia pada remaja putri di SMA Santo Yoseph.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan gizi remaja putri di SMA Santo Yoseph.
- c. Mengidentifikasi pola makan remaja putri di SMA Santo Yoseph.
- d. Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja putri di SMA Santo Yoseph.
- e. Mengidentifikasi *body image* remaja putri di SMA Santo Yoseph.
- f. Mengidentifikasi status gizi remaja putri di SMA Santo Yoseph.
- g. Menganalisa hubungan pengetahuan gizi dengan *body image*.
- h. Menganalisa hubungan pola makan dengan *body image*.
- i. Menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan *body image*.

- j. Menganalisa hubungan status gizi dengan *body image*.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta serta menambah pengetahuan peneliti tentang *body image* pada remaja putri dan sebagai media untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan pada pola makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi dengan *body image*.

### **3. Bagi Institusi Sekolah yang diteliti**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemberi pendidikan dalam hal ini guru sebagai informasi dan pengetahuan tentang pola makan, aktivitas fisik serta pengetahuan gizi juga status gizi pada remaja putri di SMA Santo Yoseph.



#### **4. Bagi Responden yang diteliti.**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para responden agar dapat lebih mengerti informasi tentang *body image*, menjaga pola makan, status gizi, menambah pengetahuan tentang gizi juga aktivitas fisiknya.