

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja ialah aset negara yang sangat berpengaruh sebagai sumber daya manusia bagi keberhasilan pembentukan bangsa. Pada rentang usia 11-20 tahun di mana berakhirnya masa kanak-kanak ini ditandai dengan timbulnya masa pubertas yang mengakibatkan adanya pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat akibat hormonal. Pada masa remaja terjadi peningkatan tinggi badan dan berat badan yang dimana peningkatan tinggi badan mencapai 5-20 cm dan berat badan meningkat 7-27,5 Kg (Tan & Ibrahim, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja rentang usia 13-15 tahun adalah 16.0% dan pada remaja rentang usia 16-18 tahun adalah 13,5%. Status gizi remaja usia rentang 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 2,3% sangat kurus, 9,5% kurus, 77% normal, 7,7% gemuk, dan 3,6% obesitas. Dan untuk remaja putri 0,5% sangat kurus, 3,8% kurus, 79,8% normal, 11,4% gemuk, dan obesitas 4,6%. Dari data tersebut dapat di lihat bahwa remaja anak Perempuan yang banyak mengalami masalah gizi (Kemenkes RI, 2018).

Remaja mulai memperhatikan tubuhnya, serta terus menerus memantaskan tubuhnya dengan berbagai cara agar dapat menyembunyikan penampilan mereka dari perubahan – perubahan yang mereka tidak inginkan dan tidak sukai. Hal itu terjadi saat mereka berada pada usia rentang dari 12 sampai 18 (Tan & Ibrahim, 2020).

Setiap individu pasti mendambakan bentuk tubuh yang ideal, jadi tidak heran jika banyak individu yang berusaha keras memperbaiki diri mereka untuk terlihat sempurna di depan orang lain. Akibat dari itu semua, banyak orang yang merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya, karena mereka menyangka bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan gambaran wanita ideal pada umumnya. Wanita yang kurus maupun wanita gemuk berlomba lomba memperbaiki tubuhnya agar dapat masuk ke dalam kategori tubuh yang ideal. Menurut pemikiran mereka gambaran tubuh ideal itu tinggi semampai, langsing, berkulit putih. Jadi setiap individu yang merasa bahwa tubuhnya belum berada pada kriteria tersebut maka akan menganggap citra tubuhnya menjadi negatif (Islamiyati, 2021).

Seseorang yang memiliki penilaian negatif pada citra tubuhnya yaitu seseorang yang merasa tidak puas akan fisiknya. Padahal Allah SWT menciptakan manusia lebih sempurna dari pada makhluk lainnya. Sesuai dengan firman Allah SWT yang tertera pada Q.S At – Tin Ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya :

“Sungguh kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya”.

Remaja putri dengan citra tubuh negatif sering terjebak dalam pola makan yang kurang baik, pola makan kurang baik yaitu penyimpangan pola makan yang tidak memenuhi indikator pola makan yang baik (Wisnusakti & Putra, 2020).

Pada saat ini remaja banyak mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Remaja lebih banyak mengonsumsi makanan cepat

saji seperti *Burger, Ice cream, Fried chicken, Pizza*, dan minuman manis yang banyak di jual di pasaran. Perubahan kebiasaan makan pada remaja saat ini sangat beragam seperti remaja berhenti makan nasi, menghindari memakan sayur dan protein, dan ada juga remaja yang masih membatasi asupan makan seperti tidak sarapan dan makan malam. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri sangat memperhatikan tubuhnya saat berada lingkungan sekitarnya (Wisnusakti & Putra, 2022).

Dilihat dari data *Global School Health survey (2015)* tentang pola makan remaja menunjukkan bahwa pada rentang usia 13-15 tahun sebesar 97,6 dan pada rentang usia 16-19 tahun sebesar 97,1% kurang makan sayur, sebesar 39,22% kebiasaan sarapan buruk pada laki- laki dan sebesar 39,22% kebiasaan sarapan buruk pada perempuan. Dibandingkan dengan faktor resiko lainnya pola makan yang buruk dapat menyebabkan kematian (Kemenkes RI, 2019).

Kebiasaan makan yang buruk dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja karena tubuh akan kekurangan gizi. Nutrisi atau makanan yang di perlukan bukan untuk perkembangan remaja saja, tetapi untuk kesuburan pada perempuan juga agar bisa memiliki keturunan (Ningrum *et al*, 2022).

Hasil Penelitian dari Cindy Carly Tan dan Ibrahim (2020) dalam jurnal Zona Kebidanan yang di lakukan di SMAN 5 Kota Batam menyatakan bahwa Sebagian besar responden yaitu 50 (57,7%) memiliki pola makan buruk,37 (42,5%) memiliki pola makan baik.

Pada penelitian Ni Made Cempaka Ningrum (2022) pada remaja putri di SMK 2 Sukawati menunjukkan terdapat hubungan antara Citra Tubuh dengan Pola makan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMK Negeri 2 Sukawati, didapatkan hasil bahwa citra tubuh dari 174 responden sebagian besar memiliki citra tubuh positif yaitu sebanyak 92 responden (52,9%) dan 82 responden (47,1%) mempunyai citra tubuh negatif. Hal ini terlihat dari pernyataan responden yang sebagian besar menjawab setuju pada pertanyaan menurut saya, seluruh penampilan tubuh saya menarik yaitu sebanyak 106 responden (60,9%) serta sebagian besar yaitu 93 responden (53,4%) menyatakan setuju pada pertanyaan secara keseluruhan, saya puas dengan bentuk tubuh saya. Dari 174 responden sebanyak 92 yaitu (52,9%) responden memiliki pola makan baik dan 82 responden (47,1%) mempunyai pola makan buruk.

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan di SMK Bina Putera Nusantara pada tanggal 7 April 2021 dengan mengambil 10 siswi kelas 10 sebagai responden untuk di wawancara. Hasil yang di dapatkan dari wawancara Sebagian dari mereka mengatakan bahwa mereka tidak percaya diri dengan tubuhnya karena mereka merasa tubuhnya gemuk dan tidak sebagus teman-teman yang lainnya, ada pun sebagian responden yang mengatakan bahwa mungkin menurut teman-temannya mereka sudah berada pada kategori tubuh yang ideal yaitu langsing dan bagus, tetapi jika mereka mengalami peningkatan berat badan sedikitpun atau perubahan sedikit seperti pipi nya sedikit tembem dari biasanya mereka jadi merasa tidak percaya diri dan langsung merasa gendut

meskipun menurut teman-temannya tubuhnya masih dalam keadaan ideal. Menurut pandangan mereka tubuh yang ideal itu langsing, tinggi semampai, dan berat badannya harus selalu konsisten seperti biasanya tidak bertambah ataupun berkurang biasanya. Perilaku kebiasaan makan mereka juga bisa dibilang kedalam pola makan yang kurang baik karena mereka sering melewatkan sarapan, sering mengkonsumsi makanan siap saji, jajan sembarangan, dan ada yang membatasi makan seperti tidak memakan nasi, porsi makan tidak sesuai dengan kebutuhan. Dari perilaku makan yang tidak baik tersebut membuat mereka mengalami berbagai gangguan pencernaan seperti nyeri perut yang tak tertahankan, hilang nafsu makan, muntah- muntah. Hasil dari melakukan wawancara dengan salah satu pengajar atau pemberi pendidikan di SMK Bina Putera Nusantara juga pengajar yang di wawancara mengatakan memang keluhan- keluhan mengenai tubuh siswi sering di dengar, dan keluhan- keluhan tentang gangguan-gangguan pada pencernaan juga sering terjadi pada siswi.

Dampak dari fenomena di atas siswi yang memiliki pandangan negatif terhadap citra tubuhnya akan mengakibatkan mereka menjadi kurang percaya diri dan jadi kurang menghargai tubuhnya sehingga mereka tidak memperhatikan pola makan yang akan mengakibatkan pola makan mereka terganggu.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan Pada Siswi Kelas 10 di SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya dapat mempengaruhi seseorang mengalami masalah kesehatan salah satunya adalah gangguan pencernaan. Hal ini disebabkan karena kebiasaan pola makan yang dilakukan untuk tetap menjaga tubuhnya agar tetap sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diharapkan. Remaja putri yang memiliki persepsi negatif pada tubuhnya akan menyalahkan makanan yang menyebabkannya gendut, dan tidak menarik yang akan mengakibatkan gangguan pola makan (Merita *et al.*, 2020).

Berdasarkan Fenomena di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan citra tubuh dengan pola makan pada siswi kelas 10 di SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan pola makan pada siswi kelas 10 di SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya gambaran citra tubuh pada siswi kelas 10 di SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya.
- b. Diketuinya gambaran pola makan pada siswi kelas 10 di SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya.
- c. Diketuinya hubungan antara citra tubuh dan pola makan pada siswi kelas 10 di SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat untuk melakukan Pendidikan / promosi kesehatan untuk menambah pengetahuan pada remaja terkait tumbuh kembang yang terjadi pada usia remaja dalam menumbuhkan rasa kepercayaan diri terhadap remaja untuk selalu memiliki kepuasan terhadap tubuhnya.

2. Akademik

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat kepada pihak sekolah terutama kepada guru sebagai pemberi pendidikan kepada siswi untuk memberi dan terus meningkatkan pengetahuan dalam menerapkan pola makan yang baik di SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini di harapkan sebagai pengembangan penelitian tentang hubungan antara citra tubuh dengan pola makan ini,dan dapat meningkatkan kepercayaan diri terhadap remaja di lingkungan mana saja.