

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja sangat erat hubungannya dengan aktualisasi diri. Salah satunya adalah mengenal citra bentuk tubuh atau yang biasa disebut *body image*. Pada masa remaja pertumbuhan berlangsung sangat cepat. Remaja umumnya bertambah dalam tinggi dan berat badan hingga enam tahun setelah mencapai *menarche* (kedatangan haid pertama). Kebanyakan masa remaja, khususnya remaja putri ingin tampil langsing dengan cara melakukan diet. Remaja merasa tidak puas terhadap keadaan dirinya sendiri. Masalah *body image* ini dianggap sebagai perkara besar yang tak henti-hentinya dipikirkan (Anwar, 2006). Remaja adalah golongan individu yang sedang mencari identitas diri. Adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan, kecenderungan menjadi gemuk yang mengganggu sebagian anak puber merupakan sumber keprihatinan selama tahun-tahun awal masa remaja (Sulistyoningsih, 2012).

Hasil penelitian Moore dan Franko(2005) mengatakan bahwa *body image* adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan pada *body image* dapat mengakibatkan banyak hal, seperti perasaan minder dan tidak percaya diri, gangguan pola makan (*eating disorder*) diet yang tidak sehat, bahkan depresi. *Body image* pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya termasuk pemilihan bahan makanan dan

frekuensi makan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya (Sulistyoningsih, 2012).

Meningkatnya aktifitas, kehidupan sosial dan kesibukan remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi, dan sama sekali tidak makan siang (Adriani, 2012).

Penelitian yang dilakukan Setyorini (2010) menyatakan bahwa penelitian di SMA Negeri 4 Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar (87,1%) remaja putri belum menjalankan perilaku makan yang baik, dan hanya (12,9%) remaja putri yang sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai macam masalah gizi pada remaja seperti kurang energi kronik, bulimia dan nervosa.

Pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan menghasilkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya (Sulistyoningsih, 2012).

Hasil riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa, status gizi anak 13-15 tahun dari 5,3% sangat kurus dan 6,8% kurus sedangkan prevalensi kegemukan sebesar 11,9%.

Berdasarkan survei pendahuluan pada bulan Maret 2014 yang telah dilakukan di SMA Negeri 7 Surakarta dari 10 remaja putri didapatkan 60% remaja putri memiliki status gizi KEK dan 40% remaja putri memiliki status gizi normal. Sedangkan *body image* menunjukkan bahwa 40% remaja putri puas dengan bentuk tubuhnya dan 60% remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan membahas tentang hubungan antara *body image* dengan frekuensi makan, jenis makanan dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ apakah ada hubungan antara *body image* dengan frekuensi makan, jenis makanan dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan frekuensi makan, jenis makanan dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan *body image* remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta
- b. Mendeskripsikan frekuensi makan remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta
- c. Mendeskripsikan jenis makanan remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta
- d. Mendeskripsikan status gizi remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta

- e. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan frekuensi makan pada remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta
- f. Menganalisis hubungan antara jenis makan dengan *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta
- g. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta
- h. Menginternalisasi nilai-nilai islam mengenai pola makan terhadap status gizi remaja putri dan sebagai ucapan rasa syukur akan diri sendiri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai tambahan sumber informasi tentang hubungan antara frekuensi makan jenis makan dan status gizi dengan *body image* remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta.

2. Bagi pihak remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan motivasi kepada remaja untuk mempunyai *body image* yang positif dan menjalankan pola makan yang baik sehingga dapat mempertahankan status gizi yang normal.