

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Fase pubertas merupakan fase perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Fase ini merupakan rentang waktu utama dalam kehidupan, karena pada usia ini banyak terjadi perkembangan pada remaja baik secara fisik maupun psikis. Selanjutnya pada remaja juga terjadi perkembangan dan perubahan biologis, seperti perkembangan seksual, penambahan berat badan dan tinggi badan. Berubahnya bentuk ukuran tubuh remaja menyebabkan remaja tersebut memiliki pandangan diri (citra tubuh) secara mental dan masalah pola makan. Interaksi perkembangan dan perbaikan pada masa remaja terjadi dengan cepat sehingga jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh sangat banyak. Masalah kesehatan sangat sering terjadi pada masa pubertas karena gaya hidup beberapa remaja putri ingin memiliki tubuh seperti yang diinginkan, hal inilah yang menjadikan pola makan remaja putri berubah guna terwujudnya bentuk tubuh yang terbaik menurut pandangannya.

*Global Health Observatory (GHO)* menjelaskan bahwa di dunia, setidaknya 2.8 juta manusia meninggal setiap tahun karena berat badan berlebih (kelebihan berat badan serta obesitas), kira-kira 35.8 juta (2.3%) dari *Disability-Adjusted Life Year (DALY)* di dunia disebabkan

oleh kelebihan berat badan dan obesitas. Pervalensi obesitas dan kegemukan remaja terjadi peningkatan di setiap tahunnya. Fakta riskesdas tahun 2018 menunjukkan individu dengan berat badan berlebih sebesar 13,6%, ini mengalami peningkatan di tahun 2018 dibandingkan tahun 2013 dengan angka kejadian 11,5% derajat obesitas juga mengalami peningkatan di tahun 2018 sebesar 21,8% di tahun 2013 sebesar 14,8%. Di DKI Jakarta, prevalensi obesitas mencapai 29,18% Kemenkes (2018). Secara nasional, energi normal yang digunakan remaja di usia 16 -18 tahun cakupannya dari 69,5% - 84,3%, dan sebanyak 54,5 % kebutuhan energi yang dihabiskan oleh remaja. Jadi kecukupan normal penggunaan protein di lingkup remaja dari 88,3%-129,6%, dan kebutuhan pokok yang tidak terpenuhi oleh remaja sebanyak 35,6%. Di Indonesia, perilaku makan penduduk berusia  $\geq 10$  tahun menyukai makanan berlemak, kolesterol dan gorengan sebesar 40,7%, konsumsi makanan asin sebesar 26,2% dan konsumsi makanan manis sebesar 53,1%. Tingkat kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% Kemenkes (2013). Di Provinsi Sulawesi Tengah remaja berusia  $\geq 10$  tahun perilaku konsumsi makanan mie instan sebesar 10,9%, makanan manis sebesar 49,8%, makanan berlemak sebesar 30,6% serta tingkat mengonsumsi sayur dan buah sebesar 95% (Rahman dkk, 2016).

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK 4 Pancasila Ambulu di dapatkan bahwasanya dari 222 remaja

putri, 86,8% remaja putri memperhatikan jenis makanan yang dimakan, 56,1% remaja putri selalu melewatkan jam makan atau telat makan, 60,8% remaja putri makan 2x sehari, 59% selalu sarapan, 81,9% tidak sedang menjalani program diet, 33% remaja berasumsi bahwa tubuhnya ideal, sedangkan 58% remaja berkeinginan untuk melakukan penurunan berat badan dan 9% remaja berkeinginan melakukan peningkatan berat badan.

Perilaku makan remaja putri harus memiliki gizi yang baik untuk tubuhnya karena hal tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangannya. Remaja mengonsumsi makanan harus mengandung komponen zat gizi, karena untuk mencapai prestasi yang baik dibutuhkan zat gizi yang sangat banyak. Salah satu cara agar kebutuhan gizi remaja terpenuhi, yaitu remaja harus merubah perilakunya. Konsumsi makanan cepat saji dan banyak makan asal kenyang tetap mendarah daging pada diri remaja tanpa mengetahui kandungan gizi dalam makanan tersebut. Selain itu, remaja putri akan merespon dengan cepat dan bahkan lebih agresif jika terdapat gangguan atau dorongan dari luar yang mempengaruhi dirinya, seperti keinginan untuk diakui oleh teman-temannya serta keinginan untuk menarik lawan jenisnya, sehingga remaja putri pada umumnya akan memiliki persepsi diri (citra tubuh) yang negatif. Remaja putri mulai memiliki pandangan tentang persepsi diri dan berusaha untuk menjaga penampilan mereka dengan mengonsumsi lebih sedikit kalori tanpa berfokus pada nutrisi dan zat

gizi pada kesehatannya sehingga hal ini mempengaruhi perilaku makan mereka. Ketakutan terjadinya peningkatan berat badan menyebabkan remaja mulai melakukan pembatasan makan. Persepsi diri ini meninggalkan gagasan tentang kondisi tubuh yang ideal dan membawa persepsi diri negatif. Makanan dipandang sebagai musuh dan makan semata-mata hanya kegiatan yang diidentikkan dengan pertentangan bukan suatu tindakan guna mendukung kehidupan. Hal ini berdampak pada masalah perilaku makan pada remaja. Pada remaja putri yang memiliki persepsi diri negatif selamanya akan memeriksa asupan kalori yang masuk, kecewa dengan berat badan mereka, dan menyakiti tubuh mereka dengan gizi yang minimum sebagai ungkapan keinginan paling mendalam seorang remaja agar penampilannya diakui oleh lingkungan sekitar.

Seseorang yang memiliki self-perception atau persepsi diri yang tinggi dianggap memiliki persepsi diri yang positif yang terlihat dari perawatan diri. Seseorang yang memiliki kekhawatiran tentang kondisi medis misalnya dalam memilih penggunaan makanan sehat dan berkualitas. Selain itu, persepsi diri rendah yang dimiliki seseorang juga dianggap persepsi diri yang buruk, dengan alasan individu tersebut merasa kecewa dengan tubuhnya, otaknya hanya berpusat terhadap bentuk dan berat badan saja, merasa tidak enak badan dan mencari cara bagaimana menjadi ideal, hal ini yang menyebabkan individu tidak

fokus pada keputusan dalam pemilihan makanan yang sehat (Hasmalawati, 2017) .

Perawat memegang peranan penting terhadap perubahan sikap makan maupun citra tubuh remaja putri, hal ini perawat perlu melakukan upaya dalam melakukan metode yang tepat untuk meminimalisir masalah kesehatan terkait berat badan yang berkaitan dengan sikap makan remaja putri berdasarkan instuisi. Seperti pemberian pendidikan kesehatan mengenai gizi pada remaja di sekolah, konseling, komunikasi terapeutik, self motivasi, ataupun pendekatan-pendekatan yang lainnya merupakan tugas yang harus dilakukan oleh perawat. Tujuan dari penelitian ini yakni mengidentifikasi hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Remaja perlu menjalankan perilaku makan yang baik karena banyaknya masalah terkait ketidakseimbangan gizi yang terjadi pada diri remaja putri yang dapat menghambat laju pertumbuhan dan perkembangannya. Perilaku makan khususnya pada remaja putri juga mencakup persoalan identitas dan konsep diri yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan ialah adanya pandangan dan gambaran baik maupun buruk

yang berhubungan dengan penerimaan diri terhadap keadaan fisik yang disebut citra tubuh. Hal ini disebabkan karena karakteristik remaja dalam usia ini sangat memperhatikan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada dirinya.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah citra tubuh pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu?
- b. Bagaimanakah perilaku makan remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu ?
- c. Adakah hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu ?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi citra tubuh pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu
- b. Mengidentifikasi perilaku makan pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu

- c. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu

#### **D. Manfaat Penelitian**

- a. Bagi Remaja Putri di SMK 4 Pancasila

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sehingga remaja putri dapat melakukan tindakan dalam mengoptimalkan perilaku makan dan status gizi mereka.

- b. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi tambahan dalam upaya peningkatan mutu bahan ajar dibidang keperawatan komunitas terutama masalah kelompok khusus pada agregat remaja.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi data dasar dan informasi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan pendidikan kesehatan remaja dalam mengatasi dan mencegah kejadian perilaku makan remaja menyimpang yang berdampak pada status gizi remaja.

- d. Tenaga Kesehatan

Dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu kesehatan untuk dipelajari secara komprehensif. Serta dapat mengoptimalkan peran perawat sebagai tenaga kesehatan di komunitas,

khususnya dalam mengelola UKS agar kedepannya UKS tidak hanya dijadikan sebagai tempat siswa sakit, dengan bekerja sama dengan guru BK perawat dapat bertindak lebih optimal untuk mengawal mind set remaja putri

