

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Menurut Permenkes No. 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun (Fajryani, 2022). Di masa ini, terjadi pertumbuhan maupun perubahan biologis diantaranya pematangan seksual, peningkatan berat badan dan tinggi badan. Perubahan bentuk juga ukuran tubuh dapat menyebabkan remaja memiliki citra tubuh dan perubahan perilaku makan (Yushinta & Adriyanto, 2018).

Di Indonesia, masalah gizi pada remaja masih banyak terjadi baik gizi kurang maupun gizi lebih. Hasil pemantauan status gizi tahun 2019 menunjukkan bahwa, persentase status gizi pada remaja putri di Indonesia berdasarkan IMT/U sebesar 75,8% normal, 1,2% sangat kurus, 3,5% kurus, 15,1% gemuk dan 4,3% obesitas. Di provinsi Sumatera Utara, 2,5% kurus, 81,3% normal, 11,7% gemuk dan 4,0% obesitas (Dina, 2019).

Saati ini, banyak remaja khususnya remaja putri yang tidak menyukai bentuk tubuhnya sebagai akibat dari citra tubuh negatif. Demi memperoleh bentuk tubuh impiannya, banyak remaja putri yang menerapkan perilaku makan yang tidak baik seperti: berpuasa, memuntahkan makanan yang sudah dimakan, makan tidak teratur dan diet yang ketat (Yuliyatni, dkk, 2021).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perilaku makan dan citra tubuh. Remaja yang tidak puas terhadap citra tubuh lebih beresiko mengalami perilaku makan yang menyimpang (Purnama, 2021). Penelitian yang dilakukan Febriani (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan status gizi pada remaja.

Citra tubuh merupakan persepsi yang dimiliki individu mengenai penampilan, bentuk, fisik maupun potensi yang dipunya. Citra tubuh meninggalkan konsep tentang keadaan tubuh ideal yang dapat mengakibatkan citra tubuh negatif. Contoh citra tubuh yaitu ketika seseorang merasa tubuhnya kurus atau gemuk dan menarik atau tidak menarik bagi orang lain (Martina, dkk 2022). Citra tubuh negatif adalah masalah serius yang merusak self-esteem seseorang. Hal ini dapat menyebabkan depresi maupun gangguan makan.

Berdasarkan hasil penelitian Nomate, dkk (2017) menunjukkan cukup banyak (37,5%) remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif, padahal memiliki status gizi normal dan bentuk tubuh ideal. Remaja putri tersebut beranggapan ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Penelitian lain yang sejalan dilakukan Laksmi, dkk (2018) menunjukkan sebanyak 34% remaja putri memiliki status gizi normal, tetapi masih merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Remaja putri didalam kehidupannya selain tentang citra tubuh juga berkaitan dengan perubahan perilaku. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja yaitu perilaku makan, perubahan perilaku makan yang baik maupun perubahan perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan yang baik akan berdampak pada kesehatan remaja dengan tercukupinya asupan makanan sehari-

hari. Sebaiknya, apabila perilaku makan yang tidak baik akan berdampak buruk yang menyebabkan kurangnya asupan makanan bahkan perubahan status gizi (Ni'mah, 2022).

Berdasarkan hasil penilitan yang dilakukan oleh Setyorini di SMA Negeri 4 Semarang membuktikan bahwa sebanyak 27 siswi (87,1%) belum melakukan perilaku makan yang baik dan sebanyak 4 siswi (12,9%) telah melakukan perilaku makan yang baik.

Menurut Strient (1986) terdapat 3 aspek dalam perilaku makan, yaitu *emotional eating*, *restraint eating*, *external eating*. *Emotional eating* merupakan dorongan makan ketika ada respon emosi negatif seperti depresi dan putus asa (Lia Sholeha, 2014). Patcheep dalam jurnalnya mengungkapkan bahwa mood dan emosi seperti rasa bosan, depresi, stress atau marah yang dialami remaja juga berpengaruh terhadap perilaku makan (dalam Asima, 2019).

Restraint eating merupakan usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan dorongan makan yang dilakukan dengan membatasi dan memantau asupan makanan atau diet. Penelitian yang dilakukan Asima (2019) di SMA Negeri 1 Laguboti membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *restraint eating* dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,033$).

External eating yaitu merupakan rangsangan makanan yang meliputi penglihatan, penciuman, dan rasa makanan terlepas dari keadaan lapar dan kenyang. Berdasarkan hasil penelitian Dita Savitri (2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara *external eating* dan status gizi dengan nilai $p\text{-Value} = 0,033$.

Perilaku makan dan persepsi tentang citra tubuh akan mempengaruhi status gizi remaja. Berdasarkan hasil penelitian Yushinta, dkk (2018) menunjukkan adanya hubungan antara perilaku makan ($p=0,013$) dan citra tubuh ($p=0,002$) dengan status gizi remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurleli (2019) menunjukkan ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja ($0,048 < 0,05$).

Berdasarkan survey awal yang saya lakukan terhadap 10 remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan, dengan melakukan wawancara, terdapat 6 remaja putri yang beramsumsi bahwa tubuhnya ideal yang 4 diantaranya berstatus gizi normal dan 2 remaja putri berstatus gizi kurus ringan. Sedangkan 4 remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan berkeinginan untuk melakukan penurunan berat badan padahal remaja putri tersebut memiliki status gizi normal.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Kelurahan Sei Kera Hilir 1 Medan dengan judul **“Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, “Apakah ada Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan? “

1.3 Tujuan Masalah

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui status gizi pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan.
- b. Mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan.
- c. Mengetahui gambaran perilaku makan pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan.
- d. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan.
- e. Mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan memberikan informasi mengenai hubungan citra tubuh dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri.

1.4.2 Bagi Remaja Putri

Diharapkan menjadi dasar dalam penanggulangan masalah gizi pada remaja, sumber informasi dan sarana edukasi yang dapat digunakan sebagai referensi mengenai citra tubuh dan perilaku makan terhadap status gizi remaja putri.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat digunakan sebagai acuan serta pengembangan penelitian yang berhubungan mengenai citra tubuh dan perilaku makan terhadap status gizi pada remaja putri.

