

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan penduduk dalam rentan usia 10-19 tahun. Usia remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Ardiyansyah, 2022). Selama masa remaja, setiap orang mengalami pertumbuhan dan perkembangan dengan cara yang berbeda ketika mereka menjadi dewasa. Perubahan yang terjadi selama masa pubertas yaitu perubahan fisik, perilaku, sosio-emosional serta kognitif (Ifdil et al., 2017). Perubahan fisik akan menimbulkan dampak pada psikologis pada remaja, di mana remaja akan lebih memperhatikan bentuk tubuh, dan selalu berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya lebih baik (Hendarini, 2018).

Masa remaja juga ditandai dengan perubahan fisik dan perubahan sosial yang dapat memberikan dampak terhadap dirinya seperti perhatian terhadap tubuh secara berlebihan. Dalam hal ini, berkaitan dengan *body image*. (Zahra & Shanti, 2021) hal ini biasanya sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki, Setiap individu khususnya wanita sangat memperhatikan bentuk tubuh mereka dan lebih sering terjadi kesulitan dalam mengatur pola makan, dan memburuknya citra tubuh, dan perilaku serta kekhawatiran terhadap penampilan. (Robertson et al., 2021) Penilaian yang berlebihan dan tidak puas terhadap ukuran tubuh dikaitkan dengan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, khususnya dengan lebih banyak waktu menatap layar dan kebiasaan tidur yang kurang optimal. persepsi individu, paparan media, pola asuh orang tua, komparasi sosial, dan faktor lingkungan eksternal seperti teman sebaya. Perubahan tersebut dapat berdampak pada rasa tidak yakin remaja terhadap dirinya sendiri dan kemampuannya.

Ditambah lagi dengan adanya standar kecantikan dan standar penampilan dalam masyarakat modern. (Bordeleau et al., 2022).

Perubahan ini sering tidak disukai karena remaja beranggapan bahwa perkembangan yang terjadi merupakan kelainan yang sangat mengganggu yang mempengaruhi semua bagian tubuh, baik di dalam maupun bagian luar tubuh kebanyakan remaja lebih fokus dan memikirkan penampilan mereka dari pada bagian tubuh lain dari mereka, karena pada masa remaja mulai timbul ketertarikan yang tinggi pada lawan jenisnya, sehingga remaja akan memperhatikan bentuk tubuhnya dan akan berusaha semenarik mungkin. Banyak upaya yang dilakukan remaja agar menunjang penampilan salah satunya yaitu mengurangi berat badan dengan cara membatasi atau mengurangi frekuensi dan jumlah makan serta memuntahkan makanan yang telah dimakan, hal ini akan berdampak pada gangguan kesehatan seperti status gizi yang buruk (kekurangan energi kronik), anemia, kekurangan kalsium, vitamin, dan lainnya yang menghambat proses reproduksi serta terjadinya hambatan pertumbuhan dan perkembangan remaja (Margiyanti, 2021).

Masyarakat saat ini pada umumnya memiliki setandar tentang tubuhnya yang harus *perfect*, ideal dan harus kurus, sehingganya wanita saat ini sering merasa dirinya tidak pantas bergaul berkumpul bahkan berorganisasi dengan wanita wanita yang memiliki tubuh ideal dan *perfect*, sehingganya wanita-wanita saat ini sangat memikirkan bagaimana cara agar tubuh tetap terlihat *perfect* dan ideal dengan cara mengurangi porsi makan bahkan tidak makan sama sekali hanya nyemil saja Standar tersebut dimiliki oleh wanita maupun pria. Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya citra tubuh atau *body image* (Tan & Ibrahim, 2020) hal ini terjadi pada Setiap individu khususnya wanita sangat memperhatikan bentuk tubuh mereka.

Persepsi tentang tubuh yang negatif atau tidak baik terjadi karena remaja merasa terlalu khawatir menjadi gemuk sehingga seseorang membatasi pola makanya, seperti melakukan diet yang ketat, membatasi frekuensi makan hanya dilakukan sehari sekali dapat menyebabkan masalah pada *body image* sehingga cenderung mengalami perubahan perilaku kearah yang

negative. Hal ini membuat remaja khususnya perempuan mengatur porsi makan dan merubah pola makan mereka karena terobsesi dengan bentuk tubuh ideal dan akan mencari segala cara untuk menurunkan berat badanya.

Anggapan tentang tubuh yang salah pada remaja tersebut dapat menyebabkan rendahnya citra tubuh atau *body image* yang dapat menimbulkan pikiran negatif (Wuisang et al., 2023) yang mengakibatkan Remaja tidak memperhatikan pola makan masalah ini dapat ditemukan pada remaja salah satunya adalah gangguan gizi yang disebabkan oleh pola makan remaja yang tidak sehat oleh karna itu banyak remaja berpikir untuk mengubah bentuk tubuh dengan mengurangi maknya atau diet ketat, diet yang dilakukan remaja ini dapat mempengaruhi pola makan yang tidak sehat seperti tidak makan tepat waktu tidak sarapan hanya memakan camilan saja terlalu banyak (Tan & Ibrahim, 2020).

Pola makan merupakan suatu tingkah laku yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar fisiologis, para remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah melewatkan waktu makan dan makan atau jajan lebih sering sehingga pola makan nya buruk, yang sering dilakukan remaja yaitu mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan *junk food*, remaja putri juga enggan memakan sayur-sayuran dan buah-buahan (Wuisang et al., 2023).

Menurut data yang ada lebih dari sepertiga remaja di Indonesia makan buah kurang dari sebulan sekali lebih dari separuh remaja tidak sarapan dirumah dan kebanyakan remaja melewatkan sarapan (WHO, 2019)

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* yaitu Jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal. Dan persepsi seseorang dalam mempersepsikan atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu , pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan *body imagenya*

saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap *body image* dan juga Sosiokultural dimana masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* seseorang. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya (FH, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh cindy dan ibrahim menyatakan bahwa Terdapat hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 5 Kota Batam Tahun 2020 dengan $p \text{ value} = 0,00 > 0,05$ (Tan & Ibrahim, 2020) sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh devi anis berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa Penelitian ini melibatkan 312 orang (102 perempuan (32,69%) dan 210 laki-laki (67,31%) berusia 15-18 tahun. Sebanyak 40% anak perempuan dan 27% anak laki-laki melaporkan merasa tidak puas dengan massa tubuh mereka. *Body Image* dipandang negatif oleh remaja, dimana remaja perempuan lebih kritis dibandingkan remaja laki-laki. Kurangnya penerimaan terhadap massa tubuh berdampak negatif terhadap *Body Image* secara keseluruhan pada anak perempuan, dan hanya pada aspek fungsional pada anak laki-laki. Persepsi negatif terhadap massa tubuh pada anak perempuan tidak memotivasi mereka untuk meningkatkan aktivitas fisik namun justru menyebabkan mereka menerapkan pembatasan pola makan (Lebek & Knapik, 2023).

Pada tanggal 16 November 2023 peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan pengumpulan data terkait dengan *body image* dan pola makan siswa Ma (Madrasah Aliyah) Matlaul Huda diketahui bahwa jumlah siswa dan siswi di MA (Madrasah Aliyah) adalah 78 siswa dengan melakukan wawancara sederhana terhadap 15 orang siswa. Peneliti mendapatkan 10 dari 15 siswa mengatakan tidak pernah sarapan, makan tidak tepat waktu yaitu kurang dari 3x sehari, dan 5 siswa selalu merasa tubuhnya tidak ideal dan perfect. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa 10 dari 15 siswa yang tidak pernah sarapan, makan tidak tepat waktu yaitu 3x sehari, dan tidak

pernah mengkonsumsi buah dan sayur memiliki penilaian diri yang negatif seperti merasa penampilannya tidak menarik, tidak percaya diri, dan tidak memperhatikan penampilannya begitupun 5 siswa yang selalu merasa minder dan merasa tidak memiliki tubuh ideal dan perfect.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada “hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja kelas XII di MA (Madrasah Aliyah) Matlaul Huda ambarawa tahun 2024?”.

B. Rumusan Masalah

Usia remaja sangatlah mudah terpengaruh oleh teman sebaya dan dampak dari teman sebaya salah satunya yaitu terjadi kenakalan remaja. Angka kenakalan remaja mengalami peningkatan 10,7% selama tahun 2013 (6325 kasus), 2014 (7007 kasus), 2015 (7762 kasus) 2016 (8597 kasus). Berdasarkan data survei yang di lakukan oleh peneliti dilapangan bahwa di Ypptqmh MH Ambarawa sering terjadi kenakalan remaja, salah satunya yaitu terjadi seks bebas. Masalah ini sudah ditangani tetapi masih saja terjadi kenakalan pada remaja. Faktor lain selain kurangnya pengawasan orang tua ternyata teman sebaya juga mempengaruhi kenakalan remaja, sehingga masalah ini belum juga teratasi dengan baik. Secara mendalam penelitian ini menjawab, "Apakah ada hubungan antara teman sebaya dengan kenakalan remaja di Matlaul Huda Ambarawa di tahun 2024?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan *Body Image* dengan pola makan pada siswa di MA mat”laul Huda Ambarawa Kab. Pringsewu Tahun 2024

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui distribusi frekuensi responden usia

- b. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan berdasarkan pola makan remaja kelas XII di MA(Madrasah Aliyah) Matlaul'huda di Ambarawa 2024.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan body image remaja kelas XII di MA(Madrasah Aliyah) Matla'ul Huda Di Ambarawa 2024.
- d. Mengetahui hubungan antara body image dengan pola makan remaja kelas XII di Ma(Madrasah Aliyah) Matlaul' Huda di Ambarawa 2024.

D. Ruang Lingkup

1. Desain/jenis penelitian : analitik korelasi dengan dengan desain penelitian *cross sectional*
2. Variabel penelitian : variabel independen dalam penelitian ini adalah Body image Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pola makan
3. Sasaran penelitian
Sasaran penelitian ini adalah siswa siswi kls XII di MA (Madrasah Aliyah) Matlaul Huda Ambarawa tahun 2024
4. Lokasi penelitian
Penelitian ini di lakukan di MA (Madrasah Aliyah) Madlaul Huda Ambarawa
5. Waktu penelitian
Penelitian ini di laksanakan sejak bulan April 2024
6. Metode penelitian
Instrumen penelitian ini adalah pengisian kuesiuner. Uji statistik yang di gunakan yang digunakan adalah uji statistik adalah non paramatric yaitu *chisquare*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai *body image* dan pola makan, sehingga remaja dapat lebih menjaga pola makan yang baik dan mempunyai *body image* yang positif

2. Bagi institusi tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu dan pengetahuan yang manfaat bagi staf guru dan staf tu MA Matlaul Huda Ambarawa agar dapat memperhatikan dan meningkatkan *Body image* dan pola makan siswa dan siswi.

3. Bagi institusi

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi dunia keperawatan dalam kesehatan khususnya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pringsewu mengenai pola makan dan *body image* pada remaja

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai intervensi untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang *body image* dan pola makan pada remaja

