

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan serta peralihan dari masa kanak-kanak ke masa yang lebih matang, ditandai dengan berbagai macam perubahan yang dialami. Perubahan yang terjadi pada remaja, tidak hanya perubahan dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam dimensi psikososial, otonomi, harga diri, dan keintiman (Panuju & Umami, 2005). Usia remaja berada pada rentang 11-21 tahun setelah tahap masa kanak-kanak berakhir. Masa remaja ditandai dengan timbulnya pubertas yang menyebabkan pertumbuhan dan perubahan fisik yang cepat akibat pengaruh hormonal. Perubahan tinggi badan dan berat badan biasanya mengalami peningkatan pada masa remaja. Peningkatan tinggi badan mencapai 5-20 cm dan berat badan meningkat 7-27,5 kg (Potter & Perry, 2007). Perubahan fisik ini menjadi perhatian yang besar pada remaja karena penampilan bentuk tubuh adalah standar yang akan dilihat oleh orang lain.

Santrock (2007) mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja putri maupun remaja putra. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri lebih banyak terjadi pada remaja putri daripada remaja putra karena remaja putri lebih banyak mengalami penambahan jumlah jaringan lemak.

Tubuh sendiri adalah bagian utama dalam penampilan fisik setiap manusia dan merupakan cermin diri dari semua manusia yang mendambakan penampilan fisik yang menarik. Bentuk tubuh menjadi representasi diri yang pertama dan paling mudah terlihat dalam kehidupan sosial. Hal ini menyebabkan orang kemudian menjadi terdorong untuk memiliki tubuh yang ideal (Rahmawati, 2012).

Body image merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan, ataupun aspek-aspek lain dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik mereka yang dipengaruhi oleh standar penilaian mengenai penampilan menarik yang berlaku di masyarakat dimana seseorang itu berada, terlebih pada apa yang dirasakan oleh seseorang mengenai apa yang orang pikirkan mengenai dirinya (Cash dan Pruzinsky, 2007).

Sebagian remaja putri menginginkan tubuhnya lebih tinggi dan langsing dengan melakukan perubahan perilaku makan. Hal ini terkadang membawa pengaruh yang buruk, sehingga remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal dengan melakukan diet yang ketat. Praktek diet yang ketat pada remaja akan meningkatkan risiko satus gizi buruk dan gangguan perilaku makan Kusumajaya, dkk (2008).

Makan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Untuk memenuhi kebutuhan gizinya, maka seseorang makan secara teratur. Pola makan pada seseorang dapat berubah-ubah, hal seperti ini sangat tergantung emosi, waktu, rasa lapar, dan jumlah makanan yang tersedia. Pola makan yang baik harus memiliki batasan tertentu dalam mengkonsumsinya, tidak terlalu sedikit atau tidak terlalu banyak (Safitri, 2007 dan Purwaningrum, 2008).

Menurut penelitian yang dilakukan Navia *et.al.* (2006) di Universitas Madrid, menghasilkan 47,9% dari 234 responden mahasiswi ingin menurunkan berat badan. Mahasiswi yang memiliki persepsi yang buruk tentang “menjadi kurus” kemungkinan akan membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat agar terlihat menarik secara fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hendrayati (2007) untuk mengkaji gambaran pola makan mahasiswa reguler, menghasilkan 95,56% responden memiliki pola makan yang tidak sehat dengan kategori gizi tidak seimbang. Perbandingan antara IMT dan asupan gizi menunjukkan bahwa 17,1% responden memiliki IMT normal namun *intake* mereka kurang. Sedangkan hasil yang mengkhawatirkan yaitu 17.78% responden masuk ke dalam kategori kurus dan mereka juga memiliki *intake* yang kurang. Sedangkan penelitian yang dilakukan Tarigan (2007)

373 remaja yang terdiri dari 191 remaja obesitas dan 182 remaja yang tidak obesitas di Yogyakarta, menunjukkan hasil bahwa 67% remaja obesitas dan 33 % remaja yang tidak obesitas menyatakan ketidakpuasan terhadap *body image*.

Penelitian yang dilakukan oleh Yundarin, Sawitri, dan Utami (2009) menunjukkan bahwa sebagian responden dengan citra tubuh negatif memiliki risiko gangguan perilaku makan sebanyak 26 orang (18,5%), sementara sebagian besar responden dengan citra tubuh positif memiliki risiko sedang gangguan perilaku makan sebanyak 93 orang (66,43%).

Ada dua pendapat yang mendukung bahwa memiliki *body image* yang positif itu sangat penting. Yang pertama, *body image* itu sangat penting karena berkaitan erat dengan *self esteem* atau rasa penghargaan kita terhadap diri sendiri (Baumrind, Harter dalam Sternberg, Robert J (2008). Yang kedua, menurut Goffman (2006), *body image* merupakan bagian dari gambaran diri yang kita buat, yang dapat meningkatkan *self esteem*. Ini berhubungan dengan *impression management*, yaitu suatu proses dimana orang mengontrol apa yang mereka rasakan tentang dirinya dan dinilai oleh orang lain.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Senin, 30 Maret 2015, SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta memiliki siswa sebanyak 627 yang dibagi menjadi 20 kelas. Kelas X sebanyak 7 kelas berjumlah 235 siswa, kelas XI sebanyak 6 kelas berjumlah 159 siswa, dan kelas XII sebanyak 7 kelas berjumlah 233 siswa. Jumlah siswa perempuan sebanyak 171 siswi. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara wawancara terhadap 10 siswi dengan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan *body image* dan pola makan. Dari 10 siswi tersebut 4 siswi mengatakan pola makannya baik dengan mengonsumsi makanan empat sehat lima sempurna, gizi seimbang serta lebih sering makan di rumah dan mereka merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Sedangkan 6 siswi mengatakan pola makannya buruk dengan lebih banyak mengonsumsi makanan yang termasuk dalam tipe *junk food* yang komposisi gizinya tidak seimbang dan mereka merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas, maka perlu adanya penelitian tentang “Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan dalam latar belakang tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahuigambaran *body image* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah.
- b. Mengetahui pola makan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan, terutamateperawatanjiwa.

2. Manfaat praktis

a. Remaja

Menambah pengetahuan siswi dalam memandang *body image* secara positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat.

b. Bagi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau gambaran bagi sekolah maupun para pendidik mengenai *body image* dan pola makan.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan ataupun referensi bagi penelitian lain yang akan meneliti tentang *body image* dan pola makan di lingkungan Stikes Jenderal Ahmad Yani.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Rahmawati (2013) dengan judul Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri pada Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Godean. Sampel penelitian ini adalah 80 orang siswi kelas XI SMK Negeri 2 Godean. Alat pengumpulan data menggunakan skala citra tubuh dan kontrol diri pada pola makan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dan kontrol diri pada pola makan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel bebas yaitu ingin mengetahui *body image*/citra tubuh dengan metode observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada uji statistiknya, pada penelitian Rahmawati analisis data menggunakan teknik korelasi dari *Pearsons product moment* sedangkan penelitian ini menggunakan *Chi square*, kemudian perbedaan selanjutnya antara lain dari segi waktu, sasaran, jumlah sampel penelitian dan tempat penelitian.
2. Suryaputra & Nadhiroh (2010) dengan judul Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dan Non Obesitas. Penelitian ini adalah penelitian *observational* analitik dan desain penelitian *cross sectional* dengan populasi seluruh remaja (usia 15-17 tahun) yang duduk dikelas I dan II di SMK Santa Agnes Surabaya. Hasil penelitian terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan gizi kelompok obesitas dengan kelompok non obesitas ($p = 0,008$) dan terdapat perbedaan bermakna pada pengeluaran jajan

antara remaja obesitas dengan non obesitas ($p = 0,007$). Persamaannya adalah pada variabel terikatnya yaitu ingin mengetahui pola makan dengan menggunakan metode observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sedangkan perbedaan dengan peneliti yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas, metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, waktu, jumlah sampel, tempat penelitian dan analisa data pada penelitian suryaputra menggunakan *Mann Whitney* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *Chi square*.

3. Yundarin, Sawitri, dan Utami (2009) dengan judul Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Dwijendra Denpasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan remaja perempuan di SMA Dwijendra Denpasar sebanyak 140 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan citra tubuh negatif memiliki risiko gangguan perilaku makan sebanyak 26 orang (18,5%), sementara sebagian besar responden dengan citra tubuh yang positif memiliki risiko sedang gangguan perilaku makan sebanyak 93 orang (66,43%). Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel bebasnya yaitu tentang citra tubuh, jenis rancangan *cross sectional*. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *total sampling*, analisa data menggunakan *Chi square*, pada variabel terikat yaitu pola makan, waktu dan tempat penelitian.
4. Chairiah (2012) dengan judul Hubungan Gambaran *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. Sampel penelitian ini sebanyak 160 responden. Hasil penelitian didapatkan 66,3% siswi mempunyai gambaran *body image* positif yang diikuti pola makan baik. Didapatkan hubungan *body image* dengan ($p=0.007$). Nilai $QR=53.229$, dengan arti bahwa siswi dengan peluang 53.23 kali untuk berpolamakan baik. Persamaan dengan penelitian yang akan

dilakukan terletak pada variabel bebasnya yaitu tentang *body image* dan variabel terikatnya polamakan, jenis rancangan *cross sectional* serta analisa data menggunakan *Chi square*. Sedangkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan *total sampling*, skala pengukuran, waktu penelitian, tempat penelitian, dan jumlah sampel.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA