

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna, teristimewa dan terbaik dibanding dengan ciptaan Tuhan yang lainnya. Namun terkadang kita sebagai manusia selalu merasa tidak puas dengan apa yang sudah diberikan Tuhan kepada kita sebagai makhluk ciptaan-Nya. Ditambah lagi dengan perkembangan zaman yang dapat merubah cara berpikir seseorang dalam segala hal, khususnya cara berpikir remaja tentang perkembangan fisik yang dialami, dimana remaja akan mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tubuh bagus akan memperoleh penghargaan yang lebih dari lingkungan. Oleh karena itu banyak remaja yang rela untuk merubah penampilan atau bentuk tubuhnya (make over) agar menjadi lebih ideal. Hal itu biasa dilakukan oleh seorang remaja putri, sehingga perilaku seperti itu sudah menjadi suatu hal yang biasa bagi remaja putri yang beranjak dewasa. Sebaliknya, bukan hanya remaja putri saja yang berperilaku seperti itu, tetapi remaja pria pun saat ini banyak yang berfikir membentuk tubuhnya untuk menjadi lebih proporsional (Henggaryadi, 2008).

*Body image* bagi remaja merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan

perubahan bentuk tubuhnya (Andea, 2010). Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Bagaimana perasaan seseorang mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan *body image* (Valencia, 2008).

Ketidakpuasan terhadap tubuh banyak dialami oleh remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal ini dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat (Brooks-Gunn dan Paikoff dalam Santrock, 2003).

Sebagian besar 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 terlalu ketat. Praktek diet yang ketat pada remaja akan meningkatkan risiko status gizi buruk dan *eating disorder*, yaitu berupa *anorexia nervosa* atau *bulimia nervosa*. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai macam masalah gizi pada remaja, contohnya adalah tubuh yang terlalu kurus (Widianti, 2012).

Hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2007) menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan antara *body image* terhadap frekuensi

makan, dimana semakin rendah persepsi *body image* (artinya menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi pola makannya. Penelitian yang dilakukan oleh Husna (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet wanita di Sanggar Senam "Rita" Pati. Artinya Semakin rendah *body image* (kurang puas dengan bentuk tubuh) maka perilaku mengatur makanan yang dikonsumsi akan semakin tinggi (makan lebih sedikit).

Masalah yang juga sering timbul pada remaja yaitu pola makan remaja yang sering tidak beraturan. Mereka sering tidak makan terjadwal dan dapat makan kapan saja ketika mereka lapar. Banyak remaja yang tidak makan pagi dan siang, tetapi umumnya mereka makan malam, dan mereka lebih senang mengonsumsi snack dibandingkan dengan makanan utama (Arisman, 2009). Selain itu masalah yang sering muncul pada remaja adalah ketidakseimbangan antara konsumsi dengan kecukupan zat gizi yang dianjurkan sehingga berpengaruh dengan status gizi (Setiono, 2005).

SMK Putra Indonesia Malang merupakan salah satu SMK terbaik di kota Malang. Pada penelitian pendahuluan yang dilakukan pada 30 orang siswi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar (63,3 %) siswi memiliki pola makan buruk, dan 36,6 % memiliki pola makan yang baik. Alat yang dilakukan dalam uji pendahuluan untuk mengetahui gambaran pola makan siswi menggunakan kuesioner pola makan yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan metode angket. Selanjutnya, untuk *body image*, siswi yang merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya sebanyak 53,3 %, sedangkan 46,6 % merasa tidak puas. Data gambaran *body image* didapatkan dengan metode wawancara,

menggunakan kuesioner *body image* yang telah di gunakan sebelumnya oleh peneliti-peneliti lain.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *body image* dengan pola makan siswi di SMK Putra Indonesia Malang?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan siswi di SMK Putra Indonesia Malang.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik (umur, kelas) siswi di SMK Putra Indonesia Malang.

1.3.2.2 Mengidentifikasi *body image* siswi di SMK Putra Indonesia Malang.

1.3.2.3 Mengidentifikasi pola makan siswi di SMK Putra Indonesia Malang.

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara *body image* dengan pola makan siswi di SMK Putra Indonesia Malang.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Akademik

Memberikan informasi yang dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang *body image* dengan pola makan siswi di SMK Putra Indonesia Malang.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai hubungan *body image* dengan pola makan pada siswi di SMK Putra Indonesia Malang, sehingga dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi fasilitas pelayanan kesehatan Malang dalam membuat dan menjalankan program kesehatan termasuk program gizi untuk siswi SMA/SMK/ sederajat khususnya di kota-kota besar.

