

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Remaja umumnya merupakan masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa (Sarwono, 2003). Pada masa remaja terjadi berbagai macam perubahan, seperti perubahan fisik, perkembangan intelek seperti refleksi diri dan juga emosi (Gunarsa, 2000).

Citra tubuh (*Body Image*) merupakan sikap individu terhadap tubuhnya sendiri, termasuk penampilan fisik, struktur dan fungsinya. Perasaan mengenai citra diri meliputi hal-hal yang terkait dengan seksualitas, feminitas dan maskulinitas, keremajaan, kesehatan dan kekuatan (Aziz, 2006).

Body image terbentuk oleh persepsi, emosi, sensasi fisik, dan tidak statis, tetapi dapat berubah sesuai mood, pengalaman fisik, dan lingkungan. Pada saat mengalami pubertas, remaja akan mengalami perubahan fisik yang signifikan. Gangguan citra tubuh (*Body Image*) biasanya mulai muncul saat seorang individu mencapai usia remaja (Romansyah, 2012).

Citra tubuh (*Body Image*) pada seseorang dapat dibedakan menjadi 2, yaitu body image positif dan body image negatif. Body image positif merupakan persepsi diri seseorang mengenai tubuh mereka sesuai dengan status gizi mereka yang sebenarnya. Body image dikatakan negatif apabila persepsi diri mereka mengenai tubuh mereka tidak sesuai dengan status gizi mereka yang sebenarnya (Lingga, 2011).

Terdapat 41,1% remaja yang merasa memiliki berat badan lebih dibandingkan keadaan sebenarnya, yakni dengan merasa gemuk tetapi

sebenarnya kurus, merasa normal tapi sebenarnya kurus atau merasa gemuk tapi sebenarnya normal. Kejadian ini cenderung terjadi pada remaja putri, yaitu sekitar 45,2%. Sedangkan pada remaja putra sekitar 35% (Kusumajaya, dkk. 2007).

Adanya citra tubuh (*Body Image*) negatif pada remaja akan lebih mendorong mereka untuk melakukan berbagai usaha agar mendapatkan tubuh yang sesuai dengan keinginannya (Chairunita, 2003).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik meliputi olahraga serta kegiatan lain yang melibatkan gerakan tubuh dan dilakukan sebagai bagian dari bermain, bekerja, transportasi aktif, tugas-tugas rumah dan kegiatan rekreasi.

Olahraga, adalah subkategori dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang-ulang, dan tujuan dalam arti bahwa perbaikan atau pemeliharaan satu atau lebih komponen kebugaran fisik adalah tujuan dan merupakan suatu bentuk dari kegiatan fisik yang menggunakan banyak energi serta membantu perencanaan pengendalian berat badan yang efektif (Misnadiarly, 2007; WHO, 2014).

Olahraga dapat membakar bahan makanan serta cadangan yang ada di dalam tubuh yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein yang harus dikurangi jumlahnya (Romansyah, 2012). Berdasarkan penelitian tersebut, Aktivitas fisik berpengaruh terhadap pembentukan konsep citra tubuh (*Body Image*) seseorang. Dengan olahraga tidak hanya terbukti sebagai kegiatan yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani namun terbukti dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi ketegangan, dan memberi kesejahteraan bila

dilakukan secara teratur karena mampu melupakan stressor, mengontrol diri, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki citra tubuh (*Body Image*) negatif yang terjadi pada seseorang.

SMK Negeri 3 Malang merupakan salah satu SMK negeri yang terdapat di kota Malang dan mayoritas murid pada sekolah ini berjenis kelamin perempuan. Di SMK Negeri 3 Malang terdapat beberapa jurusan antara lain jurusan tata boga, tata busana, perhotelan, serta kecantikan. Secara tidak langsung, siswi dituntut untuk memiliki penampilan fisik yang baik untuk mempersiapkan karier sesuai dengan jurusan-jurusan tersebut. Hal ini dapat berisiko membentuk citra tubuh (*Body Image*) negatif pada diri mereka.

Dari uraian latar belakang inilah peneliti ingin mengetahui hubungan antara Citra tubuh (*Body Image*) dengan aktivitas fisik pada remaja siswi SMK Negeri 3 Malang.

1.2 RUMUSAN MASALAH

“Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh (*Body Image*) dengan aktivitas fisik pada siswi SMK Negeri 3 Malang ?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 TUJUAN UMUM

Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan citra tubuh (*Body Image*) dengan aktivitas fisik pada siswi SMK Negeri 3 Malang.

1.3.2 TUJUAN KHUSUS

1. Mengetahui presentase citra tubuh (*Body Image*) positif dan negatif pada remaja putri di SMK Negeri 3 Malang

2. Mengetahui score aktivitas fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Malang.
3. Mengetahui persentase hubungan citra tubuh (*Body Image*) dengan aktivitas fisik remaja putri di SMK Negeri 3 Malang.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang citra tubuh (*Body Image*) serta hubungannya terhadap aktivitas fisik remaja putri dan sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai berbagai hal yang terkait dengan citra tubuh (*Body Image*), sehingga masyarakat pada umumnya dan remaja putri khususnya tidak melakukan hal yang menyimpang apabila mereka ingin memiliki ukuran tubuh yang mereka idamkan.

