

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pola makan merupakan perilaku penting yang akan mempengaruhi status gizi. Hal ini terjadi karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi asupan gizi sehingga akan berpengaruh pada keadaan gizi individu dan masyarakat (Kemenkes, 2018). Pola makan merupakan perilaku seseorang terhadap makanan yang tersusun meliputi tingkat kecukupan energi, jumlah jenis makanan, frekuensi makan dan kebiasaan makan. (Nada, 2019). Pola makan yang sehat bagi remaja usia 13-15 tahun sangat diperlukan guna menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kematangan seksual, mendukung kesehatan jangka panjang dan membantu penyembuhan penyakit (Fauziyyah *et al.*, 2021).

Pola makan remaja didominasi oleh makanan cepat saji seperti *fried chicken, ice cream, burger, pizza* dan minuman *soft drink* dengan kadar gula yang sangat tinggi (Raspovic *et al.*, 2024). Dibuktikan dengan hasil riset kesehatan dasar tahun 2023 yaitu proporsi pola konsumsi kelompok gula, sirup dan produk konfeksioneri pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) 43,3%, lebih besar dari remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) 40,9% (Risikesdas, 2023).

Pola makan yang buruk akan berdampak pada status gizi. Gizi yang buruk akan membuat berat badan tidak normal, tubuh lebih beresiko terkena

penyakit infeksi dan produktivitas belajar menurun (Kemenkes, 2019). Selain itu, pola makan remaja yang buruk akan berlanjut hingga masa kehamilan sehingga meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) maupun ibu hamil mengalami kekurangan energi kronik (KEK) (Zahtamal *et al.*, 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar Jawa Barat (Riskesdas) Tahun 2023 di Kota Tasikmalaya menunjukkan prevalensi masalah gizi remaja lebih banyak pada kelompok remaja usia 13-15 tahun dari pada kelompok remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas, 2023).

Faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi remaja, antara lain budaya, agama, kepercayaan, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, status sosial, ekonomi, kesehatan, dan citra tubuh (*body image*) (Bodega *et al.*, 2024). Pada saat pubertas, remaja cenderung membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain yang menyebabkan remaja merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Oleh karena itu, remaja cenderung membatasi pola makan dengan tujuan tidak menambah berat badan (Prasasti, 2018). Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pola makan yaitu *body image*.

*Body image* adalah sikap individu berupa penilaian positif dan negatif terhadap bentuk tubuh (Cash *et al.*, 2002). Seseorang yang merasa puas dengan bentuk tubuh dan penampilannya, serta tidak pernah memperlakukan jika ada perubahan-perubahan yang ada pada dirinya artinya seseorang tersebut memiliki *body image* yang positif. Sebaliknya jika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dirasa kurang ideal dibandingkan dengan yang

diharapkan, serta sering memungkirkan perubahan yang terjadi pada dirinya maka seseorang tersebut memiliki *body image* negatif (Bimantara *et al.*, 2019). Menurut penelitian (Rengga *et al.*, 2022) menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara *body image* perempuan dan laki-laki yaitu perempuan sebesar 49,07% dan laki-laki sebesar 50,93%.

Penelitian *body image* yang dilakukan oleh (Saepudin *et al.*, 2022) pada remaja kelas IX di SMPN 1 Margaasih menunjukkan jumlah *body image* negatif sebanyak 101 orang dari 140 orang atau sebanyak 72%. Hal ini dapat dikategorikan buruk karena remaja memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang disebabkan kurangnya kepercayaan diri, rendahnya penerimaan diri, merasa malu dan cemas akan tubuhnya sendiri (Saepudin *et al.*, 2022). Remaja usia 13-15 tahun cenderung memiliki *body image* negatif karena sedang melalui masa perubahan fisik dan perkembangan psikologis, yang dapat membuat remaja usia 13-15 tahun memperhatikan bentuk tubuhnya serta mulai menyibukkan diri demi kepuasan akan penampilannya (Agustiningih *et al.*, 2020)

*Body image* negatif merupakan pandangan yang negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya (Saragih *et al.*, 2022). Remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan perilaku makan (Puspita *et al.*, 2024). Remaja yang memiliki gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa lebih memperhatikan dalam pengelolaan berat badan dibanding pemilihan makanan itu sendiri. Selain itu

remaja yang memiliki gangguan perilaku makan akan melakukan diet dengan mengurangi frekuensi makan atau tidak makan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Rakhman *et al.*, 2023). Kondisi ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang tidak percaya diri dan tidak puas dengan penampilan akan melakukan diet untuk menurunkan berat badan agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal lalu berdampak pada pola makan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muslimah (2020) menunjukkan bahwa 59,1% remaja di Kota Tasikmalaya memiliki *body image* negatif. Hal ini karena tekanan dari lingkungan sosial membuat remaja merasa tidak percaya diri. Uraian latar belakang memotivasi peneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja SMP Negeri di Kota Tasikmalaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja Sekolah Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk “menganalisis hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024.”

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan Tingkat Kecukupan Energi pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan jumlah jenis makanan pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024.
- c. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan frekuensi makan pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024.
- d. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024.

### **2. Bagi Program Studi**

Memberikan informasi baru bagi program studi khususnya bagi mahasiswa jurusan Gizi Universitas Siliwangi sebagai data pendukung bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian dalam bidang yang sama.

### **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024.

### **4. Bagi Peneliti**

Menambah kepustakaan bagi peneliti, juga pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan menelaah sejauh mana teori yang diperoleh pada masa perkuliahan dan penerapannya.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Lingkup Masalah**

Hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja sekolah menengah pertama negeri di kota Tasikmalaya tahun 2024.

### **2. Lingkup Metode**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi observasional.

### **3. Lingkup Keilmuan**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

### **4. Lingkup Sasaran**

Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai subjek dan responden yaitu remaja SMP Negeri di Kota Tasikmalaya tahun 2024.

**5. Lingkup Tempat**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Kota Tasikmalaya.

**6. Lingkup Waktu**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023 hingga bulan Agustus 2024.