

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yaitu dari usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini terjadi perubahan dan perkembangan meliputi perubahan bentuk tubuh, kapasitas reproduksi dan psikologi. Pada masa ini juga terdapat ketertarikan yang besar terhadap lawan jenis, pada remaja putri akan lebih memperhatikan bentuk tubuh dan berusaha tampil semenarik mungkin (Bimantara *et al*, 2019). Pada fase ini terjadi pertumbuhan yang meliputi perubahan biologis termasuk pematangan seksual, penambahan berat badan dan tinggi badan. (Wulandari, 2019).

WHO (2018) melaporkan bahwa lebih dari 340 juta orang berusia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas di seluruh dunia. *Overweight* atau berat badan berlebih adalah suatu kondisi dimana terlalu banyak lemak yang menumpuk di dalam tubuh seseorang. *Overweight* tidak hanya terjadi pada orang dewasa tetapi juga terjadi pada anak-anak dan remaja. Masalah *overweight* pada remaja masih menjadi masalah kesehatan utama yang ditandai dengan meningkatnya angka *overweight* dari tahun ke tahun (Virgo *et al*, 2022).

Berdasarkan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) 2018 dari tahun 2000 hingga 2017, sebanyak 38,3 juta anak dan remaja di seluruh dunia mengalami berat badan berlebih. Situasi ini meningkat dari 4,9% pada tahun 2000 menjadi 5,6% pada tahun 2017 (Banjarnahor *et al*, 2022). Pada tahun 2019 WHO memperkirakan 38,9 juta anak dan remaja didunia mengalami berat badan berlebih sebesar 33,3 juta dan meningkat pada tahun 2020 menjadi 38,9 juta. Akhir-akhir ini banyak bukti yang menunjukkan bahwa kejadian *overweight* dan obesitas meningkat sangat tajam di berbagai negara Asia Pasifik, US, Eropa, serta Australia. Pada beberapa negara Asia seperti negara Korea Selatan prevalensi obesitas sebesar 20,5% dan *overweight* 1,5%, dan di Negara Thailand *overweight* sebesar 16% dan obesitas 4% (Ishak *et al*, 2019).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar dilaporkan bahwa di Indonesia prevalensi remaja yang mengalami berat badan berlebih pada tahun 2018 sebesar 11,2%. Sedangkan pada usia 16-18 tahun sebesar 9,5%. Untuk provinsi Sumatera

Utara sendiri jumlah kasus berat badan berlebih pada remaja usia 13-15 di tahun 2018 sebesar 13% dan pada usia 16-18 sebesar 11% (Riskesdas, 2018). Secara nasional, masalah kelebihan berat badan pada anak usia sekolah di Indonesia masih tergolong tinggi, prevalensi nasional overweight dan obesitas yaitu 9,2%. Prevalensi overweight dan obesitas pada usia 5-18 tahun jika dilihat berdasarkan jenis kelamin yaitu overweight pada remaja laki-laki sebesar 10,4% dan obesitas sebesar 10,7% sedangkan pada remaja perempuan sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 7,7% (Angely, 2021).

Berat badan berlebih atau overweight yang terjadi pada remaja beresiko menyebabkan obesitas, selanjutnya beresiko pula terhadap perubahan citra tubuh terutama pada remaja putri. Penilaian citra tubuh yang negatif yang terjadi pada remaja mengakibatkan rasa percaya diri yang rendah. Citra tubuh merupakan cara individu memandang tubuhnya sendiri, disadari atau tidak, termasuk penampilan fisik serta struktur fungsi, dan potensi tubuh (Wulandari, 2019).

Citra tubuh adalah sikap seseorang yang mencakup persepsi dan perasaan seseorang tentang penampilannya. Tingkat kepercayaan diri dipengaruhi oleh penerimaan bentuk tubuh dan persepsi citra tubuh seseorang. Citra tubuh dapat dibagi menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif didefinisikan sebagai seseorang yang memandang positif tubuhnya dan penerimaan terhadap bentuk tubuhnya dan citra tubuh negatif didefinisikan sebagai seseorang yang memandang negatif bentuk tubuhnya sebagai tanda ketidakpuasan diri (Chyntia *et al*, 2023). Citra tubuh negatif membuat remaja merasa tidak puas dan malu akan bentuk tubuh yang dimilikinya sehingga remaja menjadi sulit untuk menerima diri apa adanya dan sering membandingkan bentuk tubuhnya (Rizka *et al*, 2023).

Citra tubuh merupakan pengalaman individu dalam bentuk persepsi tinggi dan berat badan, dan perilaku yang mengarah ke penilaian personal terhadap penampilannya, sedangkan persepsi lainnya bahwa pencitraan adalah sikap atau persepsi merasa puas dan tidak puas dengan orang atau individu tertentu. Citra tubuh dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia. Remaja rentang usia 14-19 tahun mengalami perkembangan pesat akan gambaran diri dan peran diri. Perempuan yang memiliki citra tubuh negative lebih mempermasalahkan citra tubuh bila dibandingkan dengan laki-laki. Citra tubuh remaja sering berkolerasi, artinya

remaja percaya atau menyimpulkan citra tubuh penting menunjang penampilan (Sari *et al*, 2023).

Berdasarkan penelitian Wati dan sumarmi (2017) didapatkan remaja perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya ternyata lebih banyak jika dibandingkan dengan remaja laki-laki. Lemak tubuh pada perempuan akan mengalami peningkatan dan membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal pada saat mulai memasuki masa remaja. Sedangkan pada remaja laki-laki massa ototnya meningkat dan cenderung lebih puas dengan tubuhnya. Hasil penelitian yang dilakukan di India pada sebagian remaja menunjukkan adanya 12,5% remaja laki-laki dan 40,8% remaja perempuan mengalami *body image negative*. Hasil penelitian lain menunjukkan remaja perempuan sering memberikan penilaian negative dan tidak puas terhadap tubuhnya sendiri, oleh karena itu remaja perempuan cenderung memiliki citra tubuh negative dibandingkan remaja laki-laki. Ketidakpuasan yang terjadi inilah pada akhirnya membuat para remaja menganggap penampilannya sebagai sesuatu yang menakutkan, tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan akhirnya menjadi tidak percaya diri.

Berdasarkan penelitian Panda *et al*, 2023 didapatkan bahwa dari 169 responden remaja berusia 15-18 tahun, yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 126 responden atau 74,6% sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negative sebanyak 43 responden atau 24,4%. Penelitian tersebut juga mengemukakan bahwa responden mayoritas mempunyai citra tubuh positif dibanding citra tubuh negatif. Diketahui pula ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMAS Yapim biru-biru dari keseluruhan siswa yang berjumlah 404 siswa, yang mengalami overweight sebanyak 31 siswa. Selanjutnya dilakukan wawancara pada 4 siswa yang mengalami berat badan berlebih. Dua diantaranya mengalami gangguan citra tubuh, mereka mengatakan merasa tidak puas dengan tubuhnya, merasa tubuhnya jelek dan mereka sering mengalami ejekan dari teman-temannya sehingga menyebabkan ketidakpercayaan dirinya semakin tinggi. Sedangkan dua responden merasa percaya diri akan bentuk tubuhnya, dan mengatakan tidak masalah jika dia mengalami berat badan berlebih. Rasa percaya diri yang kurang dapat menyebabkan gangguan citra tubuh yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas di sekolah.

Namun bagaimana gangguan citra tubuh pada remaja overweight di SMA itu belum diketahui secara pasti. Oleh karena itu, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Overweight di SMA Swasta YAPIM Biru Biru”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah: Bagaimanakah Gambaran Citra tubuh pada remaja overweight di SMA Swasta Yapim Biru Biru.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja *overweight* di SMA Swasta Yapim Biru Biru Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik pada remaja overweight di SMAS Yapim Biru Biru Tahun 2024
- b. Untuk mengidentifikasi gambaran citra tubuh remaja overweight berdasarkan aspek sikap di SMAS Yapim Biru Biru Tahun 2024.
- c. Untuk mengidentifikasi gambaran citra tubuh remaja overweight berdasarkan aspek persepsi di SMAS Yapim Biru Biru Tahun 2024.
- d. Untuk mengidentifikasi gambaran citra tubuh remaja overweight berdasarkan aspek perasaan di SMAS Yapim Biru Biru Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi bagi institusi SMA Yapim Biru-Biru agar dapat memberikan bimbingan arahan dan program program kegiatan yang dilakukan untuk menjaga berat badan tetap ideal sehingga citra tubuhnya kembali positif.

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan agar remaja mendapatkan informasi bahwasanya berat badan berlebih merupakan penyebab terjadinya gangguan

citra tubuh dan remaja dapat melakukan berbagai kegiatan yang dapat menurunkan berat badannya.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengalaman bagi peneliti untuk melihat bagaimana gambaran pada remaja yang memiliki gangguan citra tubuh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya serta dapat menjadi masukan bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang gambaran citra tubuh pada remaja overweight dengan variabel yang berbeda dan responden yang lebih luas.