

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja adalah transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Selama periode ini, individu mengalami pubertas, serangkaian perubahan fisik yang lebih cepat akibat hormonal yang mempengaruhi perkembangan seksual dan penampilan. Perubahan fisik akan berdampak pada aspek psikologis remaja. Hal ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri pada citra tubuh mereka, sehingga lebih memperhatikan bentuk tubuh terutama bagi remaja putri. Kekhawatiran tentang penampilan fisik atau citra tubuh merupakan salah satu masalah penting yang mereka hadapi saat ini (Saragih et al., 2022).

Body image adalah cara seseorang memandang, berpikir, dan merasa tentang bentuk dan ukuran tubuhnya. Konsep ini bersifat subjektif, karena didasarkan sepenuhnya pada interpretasi pribadi tanpa mempertimbangkan realitas yang lebih dalam. Remaja dengan gambaran tubuh yang positif akan merasa puas dengan penampilan dan bentuk tubuhnya, tidak merasa terganggu oleh perubahan yang terjadi, memiliki kepercayaan diri, dan menerima diri mereka apa adanya. Sebaliknya, jika seseorang merasa tidak puas dan sering mengabaikan perubahan yang terjadi, terutama pada bentuk tubuh yang dianggap kurang ideal dibandingkan dengan ekspektasi, maka individu tersebut memiliki persepsi citra tubuh yang negatif tidak percaya diri dengan diri sendiri (Lupitasari, 2021).

Remaja yang memiliki citra tubuh yang positif tidak menganggap pembatasan dalam pola makan mereka sebagai hal yang penting karena berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik saja. Bertolak belakang jika terdapat remaja dengan *body image* negatif artinya remaja tidak puas dengan bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image* negatif merasa bahwa mereka tidak memiliki masalah berat

badan, baik kekurangan berat badan maupun kelebihan berat badan, dibandingkan dengan standar rata-rata (Margiyanti, 2021).

Body image negatif dapat mendorong seseorang untuk berusaha mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Remaja cenderung mengubah kebiasaan makan mereka untuk mencapai bentuk tubuh tersebut. Perubahan perilaku makan akan berdampak negatif apabila asupan makanan tidak seimbang dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Ketidakpuasan terhadap tubuhnya tersebut, menjadikan mereka mengikuti program diet yang dapat menyebabkan masalah pada pola makan (Wardhani et al., 2020).

Pola makan adalah kebiasaan seseorang untuk menentukan dan memilih makanan. Kebiasaan makan berdasarkan jenis, jumlah makanan, porsi makanan, frekuensi konsumsi makanan per hari. Pola makan yang tidak sehat seringkali menjadi masalah bagi remaja. Remaja sering menunjukkan pola makan yang lebih memilih camilan dan terkadang sengaja melewatkan makan untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Jadwal yang padat juga sering membuat mereka lupa makan, sehingga mereka memilih makanan cepat saji sebagai gantinya. Selain itu, ada juga remaja yang makan berlebihan hanya untuk merasa kenyang, tanpa memperhatikan nutrisi, dengan pola makan yang kaya lemak dan karbohidrat. Pola makan seperti ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka seperti kekurangan gizi serta kelebihan gizi yang timbul akibat dari pola makan yang tidak optimal (Carlin Tan & Ibrahim, 2020).

Berdasarkan Hasil penelitian Yuni 2021 di SMK PGRI 4 Denpasar memperlihatkan remaja dengan *body image* positif (45%) dan remaja dengan *body image* negatif (55%). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa banyak remaja merasa tidak puas pada citra tubuhnya. Berkaitan dengan adanya kriteria seperti jenis makanan, jumlah asupan dan frekuensi makan. Didapatkan data remaja dengan pola makan baik sebanyak (46,8%) dan remaja dengan pola makan buruk sebanyak

(53,2%). Terdapat Adanya hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja hasil *body image* negatif yang ditandai apabila remaja cenderung akan mengubah pola makan (Yuni, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purnama 2021 di SMAK Karitas 3 Surabaya menunjukkan hasil *body image* remaja yang positif sebanyak (56,6%) dan remaja yang memiliki *body image* negative (43,5%). Dan hasil data pola makan remaja terdapat (94%) pola makan baik dan (16%) memiliki pola makan buruk (Purnama, 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam, tanggal 02 Desember 2024. Diambil 10 siswa dari total populasi 80 siswa. Hasil kuesioner *body image* positif (40%) dan *body image* negatif (60%). Berdasarkan hasil kuesioner pola makan terdapat (20%) memiliki pola makan baik, (60%) memiliki pola makan cukup dan (20%) memiliki pola makan buruk. Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas penulis ingin mengangkat karya tulis ilmiah dengan judul “Gambaran Pola Makan Dan *Body image* Siswa SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola makan dan *body image* siswa SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola makan dan *body image* siswa SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai *body image* siswa SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam.
- b. Menilai pola makan (jenis makanan, frekuensi dan jumlah asupan) siswa SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penulis dapat memperdalam pemahaman tentang pola makan dan persepsi *body image* remaja, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keduanya

2. Bagi Institusi

Memberikan informasi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat dan *body image* positif di kalangan remaja

3. Bagi Responden

Siswa dapat lebih memahami pola makan mereka dan bagaimana hal itu mempengaruhi kesehatan serta *body image* mereka

4. Bagi Sekolah

Membantu sekolah merancang atau memperbaiki program kesehatan yang lebih efektif, termasuk pendidikan gizi