

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang menjadi lebih diperhatikan, karena masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dimana remaja memiliki dunia tersendiri, Masa remaja adalah masa peralihan individu dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Hal ini ditegaskan menurut Barriyah (2016) bahwa masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan dalam kehidupan manusia masa remaja yang menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan remaja yang belum memperoleh status orang dewasa tetapi juga tidak lagi memiliki status kanak-kanak yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Menurut Desmita (2012) rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga yaitu masa remaja awal antara usia 12-15 tahun, masa remaja tengah antara usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 18-21 tahun.

Remaja dengan usia sekitar 15 hingga 18 tahun ditandai dengan perubahan pada beberapa aspek perkembangan, yaitu perubahan biologis, perkembangan kognitif dan perkembangan psikososial (Hasian, 2015). Banyak remaja yang mengalami perubahan biologis seperti perubahan fisik, perubahan fisik pada remaja merupakan perubahan yang paling penting dan terlihat nyata seperti bertambahnya tinggi badan dan berat badan. Hal ini ditegaskan menurut Hartono (2000) salah satu perubahan fisik yang dialami oleh remaja yaitu pertumbuhan tinggi badan yang bertambah 10 hingga 15 cm atau 25% dari tinggi badan sebelumnya kemudian menyusul berat badan yang bertambah dua kali lipat atau sekitar 5 hingga 10 kg dari berat badan sebelumnya.

Selain perubahan tinggi badan dan berat badan pada remaja banyak perubahan lain yang terjadi pada remaja seperti tanda perubahan tubuh pada remaja. Menurut Wati (2019) perubahan fisik pada laki-laki yaitu tumbuhnya jakun, tumbuhnya rambut disekitar alat kelamin, ketiak, dada dan tumbuhnya kumis atau janggut, serta kulit semakin kasar, pori-pori kulit tampak membesar dan mulai muncul jerawat. Sedangkan pada wanita, mulai tumbuh rambut di area sekitar alat kelamin dan ketiak, pinggul semakin lebar, terjadi menstruasi, payudara semakin mengembang, kulit semakin halus dan timbulnya jerawat di area wajah.

Pada usia remaja pertumbuhannya tergolong cepat bahkan akan mencapai masa puncaknya, setiap anak mempunyai fase pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda karena ada faktor keturunan yang tidak sama. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2019) di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya bahwa 14 santriwati dari 25 santriwati memiliki kebiasaan makan yang berlebih sehingga memiliki berat badan yang berlebih juga. Hal ini membuktikan bahwa setiap anak mempunyai pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda serta kebiasaan makan yang berbeda, hal ini perlu diwaspadai karena di usia remaja masih belum bisa memilih makanan yang sehat dan bergizi hal ini menyebabkan dapat mempengaruhi kurangnya percaya diri terhadap tubuhnya.

Remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik kerap kali membuat mereka resah dan tidak nyaman sehingga banyak remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh dan mengembangkan citra individual mengenai *body imagenya*. Menurut data Kemenkes (2018) tinggi badan & berat badan ideal yang disarankan untuk pria dan wanita sebagai berikut :

| Tabel Tubuh Ideal yang Disarankan, Untuk Wanita : | | | | Tabel Tubuh Ideal yang Disarankan, Untuk Pria : | | | |
|---|-------------------|------------|------------|---|-------------------|------------|------------|
| Tinggi Badan (cm) | Bentuk badan (kg) | | | Tinggi Badan (cm) | Bentuk Badan (kg) | | |
| | Kecil | Sedang | Besar | | Kecil | Sedang | Besar |
| 147 cm | 42 – 45 kg | 44 – 45 kg | 47 – 54 kg | 157 cm | 51 – 53 kg | 54 – 59 kg | 57 – 64 kg |
| 150 cm | 43 – 46 kg | 45 – 50 kg | 48 – 56 kg | 160 cm | 52 – 56 kg | 55 – 60 kg | 59 – 66 kg |
| 152 cm | 44 – 47 kg | 46 – 51 kg | 50 – 58 kg | 162 cm | 54 – 57 kg | 56 – 62 kg | 60 – 67 kg |
| 153 cm | 45 – 49 kg | 47 – 53 kg | 51 – 59 kg | 165 cm | 55 – 59 kg | 58 – 63 kg | 61 – 69 kg |
| 157 cm | 46 – 50 kg | 49 – 54 kg | 52 – 60 kg | 168 cm | 56 – 60 kg | 60 – 65 kg | 63 – 71 kg |
| 160 cm | 48 – 51 kg | 50 – 56 kg | 54 – 61 kg | 170 cm | 58 – 62 kg | 62 – 68 kg | 65 – 73 kg |
| 162 cm | 49 – 53 kg | 51 – 57 kg | 55 – 63 kg | 173 cm | 60 – 64 kg | 63 – 69 kg | 67 – 75 kg |
| 166 cm | 51 – 54 kg | 53 – 58 kg | 57 – 65 kg | 175 cm | 62 – 66 kg | 65 – 71 kg | 69 – 77 kg |
| 168 cm | 52 – 56 kg | 55 – 61 kg | 58 – 66 kg | 178 cm | 64 – 68 kg | 66 – 73 kg | 71 – 79 kg |
| 170 cm | 54 – 58 kg | 56 – 63 kg | 60 – 68 kg | 180 cm | 66 – 70 kg | 68 – 75 kg | 72 – 81 kg |
| 173 cm | 56 – 60 kg | 58 – 65 kg | 62 – 70 kg | 183 cm | 67 – 72 kg | 70 – 77 kg | 75 – 84 kg |
| 176 cm | 57 – 61 kg | 60 – 67 kg | 64 – 72 kg | 185 cm | 68 – 74 kg | 72 – 80 kg | 76 – 86 kg |
| 178 cm | 60 – 64 kg | 62 – 70 kg | 66 – 74 kg | 188 cm | 71 – 76 kg | 74 – 82 kg | 79 – 88 kg |
| 180 cm | 61 – 66 kg | 64 – 71 kg | 67 – 76 kg | 190 cm | 73 – 78 kg | 76 – 84 kg | 80 – 91 kg |
| 183 cm | 63 – 67 kg | 66 – 72 kg | 70 – 79 kg | 193 cm | 75 – 80 kg | 78 – 86 kg | 83 – 93 kg |

Gambar 1.1 Tabel Tubuh Ideal Wanita dan Pria

Sumber: p2ptm, 2018

Tubuh ideal adalah dambaan semua orang, baik laki-laki maupun perempuan, tubuh ideal adalah tubuh yang berat badan relatif proposional dengan tinggi badan

atau secara umum dapat dikatakan tidak gemuk dan juga tidak kurus. Menurut World Health Organization WHO, (2006) menyebutkan untuk mengetahui rentang berat badan ideal, dapat dilihat dari Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu angka penilaian standar berdasarkan proporsi perbandingan tinggi badan dan berat badan, sehingga dapat dikategorisasikan dalam golongan normal, kurang, berlebih atau obesitas. Namun realitanya banyak di antara individu terutama remaja terkadang tidak menggunakan acuan IMT dalam mempersepsikan bentuk tubuhnya, proporsi tubuh sudah sesuai dengan IMT normal, namun masih merasa gemuk dan kurang ideal. Hal tersebut memicu munculnya *body image* yang negatif.

Body image terbentuk karena adanya persepsi dari masing-masing orang tentang bentuk tubuh ideal dan apa yang diinginkan menurut pemikiran individu masing-masing. Menurut Cash (dalam Nurvita, 2015) *body image* atau citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan pada fisiknya. Sedangkan menurut Grimm & Schwartz (2017) menyatakan *body image* adalah pikiran, sikap, perasaan dan cara pandang individu tentang penampilan misalnya ukuran dan bentuk tubuhnya. Pendapat lainnya Menurut Ramanda (2019) menyatakan *body image* adalah gambaran mengenai individu yang diperoleh melalui penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* atau citra tubuh adalah cara seseorang mempersepsikan mengenai bentuk tubuh, penampilan dan berat badannya sendiri.

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. Berdasarkan hasil penelitian Alidia (2018) tentang ketidakpuasan terhadap *body image* pada remaja diperoleh 41,1% responden merasa memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya, yaitu merasa diri gemuk tapi sebenarnya kurus, merasa normal tapi sebenarnya kurus dan merasa gemuk tapi sebenarnya normal. Dan penelitian Ismijranti (2018) menemukan bahwa di SMAN 57 Jakarta sebesar 82% siswa tidak puas pada bentuk tubuhnya, ketidakpuasan

tersebut mendorong berbagai usaha untuk memperbaiki penampilan, seperti diet ketat, perawatan ke klinik kecantikan, memeriksa penampilan berkali-kali dan lain sebagainya, gangguan ini telah dialami oleh sebanyak 1-1,5% dari populasi dunia.

Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri belum memenuhi kriteria tubuh ideal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Beiter (2016) di Amerika Serikat bahwa 95% remaja berusia 12-25 tahun tidak mengerti tentang *body image* sehingga sering mengkategorikan badan yang ideal adalah bahwa remaja harus memiliki tubuh yang sangat ramping dengan pinggang kecil dan lemak tubuh sedikit, remaja yang memiliki persepsi ideal kurus lebih cenderung memiliki kekhawatiran dengan ketidakpuasan *body image* menyebabkan memiliki kebiasaan makan tidak teratur. Dari penelitian yang dilakukan oleh Wal (2014) di Saint Louis University, USA kepada 2409 remaja didapatkan data bahwa pola perilaku mengontrol berat badan yang tidak sehat yang banyak dilakukan adalah 46,6% remaja sengaja melewati makan (sarapan, makan siang, ataupun makan malam), 16% remaja berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% remaja membatasi atau menolak satu jenis makanan atau lebih untuk diet yang ketat, 8,9% remaja menggunakan pil-pil diet atau pil-pil pengurus badan, 6,6% remaja memuntahkan makanan dengan paksa. Sedangkan dari penelitian yang dilakukan Indika (2010) Pada remaja perempuan ketidakpuasan terhadap tubuh karena ingin memiliki tubuh lebih kurus sedangkan pada remaja laki-laki ketidakpuasan terhadap tubuh karena ingin menjadi lebih besar, lebih tinggi dan berotot. Berdasarkan pendapat para peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa masih banyak remaja yang tidak mengerti tentang *body image* sehingga banyak remaja yang tidak puas pada tubuhnya dan mendorong remaja melakukan berbagai usaha untuk memiliki *body image* yang sesuai dengan keinginannya.

Body image secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya, salah satu penyebab kesenjangan antara *body image* ideal adalah dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa karena banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna sehingga remaja akan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan akan

merasa sulit menerima bentuk tubuhnya. Seperti yang dikatakan Annastasia (2006) Faktor-Faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu, self esteem, perbandingan dengan orang lain, keluarga, hubungan interpersonal, dan media massa. Hal-hal yang diungkapkan diatas akan mempengaruhi perhatian yang berlebihan pada penampilan fisik sehingga para remaja akan melakukan diet ketat, hal ini juga merujuk pada pendapat yang diungkapkan oleh Cut Risna (2019) mengatakan bahwa rasa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang dimiliki individu akan mendorong individu tersebut melakukan usaha yang berlebihan terhadap penurunan berat badan, sehingga akan berdampak pada psikologisnya yang dapat memicu gangguan makan dan kebiasaan makan yang tidak baik.

Berdasarkan data Riskesdas (2018) pada prevalensi remaja gemuk yaitu, pada tahun 2013 remaja gemuk 11,5% dan pada tahun 2018 remaja gemuk sebanyak 13,6%, sedangkan pada tahun 2018, sebanyak 8,1% remaja dengan kondisi kurus dan sangat kurus, Menurut penelitian Pich (2013) sebanyak 3055 siswa sekolah menengah Massachusetts di Boston tidak puas pada tubuhnya sehingga berusaha untuk menurunkan berat badan mereka dengan cara mengkonsumsi lebih sedikit porsi makanan berlemak, tetapi mereka tidak meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Hal senada ditemukan pada penelitian Pusparini (2013) pada anak SMA Negeri 1 Kota Bogor, menunjukkan hasil yang sama, hanya 15,1% sampel yang menginginkan bentuk dan berat badan seperti keadaan mereka saat ini, sisanya sebanyak 47,9% menginginkan lebih kurus dan sebanyak 37,0% ingin menambah berat badannya. Berdasarkan data tersebut menunjukkan banyak remaja yang tidak seimbang dalam mengatur kebiasaan makan, mereka lebih memilih melakukan diet secara ketat dari pada mengkonsumsi makanan yang lebih sehat sebagai cara untuk menurunkan berat badan, selain harus menurunkan berat badan usia remaja 15-18 yang menginginkan untuk menambah berat badan cukup banyak, ada sebagian besar menginginkan untuk bisa mendapatkan tubuh ideal dengan cara bisa memakan semua makanan tanpa melihat isi kandungan dari makanan tersebut. Menurut Agustin (2022) menyebutkan bahwa pada umumnya laki-laki dan wanita memiliki jumlah kebutuhan kalori yang berbeda. Jika dirata-rata dalam satu hari, wanita membutuhkan sekitar 2000 kalori, sedangkan laki-laki sampai 2500 kalori. Penting sekali remaja memperhatikan kebiasaan makan yang benar, memperhatikan

kebiasaan makan yang benar akan mengantisipasi terjadinya *body image* negatif pada masa remaja hingga dewasa.

SMK adalah Sekolah Menengah Kejuruan satuan pendidikan yang orientasinya memberi bekal siswa untuk memasuki lapangan kerja tingkat menengah dan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang sesuai dengan kejuruannya. Rata-rata usia siswa SMK di Indonesia adalah sekitar 15 sampai 18 tahun yaitu siswa siswi SMK termasuk kedalam remaja tengah. Menurut Guru Bimbingan Konseling SMK Budhi Warman II Jakarta rata-rata usia siswa di SMK Budhi Warman II Jakarta adalah 16 sampai 18 tahun termasuk kedalam remaja tengah dan terdapat empat kejuruan yaitu Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL), Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran (OTKP), Multimedia (MM) dan Teknik Komputer Jaringan (TKJ).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMK Budhi Warman II Jakarta Peneliti menemukan fakta hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling diketahui bahwa lebih dari 100 pengaduan bahwa siswanya mengalami *body image* negatif karena cenderung kurang percaya diri dan tidak menerima bentuk tubuhnya dengan baik. Sedangkan dari hasil penyebaran kuesioner dengan responden sebanyak 20 siswa didapatkan hasil sebesar (40%) siswa melakukan diet ketat karena memiliki *body image* yang tidak sesuai dengan keinginannya. Selain itu diketahui (25%) responden tidak mengetahui pengertian *body image* dan pengertian ideal *body image*. Serta sebanyak (35%) responden mempunyai tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Selanjutnya dari 20 siswa peneliti menemukan kebiasaan makan yang tidak sehat sebesar (70%) dan hanya (30%) siswa yang memiliki kebiasaan makan yang sehat dan seimbang.

Hasil studi pendahuluan ini mengindikasikan bahwa adanya masalah bahwa banyak siswa yang mengalami *body image* negatif oleh karena itu, perlu kajian mengenai “Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap *Body Image* Remaja Di SMK Budhi Warman II Jakarta”.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian merupakan suatu pemecahan masalah, dalam latar belakang diatas diketahui terdapat masalah terkait pengaruh kebiasaan makan terhadap *body image* pada remaja di sekolah. Secara lebih terperinci masalah berhasil diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingginya *body image* negatif pada remaja.
2. Tingginya kebiasaan makan tidak sehat.
3. Seringnya remaja melakukan diet secara ketat tanpa aturan yang benar.
4. Kurangnya pengetahuan tentang *body image* dan pengertian tubuh ideal pada remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, diperlukan pembatasan masalah dari sejumlah masalah yang telah diidentifikasi, sehingga hasil daripada penelitian lebih terarah, fokus, spesifik dan mendalam. Pembatasan masalah yang akan diteliti hanya tentang pengaruh kebiasaan makan terhadap *body image* pada remaja.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kebiasaan makan terhadap *body image* pada remaja di SMK Budhi Warman II Jakarta?”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, penelitian ini memiliki manfaat dalam dua bagian yaitu:

1.5.1 Kegunaan Teoritik

Kegunaan teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan dalam ilmu keluarga terutama dalam psikologi keluarga.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan berguna bagi:

1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pemahaman *body image* dan kebiasaan makan pada remaja

dan manfaat bagi peneliti yaitu sebagai syarat menyelesaikan pendidikan S1.

2. **Bagi Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga**

Diharapkan menjadi bahan masukan untuk kepentingan pengembangan ilmu bagi pihak-pihak yang berkepentingan guna menjadikan penelitian lebih lanjut terhadap objek sejenis yang belum tercakup dalam penelitian ini di Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

3. **Bagi Universitas**

Diharapkan menambah wawasan bagi para praktisi ilmu keluarga dan psikologi keluarga tentang *body image*, kebiasaan makan dan untuk memperkaya perbendaharaan perpustakaan.

