

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama masa remaja berlangsung, individu mengalami proses pertumbuhan yang melibatkan perubahan biologis, mental, dan sosial, yang turut memengaruhi bagaimana persepsi terhadap tubuh terbentuk. Pubertas ditandai oleh perubahan morfologis dan komposisi tubuh, termasuk peningkatan jaringan lemak, serta proses pembentukan identitas diri yang bersifat kompleks dan berkelanjutan. Transisi ini sering kali memunculkan evaluasi diri terkait bentuk dan ukuran tubuh, sehingga menjadikan remaja kelompok yang paling sensitif terhadap persepsi tubuh negatif dan perilaku makan berisiko.¹ Perubahan ini menandakan bahwa periode remaja adalah masa kritis bagi pembentukan citra diri dan kesehatan mental jangka panjang.

Gangguan makan (*eating disorder*) pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin mendapat perhatian global karena dampaknya terhadap status gizi, kesehatan mental, dan mortalitas. Meta-analisis terhadap 63.181 anak dan remaja dari 16 negara menunjukkan bahwa 22,36% responden mengalami perilaku makan menyimpang dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan dan kelompok dengan indeks massa tubuh lebih besar.² Prevalensi gangguan makan di Amerika Serikat diperkirakan mencapai 9% sepanjang kehidupan individu, sementara secara global terjadi peningkatan dari 3,5% menjadi 7,8% dalam dua dekade terakhir.³ Angka-angka ini menunjukkan bahwa gangguan makan adalah masalah kesehatan yang signifikan dan memerlukan perhatian dari berbagai sektor.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5-TR), gangguan makan didefinisikan sebagai pola makan maladaptif yang menetap dan memengaruhi kesehatan fisik dan

kemampuan psikososial.⁴ Gangguan tersebut mencakup *binge eating disorder*, *bulimia nervosa*, serta *anorexia nervosa*, dengan karakteristik berupa restriksi makan yang berlebihan atau perilaku makan yang bersifat kompulsif. Penundaan diagnosis dapat menimbulkan komplikasi seperti malnutrisi, gangguan elektrolit, serta kelainan psikologis berupa depresi dan ide bunuh diri. Oleh karena itu, skrining dini perilaku makan berisiko penting dilakukan di layanan kesehatan primer dan sekolah.

Pada *anorexia nervosa*, gangguan pada citra tubuh menjadi komponen utama dari psikopatologi gangguan tersebut.⁵ Kajian *neuroimaging* menunjukkan adanya perubahan aktivitas otak di area insula, korteks cingulate, dan lobus parietal yang berperan dalam persepsi tubuh serta kesadaran diri. Perubahan ini dapat berdampak pada penurunan harga diri serta meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku makan yang menyimpang.

Remaja dengan kelebihan berat badan memiliki kecenderungan mengalami peningkatan ketidakpuasan tubuh akibat tekanan sosial dan paparan komentar negatif. Studi di Indonesia menemukan bahwa praktik diet ekstrem, tekanan teman sebaya serta stres berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya eating disorder pada remaja perempuan.⁶ Tekanan sosial seperti *body shaming* berdampak serius terhadap harga diri dan risiko bunuh diri.⁷ Studi ini menunjukkan adanya korelasi kuat antara kebiasaan makan yang buruk dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, serta tekanan emosional.

Pentingnya pola makan seimbang pada masa pertumbuhan karena dapat mencegah masalah kesehatan seperti anemia, obesitas, dan gangguan gizi lainnya.⁸ Meskipun terdapat upaya untuk mempromosikan pola makan sehat, banyak generasi muda Indonesia yang masih berjuang untuk menjaga tubuh mereka dan mengalami permasalahan seperti tidak sarapan and mengkonsumsi makanan tinggi natrium dan gula.⁹ Rendahnya asupan buah dan sayur juga meningkatkan risiko gangguan metabolik di masa depan. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi gizi sejak usia sekolah.

Intervensi “*Dove Confident Me Indonesia*” merupakan program berbasis *media literacy* dan *cognitive dissonance* yang terbukti efektif dalam menurunkan internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis pada remaja Indonesia.¹⁰ Program ini mencerminkan pendekatan psikososial yang dapat meningkatkan citra tubuh positif di lingkungan sekolah. Selain itu, intervensi berbasis bukti ini juga berperan dalam mengurangi tekanan sosial terhadap penampilan fisik, sehingga mendukung strategi preventif gangguan makan melalui edukasi dan literasi media.

Studi di Jakarta menunjukkan bahwa remaja dengan ketidakpuasan citra tubuh memiliki skor gejala emosional lebih tinggi dibandingkan mereka yang puas terhadap tubuhnya.¹¹ Faktor seperti stres, pengaruh teman sebaya, dan tekanan orang tua juga berhubungan erat dengan ketidakpuasan tubuh. Selain itu, pandangan negatif terhadap tubuh juga berkaitan dengan meningkatnya kemungkinan muncul depresi, kecemasan, maupun pola makan tidak sehat. Temuan ini menegaskan bahwa gangguan makan pada remaja merupakan masalah multidimensi yang melibatkan faktor biologis, psikologis dan sosial.

SMA Negeri 3 Tangerang merupakan sekolah di kawasan perkotaan dengan lingkungan belajar kompetitif dan paparan media sosial yang tinggi di kalangan siswanya. Kondisi ini meningkatkan tekanan terhadap penampilan fisik dan memperkuat internalisasi standar tubuh ideal. Akibatnya, potensi munculnya ketidakpuasan tubuh dan perilaku makan berisiko menjadi lebih besar. Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, studi ini ditujukan guna menganalisis keterkaitan antara *body image* dan *eating disorder* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh remaja dengan kecenderungan *eating disorder* di SMA Negeri 3 Tangerang Tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara citra tubuh remaja dengan kecenderungan *eating disorder* di SMA Negeri 3 Tangerang Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik partisipan yang meliputi usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT) di SMA Negeri 3 Tangerang Tahun 2025.
- b. Mengetahui distribusi citra tubuh remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Tahun 2025.
- c. Mengetahui distribusi kecenderungan *eating disorder* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Tahun 2025.
- d. Menganalisis korelasi antara citra tubuh remaja dengan kecenderungan *eating disorder* di SMA Negeri 3 Tangerang tahun 2025.
- e. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan citra tubuh remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Tahun 2025.
- f. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kecenderungan *eating disorder* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Kontribusi studi ini terletak pada penguatan pemahaman mengenai faktor psikologis dan psikososial yang memengaruhi kesehatan mental remaja, khususnya terkait citra tubuh dan risiko *eating disorder*, serta peningkatan kapasitas analisis klinis yang relevan dengan kajian psikiatri.

1.4.2 Bagi Institusi

Data yang diperoleh dari penelitian ini berpotensi menjadi rujukan bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan, terutama pada layanan konseling dan kesehatan jiwa, dalam upaya melakukan deteksi dini, edukasi, serta intervensi promotif dan preventif terkait citra tubuh, pengelolaan emosi, dan pola makan sehat pada remaja.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Melalui studi ini, diharap wawasan berbagai pihak, termasuk orang tua dan masyarakat, terhadap kesehatan mental remaja dapat semakin meningkat, terutama terkait faktor psikologis seperti ketidakpuasan citra tubuh yang berisiko memicu eating disorder. Temuan yang diperoleh juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan lingkungan yang lebih mendukung, fleksibel dan bebas stigma terhadap isu kesehatan mental remaja.

