

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seseorang dapat disebut remaja jika umurnya berkisar antara usia 12-18 tahun. Namun di beberapa penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan remaja jika tercakup dalam rentang umur 12- 21 tahun, namun telah dipaparkan juga di beberapa penelitian bahwa seseorang yang berusia remaja jika individu tersebut berada pada usia 12-23 tahun.¹

Umumnya remaja mengalami masa-masa perkembangan, dengan terjadinya hal tersebut sebaiknya remaja mesti menerima kekurangan atau bagaimanapun kondisi bentuk tubuhnya. Nyatanya belum banyak remaja yang bisa menerima dan puas akan bentuk tubuhnya sendiri, lalu juga pada masa ini biasanya akan mulai adanya rasa sadar bahwa suatu daya tarik oleh fisik mereka sangatlah penting ketika melakukan interaksi dengan seseorang, dan juga mulai muncul rasa perhatian pada tubuhnya dan mulai memikirkan ingin seperti apa bentuk tubuh mereka.²

Mengenai psikologis remaja ternyata juga bisa dibandingkan berdasarkan jenis kelamin dimana seorang remaja putri akan lebih memperhatikan fisiknya dibandingkan seorang remaja pria, pria umumnya akan memanfaatkan tubuh mereka secara efektif saat melakukan aktivitas mereka sehari-hari, sementara remaja putri akan lebih memandang tubuh mereka menggunakan perasaan dan secara evaluatif. Perubahan dalam perbaikan tubuh mereka akan menjadi semakin ekstrem ketika ada stereotipe sosial dari kelompok mereka bahwa seseorang perlu mempunyai tubuh ideal, dengan pemikiran tersebutlah yang akan menjadi prediksi kuat bahwa inilah yang akan berpengaruh terhadap kepuasan akan tubuh remaja tersebut.³ Remaja juga identik dengan masa berkembang dan mencari jati diri dimana jati diri ini dapat mereka temukan juga pada saat mereka berkumpul dengan teman sebayanya, teman sosial memainkan peran utama dalam pengembangan pandangan diri mental remaja dan kekecewaan terhadap tubuhnya. Sekolah

adalah tempat utama bagi remaja untuk bergaul dengan teman-teman mereka.

Gender merupakan salah satu determinan utama guna suatu peningkatan dari kepuasan tubuh ideal suatu individu. Dari beberapa hasil penelitian telah dipaparkan bahwa remaja putri cenderung menganggap citra tubuh mereka kearah negatif dibandingkan remaja putra. Pada survey yang dilakukan di beberapa penelitian tersebut dikatakan bahwa remaja putra lebih ingin punya badan besar dan jauh lebih bahagia karena hal tersebut dan juga remaja putra lebih memerhatikan trend yang sedang berlangsung pada lingkungan sekitarnya, jika dibandingkan dengan remaja putri, remaja putri justru ingin memiliki tubuh yang lebih ideal karena mereka menganggap hal inilah yang akan menarik perhatian dari pasangannya.⁴

Ketika berkumpul remaja akan menangkap semua hal yang terjadi pada dirinya dan akan mulai merasa bahwa mereka harus memperbaiki tubuh mereka lebih baik lagi sesuai standar kecantikan yang mereka miliki agar dapat diterima oleh suatu kelompok. Remaja akan mulai menunjukkan ciri khas pada dirinya agar dapat menjadi pusat perhatian teman-temannya, lalu ketika seorang remaja mulai menganggap diri mereka cukup unik, disitulah mereka mulai memiliki persepsi yang positif kembali terhadap tubuhnya.⁵

Setelah semuanya menjadi satu kesatuan pikiran yang berpengaruh terhadap psikologis dan mental dari remaja tersebut maka biasanya mereka akan memiliki permasalahan yang berujung pada cara atau pola makannya dikarenakan perkembangan yang terjadi pada masa remaja membutuhkan energi yang cukup besar. Kejadian penyakit sangatlah rentan terjadi dalam fase remaja dikarenakan kebiasaan perilaku yang mereka lakukan dengan alasan demi mencapai bentuk tubuh yang terbaik menurut pandangannya.⁶

Ketika pola makan tersebut menjadi masalah yang baru akibat citra tubuh yang buruk maka remaja akan melihat makanan sebagai musuh mereka dan menjadikan aktivitas makan bukan suatu tindakan yang penting untuk dilakukan, lalu kemungkinan yang dapat terjadi juga pada remaja yang memiliki persepsi negatif mereka akan memaksakan diri untuk memasukkan asupan makanan yang sedikit kedalam tubuhnya, sampai penampilan mereka

diakui oleh lingkungan sekitar mereka. Ada beberapa cara yang dapat diterapkan oleh individu dengan citra tubuh negatif untuk mendapatkan berat badan terbaik, dimana ada suatu cara yang sangat efektif dilakukan yaitu dengan berolahraga. Pada dasarnya, jika aktivitas olahraga didasari oleh intensitas, kekuatan juga ritme yang tepat maka kelebihan lemak tubuh akan terbakar.⁷ Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan citra tubuh dengan perilaku makan dan aktivitas fisik serta dampaknya pada status gizi mahasiswa FK UKI Angkatan 2018.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh, perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja mahasiswa Angkatan 2018 FK UKI?

1.3. Hipotesis

Melihat hubungan antara citra tubuh, perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja mahasiswa Angkatan 2018 FK UKI.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh, perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja pada mahasiswa FK UKI angkatan 2018.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui apa yang dapat terjadi pada status gizi remaja mahasiswa FK UKI Angkatan 2018 saat citra tubuh, perilaku makan dan aktivitas fisik bersamaan memberikan pengaruh terhadap status gizi mereka.
2. Untuk mengetahui perbedaan yang terjadi pada individu yang memiliki citra tubuh positif dan negatif dengan perilaku makan dan aktivitas fisik serta dampaknya pada status gizi remaja mahasiswa FK UKI angkatan 2018.

3. Untuk mengetahui faktor tertinggi yang berpengaruh pada status gizi remaja pada mahasiswa FK UKI angkatan 2018.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini mampu meningkatkan kesadaran bahwa citra tubuh yang positif dapat berpengaruh pada perilaku makan dan aktivitas fisik yang baik, dengan begitu status gizi juga akan normal dan sehat.

1.5.2. Manfaat bagi Pemerintah

Memberi masukan dan informasi untuk pengembangan program Kesehatan PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) mengenai wajib melakukan perilaku makan dan aktivitas fisik yang sehat.

1.5.3. Manfaat bagi Peneliti

- a. Melatih kemampuan berpikir kritis dan analitis peneliti dalam menghadapi permasalahan kesehatan.
- b. Meningkatkan wawasan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian.
- c. Menambah pengetahuan tentang hubungan citra tubuh yang positif atau negatif dapat berpengaruh pada perilaku makan dan aktivitas fisik lalu melihat status gizi seperti apa yang dihasilkan pada perbedaan citra tubuh tersebut.
- d. Sebagai salah satu persyaratan peneliti dalam mendapatkan gelar sarjana kedokteran.

1.5.4. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai suatu dasar untuk mengembangkan penelitian-penelitian berikutnya.