BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja pada merupakan usia peralihan dari masa anak-anak hingga menjadi remaja awal, remaja madya, remaja akhir sampai dewasa. Kondisi penting yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi pada kelompok remaja putri adalah pertumbuhan yang cepat memasuki usia pubertas, menstruasi, kebiasaan jajan dan perhatian terhadap penampilan fisik "*body image*". Remaja putri harus memperhitungkan kebutuhan zat gizi dan memperhatikan kondisi-kondisi tersebut guna mempersiapkan diri mereka sebelum menikah. Remaja pada umumnya sedang memasuki tahap gambaran pribadi yang menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan.[1]

Citra tubuh merupakan persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya sendiri, yang berkaitan dengan ukuran tubuh, daya tarik dan emosi yang terkait dengan bentuk dan struktur tubuh manusia.[1] Citra tubuh adalah gambaran tentang tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri.[2] Perkembangan citra tubuh adalah proses seumur hidup, yang dipengaruhi oleh orang-orang disekitar yang berperan pada waktu yang berbeda dalam hidup. Selanjutnya Cash juga mengatakan, citra tubuh mulai terbentuk pada saat usia prasekolah mengartikan pesan-pesan dan standar-standar kecantikan dari masyarakat dan kemudian membuat penilaian terhadap diri mereka sendiri.[3] Sehingga terbentuklah standar yang membuat seorang individu ingin mengubah sesuatu tentang tubuh dan penampilan mereka. Ketidakpuasan inilah membuat citra tubuh menjadi negatif yang merupakan ketidakpuasan dengan penampilan fisik seseorang.[4]

Penilaian di kalangan remaja tentang standar tubuh saat ini adalah lebih mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proporsional, membuat remaja menjadi kurang rasa percaya diri, sehingga selalu menilai dirinya melalui pandangan orang lain seperti teman-temannya.

Bermula dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian membandingkan penampilan fisik yang dimilikinya dengan orang lain hingga adanya standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan. Gambaran persepsi mengenai tubuh mereka inilah yang disebut dengan citra tubuh.[5]

Remaja perempuan yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya ternyata lebih banyak jika dibandingkan dengan remaja laki-laki, sebab lemak tubuh pada perempuan akan mengalami peningkatan dan membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal pada saat mulai memasuki masa remaja, sedangkan para remaja laki-laki massa ototnya meningkat dan cenderung lebih puas dengan tubuhnya. Prevalensi masalah citra tubuh didapatkan lebih tinggi terjadi pada wanita dibandingkan pria karena sedikitnya pelaporan kasus. Hal ini dikarenakan perempuan biasanya akan menetapkan standar tubuh dan penampilan fisik yang ideal bagi mereka. Bagi mereka, penampilan akan menentukan kesan dalam membentuk tubuhnya dan bagaimana hubungan dengan orang lain.[6] Pada penelitian dimana prevalensi 79% perempuan dewasa dan 85% remaja perempuan mengaku bahwa mereka memilih menyisihan diri dari aktivitas kehidupan (bergabung ke dalam sebuah 8 perkumpulan, terlibat di kegiatan keluarga, dll) karena merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya. Selain itu juga di Eropa menunjukkan, salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh wanita adalah media massa.[7]

Hasil penelitian pada tahun 2014 mendapatkan hasil 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah.[8] Selanjutnya, penelitian pada tahun 2015, 37,1% berada pada kategori sedang.[9] Kemudian penelitian pada tahun 2017, menunjukkan hasil kepercayaan diri remaja putri tentang tubuhnya pada kategori rendah sebanyak 28 orang (36%).[5] Rendahnya persentase remaja perempuan yang merasa puas terhadap tubuh mereka dikarenakan remaja perempuan sering kali merasa tidak nyaman dengan banyaknya perubahan yang sedang dialaminya.[8]

Para remaja perempuan yang baru mengalami pubertas tentunya akan membuat penilaian sendiri berdasarkan standar masyarakat mengenai citra

tubuh mereka. Salah satu akibat dari hal tersebut membuat hilangnya kepercayaan diri pada remaja. Setiap remaja perempuan tentunya ingin mempunyai bentuk tubuh dan berat badan ideal. Tetapi tidak semua remaja dapat memiliki hal tersebut. Pada saat remaja, persepsi terhadap *body image* sangatlah penting agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik sehingga remaja berusaha meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya. Berbagai cara akan dilakukan para remaja untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik. Usaha yang dilakukan salah satunya adalah dengan membatasi asupan makanan. Pembatasan asupan makanan yang berlebihan ini akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Terutama jika pembatasannya tidak didasari oleh pengetahuan yang baik, sehingga tidak jarang masalah gizi pada remaja pun masih sering terjadi.[10]

Menurut Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang diterbitkan Kemenkes RI, setidaknya ada tiga masalah gizi pada remaja yang paling sering dijumpai, yakni anemia, kurang energi kronik (KEK), dan gizi lebih (obesitas). Status gizi pada masa prakonsepsi merupakan salah satu penentu kelancaran dari proses kehamilan hingga melahirkan nantinya. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan yang sudah dimulai pada saat remaja. Apabila remaja mengalami masalah pada gizi akan mempengaruhi masa prakonsepsinya. Status gizi pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan. Prasayarat gizi sempurna pada masa prakonsepsi merupakan kunci kelahiran bayi normal dan sehat.[10] Berdasarkan hal tersebut maka penting bagi remaja dalam menilai teratur atau tidaknya perilaku makan.

Perilaku Makan adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan pokok dalam kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya. Hal ini menjadi salah satu cara bagi remaja perempuan untuk melakukan perubahan penampilan dengan mengubah perilaku makan mereka. Standar kecantikan di masyarakat bagi seorang wanita yang ideal adalah dengan

memiliki badan langsing, sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan berat dan bentuk tubuhnya.[11]

Perilaku makan, terutama pada remaja putri, sering dipengaruhi oleh citra tubuh. Penetapan standar nilai yang tinggi dalam hal penampilan tubuh yang ideal, seperti tubuh kurus yang ideal, dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh dengan meningkatnya kesadaran akan perbedaan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk idealnya. Ketidakpuasan inilah yang membuat mereka mulai melangsingkan tubuh dengan membatasi asupan makanan. Menurut Streint, terdapat 3 dimensi perilaku makan pada remaja yaitu *emotional eating*, *restraint eating*, dan yang terakhir yaitu *eksternal eating*. Hal tersebut menggambarkan citra tubuh menjadi salah satu hal yang penting bagi perempuan.[12]

Penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri dipengaruhi oleh bagaimana dia mempersepsikan perasaan dan pikirannya tentang ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri. Jika seseorang memiliki citra tubuh yang negatif terhadap dirinya sendiri, maka hal tersebut akan mengakibatkan terganggunya perilaku makan yang akan mempengaruhi penerimaan dirinya terhadap lingkungan disekitarnya. Dampak negatif dari rendahnya penerimaan diri bagi individu adalah individu kurang memiliki rasa percaya diri, kurang mampu menerima kondisi dirinya, rendah diri, memiliki rasa malu yang berlebihan pada diri sendiri sehingga membuatnya untuk menyendiri atau mengasingkan diri. Salah satu yang dapat mempengaruhi penerimaan diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif ataupun penilaian positif yang menghasilkan perasaan keberhargaan diri dalam menjalani kehidupan dan sewaktu-waktu bisa menjadi pengaruh yang sangat kuat pada diri remaja perempuan. penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh citra tubuh yang berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat.[13]

Remaja perempuan dengan emosi yang belum stabil akan terpengaruh untuk melakukan perubahan pada tubuhnya sehingga dapat memenuhi standar tersebut. Mereka memiliki pemikiran bahwa penampilan fisik menjadi suatu

standar untuk dapat diterima oleh masyarakat.[13] Meninjau penjelasan singkat diatas, penulis tertarik untuk melakukan tinjauan pustaka terkait pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada remaja perempuan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini untuk mengetahui "Bagaimana Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk membandingkan dan merangkum literatur yang berhubungan dengan pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada remaja perempuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Diketahuinya pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri pada remaja perempuan
2) Diketahuinya pengaruh citra tubuh terhadap perilaku makan pada remaja perempuan
3) Diketahuinya pengaruh perilaku makan terhadap citra tubuh pada remaja perempuan
4) Diketahui pengaruh perilaku makan terhadap penerimaan diri pada remaja perempuan
5) Diketahuinya penerimaan diri terhadap pengaruh citra tubuh pada remaja perempuan
6) Diketahuinya penerimaan diri terhadap pengaruh perilaku makan pada remaja perempuan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Studi literatur ini dapat menambah wawasan penulis pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada remaja perempuandan meningkatkan pengalaman dalam melakukan studi literatur.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan bagi civitas akademika dalam pengembangan pembelajaran mengenaipengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada remaja perempuan. Hasil studi literatur ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pembaca terutama tentang pengaruh citra tubuh perilaku makan terhadap penerimaan diri pada remaja perempuan.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat khususnya remaja putri agar dapat mengenali pengaruh citra tubuh danperilaku makan terhadap penerimaan diri pada remaja perempuan.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA