

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, masa remaja dimulai dari usia 10 tahun hingga usia 19 tahun dan dibagi menjadi dua tahap yaitu remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun)⁽¹⁾. Masa remaja cenderung mengalami perubahan secara psikologis karena pada masa remaja terjadi perubahan fisik, perubahan kebutuhan gizi, gaya hidup dan kebiasaan makan.⁽²⁾

Remaja di Indonesia pada saat ini banyak yang mengalami gangguan makan karena terlalu fokus pada bentuk badan dan berat badannya. Hal ini disebabkan prevalensi kejadian *bullying* pada remaja diatas umur 15 tahun terjadi lebih dari 41% yang mencakup kekerasan pada fisik dan psikologis, sebagian besar kasus *bullying* ini dipicu oleh bentuk tubuh yang tidak ideal. Secara global prevalensi *bullying* terjadi lebih dari 170.000 remaja dengan rentang usia 15 sampai 24 tahun dari berbagai negara. Kasus *bullying* yang umum terjadi yaitu *bullying* secara verbal yaitu sebesar 42% dengan bentuk *bullying* seperti candaan yang melampaui batas, dan kasus *bullying* ini pada umumnya terjadi pada remaja yang berada di pusat kota. Bullying yang dilakukan dengan mengucapkan kata-kata kasar dan tindakan-tindakan kriminal. Kasus *bullying* pada remaja pada umumnya dilakukan di sekolah sehingga hal ini menyebabkan seseorang merasa rendah diri, menarik diri dari kehidupan sosial dan hilang rasa percaya diri.⁽³⁾ Gangguan makan yang terjadi pada remaja saat ini bukan hanya mempengaruhi kehidupan sosial namun dapat mempengaruhi kesehatan remaja terutama pada pemenuhan zat gizi pada remaja, hal ini berkaitan dengan tingginya permasalahan gizi remaja karena mengalami kekurangan dan kelebihan zat gizi.

Remaja di Indonesia saat ini mengalami *triple burden malnutrition* yaitu tingginya prevalensi remaja yang mengalami kekurangan dan kelebihan zat gizi juga mengalami kekurangan mikronutrien⁽⁴⁾. Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) (2022), perbandingan remaja yang mengalami *overweight* yaitu satu banding tujuh dan remaja yang

mengalami anemia dengan perbandingan 1 banding tiga ⁽⁵⁾. Risiko kekurangan gizi pada remajasecara langsung ataupun tidak langsung disebabkan oleh tingginya risiko remaja mengalami *underweight* selain itu juga disebabkan oleh kerawanan pangan pada rumah tangga, mengkonsumsi makanan yang kurang dari tiga kali sehari, kurangnya aktivitas fisik, *body image* negatif, tingginya tingkat depresi pada remaja dan tingginya prevalensi remaja yang merokok.⁽⁴⁾

Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja mempengaruhi status gizi dan menimbulkan gangguan kesehatan seperti kurang gizi sehingga dapat mempengaruhi reproduksi dan kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, jantung dan sebagainya. Selain berdampak pada kesehatan, *triple burden malnutrition* juga berdampak pada ekonomi, remaja yang mengalami permasalahan gizi pada umumnya lebih sering sakit sehingga hal ini dapat mengurangi tingkat produktivitas pada remaja. Permasalahan gizi ini juga dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia. Permasalahan *triple burden malnutrition* dapat ditangani dengan melakukan kerja sama dengan berbagai sektor seperti melakukan edukasi gizi pada remaja, memberikan suplemen gizi dan melakukan promosi tentang gaya hidup sehat pada remaja. Kerja sama yang dilakukan dalam bentuk kerja sama dari berbagai sektor akan menurunkan prevalensi triple burden malnutrition yang terjadi pada Indonesia saat ini⁽⁶⁾.

Pemenuhan kebutuhan gizi remaja saat perlu mendapat perhatian, karena kebutuhan zat gizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis semakin meningkat. Tingginya tingkat remaja yang mengalami gangguan makan akan menyebabkan suatu permasalahan gizi baru pada remaja. Gangguan makan pada remaja ditandai dengan perilaku makan yang memburuk, persepsi citra tubuh yang negatif dan pengelolaan berat badan yang tidak memadai. Untuk menghindari hal tersebut maka asupan gizi dan status gizi pada remaja harus diperhatikan⁽⁷⁾. Status gizi merupakan kebutuhan tubuh akibat asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi yang dibagi atas tiga yaitu status gizi kurang, status gizi normal dan status gizi lebih⁽⁸⁾.

Prevalensi status gizi pada remaja pada umur 16-18 tahun berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023) di Indonesia, remaja dengan status gizi

sangat kurus yaitu 1,7% dan kurus 6,6%, status gizi normal sebesar 79,6%, remaja dengan status gizi lebih yaitu 8,8% dan remaja dengan status gizi obesitas yaitu 3,3%. Sedangkan pada Provinsi Sumatera Barat prevalensi status gizi remaja sangat kurus yaitu 2,9% dan kurus yaitu 6,9%, remaja dengan status gizi normal yaitu 80,6%, remaja dengan status gizi lebih yaitu 7,1% dan remaja dengan status gizi obesitas yaitu 2,4%⁽⁹⁾. Hasil Riset Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi remaja 16-18 tahun di Indonesia dengan status gizi sangat kurus adalah 1,4% dan kurus 6,7%, status gizi normal sebesar 78,3% dan status gizi lebih yaitu 13,5%. Selain itu di Kota Padang prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus yaitu 2,46% dan kurus yaitu 8,01%, remaja dengan status gizi normal yaitu 68,9% dan remaja dengan status gizi lebih yaitu 13,25% dan remaja obesitas 7,32%⁽¹⁰⁾.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan dan fungsi tubuh yang optimal. Status gizi dapat menggambarkan tentang kesehatan seseorang yang dilihat dari bagaimana tubuh memanfaatkan makanan yang dikonsumsi dan status gizi juga dapat menunjukkan tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dan menunjukkan fungsinya dengan optimal⁽¹¹⁾.

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dipengaruhi oleh asupan makanan seperti jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, penyerapan makanan oleh tubuh, adanya pengaruh genetik yang dapat mempengaruhi metabolisme dan kebutuhan zat gizi, faktor lingkungan seperti kondisi sosial, ekonomi dan budaya yang dapat mempengaruhi akses terhadap makanan yang sehat, selain itu status gizi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan seperti adanya penyakit tertentu yang dapat mempengaruhi status gizi sehingga mempengaruhi penyerapan zat gizi⁽¹²⁾. Status gizi juga mempengaruhi penampilan fisik, kesehatan mental dan energi pada tubuh, status gizi berperan penting tentang bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Remaja saat ini yang sudah memiliki status gizi yang normal namun merasa perlu menurunkan berat badan dengan melakukan diet yang salah sehingga dapat menyebabkan permasalahan baru seperti menyebabkan kekurangan gizi atau kenaikan berat badan yang tidak disadari dan akan memperburuk *body image*

dan akan mempengaruhi kesehatan pada remaja sehingga timbul kurangnya rasa percaya diri sehingga selain mempengaruhi kesehatan akan berdampak pada hubungan bersosialisasi pada remaja⁽¹³⁾.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang tentang nilai pada dirinya. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri dan juga dapat mempengaruhi emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi pada umumnya cenderung dapat mencapai tujuannya, selain itu juga memiliki hubungan sosial yang lebih baik⁽¹⁴⁾. Kepercayaan diri merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan sosial, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurrahim (2024) pada remaja dengan rentang usia 17 sampai 21 tahun menunjukkan hasil adanya hubungan signifikan antara body image dan kepercayaan diri pada remaja. *Body image* yang positif pada remaja akan meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi dan remaja dengan *body image* negatif memiliki kepercayaan diri yang rendah⁽¹⁵⁾.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pramesti, dkk (2022) didapatkan hasil terdapatnya hubungan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri remaja putri. Remaja dengan *body image* yang positif pada umumnya memandang tubuhnya sangat berharga dan berarti sehingga hal ini dapat menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan remaja yang memiliki *body image* negatif sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain sehingga mempengaruhi kepercayaan diri⁽¹⁶⁾. Selain kepercayaan diri dan status gizi, *body image* juga dipengaruhi oleh *emotional eating*.

Emotional eating merupakan perilaku makan individu yang mengonsumsi makanan secara berlebihan ketika adanya emosi negatif yang digunakan sebagai peralihan emosi tersebut. Seseorang yang mengalami *emotional eating* menjadikan makanan sebagai pelarian untuk menghilangkan rasa stress. *Emotional eating* dapat menjadi perilaku makan yang tidak sehat karena akan memberikan efek yang sementara dan dapat menyebabkan efek yang buruk seperti menurunkan fungsi otak, resistensi insulin, menurunnya kemampuan saat beraktivitas, terjadinya gangguan pencernaan, kualitas tidur memburuk dan juga dapat menyebabkan kenaikan berat badan.⁽¹⁷⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Garbett,dkk (2023) pada studi nasional oleh Dove dan *Global Early Adolescent Study* (GEAS) yang dilakukan pada 1.900 remaja di Surabaya didapatkan hasil 50% remaja memiliki *body esteem* sedang hingga rendah dan juga mengidentifikasi bahwa 31,1% remaja mengalami *emotional eating* yang 23,9% diantaranya melakukan pembatasan makan. Hal ini berkaitan dengan adanya persepsi negatif terhadap tubuh dan dipengaruhi oleh lingkungan dan faktor psikologi.⁽¹⁸⁾

Emotional eating sangat dipengaruhi oleh psikologi dengan faktor adanya emosi negatif seperti stress, kesemasan dan perasaan hampa dalam hidup. Faktor-faktor tersebut akan menimbulkan dampak buruk salah satunya akan meningkatkan berat badan seseorang dan fenomena ini banyak terjadi pada remaja. Hal ini disebabkan remaja rentan mengalami emosi negatif dan sering menjadikan *emotional eating* sebagai strategi untuk menghadapi situasi yang membuatnya merasa stress atau tertekan. Tindakan seperti inilah yang bisa menimbulkan *body image* negatif pada remaja yang menyebabkan rasa tidak puas terhadap bentuk atau ukuran tubuhnya sehingga merasa benci terhadap diri sendiri⁽¹⁹⁾. Seseorang yang tidak suka terhadap bentuk tubuhnya akan mencoba melakukan diet ekstrem untuk menurunkan berat badannya, namun saat seseorang melakukan diet yang terlalu ketat dan tidak realistis akan berujung pada makan secara impulsif atau *emotional eating* karena tubuh dan pikiran merasa tersiksa dan setelah siklus tersebut terjadi akan muncul lagi rasa bersalah dan akan menjadi siklus yang merusak sehingga hal ini dapat mempengaruhi *body image* pada seseorang⁽²⁰⁾.

Body image merupakan konsep yang kompleks mencakup perasaan, sikap dan kepercayaan seseorang tentang penampilannya. Tingkat kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menerima bentuk tubuh dan persepsi citra tubuhnya. *Body Image* dibedakan menjadi dua kategori yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body Image* positif merujuk pada individu dengan pandangan yang baik tentang tubuhnya dan dapat menerima bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* yang negatif yaitu individu yang melihat tubuhnya secara negatif dan mencerminkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri.⁽²¹⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Pedro Miguel Lopes de Sousa* (2008) pada 1198 remaja obesitas di Portugal menunjukkan sebanyak 52,3% remaja yang mengalami *body image* negatif, penelitian ini menunjukkan status gizi berkaitan dengan *body image* negatif karena kondisi obesitas yang dialami remaja menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri⁽²²⁾. Penelitian yang dilakukan oleh Puspita, dkk (2024) yang dilakukan pada 111 remaja putri didapatkan hasil 42,3% mengalami *body image* negatif dan 37,8% diantaranya mengalami *eating disorder*⁽²³⁾. Menurut penelitian yang dilakukan Zulfa (2024) pada remaja siswa Sabilurrasyad *Islamic Boarding School* dengan responden sebanyak 85 orang didapatkan hasil bahwa 60% siswa mengalami *body image* negatif⁽²⁴⁾. Remaja yang berada di kota Padang juga mengalami *body image* negatif yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamaliyah dan Dewi (2023) pada 118 orang siswi SMA 10 Padang menunjukkan bahwa 76,3% remaja putri mengalami *body image* negatif dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi⁽²⁵⁾. *Body image* juga mempengaruhi bentuk penerimaan diri pada laki-laki, hal ini sejalan dengan penelitian Yulita, dkk (2025) yang didapatkan hasil bahwa rata-rata penerimaan diri pada remaja laki-laki berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 36,8% dan pada umumnya penerimaan diri disebabkan oleh pengaruh *body image* pada remaja.⁽²⁶⁾

Remaja pada umumnya menunjukkan reaksi tidak suka terhadap bentuk tubuhnya, hal ini akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri karena penampilan berpengaruh cukup besar bagi remaja. Pada umumnya remaja mengalami persepsi tubuh yang negatif sehingga tidak memiliki rasa percaya terhadap dirinya dan hal ini banyak terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya biasanya disebabkan banyaknya informasi tentang kecantikan dan bentuk tubuh yang ideal, biasanya hal ini dapat memotivasi remaja untuk melakukan upaya penerapan pola hidup sehat dan menghindari faktor lainnya seperti stress agar membuat *body image* yang positif.⁽²⁷⁾

Body image juga terjadi pada remaja putra terutama dalam pergaulan di sekolah, seseorang dengan citra tubuh yang positif lebih memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam berinteraksi dan mudah dalam penerimaan diri sendiri,

sedangkan seseorang dengan citra tubuh yang negatif akan memicu kecemasan sosial, timbulnya rasa rendah diri dan timbulnya perilaku bullying baik sebagai pelaku ataupun korban. Ketidakpuasan terhadap tubuh juga dapat menimbulkan kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan yang dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang berlebihan ataupun kurang bahkan remaja putra dengan *body image* yang negatif menggunakan zat berbahaya untuk mengubah penampilannya. Namun ketidakpercayaan diri remaja pada saat ini tidak seharusnya menjadikan *body image* sebagai tolak ukur, namun ada berbagai aspek keunggulan yang ada pada seseorang yang meliputi kecerdasan, kreativitas, kemampuan dalam berkomunikasi, seseorang yang memiliki etika yang bagus serta memiliki keterampilan pada bidang tertentu. Penilaian yang dilakukan hanya pada bentuk tubuh akan menimbulkan diskriminasi dan *body image* yang negatif.⁽²⁸⁾

SMA Negeri 2 Padang merupakan sekolah menengah atas yang terdapat di Kota Padang, Sumatera Barat. SMA Negeri 2 Padang adalah salah satu sekolah terbaik di kota padang yang dilihat dari peringkat sekolah dengan hasil ujian masuk perguruan tinggi. Peringkat sekolah yang baik ini dapat menunjukkan bahwa SMA Negeri 2 Padang merupakan sekolah yang memiliki kualitas pendidikan yang baik dan tempat yang representatif untuk melakukan penelitian ini. SMA Negeri 2 Padang terletak di pusat kota padang dan memiliki lokasi yang strategis sehingga siswa siswi lebih mudah mendapatkan informasi. SMA Negeri 2 Padang terletak tidak jauh dari pusat jajanan yang ada di Kota Padang sehingga siswa-siswi SMA Negeri 2 Kota Padang mudah untuk mengakses makanan. SMA Negeri 2 Padang juga memiliki lingkungan yang kondusif dan fasilitas yang lengkap sehingga dapat memudahkan saat proses penelitian dilakukan. Lokasi sekolah yang berada dipusat kota membuat para siswa lebih terpapar dengan pengaruh media sosial, tren penampilan dan tekanan sosial yang berkaitan dengan kecantikan atau bentuk tubuh yang ideal. SMA Negeri 2 Padang juga memiliki jumlah siswa yang cukup besar dengan latar belakang sosial yang beragam sehingga dapat memberikan data yang bervariasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri, emotional eating dan status gizi terhadap *body image* remaja SMA Negeri 2

Padang. Penelitian tentang kepercayaan diri, *emotional eating*, status gizi dan *body image* sudah cukup umum dilakukan namun pada saat ini permasalahan *body image* pada remaja kembali menjadi isu yang serius karena menjadi salah satu tekanan sosial dan penyebab *bullying* sehingga memicu perilaku makan yang tidak sehat dan akan berpengaruh pada status gizi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang baik terutama pada faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan yang tidak sehat pada remaja dan sebagai referensi dalam pembentukan program intervensi pada remaja seperti pembentukan program konseling gizi di sekolah dan menjadi referensi untuk promosi kesehatan pada remaja putri terutama pentingnya menjaga pola makan yang sehat,

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri, *Emotional Eating* dan Status Gizi Dengan *Body Image* Remaja Siswa SMA Negeri 2 Padang”.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri, *emotional eating* dan status gizi dengan *body image* remaja. Permasalahan ini merupakan isu yang cukup serius di kalangan remaja dan menjadi salah satu tekanan sosial dan penyebab *bullying* pada remaja sehingga dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat dan akan berpengaruh pada status gizi dan kepercayaan diri pada remaja. Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan kepercayaan diri, *emotional eating* dan status gizi dengan *body image* remaja SMA Negeri 2 Padang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri, *emotional eating* dan status gizi dengan *body image* remaja siswa SMA Negeri 2 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketahui gambaran kepercayaan diri pada remaja siswa SMA Negeri 2 Padang.
- 2) Diketahui gambaran *emotional eating* pada remaja siswa SMA Negeri 2 Padang.
- 3) Diketahui gambaran status gizi pada remaja siswa SMAN 2 Kota Padang.
- 4) Diketahui gambaran *body image* remaja siswa SMA Negeri 2 Padang.
- 5) Diketahui hubungan kepercayaan diri dengan *body image* remaja siswa SMA Negeri 2 Padang.
- 6) Diketahui hubungan *emotional eating* dengan *body image* remaja siswa SMA Negeri 2 Padang.
- 7) Diketahui hubungan status gizi dengan *body image* remaja siswa SMA Negeri 2 Padang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan terkait hubungan kepercayaan diri, status gizi dan *emotional eating* dengan *body image* remaja serta sebagai salah satu cara untuk menerapkan pengetahuan yang telah diterima selama perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti tentang hubungan kepercayaan diri, status gizi dan *emotional eating* terhadap remaja, serta dapat menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan sekolah dapat memahami kondisi psikologis siswa khususnya kepercayaan diri, *emotional eating*, status gizi dan *body image* serta dapat menjadi landasan bagi sekolah untuk membuat program yang berkolaborasi dengan psikologis dan ahli gizi untuk mengatasi masalah yang teridentifikasi.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan meningkatkan kesadaran diri responden terhadap pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan pola makan serta juga memberikan masukan untuk siswa sehingga mengetahui hubungan dari kepercayaan diri, *emotional eating*, status gizi dengan *body image*.

4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi tentang hubungan kepercayaan diri, *emotional eating* dan status gizi dengan *body image* pada remaja dan dapat menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.3 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan kepercayaan diri, *emotional eating* dan status gizi dengan *body image* remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri, *Emotional Eating* dan Status Gizi Dengan *Body Image* Remaja Siswa SMA Negeri 2 Padang Tahun 2025” merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen yaitu Kepercayaan Diri, *Emotional Eating* dan Status Gizi dengan variabel dependen yaitu *Body Image*.