

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini fenomena yang terjadi pada remaja putri melakukan berbagai upaya untuk mencapai body image idealnya, seperti berpakaian yang rapi dan menggunakan alat-alat kecantikan untuk membuat dirinya terlihat menarik, namun upaya tersebut tidak sepenuhnya menyenangkan penampilan mereka. Pakaian dan alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan tipe tubuh yang tidak disukai wanita atau untuk menonjolkan tipe tubuh yang dianggap menarik, tetapi ini tidak dimaksudkan untuk meningkatkan kepuasan tubuh wanita (Dephinto, 2017).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016, 39% orang berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dimana 39% adalah pria dan 40% adalah wanita. Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi dunia berusia di atas 18 tahun dan sekitar 15% wanita mengalami obesitas. Prevalensi obesitas hampir tiga kali lipat di seluruh dunia dari tahun 1975 hingga 2016. Prevalensi kegemukan dengan indeks IMT 25,0 sampai >27,0 juga meningkat dari tahun 2007 (8,6%), tahun 2013 (11,5%) dan tahun 2018 menjadi 13,6%. Meningkat dari 6,7% di tahun 2016 menjadi 7,6% di tahun 2017 (Dephinto, 2017).

Wanita Asia (dari Jepang, Korea, dan Thailand) memiliki standar kurus yang lebih ketat dibandingkan etnis lainnya dan restriksi sexual orientation mungkin berpengaruh terhadap *body disappointment* karena wanita Jepang memiliki cenderung memiliki body disappointment yang lebih tinggi dibandingkan wanita Cina yang sama-sama memiliki berat badan yang relatif ringan (Valentina Millenia & Kurniawan, 2022).

Menurut WHO, tipe tubuh ideal adalah yang memiliki indeks massa tubuh yang sesuai yaitu. Indeks Massa Tubuh adalah hasil pembagian berat dan tinggi badan (dalam meter) dikuadratkan dengan. Orang dengan BMI dalam kisaran 18,5 hingga 22,9 dapat dikatakan memiliki tipe tubuh ideal sebanyak orang. Citra seperti itu dapat dibentuk dan disebarluaskan kepada masyarakat umum, sehingga mengurangi risiko pola makan dan aktivitas membahayakan seperti suntik kurus dipilih untuk mendapatkan tubuh seperti yang digambarkan (I. D. P. Wati, Thamrin, & Samodra, 2021).

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa prevalensi obesitas nasional. Wanita lebih besar dari laki-laki dan bereproduksi Tahun demi tahun. Pada tahun 2013, prevalensi nasional obesitas umum pada

tahun 2013 proporsi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu 32,9% berbanding 19,7%. Berdasarkan data tersebut, prevalensi obesitas mengalami peningkatan perempuan sejak tahun 2007 sebesar 13,9 persen, dan tahun 2010 sebesar 15,5 persen (Sihombing, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar yaitu 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada daerah di Jawa Barat sebanyak 10,5%. Sementara status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin, dengan jenis kelamin laki-laki sangat kurus sebanyak 2,3%, kurus 9,5%, normal 77%, gemuk 7,7%, dan obesitas 3,6%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan sangat kurus sebanyak 0,5%, kurus 3,8%, normal 79,8%, gemuk 11,4%, dan obesitas 4,6% (Kemenkes RI, 2018). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis menunjukkan remaja berdasarkan usia 15-17 Tahun dari total 7748 5,9% remaja yang mengalami kegemukan.

Siswa kelas XII merupakan kelompok usia remaja awal dan pertengahan umumnya mengalami penurunan ketergantungan terhadap orang tua sehingga teman memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan. Remaja putri yang tidak puas terhadap tubuhnya cenderung mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan mengambil keputusan secara mandiri sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki termasuk dalam memilih metode diet (Valentina & Retnaningsih, 2018).

Perubahan fisik yang terjadi, terutama pada orang yang kelebihan berat badan, berdampak signifikan pada perkembangan psikologis dan citra tubuh, seringkali mengarah pada masalah interpersonal dan hubungan karena tipe tubuh yang tidak menarik, rendah diri, dan paling buruk, menyebabkan keputusasaan. Manusia, kita terus-menerus frustrasi dengan apa yang Tuhan berikan kepada kita sebagai makhluk. Al-Quran (Surat Az Zumar ayat 53-54):

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ

جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنبِئُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ ۚ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ

الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾

Artinya : “Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah

mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Dan kembalilah kamu kepada Tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu kemudian kamu tidak dapat ditolong (lagi).” (QS. Az Zumar: 53-54).

Ayat di atas adalah seruan untuk segenap orang yang terjerumus dalam maksiat, baik dalam dosa kekafiran dan dosa lainnya untuk bertaubat dan kembali pada Allah. Ayat tersebut memberikan kabar gembira bahwa Allah mengampuni setiap dosa bagi siapa saja yang bertaubat dan kembali pada-Nya. Walaupun dosa tersebut amat banyak, meski bagai buih di lautan (yang tak mungkin terhitung). Sedangkan ayat yang menerangkan bahwa Allah tidaklah mengampuni dosa syirik, itu maksudnya adalah bagi yang tidak mau bertaubat dan dibawa mati. Artinya jika orang yang berbuat syirik bertaubat, maka ia pun diampuni.

Body Image adalah proses individu memahami tipe tubuh individu dan citra mental ukuran (Sari & Soetjningsih, 2021). Dalam fase ini, wanita dengan tubuh ideal dan menarik, berpikir mereka bisa memiliki kehidupan sosial yang baik, saya pikir itu akan berhasil. Masyarakat beranggapan bahwa wanita cantik adalah wanita langsing. Standar kecantikan ini dibentuk pada dengan dukungan iklan produk kecantikan, sampul majalah dan iklan, dan televisi dengan model wanita langsing. Oleh karena itu, banyak orang yang ingin melakukan diet untuk memenuhi standar kecantikan masyarakat (Valentina Millenia & Kurniawan, 2022).

Body Image adalah penilaian individu tentang bentuk dan ukuran tubuh, bagaimana individu mempersepsikannya, fisik dan penilaian tentang bagaimana mereka berpikir dan merasakan tentang tipe tubuh. *Body image* penting bagi remaja, khususnya remaja putri. Hal ini dikarenakan banyak orang yang mengalami perubahan fisik dan psikis pada masa pubertas. Perubahan yang cepat ini menimbulkan respon yang jelas pada remaja berupa perilaku yang murni sadar akan perubahan bentuk tubuhnya. Menurut sebuah penelitian, sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek tubuh mereka. Kebanyakan wanita percaya bahwa mereka adalah orang yang sehat (Saputro, 2018).

Diet adalah cara mengatur penyerapan atau masuknya nutrisi ke dalam tubuh guna menjaga kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, diet ini juga dimaksudkan untuk membantu mengontrol berat badan dan menjaga kesehatan bagi orang yang menderita penyakit tertentu sesuai anjuran medis (Daniella, 2022). Obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan akibat asupan energi yang berlebihan dibandingkan dengan energi yang dikonsumsi atau dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama (Setiawan & Pratomo, 2022).

Banyak iklan di media yang menampilkan model dengan tubuh yang langsing seperti pada iklan televisi, sampul majalah dan pemeran di dalam film yang memiliki peran penting membentuk persepsi cantik pada umumnya dalam kalangan masyarakat terutama remaja putri. Sebagian besar remaja putri menginginkan tubuh langsing ideal dengan pinggang dan pinggul yang kecil. Paparan media pada masyarakat terhadap standar kecantikan menyebabkan kecemasan bagi kalangan remaja putri akan pertumbuhan tubuh yang tidak ideal seperti pada media massa. Rasa tidak puas tersebut menggiring remaja berupaya mengubah penampilan fisiknya menjadi lebih baik. Seperti agar dapat mencapai bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan keinginan individu tersebut adalah dengan melakukan diet (Ogden, 2018).

Diet dapat dipahami sebagai cara makan-minum yang diatur untuk mengurangi berat badan seseorang atau alasan kesehatan lainnya, seperti pengobatan. Terdapat perilaku diet sehat atau tidak sehat yang kerap dijalankan. Tindakan dengan meningkatkan aktivitas olahraga, tidak mengonsumsi makanan tinggi lemak dan makanan mengandung pengawet buatan, siap saji dan kadar gula tinggi serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur ialah perilaku diet sehat. Dan perilaku diet tidak sehat adalah perilaku yang dapat memperburuk kesehatan yaitu dengan sengaja melewatkan waktu makan, berpuasa (di luar niat ibadah), mengonsumsi pil diet, makanan yang telah dimakan dimuntahkan kembali, mengonsumsi obat pencuci perut dan menekan nafsu makan (Ogden, 2018).

Seseorang yang menjalankan diet semata-mata bertujuan untuk mengubah penampilannya menjadi lebih baik, namun lebih condong menggunakan cara-cara tidak sehat sebagai cara cepat menurunkan berat badan. Seseorang yang terbiasa mengonsumsi pola makan diet sehat akan mampu mempertahankan berat badan mereka dengan stabil sehingga terhindar dari kenaikan berat badan berlebih. Menjalani diet yang sehat bermakna membatasi diri mengonsumsi kalori tinggi, apabila dijalankan sesuai keperluan tubuh, diet yang dijalani mampu menurunkan berat badan serta menjaga tubuh sehat (Santoso, 2018). Namun apabila dilakukan secara sembarangan dapat berakibat fatal bagi dirinya terutama kesehatan mereka. Sesuai data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017, status gizi pada kelompok usia 18 tahun ke atas dengan penilaian status gizi berdasarkan Body Mass Index (BMI) menunjukkan sebesar 10,8% berstatus sangat kurus dan kurus (Kemenkes RI, 2018). Selain itu berdasarkan data Unicef Indonesia, hasil riset menunjukkan bahwa 1 dari 4 remaja di Indonesia 9% remaja underweight (Unicef Indonesia, 2021).

Berdasarkan acuan BMI atau Body Mass Index seseorang dinyatakan bertubuh ideal apabila angka BMI berada pada angka 18.1 hingga 23.1. Jika seseorang memiliki angka BMI melebihi angka 23.1 maka dinyatakan memiliki berat badan yang berlebih. Sedangkan jika seseorang memiliki angka BMI kurang dari angka 18.1, maka dinyatakan memiliki berat badan yang kurang. Body Mass Index (BMI) adalah akurasi yang digunakan untuk menilai proporsional tubuh dengan komparasi antara tinggi dan berat badan seseorang. Akurasi BMI biasa digunakan sebagai penentuan resiko pada penyakit yang berkaitan dengan berat badan (*underweight* dan *overweight*) yang disebabkan oleh perilaku diet yang tidak sehat atau perilaku makan yang tidak baik (Kiflian, 2019).

Berdasarkan hasil observasi di MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis dapat diketahui bahwa remaja putri cenderung melakukan diet penurunan berat badan untuk mendapatkan berat badan yang ideal serta penampilan diri yang menarik, namun diet yang dilakukan tidak sesuai dengan ketentuan diet yang sehat, dari 10 siswa yang diwawancarai, terdapat 8 orang (80%) diantaranya tidak mengkonsumsi makanan seperti nasi dan menerapkan frekuensi makan yang tidak teratur seperti tidak sarapan di pagi hari dan bahkan tidak mengkonsumsi makanan berat seperti nasi, ikan, dan sayur di malam hari dan 2 orang yang mengkonsumsi makanan secara teratur, kemudian untuk body image remaja, menunjukkan bahwa dari 10 siswa, terdapat 7 orang, melakukan diet untuk terlihat cantik sehingga lebih percaya diri dalam bergaul dengan teman-temannya dan 3 orang yang tidak melakukan diet. Teknik diet yang dilakukan tersebut umumnya bertentangan dengan kaidah ilmu gizi sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan salah satunya gastritis.

Perilaku diet dapat menjadi acuan untuk menjaga penampilan diri seseorang. Penampilan adalah hal yang sangat diperhatikan terutama bagi remaja putri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Putri dan Indryawati (2019), remaja putri menyadari bahwa penampilan fisik tubuh yang ideal dan langsing mampu membantu meningkatkan rasa percaya diri dalam status sosial dan karirnya. Umumnya remaja putri berasumsi tubuh ideal serupa dengan tubuh langsing dan kurus. Setiap remaja putri pasti selalu ingin tampil cantik dan menarik setiap saat (A. A. Putri & Indryawati, 2019). Hal ini sependapat dengan hasil penelitian Bestiana (2012) menunjukkan remaja putri yang mengalami transformasi fisik di masa remaja menimbulkan pandangan yang tidak tetap mengenai body image mereka, dan secara keseluruhan bersifat negatif yang menunjukkan sikap penolakan pada fisiknya.

Penelitian lain oleh Devegga (2017) menjelaskan adanya hubungan antara body image serta perilaku diet secara negatif dari remaja. Berdasarkan uji korelasi dengan teknik korelasi Product moment, diperoleh hasil $r_{xy} = -0,484$ dengan p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara body-image dan perilaku diet pada remaja. Sumbangan efektif yang diberikan oleh body image terhadap perilaku diet yaitu sebesar $23,43\%$. Hal tersebut menunjukkan ketika individu mempunyai body image positif akan membuatnya lebih mampu menerima diri, dimana kemudian akan menimbulkan perilaku positif. Kebalikannya, bila seorang individu mempunyai body image negatif akan membuatnya cenderung menolak diri, dimana kemudian akan menimbulkan perilaku negatif, termasuk diet secara sembarangan (Devegga, 2017).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, peneliti berminat untuk menyelenggarakan sebuah penelitian dengan judul “hubungan body image dengan diet pada remaja putri di MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis”

B. Rumusan Masalah

Body image merupakan peran yang penting bagi pengaruh diet pada remaja putri. Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat “hubungan body image dengan diet pada remaja putri di MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi dua tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan body image dengan diet pada remaja putri di MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis.

2. Tujuan khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi gambaran body image pada remaja putri di MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis.
- b. Mengidentifikasi gambaran diet pada remaja putri di MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis.

- c. Mengidentifikasi hubungan body image dengan diet pada remaja putri MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk digunakan peneliti selanjutnya sebagai bahan pengembangan keilmuan, dan informasi bagi pelaku diet pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran bagi instansi, dan memberikan pengetahuan bagi remaja putri tentang body image dan pengaruh diet.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mengembangkan penelitian ini dengan menentukan variabel lain yang berhubungan dengan hubungan body image terhadap perilaku diet dengan memperluas ruang lingkup penelitian untuk mendapatkan hasil yang baik lagi.

- c. Bagi Responden

Diharapkan agar tetap melakukan perilaku diet yang baik dan menghargai tubuh yang dimilikinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
(Dephinto, 2017)	Hubungan body image dengan perilaku diet pada remaja putri tahun 2016 kelas x dan xi smkn 2 padang	Adakah Hubungan body image dengan perilaku diet pada remaja putri tahun 2016 kelas x dan xi smkn 2 padang	penelitian ini menggunakan metode analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional study dilakukan di kelas X dan XI SMKN 2 Padang pada bulan September 2016 dengan jumlah sampel 80 remaja putri. Data	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73,2% responden yang melakukan perilaku diet tidak sehat dengan body image yang negatif, terdapat hubungan bermakna body image dengan	Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Yonamiko dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel terikatnya yaitu mengenai diet, populasi dan sampel yang digunakan semua remaja putri kelas x,xi dan xii, tempat

Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
			dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh responden. analisa secara univariat ditampilkan pada tabel distribusi frekuensi dan bivariat dengan menggunakan chi-square dengan kepercayaan P value	perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang tahun 2016. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan perhatian terhadap para siswa khususnya remaja putri dengan memberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri agar tidak menerapkan perilaku diet yang tidak sehat.	dan waktu dilaksanakannya penelitian
(Putra, Arsana, & Permatananda, 2021)	Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada mahasiswi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas warmadewa tahun angkatan 2020	Penelitian ini bertujuan mencari tahu hubungan antara body image dengan perilaku diet pada mahasiswi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas warmadewa tahun angkatan 2020.	Penelitian mempergunakan pendekatan cross sectional dengan total sampel 68 orang. Kumpulan data dianalisis menggunakan uji chi-square dan didapatkan hasil yaitu mahasiswa yang memiliki perilaku diet tidak sehat sebanyak 25 orang (36.8%) memiliki body image yang kurang dan 2 orang (2.9%) mempunyai body image yang cukup dan sisanya mempunyai tindakan diet yang ekstrim dan sehat	Hasil pengujian pearson chi-square antara hubungan antara body image dengan perilaku diet memperoleh p value sebesar 0,030. Nilai tersebut kurang dari nilai kritis 0,05 sehingga dapat disimpulkan, body image mempunyai korelasi pada tindakan diet yang dijalani mahasiswi.	Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Putra, Arsana dan Permatananda dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel terikatnya yaitu mengenai diet, populasi dan sampel yang digunakan semua remaja putri kelas x,xi dan xii, tempat dan waktu dilaksanakannya penelitian

Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
			dengan body image yang kurang.		
(Valentina millenia & kurniawan, 2022)	Hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet. Penelitian ini melibatkan 198 partisipan yang memiliki rentang usia 18-25 tahun dengan menggunakan metode survei online.	Skala Perilaku diet yang disusun oleh peneliti dengan dimensi yang diambil dari Polivy & Herman (1978) dengan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha ($\alpha=0,648$).	Hasil analisis data menunjukkan terdapat korelasi positif antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet sebesar 0,196 (ρ (198) =0,196; $p=0,006$).	Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Valentina dan Kurniawan terletak pada variabel bebasnya yaitu body imange, populasi dan sampel yang digunakan semua remaja putri kelas x,xi dan xii, tempat dan waktu dilaksanakannya penelitian

Peneliti sendiri tertarik untuk mengambil judul hubungan body image terhadap diet pada remaja putri di MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis. Yang membedakan terletak pada populasi dan sampel yang digunakan yaitu siswi remaja putri kelas X-XII, tempat di MA Mekarwangi Kecamatan Sukamantri Kabupaten Ciamis, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni tahun 2023, sedangkan persamaan dengan yang akan diteliti yaitu variabelnya bebas yaitu tentang body imange dan variabel terikat yaitu diet, metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional.