

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan dewasa yang terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (Soetjiningsih, 2007). Dari segi psikis, remaja cenderung ingin mendapatkan pengakuan dan berusaha menjadi yang terbaik di antara teman-teman sebayanya (Fikawati dan Syafiq, 2107). Remaja putri biasanya mengalami pertumbuhan dan perkembangan lebih cepat dibandingkan remaja putra, dipengaruhi oleh kebutuhan tubuh dalam mempersiapkan diri untuk usia reproduksi, seperti menstruasi dan kemungkinan kehamilan. Perubahan fisik yang berlangsung terus-menerus pada masa remaja putri membuat mereka semakin sadar dan peka terhadap bentuk tubuhnya. Akibatnya, standar tubuh ideal yang berkembang di kalangan remaja putri saat ini membuat mereka kurang percaya diri terhadap penampilan fisik mereka (Ratnawati, 2012).

Remaja mulai membentuk gambaran dan persepsi tentang bentuk fisiknya. Gambaran dan persepsi mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan citra tubuh atau *body image* (Denich dan Ifdil, 2015). Secara umum, pola identifikasi remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya (Setyawati dan Setyawati, 2015). Remaja juga mulai merasakan ketertarikan pada lawan jenis, yang mendorong mereka untuk memperhatikan bentuk tubuh dan memunculkan persepsi tentang citra tubuh (*body image*). *Body*

image merupakan gambaran subjektif seseorang mengenai bentuk tubuhnya, sering kali terkait dengan penampilan dan pandangan orang lain. *Body image* ini bisa positif atau negatif. Remaja dengan citra tubuh positif cenderung merasa puas dengan bentuk tubuh, penampilan, dan berat badannya, sementara yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa tidak puas dengan hal-hal tersebut (Nyoman et al, 2021). Menurut Cash dan Pruzinsky yang dikutip oleh Dieny, (2014) citra tubuh (*body image*) adalah persepsi seseorang mengenai bentuk tubuhnya yang sesuai dengan keinginannya.

Body image terbagi menjadi dua, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Seseorang dengan *body image* positif cenderung merasa puas dengan bentuk tubuh, penampilan, dan berat badannya. Sebaliknya, mereka yang memiliki *body image* negatif sering merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, penampilan, maupun berat badannya (Nyoman et al, 2021). Remaja dengan *body image* negatif sering berupaya menurunkan berat badan untuk meningkatkan penampilan mereka, sehingga untuk mencapai berat badan impian, mereka melakukan berbagai cara, termasuk membatasi asupan makanan yang sebenarnya tidak dianjurkan (Dieny, 2014). Dampaknya jika terus-menerus terjadi dalam waktu yang lama akan mengarah pada terjadinya *eating disorder* (gangguan makan). Gangguan makan (*eating disorder*) adalah masalah perilaku makan yang menyebabkan perubahan dalam pola konsumsi atau penyerapan makanan, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan fungsi psikososial individu. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition (DSM-IV)*, gangguan makan

diklasifikasikan menjadi tiga jenis utama: *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan gangguan makan berlebihan (*binge-eating disorder*) (Permanasari, 2022).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami gangguan makan (*eating disorder*), meskipun gangguan ini sebenarnya dapat terjadi di semua kelompok usia. Salah satu faktor yang membuat remaja lebih rentan adalah masa pubertas. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik yang cukup drastis, seperti perubahan bentuk tubuh, tinggi dan berat badan, serta karakteristik seksual lainnya. Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perkembangan kognitif yang meningkatkan kesadaran mereka tentang bagaimana orang lain melihat dan menilai mereka (Santrock, 2019). Standar kecantikan yang diciptakan oleh masyarakat, yaitu tubuh kurus sebagai bentuk ideal, menjadi dambaan remaja dan sering dipengaruhi oleh teman sebaya, keluarga, serta media (Setyawati dan Setyawati, 2015).

Penelitian oleh Galmiche et al. (2019) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan makan (*eating disorder*) meningkat secara global, dari 3,5% pada periode 2000-2006 menjadi 7,8% pada 2013-2018. Di Indonesia, belum ada survei nasional mengenai prevalensi gangguan makan. Namun, penelitian di lima negara ASEAN menunjukkan angka prevalensi sebesar 11,5% di antara 3.148 remaja, dengan Indonesia mencatat prevalensi sebesar 7,4% (Pengpid dan Peltzer, 2018). Dalam studi awal oleh Permanasari (2022) terhadap 117 remaja, 39,3% di antaranya menunjukkan kecenderungan gangguan makan, sebagian besar adalah perempuan.

Penelitian lainnya oleh Syifa dan Pusparini (2018) terhadap 201 siswa SMA menunjukkan bahwa 52,7% memiliki kecenderungan gangguan makan. Berdasarkan penelitian-penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa prevalensi gangguan makan pada remaja cukup tinggi. Salah satu faktor yang meningkatkan kerentanan ini adalah pubertas, di mana individu mengalami perubahan fisik yang signifikan, termasuk perubahan bentuk tubuh, tinggi, berat, serta karakteristik seksual lainnya. Perubahan fisik ini diiringi perkembangan kognitif yang membuat remaja semakin sadar akan bagaimana pandangan orang lain terhadap mereka (Santrock, 2019).

Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini didasari pada Fenomena ketidakpuasan terhadap *body image* di kalangan remaja di Kota Padang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Violina (2017) tentang hubungan *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri, banyak remaja putri yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, terutama di lingkungan sekolah seperti SMK Negeri 3 Padang. Keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal (langsing dan tinggi) mendorong mereka untuk melakukan berbagai upaya, seringkali tanpa mempertimbangkan dampak kesehatan jangka panjang. Data penelitian di SMK Negeri 3 Padang menunjukkan bahwa 47,4% remaja putri merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Ketidakpuasan ini tidak hanya memengaruhi kepercayaan diri, tetapi juga memicu perilaku makan yang tidak sehat. Sebanyak 48,8% remaja putri di sekolah tersebut diketahui memiliki perilaku makan yang tidak sehat, seperti melewatkan waktu makan,

mengurangi porsi makan secara drastis, atau bahkan melakukan diet ketat tanpa pengawasan ahli gizi. Perilaku makan yang tidak sehat ini berdampak langsung pada status gizi remaja putri. Lingkungan sosial dan media massa turut berperan dalam membentuk persepsi remaja putri terhadap tubuh mereka. Paparan terhadap standar kecantikan yang ideal melalui media dan interaksi dengan teman sebaya membuat mereka cenderung membandingkan diri dan merasa tidak puas dengan penampilan fisik. Hal ini memperburuk risiko terjadinya *eating disorder* seperti *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*, yang dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental.

Fenomena ini mengungkap bagaimana ketidakpuasan remaja terhadap *body image* mereka dapat menjadi faktor yang memicu *eating disorder*. Ketidakpuasan ini berkaitan erat dengan perilaku makan yang tidak sehat, seperti melewati waktu makan, diet ketat, dan membatasi asupan gizi yang diperlukan tubuh. Fenomena ini menjelaskan mekanisme di balik hubungan antara *body image* dan kecenderungan *eating disorder* pada remaja di Kota Padang. Ketidakpuasan pada *body image* mengarah pada perilaku diet ekstrem atau pola makan tidak sehat yang secara signifikan dapat mengganggu status gizi dan kesehatan mental. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian “Hubungan *Body Image* dengan Kecenderungan *Eating Disorder* Remaja di Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah ada hubungan *body image* dengan kecenderungan *Eating Disorder* pada remaja di kota padang?”.

C. Batasan Masalah

Adapun rumusan masalah yang dihasilkan dari uraian latar belakang di atas, yaitu :

1. Apakah kategorisasi persepsi *body image* di kalangan remaja di kota padang?
2. Apakah kategorisasi kecenderungan *eating disorder* yang terjadi di kalangan remaja di kota padang ?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kecenderungan *eating disorder* pada remaja di Kota Padang ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui kategorisasi persepsi *body image* di kalangan remaja di Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kategorisasi kecenderungan *eating disorder* di kalangan remaja di Kota Padang.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan *body image* dengan kecenderungan *eating disorder* pada remaja di kota padang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan *body image* dengan kecenderungan *eating disorder* pada remaja di Kota Padang. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengembangan terhadap keilmuan psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Bagi remaja hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi agar dapat lebih menjaga *body image* dimiliki dengan menerima bentuk dan berat tubuh diri sendiri agar terhindar dari kecenderungan *eating disorder*.

b. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai hubungan *body image* dengan kecenderungan *eating disorder* pada remaja di kota Padang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali permasalahan ini lebih dalam dengan metode kualitatif, serta peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini lebih luas dengan menghubungkan variabel-variabel diatas dengan variabel baru sehingga dapat memberikan informasi lebih jauh tentang keterkaitan variabel diatas.