

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja adalah masa bertumbuh dewasa, bergerak dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, mempersiapkan untuk masa depan (Larson, Wilson, & Rickman, 2009; Schlegel, 2009). Menurut Santrock (2013) masa remaja diartikan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa serta melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Bila diartikan dalam konteks yang lebih luas, masa remaja berhubungan dengan kematangan emosional, sosial, serta fisik (Piaget dalam Hurlock, 1976:206). Masa perubahan bagi remaja putri terjadi di usia 12 sampai 21 tahun dan laki-laki 13 sampai 22 tahun (Safuat, 2012). Pada remaja laki-laki dan perempuan mengalami perubahan yang berbeda, seperti berubahnya lebar bahu, pinggul, perubahan bentuk otot, kandungan lemak, sistem perubahan reproduksi dan karakteristik seks sekunder menurut Perry & Potter (dalam Dian Hafiza, dkk 2020).

Perubahan yang terjadi dimasa remaja termasuk dalam masa saat mengalami pubertas. Menurut Susman & Dorn (2013) pubertas adalah proses otak neuroendrokrin yang terjadi terutama pada masa remaja awal yang memberikan rangsangan terhadap perubahan fisik yang berlangsung cepat selama periode perkembangan berlangsung. Untuk mendukung masa pubertas terdapat banyak hal yang dapat menunjangnya, salah satunya makanan. Banyak jenis makanan yang memiliki kandungan nutrisi untuk tubuh khususnya dimasa pubertas. Dengan adanya pengaruh dari nutrisi pada makanan, setiap remaja sebaiknya mempunyai pengetahuan dan sikap yang baik mengenai makanan untuk dikonsumsi, agar menunjang perubahan pada fisiknya.

Berbagai bentuk perubahan fisik yang dapat terjadi pada usia remaja merupakan proses yang alamiah, yang dapat dilalui oleh semua individu. Tetapi seringkali ketidaktahuan pada remaja terhadap adanya suatu perubahan itu sendiri membuat mereka hidup dalam perasaan gelisah dan was-was. Ditambah adanya

perubahan konsep diri dan pencarian identitas diri, maka akan banyak terjadinya masalah yang muncul jika mereka tidak dibimbing dari orang sekelilingnya agar mereka dapat tumbuh menjadi remaja yang bertanggung jawab. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah status gizi, yaitu kekurangan gizi, kegemukan, serta obesitas. Pada masa ini remaja termasuk usia reproduktif, yang jika status gizinya tidak dapat dijaga dengan baik akan berdampak buruk pada periode berikutnya (Salsabilla, dkk. 2018).

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan rentan usia 10-19 tahun. Pada usia remaja dapat mengalami perkembangan secara psikologis dan fisik yang sangat cepat. Pada usia ini juga adanya timbul rasa ketertarikan pada lawan jenis, khususnya remaja putri dimana mereka akan lebih memperhatikan lagi bentuk tubuh dan berusaha menjadi semenarik mungkin. Adanya Perubahan fisik yang terjadi dapat membuat remaja putri mulai memperhatikan lagi dirinya untuk mengembangkan *body image* mereka. *Body image* atau biasa disebut sebagai *body image* adalah suatu keyakinan atau persepsi individu yang dengan sadar mengenai bentuk tubuhnya sendiri. *Body image* dikategorikan menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif (Bimantara, dkk. 2019).

Terdapat banyak cara untuk memenuhi keinginan dalam memiliki gambaran tubuh yang ideal, salah satunya bentuk sikap terhadap makanan. Sikap terhadap makanan sendiri merupakan sikap yang membentuk kebiasaan sehari-hari remaja putri terhadap makanan. Melalui sikap terhadap makanan memunculkan sikap terhadap makanan yang baik dan yang tidak baik. Sikap terhadap makanan yang baik seperti tidak melakukan pemilihan terhadap makanan, jam makan yang teratur. Sedangkan sikap terhadap makanan yang buruk seperti melakukan pemilihan makanan berdasarkan baik dan buruknya makanan, jam makan tidak teratur. Hal tersebut dapat menimbulkan pembatasan dalam makanan yang juga dipengaruhi oleh bagaimana penilaian ataupun pandangan subyektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri (*body image*).

Melakukan pemilihan makanan dapat mempengaruhi jumlah makanan masuk dalam tubuh, banyaknya porsi makanan. Remaja putri saat ini memiliki

sikap terhadap makanan yang buruk yang melakukan pemilihan makanan dan jam makan yang tidak teratur untuk menjaga *body image* agar tetap terjaga. Hal ini justru akan membuat terjadinya pembatasan antara remaja putri dan makanan, karena terjadinya kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa remaja untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya disantap (Abdurrahman,2014). Melakukan pemilihan terhadap makanan akan membuat sikap bembeda-bedakan makanan baik dan makanan buruk. Sehingga demi menjaga tubuh agar tetap baik remaja putri setiap harinya mengkonsumsi buah, sayur-sayuran, olahan protein yang baik, lalu mereka tidak mengkonsumsi makanan *junk food/fast food* lainnya.

Pembatasan seperti itulah yang membuat hubungan yang tidak baik dengan makanan dan sulit untuk berdamai dengan makanan yang ada. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuyun Priwahyuni (2016) bahwa dalam mengkonsumsi *jank food/fast food* tidak baik dikonsumsi dalam jangka panjang karena pengolahannya serba instan, sehingga dalam mengkonsumsi *jank food/fast food* tidak harus dihindari tetapi diberi batasan dalam mengkonsumsi setiap harinya. Karena pada prinsipnya, segala sesuatu yang dikonsumsi secara berlebihan dan tidak seimbang seperti *fast food*, tidak aman dikonsumsi bagi tubuh. Selain melakukan pemilihan makanan, terdapat juga jam makan yang tidak teratur. Jam makan yang tidak teratur ini terjadi pada sikap remaja untuk membatasi waktu makan mereka agar tidak makan secara terus menerus, sehingga tubuh mereka tidak menampung banyak makanan.

Remaja melakukan hal tersebut agar tubuh mereka tetap ideal, tetapi jika diperhatikan usia remaja lah usia yang membutuhkan banyak asupan untuk tubuh mereka akan bertumbuh dengan baik dan tidak kekurangan asupan gizi. Pemenuhan nutrisi terhadap remaja sangat diperhatikan, karena asupan zat-zat gizi yang seimbang dan dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh remaja akan membantu untuk mencapai perkembangan dan pertumbuhan secara optimal (Yunda & Nidya, 2017). Pada penelitian yang dilakukan di Semarang, ditemukan sebanyak 40,3 persen sampel merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebagian besar subjek (56,9%) belum menjalankan perilaku makan yang baik. Sikap positif seseorang terhadap makanan dan gizi yang ada, akan terbentuk jika ia mempunyai

pengetahuan gizi yang cukup. Berbeda dengan orang yang kurang pengetahuan gizinya, bersikap masa bodoh dan curiga terhadap makanan tertentu yang dapat menimbulkan kekurangan gizi walaupun bahan makanan yang tersedia cukup (Widianti, 2012).

Melalui mengonsumsi makanan dengan porsi yang tidak berlebihan akan tetap menjaga *body image* remaja agar tetap baik. Remaja yang memiliki *body image* yang tinggi, maka kecenderungan pengambilan sikapnya terhadap makanan yang dilakukan akan semakin tinggi. Sebuah persepsi yang salah mengenai sikap dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah. Hal ini mengakibatkan banyak remaja yang mengontrol berat badan dengan melakukan secara berlebihan (Chairiah, 2012).

Dalam sikap terhadap makanan pada remaja sering kali mengartikan sebagian pengurangan porsi makan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat mencapai bentuk tubuh ideal titik sedangkan definisi pola dia sendiri merupakan suatu program pencernaan atau pengaturan pola makan dan minum yang menyesuaikan asupan (*intake*) makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh atau membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan batasan-batasan yang seimbang dengan tujuan beraneka macam seperti untuk menjaga kesehatan, membatasi asupan karena penyakit tertentu (Husna, 2013). Salah satu upaya untuk menurunkan berat badan titik pola diet mencakup pola-pola perilaku bervariasi dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan dan pembatasan yang wajar akan konsumsi kalori titik pembatasan kalori dengan mengombinasikan kan makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari yaitu dengan mengombinasikan antara 60- 70% karbohidrat, 10-15% protein, serta 20-25% lemak (Festi, 2018).

Sikap terhadap makanan menjadi bentuk perilaku makan yang telah diterapkan oleh remaja putri. Perilaku makan didefinisikan sebagai “bentuk multidimensi” yang mengacu pada kuantitatif dan kualitatif pemilihan dan keputusan tentang makanan apa yang ingin dimakan (Poinhos, Olievera, &Correia,

2018). Melalui fenomena sikap remaja yang terlihat pada perilaku makan mereka menurut Widianti dan Aryu Candra (2012), jika sebagian besar remaja putri belum menerapkan perilaku makan baik. Terdapat sebanyak 41 responden (56,9%) belum menerapkan perilaku makan baik dan 31 responden (43,1%) remaja putri telah menerapkan perilaku makan baik. Bentuk perilaku makan yang tidak baik dalam kalangan remaja putri dilakukan karena ketidakteraturan jam makan dan kerap kali melewatkan waktu makan, seperti makan malam akan membuat gemuk. Bukan hanya makan malam remaja melewatkan waktu sarapan, karena jika tidak sarapan akan mengalami kenaikan berat badan. Membatasi mengkonsumsi makanan dengan tidak menyimak kandungan gizi dan kesehatan pada makanan dengan alasan agar mempunyai tubuh yang ideal, justru akan memberikan dampak gizi yang negatif pada tubuh remaja.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat hubungan bermakna antara sikap terhadap makanan dengan pola makan. Penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan di Jakarta yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara sikap pemenuhan gizi dengan pola makan pada mahasiswa dan kurangnya pengetahuan akan menyebabkan sikap yang salah atau negatif dalam memenuhi kebutuhan pangan. Sikap dalam memilih makanan selain terbentuk dari kesadaran individu dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Selain itu sikap juga dipengaruhi oleh kebudayaan dan lembaga pendidikan tempat seseorang itu bersekolah (Irawan, 2014). Lembaga pendidikan sebagai suatu sistem pembentukan sikap karena meletakkan dasar pengertian dan konsep kepada orang yang dididik terlebih kepada mahasiswa gizi dengan pendidikan yang lebih fokus pada gizi sehingga dapat menerapkan pengetahuannya dalam kehidupannya sehari-hari.

Penelitian menurut Masdewi, Mazarina, dan teti (2011) penerapan pada perilaku makan remaja putri dapat berpengaruh pada gizi remaja putri, yang memperlihatkan perilaku makan yang baik dan buruk, dan asupan gizi yang baik yang diperlukan untuk tubuh agar menjadi lebih baik. Dilansir melalui fenomena yang diambil oleh Yasinta dan Rosiana (2019) bahwa terdapat 52% remaja perempuan dan 45% anak laki-laki menunjukkan bahwa memiliki perilaku makan

yang tidak teratur. Frekuensi ini mengalami kenaikan pada jumlah media sosial dan diduga penggunaan media sosial digunakan untuk perbandingan diri dengan yang lain, lebih-lebih pada masalah penampilan mereka dikarenakan di usia remaja rentan sekali dengan pengaruh teman sebaya dan juga para idol-idol yang didambakan.

Djaali (2008) mendefinisikan sikap sebagai bentuk kesiapan mental atau emosional berdasarkan beberapa tindakan pada sesuatu yang tepat. Menurut Myers (2005) sikap adalah bentuk respon yang mengevaluasi tentang suka dan tidak suka terhadap suatu hal atau seseorang, yang ditampilkan dalam kepercayaan, perasaan atau bentuk perilaku yang memiliki tujuan tertentu. Sikap merupakan bentuk kesiapan untuk memberikan reaksi kepada objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2007). Selain itu, sikap menurut Gerungan (2002:149) merupakan *attitude/sikap* dan bersedia merespon suatu hal dan bersedia terarahkan kepada suatu hal, pada objek lainnya, lalu tidak ada bentuk sikap tanpa sebuah objek.

Penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan di Jakarta yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara sikap pemenuhan gizi dengan pola makan pada mahasiswi dan kurangnya pengetahuan akan menyebabkan sikap yang salah atau negatif dalam memenuhi kebutuhan pangan. Sikap dalam memilih makanan selain terbentuk dari kesadaran individu dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Selain itu sikap juga dipengaruhi oleh kebudayaan dan lembaga pendidikan tempat seseorang itu bersekolah. Lembaga pendidikan sebagai suatu sistem pembentukan sikap karena meletakkan dasar pengertian dan konsep kepada orang yang dididik terlebih kepada mahasiswi gizi dengan pendidikan yang lebih fokus pada gizi sehingga dapat menerapkan pengetahuannya dalam kehidupannya sehari-hari. Pada media sosial juga dapat berpengaruh terhadap sikap remaja terhadap makanan, mengenai cara-cara idol mereka mengkonsumsi makanan dan teman-teman sebayanya.

Hasil data awal Berdasarkan data awal yang disebar kepada remaja putri sebanyak 30 responden terdiri dari remaja berusia 15 tahun sebanyak 2 responden, terdapat 2 responden berusia 16 tahun, 1 responden berusia 17 tahun, 6 responden

berusia 18 tahun, 7 responden berusia 19 tahun, dan 20 tahun sebanyak 18 responden. Hasil data tersebut didapatkan bahwa 77,8% memiliki sikap yang positif terhadap makanan dan 22,2% mempunyai sikap yang negatif terhadap makanan. Selanjutnya terdapat 61,1% responden tidak mengategorikan makanan baik dan makanan buruk, dan 38,9% responden mengategorikan makanan baik dan makanan buruk. Hasil yang diperoleh ini dapat didukung oleh penelitian yang dilakukan Rijanti Abdurrachim, Eka Meladista, Rusmini Yanti (2018) banyak mahasiswi tingkat I yang memiliki sikap yang negatif sebesar 24,4%, hal ini dikarenakan banyak mahasiswa tingkat I belum banyak memperoleh pengetahuan pada saat kuliah, berbeda dengan tingkat III sehingga berpengaruh dengan sikap terhadap makanan.

Sikap terhadap makanan yang terjadi menurut Azwar (2011) dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan, lembaga keagamaan, faktor emosional. Melalui beberapa faktor tersebut bisa mempengaruhi pemilihan makan selama ini dan masukkan dari orang lain. Kemudian, sikap ini diukur menggunakan aspek-aspek sikap menurut Azwar (2011), aspek-aspeknya yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Aspek kognitif mengenai kepercayaan, pengetahuan yang dimiliki pada remaja. Aspek afektif mengenai emosional, selanjutnya yaitu aspek konatif mengenai cara individu berperilaku.

Hasil studi awal yang telah dilakukan, terdapat dua dari tiga aspek sikap yang terlihat pada remaja putri. Pernyataan tersebut dapat dilihat melalui preliminary bahwa mereka tidak mengategorikan makanan, yakni:

*“Tidak. saya tidak terlalu memikirkan dampak dari makanan2 yg menurut orang-orang tidak sehat sih. selama saya makan apapun yg saya ingini, disitu kebutuhan akan rasa puas saya terpenuhi, tentu saja dengan porsi dan jumlah yang tidak over (masih dalam batas wajar)”*

(C, 20 tahun)

Hasil studi awal lainnya bahwa mereka menganggap akan mempunyai sikap yang negatif jika mengategorikan makanan, yakni:

*“Negatif sih karena pada dasarnya semua makanan itu baik, asal tidak berlebih dikonsumsi. Semua makanan mmg ada +- nya jadi jangan berlebihan dikonsumsi. Mengkategorikan = membatasi, padahal bisa saja makanan itu bernilai gizi yang baik. Ada yang diet dgn membatasi makanan2 karena dianggap buruk (misalnya ngga makan keju atau susu) hasilnya jdi kekurangan kalsium”*

(N, 20 tahun)

*“Negatif, karena menurut saya setiap makanan memiliki karakterisasi dan manfaatnya masing-masing, tidak semua makanan itu buruk/baik, jadi menurut saya kembali lagi ke persepsi orangnya”*

(L, 19 tahun)

Berdasarkan pada data yang diperoleh, dalam mengukur sikap terhadap makanan, dapat direfleksikan mengenai sikap mereka yang mempersepsikan tentang *body image* mereka. Pada remaja memiliki sikap terhadap makanan akan menggambarkan juga bagaimana *body image* mereka. *Body image* menurut Schilder (1950), yaitu persepsi mengenai bentuk tubuh diri sendiri berupa bentuk dan cara kita menampilkan diri sendiri kepada orang lain. *Body image* didefinisikan dalam berbagai pengertian (Cash, 1991), tetapi yang paling sederhana adalah tentang bentuk dan ukuran tubuh seseorang. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) *body image* merupakan penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya, mempersepsikan dan memberikan penilaian mengenai apa yang dirasakan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain kepada dirinya. Sedangkan menurut Rudd dan Lennon (dalam Gleeson dan Frith, 2006) jika *body image* terdiri atas faktor persepsi dan faktor sikap. Faktor persepsi terbentuk berdasarkan melalui bagaimana individu



melihat ukuran tubuh, bentuk tubuh, berat badan, gerakan dan kinerja tubuh. Faktor sikap seperti apa perasaan individu mengarah pada bentuk perilaku.

Beberapa remaja putri saat ini banyak yang mendamba-dambakan *body image* yang menarik, sehingga banyak sekali cara untuk membuat *body image* mereka terlihat menarik. Dibandingkan dengan remaja laki-laki, remaja perempuan menempatkan nilai estetika lebih tinggi pada *body image* mereka, tetapi mereka sendiri memiliki nilai kepuasan yang rendah terhadap estetika tersebut (Abbott & Barber, 2010). Menurut Hurlock (dalam Lia Amalia, 2007) menyatakan sangat sedikit remaja mengalami kepuasan pada tubuh mereka. Hal ini dikarenakan remaja putri terkadang mempunyai *body image* yang lebih negatif dibandingkan remaja laki-laki. Melihat hasil preliminary, terdapat juga remaja yang memiliki *body image* positif. Bagaimana *body image* terbentuk, terlihat pada sikap remaja terhadap makanan. Menurut Santrock (2003) saat masa remaja atau pubertas, remaja putri terlihat lebih tidak memiliki puas dan memiliki *body image* yang negatif, dibandingkan remaja laki-laki. Hal tersebut kemungkinan adanya *body fat* lebih banyak pada remaja putri, sedangkan remaja laki-laki lebih puas karena masa otot mulai terlihat.

Menurut Centi (1997) umumnya individu menerima dan memperoleh kepuasan terhadap kondisi dan bentuk penampilan fisik memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, dibandingkan dengan individu yang tidak menerima dan tidak memperoleh kepuasan terhadap kondisinya. Saat ini media mempunyai pengaruh yang sangat jelas untuk membentuk *body image* yang tidak masuk akal di masyarakat, seperti perempuan harus putih, langsing, rambut lurus, *good looking*. Sehingga pada akhirnya individu mulai terpengaruh dan menuntut diri sendiri untuk menyamakan standar yang ada agar bisa diterima. Pernyataan menurut Walgito (1986) menyebutkan bahwa dengan bentuk kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya, maka tidak perlu membuat perbandingan dengan orang lain dan mengikuti standar yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa terdapat 86,1% remaja putri mengatakan bahwa adanya hubungan *body image* dengan sikap terhadap makanan, 13,9% remaja putri mengatakan tidak ada hubungan *body image* dengan

sikap terhadap makanan. hasil tersebut berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh oleh Rijanti Abdurrachim, Eka Meladista, Rusmini Yanti (2018) bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan sikap terhadap makanan, karena variabel *body image* tidak sepenuhnya berpengaruh pada sikap terhadap makanan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan dan hasil penelitian sebelumnya mengenai terbatasnya penelitian tentang topik ini, membuat menarik minat peneliti, untuk mengkaji guna untuk mengetahui hubungan antara *body image* terhadap sikap terhadap makanan pada remaja.

## **1.2 Batasan Masalah**

- a. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana variabel penelitian ini *body image* dan sikap terhadap makanan. *Body image* merupakan variabel X dan sikap terhadap makanan variabel Y.
- b. Penelitian ini berfokus untuk melihat hubungan *body image* terhadap sikap terhadap makanan pada remaja putri.
- c. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-20 tahun. Remaja putri berusia 15-20 tahun lebih menunjukkan perhatian yang tinggi pada *body image* mereka dengan memperhatikan makanan apa yang dikonsumsi. Karena selama masa pubertas remaja putri kurang bahagia dengan tubuh mereka dan lebih memiliki *body image* yang negative daripada laki-laki (Benowitz-Fredericks & others, 2012).

## **1.3 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara *body image* dengan sikap terhadap makanan pada remaja putri?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan sikap terhadap makanan pada remaja putri.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah memberikan sumbangan dalam bentuk pengetahuan dalam bidang psikologi kesehatan mengenai teori *body image* dan sikap terhadap makanan pada remaja putri.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi remaja perempuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *body image* dengan sikap terhadap perilaku makan sehingga remaja saat ingin mengevaluasi *body imagenya* terlebih dahulu memperhatikan sikap mereka terhadap makanan.

2. Bagi orang tua

Bagi orang tua diharapkan penelitian ini semakin memperhatikan anaknya saat menjaga *body image* dengan sikap terhadap makanan anak mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan mengenai penelitian tentang hubungan antara *body image* dengan sikap terhadap makanan pada remaja putri.