

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan antara remaja dan dewasa. Tahap ini memasuki periode penting perkembangan fisik, psikologis, dan perilaku (Pritasari dkk., 2017). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah periode kehidupan dari masa kanak-kanak hingga dewasa antara usia 10 dan 19 tahun (WHO, 2021). Masa remaja merupakan dekade kedua dalam kehidupan, suatu masa perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang. Pertumbuhan yang terjadi pada individu relatif cepat, sehingga membutuhkan suplai nutrisi yang relatif besar. Pada tahap ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Berbagai perubahan terjadi yang menunjukkan tanda-tanda, mulai dari pertumbuhan fisik yang relatif cepat, mental, emosional, dan bahkan sosial (Mardalena, 2021).

Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada remaja merupakan proses yang alamiah, yang akan dilalui oleh semua individu. Namun sering kali ketidaktahuan remaja terhadap perubahan itu sendiri membuat mereka hidup dalam kegelisahan dan was-was dengan perubahan konsep diri dan pencarian identitas diri (Fitri dan Wiji, 2019). *Body image* merupakan suatu persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Pada usia remaja akan timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan sehingga remaja mulai memperhatikan penampilan fisiknya. *Body image* positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif adalah persepsi seseorang yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Remaja membandingkan bentuk tubuhnya sehingga mereka merasa cemas, malu dan sulit menerima dirinya, mereka juga sensitive terhadap kritik dan saran serta melakukan diet yang berlebihan (Verawati, 2015).

Remaja berada dalam fase pencarian identitas dan pemahaman diri, di mana mereka sangat peka terhadap penilaian sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun media massa. Dalam konteks ini, *body image* remaja dapat

dipengaruhi oleh berbagai factor internal dan eksternal yang saling berinteraksi, menciptakan gambaran tubuh yang kadang positif dan kadang negatif.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi *body image* pada remaja adalah media sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube sering kali menampilkan citra tubuh ideal yang sangat terstereotipkan, seperti tubuh langsing atau berotot, yang didorong oleh standar kecantikan dan popularitas di kalangan influencer dan selebritas. Dengan semakin maraknya penggunaan media sosial, remaja cenderung membandingkan tubuh mereka dengan gambar-gambar yang telah dipoles atau disunting, yang bisa menciptakan harapan dan tekanan yang tidak realistis. Hal ini sering kali berujung pada perasaan tidak puas dengan tubuh mereka sendiri, bahkan jika mereka memiliki tubuh yang sehat.

Selain media sosial, pengaruh keluarga dan teman sebaya juga sangat penting dalam pembentukan *body image* pada remaja. Keluarga, sebagai lingkungan pertama tempat remaja berkembang, dapat memengaruhi bagaimana mereka memandang tubuh mereka. Komentar negatif tentang penampilan atau berat badan yang diterima remaja dari orang tua atau saudara kandung dapat memperburuk persepsi diri. Di sisi lain, dukungan emosional dan penerimaan dari keluarga dapat memberikan rasa percaya diri yang lebih besar. Teman sebaya, yang sering kali menjadi sumber utama interaksi sosial bagi remaja, juga dapat memperkuat atau merusak *body image*. *Bullying* atau ejekan terkait penampilan fisik sering kali dialami remaja, dan hal ini dapat menurunkan harga diri serta mempengaruhi pandangan mereka terhadap tubuh mereka.

Di samping itu, faktor budaya dan sosial juga berperan dalam mempengaruhi *body image* remaja. Standar kecantikan yang berlaku dalam budaya tertentu sering kali menjadi acuan bagi remaja dalam menilai tubuh mereka. Misalnya, di banyak budaya Barat, tubuh yang kurus atau berotot sering dianggap sebagai tubuh yang ideal, sementara di beberapa budaya lain, tubuh yang lebih besar atau berisi bisa dianggap lebih menarik. Tekanan untuk memenuhi standar kecantikan ini dapat menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan tubuh mereka jika mereka merasa tidak sesuai dengan harapan yang ada

di masyarakat.

Status gizi remaja sangat memengaruhi bagaimana mereka memandang tubuh mereka, baik secara fisik maupun psikologis. Remaja yang mengalami gizi buruk atau kekurangan berat badan cenderung memiliki *body image* yang negatif karena mereka merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan harapan sosial tentang tubuh yang sehat atau ideal. Sebaliknya, remaja dengan kelebihan berat badan atau obesitas sering kali merasa tidak puas dengan tubuh mereka dan lebih rentan terhadap perasaan rendah diri, stigma sosial, dan diskriminasi, yang semakin memperburuk *body image* mereka. Masalah ini menjadi semakin kompleks dengan adanya tekanan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial, yang seringkali memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis.

Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, diketahui prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Prov. Riau adalah 1,8% berada dalam kategori sangat kurus, 4,8% berada dalam kategori kurus, 8,9% berada dalam kategori gemuk, 1,5% berada dalam kategori obesitas (Kemenkes, 2023).

Penelitian mengenai *body image* dan status gizi merupakan topik yang semakin relevan dalam konteks perkembangan psikologi dan kesehatan remaja. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuh mereka adalah status gizi, yang secara langsung berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. SMAN 8 Pekanbaru, sebagai salah satu sekolah negeri yang terletak di pusat kota, mencerminkan karakteristik siswa dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang bervariasi. Keberagaman ini dapat memberikan wawasan penting mengenai bagaimana perbedaan status gizi yang memengaruhi persepsi diri remaja terkait tubuh mereka.

Remaja yang tinggal di perkotaan, seperti di Pekanbaru, sering kali terpapar oleh pengaruh media sosial dan standar kecantikan global yang dapat memengaruhi *body image* mereka. Selain itu, gaya hidup perkotaan yang cenderung cepat dan serba instan bisa berpengaruh pada pola makan dan kesehatan, yang pada gilirannya berhubungan dengan status gizi mereka. Penelitian di SMAN 8 Pekanbaru memungkinkan untuk menggali faktor-faktor

yang memengaruhi *body image*, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan persepsi sosial terhadap tubuh ideal di kalangan remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 8 Pekanbaru.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah diberikan pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan persepsi *body image* dengan status gizi remaja SMAN 8 Pekanbaru?.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan persepsi *Body Image* dengan status gizi remaja di SMAN 8 Pekanbaru.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui persepsi *Body Image* remaja di SMAN 8 Pekanbaru.
2. Mengetahui status gizi remaja di SMAN 8 Pekanbaru.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Pusat Pelayanan Kesehatan**

Hasil penelitian dapat menjadi informasi yang bermanfaat mengenai persepsi *Body Image* dan status gizi remaja di SMAN 8 Pekanbaru.

### **1.4.2 Bagi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi di perpustakaan dan menjadi bahan ajar bagi institusi pendidikan.

### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Hasil penelitian dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman penulis dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.

### **1.4.4 Bagi Responden**

1. Hasil penelitian dapat menjadi informasi mengenai persepsi *body image* dan status gizi masing-masing responden.
2. Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan kesadaran diri mengenai masalah kesehatan salah

satunya masalah gizi.

3. Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk pembaca atau peneliti lainya mengenai persepsi *body image* dan status gizi.