

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja dimulai dari usia 10-19 tahun dan merupakan suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat ia mencapai kematangan seksual.¹

Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik berupa penambahan tinggi diikuti penambahan berat badan. Selama masa remaja, mereka mengalami penambahan berat badan sebanyak 40-50%. Perubahan psikis menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya.²

Pada jaman era globalisasi ini, teknologi dan informasi semakin berkembang. Budaya-budaya barat maupun asia masuk ke dalam Indonesia. Salah satunya yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan remaja adalah persepsi mengenai gambaran tubuh dari artis-artis luar negeri. Demi tampil menarik para remaja putri berusaha memiliki tubuh seperti yang mereka lihat di media atau majalah-majalah mode. Tubuh yang ideal menurut media dan majalah mode adalah tubuh yang ramping dan kurus.³ Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja khususnya remaja putri dan inilah yang menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pembatasan makan secara keliru. Hanya makan sekali sehari atau makan-makan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi.⁴

Rata-rata remaja putri yang melakukan perilaku makan menyimpang menganggap ukuran tubuhnya jauh lebih besar daripada sebenarnya. Mereka tidak mengetahui cara menghitung berat badan yang ideal seperti apa.⁵ Untuk mengetahui berat badan ideal yaitu dengan Indeks Massa Tubuh menurut umur. Dimana Indeks Massa Tubuh didapat dari perhitungan berat badan (kg) dibagi tinggi badan (meter) kuadrat. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh menurut umur dalam WHO sebagai berikut :^{6,7,8}

Tabel 1 Tabel Indeks Masa Tubuh Menurut Umur

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (WHO)	Sangat kurus	< -3SD
	Kurus	< -2SD
	Normal	-2SD -- +1SD
	Berat badan berlebih	> +1SD
	Obesitas	> +2SD

Berdasarkan hasil laporan dari *National Eating Disorder Association (NEDA)*, 30 juta orang masih melakukan perilaku makan menyimpang.⁹ Menurut laporan dari *National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD)*, wanita yang melakukan perilaku makan menyimpang sebanyak 95% berumur 12-25 tahun.¹⁰ Dalam *Journal American Dietetic Association* dikatakan 81% remaja takut untuk memiliki berat badan berlebih.¹¹

Di Indonesia kasus perilaku makan menyimpang sebanyak 4,383,326 penduduk dari 238,452,952 penduduk, dimana dalam kasus ini Indonesia menduduki peringkat pertama di Asia Tenggara.¹²

Selain itu, kasus perilaku makan menyimpang ini telah diteliti oleh peneliti sebelumnya pada tahun 2014 di Semarang. Hasil penelitian adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara persepsi remaja tentang gambaran tubuh dengan perilaku makan menyimpang. Dalam penelitian ini diperoleh 67,8 % memiliki perilaku makan menyimpang.¹³

Akibat dari penyimpangan perilaku makan yang berkepanjangan, bisa menyebabkan terjadinya hipotensi kronis, bradikardia, hipotermia, pembengkakan kelenjar liur, anemia, dehidrasi, alkalosis dan hipokloremia dan ruptur lambung. Selain itu, gangguan makan juga dapat menyebabkan gangguan pada jantung.¹⁴

Melihat masih tingginya kasus perilaku makan yang menyimpang dan dampak bagi kesehatan, maka masalah ini penting untuk ditanggulangi. Maka dari itu penulis ingin membahas hubungan gambaran tubuh dengan perilaku makan menyimpang, sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan dan penanggulangan

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan yang dirumuskan penulis sebagai berikut :

1.2.1 Pernyataan masalah

Tingginya prevalensi perilaku makan menyimpang di Semarang

1.2.2 Pertanyaan masalah

- Bagaimana persepsi gambaran tubuh pada siswi SMA Kolese Loyola Semarang?
- Berapa banyak siswi yang melakukan perilaku makan menyimpang?
- Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi persepsi gambaran tubuh?
- Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi perilaku makan menyimpang?
- Apa saja bahaya dari perilaku makan menyimpang?
- Bagaimana cara mengatasi perilaku makan menyimpang?

1.3 Hipotesis Masalah

Terdapat hubungan yang bermakna antara persepsi gambaran tubuh dengan perilaku makan menyimpang pada remaja putri usia 15-17 tahun.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum dari penelitian ini adalah :

Diturunkannya prevalensi perilaku makan menyimpang di Semarang.

1.4.2 Tujuan khusus yang ingin dicapai adalah :

- Diketuinya jumlah siswi yang memiliki persepsi gambaran tubuh yang buruk.
- Diketuinya jumlah siswi yang melakukan perilaku makan menyimpang.
- Diketahui hubungan antara persepsi gambaran tubuh dengan perilaku makan menyimpang

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari karya tulis ini dirumuskan sebagai berikut :

1.5.1 Bagi sekolah

Hasil Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi para guru dalam memberikan pengertian tentang perilaku makan yang baik dan benar. Memberikan gambaran mengenai menjaga berat tubuh tetap ideal tanpa membahayakan kesehatan.

1.5.2 Bagi siswa

Memberikan kesadaran bagi siswa untuk menghargai tubuh dengan segala kelebihan dan kekurangan sehingga dapat berperilaku makan yang benar. Memberikan informasi hubungan antara gambaran tubuh dengan perilaku makan

menyimpang serta informasi tentang bahaya melakukan perilaku makan menyimpang.

1.5.3 Bagi orang tua siswa

Memperhatikan perkembangan anak dan mendidik anak untuk menghargai tubuh yang dimiliki. Memberikan informasi dan pengetahuan yang berkaitan dengan persepsi gambaran tubuh, sehingga dapat memberikan perhatian dan dukungannya terhadap anak dalam membentuk suatu perilaku makan yang positif.

1.5.4 Bagi peneliti

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya. Menambah wawasan dan pengetahuan dalam penerapan ilmu yang diperoleh semasa perkuliahan.