

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu masa periode dalam hidup yang paling penting, terutama dalam perkembangan aspek fisik, hal tersebut berkaitan dengan yang dikemukakan Santrock (2003) bahwa perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja biasanya menarik perhatian remaja untuk lebih memperhatikan ciri-ciri fisik pada dirinya melebihi masa sebelumnya. Selain itu, pada fase ini remaja sering berpandangan bahwa memiliki tubuh yang proposional akan membantunya bersosialisasi dengan baik.

Remaja menjadi salah satu pusat perhatian, mengingat remaja banyak mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisik, kognitif, emosi maupun sosial. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan termasuk perubahan perilaku kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perilaku makan.

Perilaku makan merupakan perilaku yang dipelajari sejak kecil, mencakup keputusan kapan, apa, bagaimana, berapa banyak, dimana, dan dengan siapa akan makan (Rahayu, dkk, 2012). Perubahan perilaku makan remaja juga tidak terlepas dari kebiasaan makan keluarga dan kebiasaan konsumsi jenis makanan tertentu oleh anggota keluarga. Perubahan perilaku makan remaja dapat berbentuk



kebiasaan makan, baik yang mengarah pada perilaku makan yang sehat maupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.

Bobak (2005) perilaku makan sehat adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Untuk dapat mencapai keseimbangan gizi maka setiap orang harus mengkonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu atau sering kita sebut dengan pola makan empat sehat lima sempurna.

Perilaku makan tidak sehat adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberikan semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak, dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Sarintohe dan Prawitasari, 2006). Perilaku makan tidak sehat seperti diet yang berlebihan, *binge eating* (makan berlebihan), kebiasaan makan pada larut malam dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu. Perilaku makan tidak sehat juga didefinisikan sebagai kebiasaan makan remaja yang dapat merugikan metabolisme tubuh (Graber, dkk, 1994).

Metabolisme merupakan proses pertukaran zat antara satu sel atau secara keseluruhan yang terjadi di dalam tubuh. Metabolisme yang tidak terpenuhi dengan baik disebabkan oleh masalah asupan gizi pada remaja cenderung memiliki pola makan yang kurang baik dan tidak menentu. Salah satu penyebabnya adalah adanya kecenderungan perubahan dalam pemilihan makan yang berpengaruh pada pola konsumsi makanan dari makanan tradisional ke



makanan impor (modern) yang banyak terlihat di perkotaan yang termasuk pada kalangan remaja.

Remaja lebih banyak memiliki keinginan untuk mengonsumsi makanan seperti memilih berbagai produk makanan olahan siap saji *burger*, *fried chicken*, *pizza* dan minuman *soft drink* yang mengandung tinggi kalori dan kadar gula tinggi. Bila remaja mengonsumsi makanan jenis ini secara berlebihan akan menimbulkan masalah berupa risiko beberapa penyakit *regenerative* seperti *hipertensi*, *diabetes mellitus*, dan *hiperkolesterol*. Keteraturan waktu makan yang dilewatkan meningkat dari awal masa remaja hingga akhir masa remaja (Almatsier, dkk, 2011). Remaja lebih sering mengabaikan dan melewatkan sarapan pagi. Remaja yang melewatkan sarapan paginya memiliki gangguan resiko berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda: lemah, keluar keringat dingin, bahkan pingsan. Bagi pelajar hal ini berdampak pada menurunnya prestasi akibat melemahnya konsentrasi saat belajar (Depkes RI, 2003).

Neumark, et. al, (2009) menulis penemuan dalam *Journal American Dietic Associaton* yang menganalisa pola mengontrol berat badan pada 2.516 remaja di Minnesota, melakukan cara diet yang tidak sehat, seperti menahan diri untuk tidak makan apapun atau mengganti makanan dengan minuman diet. Makan banyak buah dan sedikit mengonsumsi gula diyakini sebagai perilaku makan yang sehat. Hasilnya, 58 persen gadis remaja dan 32 persen remaja pria melakukan pengurangan berat badan secara tidak sehat. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa diet tidak sehat dengan membatasi konsumsi makanan untuk



menurunkan berat badan yang termasuk dalam masalah perilaku makan diyakini remaja dapat memperbaiki penampilannya (*body image*).

Remaja yang beranggapan bahwa *body imagenya* terlihat tidak ideal tentunya akan berusaha untuk mengontrol pola makannya seperti melakukan perilaku makan tidak seimbang sehingga akan berdampak pada perilaku makan tidak sehat. Hal tersebut sebanding dengan hasil penelitian yang dilakukan Irawan (2014), membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dan perilaku makan mahasiswa Universitas Esa Unggul. Remaja yang memiliki *body image* positif akan merasa mampu dan berfikir dengan penuh percaya diri. Dengan demikian remaja tersebut memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat untuk dirinya. Sebaliknya, remaja yang memiliki *body image* yang negatif akan merasa kurang mampu berfikir dengan penuh rasa percaya diri, sehingga remaja tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat bagi dirinya.

Beberapa penelitian di atas menjelaskan bahwa perilaku makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian atau pandangan remaja terhadap bentuk tubuhnya sendiri (*body image*). Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh (*body image*) pada masa remaja amat mencolok selama pubertas, remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Santrock, 2003). Menurut Hurlock (1980) masa pubertas terjadi pada rentang umur 11 hingga 15 tahun untuk perempuan, sementara laki-laki antara 12 hingga 16 tahun. Pada masa remaja khususnya awal masa remaja tingkat perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan perubahan fisik. Ketika

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat.

Papalia, et. al (2008) mengatakan *body image* merupakan persepsi remaja akan penampilannya sendiri, sering kali dimulai pada masa kanak-kanak pertengahan atau lebih awal lagi dan semakin intensif pada masa remaja. Hal tersebut dapat mengarah kepada upaya obsesif mengontrol berat badan. Pola ini menjadi lebih umum diantara remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki dan jarang terkait dengan masalah berat badan yang sebenarnya, karena peningkatan lemak tubuh normal remaja perempuan sepanjang masa pubertas terutama yang mengalami perkembangan pubertas lebih awal banyak di antara remaja perempuan yang menjadi tidak senang dengan penampilannya, merefleksikan penekanan kultural terhadap atribut fisik wanita, dan citra tubuh negatif ini dapat mengarah kepada masalah makanan yaitu dengan menjaga dan mengatur perilaku makan.

Kondisi ketidakpuasan remaja perempuan terhadap tubuhnya meningkat setelah masa remaja, ketika pada saat yang sama, remaja laki-laki yang menjadi lebih berotot justru semakin puas dengan tubuhnya. Keadaan tersebut membuat remaja khususnya remaja perempuan yang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body image* nya menjadi negatif. Jika remaja perempuan merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang, hal tersebut tentunya akan berakibat pada perubahan perilaku makan dari remaja tersebut (Papalia, et. al, 2008).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Siliwangi Kasim Riau

Remaja yang beranggapan bahwa bentuk tubuhnya terlihat tidak ideal atau memiliki *body image negatif* tentunya akan berusaha untuk mengontrol perilaku makannya, dikarenakan adanya perasaan bentuk tubuh (*body image*) yang kurang menarik dan kurang percaya diri dari remaja. Persepsi ini tentunya akan mempengaruhi perilaku makan dari remaja untuk berupaya agar bentuk tubuh (*body image*) tetap menarik dan mendekati figur ideal bagi remaja, sebaliknya jika remaja memiliki *body image positif* maka remaja cenderung akan memilih berperilaku makan yang sehat.

Menurut Hurlock (1980) faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan remaja adalah ketidakpuasan citra tubuh yang negatif. *Body image* positif maka remaja cenderung tidak membatasi pengaturan perilakunya, remaja akan merasa nyaman dengan *body image*nya, sehingga remaja dapat memilih perilaku makan yang tepat. Sebaliknya jika *body image*nya negatif remaja akan cenderung membatasi perilaku makannya. Remaja yang memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal salah satunya perubahan perilaku makan. Perilaku makan yang tidak sehat menjadi penyebab risiko terjadinya masalah nutrisi atau gangguan makan, mager, pusing, anemia, dan lain-lain (Gibney, 2008)

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji *body image* pada remaja dan sejauh mana hal tersebut berhubungan dengan perilaku makan, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan pada Remaja”



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: “apakah ada hubungan *body image* dengan perilaku makan pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengkaji dan mempelajari secara ilmiah hubungan *body image* dengan perilaku makan pada remaja. Maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan *body image* dengan perilaku makan pada remaja.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Amisah (2015) dengan judul “*Relationships among Body image, Eating Behavior, and Psychological Health of University of Ghana Students*”, dengan subjek 140 orang yang terdiri dari 70 mahasiswa perempuan dan 70 laki-laki dengan rentang umur antara 18-45 tahun. Analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku makan. Persamaan dengan penelitian ini dengan penulis ialah sama-sama memiliki variabel bebas dan variabel terikat yang sama, yaitu citra tubuh (*body image*) dengan perilaku makan. Perbedaan penelitian yaitu terdapat pada subjek penelitian, Amisah (2015) menggunakan mahasiswa dengan rentang umur antara 18-45 tahun, sedangkan penulis menggunakan subjek penelitian remaja yang berusia 12-19 tahun di Kecamatan Tampan Pekanbaru.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Siliwangi

Penelitian yang dilakukan oleh Zofiran, et. al (2011) dengan judul “*The Relationship between Eating Behaviours, Body image and BMI Status Among Adolescence Age 13 to 17 Years*” dengan subjek 356 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan rentan dipengaruhi oleh citra tubuh. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti tentang *body image* dan perilaku makan, namun pada penelitian sebelumnya juga meninjau tentang BMI (Indeks Masa Tubuh), sementara pada penelitian ini hanya mengubungkan *body image* dan perilaku makan pada remaja yang berusia 12-19 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Anamika (2014) dengan judul “*The Relationship Between Eating Behaviors, Body image Among Adolescent of Lucknow District*” dengan subjek 120 orang yang terdiri dari 60 remaja perempuan dan 60 remaja laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara perilaku makan antara remaja laki-laki dan perempuan dan diketahui juga bahwa citra tubuh berkorelasi positif dengan perilaku makan. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti tentang *body image* dan perilaku makan, namun pada penelitian sebelumnya juga meneliti tentang perbedaan perilaku makan antara laki-laki dan perempuan dengan usia antara 11-19 tahun, sementara pada penelitian ini hanya mengubungkan *body image* dan perilaku makan pada remaja yang berusia 12-19 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Nelvi (2015) dengan judul penelitian tentang “Hubungan antara Dimensi Kepribadian *Big Five* dengan perilaku makan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

oada mahasiswa UIN Suska Riau di Pekanbaru Riau”. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kepribadian *big five* dengan perilaku makan. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti tentang perilaku makan, pada penelitian tersebut perilaku makan diukur berdasarkan dimensi perilaku makan yaitu *external eating*, *emotional eating*, *restrained eating* dari Van Strein, dkk sementara penulis menggunakan alat ukur *Eating Behavior Patterns Questionnaire* dan pada penelitian penulis variabel bebasnya adalah *body image* sedangkan penelitian Nelvi adalah dimensi kepribadian *big five*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini membuktikan teori-teori yang sudah ada guna menambah pembendaharaan ilmu pengetahuan khususnya perkembangan ilmu pengetahuan psikologi terutama berkaitan dengan hubungan *body image* dengan perilaku makan pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- Bagi penulis dapat mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku makan pada remaja.
- Bagi remaja, agar dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai *body image* dan perilaku makan pada remaja dalam kehidupan sehari-hari

- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemikiran mengenai hubungan *body image* dengan perilaku makan sehat pada remaja.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

