

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja sering kali mempengaruhi aspek psikologis. Banyak remaja lebih cenderung memikirkan bentuk tubuh ideal mereka. Hal ini menyebabkan remaja menjadi lebih fokus pada berat badan, sehingga mereka kurang memperhatikan aspek pola makan yang sehat. Kebanyakan remaja lebih memilih untuk membatasi pola makan mereka dengan tujuan tidak menambah berat badan, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka (Andini et al., 2023).

Berbagai penelitian terdahulu sering kali mengaitkan pola makan yang buruk dengan *body image*. Persepsi remaja terhadap *body image* sering kali dipengaruhi oleh media, lingkungan sosial, dan standar kecantikan yang tidak realistis. Remaja mungkin merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan standar ini sehingga mengabaikan pentingnya pola makan yang seimbang dan sehat. Persepsi keliru tentang *body image* dapat mengarahkan remaja pada pola makan yang tidak teratur dan praktik diet yang ekstrem, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Syabani Ridwan & Suryaalamsah, 2023).

Perilaku kebiasaan pola makan remaja yang lebih cenderung menyukai makanan ringan (*snack*) dan dengan sengaja melakukan diet agar menjaga bentuk tubuh tetap sesuai keinginan dan terkadang memakan makanan cepat saji dikarenakan kesibukan ketika beraktivitas (Sari, 2021). Namun, dilain sisi remaja sangat memerlukan kecukupan energi dan gizi pada masa pertumbuhannya. Sebagai calon generasi penerus bangsa para remaja perlu mempunyai motivasi dan kesadaran diri untuk menerapkan pola makan sehat dan seimbang sesuai dengan pengetahuan tentang pola makan sehat yang dianjurkan. Gambaran diri (*body image*) pastinya akan lebih bermakna ketika kita memiliki tubuh yang sehat dan didukung dengan perilaku yang baik serta positif (Yunita et al., 2020).

Data terkait penelitian yang dilakukan di AS menunjukkan bahwa sekitar 25% anak/remaja laki-laki mengkhawatirkan otot dan kelangsingan mereka,

dengan menunjukkan keinginan yang lebih besar untuk memiliki otot yang kencang dan tegas. Sedangkan sekitar 50% gadis muda Amerika berusia 13 tahun melaporkan tidak puas dengan tubuh mereka. Jumlah ini meningkat hingga hampir 80% ketika anak perempuan mencapai usia 17 tahun (Schuck et al., 2018). Data ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vidiana & Sudarmiati yang melaporkan sekitar 74,6% remaja putri memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka (Vidiana et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hanif, (2022) diketahui terdapat hubungan yang signifikan *antara body image* dengan kebiasaan makan, dengan nilai $p=0,024$ dan ($OR=7$). Responden dengan *body image* yang tidak puas mempunyai kecenderungan 14,6 kali untuk mempunyai kebiasaan makan abnormal dibandingkan dengan responden yang mempunyai *body image* puas. Hal ini dapat terjadi sebagai akibat usaha yang seringkali dilakukan oleh seseorang dengan kelebihan berat badan demi mewujudkan bentuk tubuh ideal adalah diet dengan cara merubah kebiasaan makan (M. H. Rahmatullah et al., 2023).

Pada penelitian Ridwan dkk., (2018), terdapat pengaruh signifikan pada *body image* adalah variabel pengaruh media massa ($OR=0.20$, $p<0,01$) Sementara itu yang mempunyai pengaruh signifikan pada perilaku makan adalah variabel pengaruh media massa ($OR=0.24$, $p<0,01$) (Hadi Kusuma & Krianto, 2018).

Berdasarkan hasil beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMA harapan medan menunjukkan adanya korelasi positif antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa/siswi (Sari, 2019), (Inayah, 2020). Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan pada Remaja di SMA Harapan 1 Medan.**"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah dan fenomena yang ada pada latar belakang di atas, menghasilkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana Hubungan *Body Image* dengan pola makan pada remaja di SMA Harapan 1 Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja di SMA Harapan 1 Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran *body image* pada remaja di SMA Harapan 1 Medan
- b. Mengetahui gambaran pola makan pada remaja di SMA Harapan 1 Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan gambaran pengaruh antara *body image* dan pola makan pada remaja serta faktor lain yang mungkin berpengaruh.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat mengetahui gambaran *body image* pada remaja saat inidan pengaruhnya terhadap pola makan dan sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

b. Bagi Masyarakat

Sebagai edukasi kepada masyarakat terkait pola makan sehat yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan normal masa remaja.

c. Bagi Institusi

Sebagai bahan masukan dan tambahan referensi kepustakaan serta sebagai acuan penelitian selanjutnya terkait faktor yang mempengaruhi *body image*. seseorang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Image*

2.1.1 Definisi *Body Image*

Body Image adalah imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi- persepsi. *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Hardaningtyas Novarima & Munawaroh, 2023)

Body image adalah gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. *Body image* terkait dengan persepsi dan penilaian individu atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap tubuhnya, baik bentuk maupun ukuran. *Body image* melibatkan juga bagaimana individu menilai persepsi orang lain terhadap dirinya. Dapat dikatakan bahwa *body image* merupakan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan mempersepsikan kondisi fisik dirinya (Vidiana et al., 2021).

2.1.2 Kategori *Body Image*

Cash dan pruzinky (dalam junior, 2016) menyatakan *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif.

a. *Body image* positif

Individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. (jurnal edukasi bimbingan konseling 2019) *Body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai dirinya sendiri dan lebih mnesyukuri apa yang sudah ia miliki serta akan berusaha

menjaga tubuhnya dengan baik.

Menurut (Agung dkk., 2018) diperlukan penerimaan diri yang positif untuk meningkatkan kepercayaan diri, khususnya pada remaja putri semakin tinggi harga diri maka body image yang dimiliki juga semakin positif, khususnya bagi remaja putri usia 10-19 tahun. Untuk membangun body image yang positif, diperlukan beberapa cara, diantaranya:

1. Fokus terhadap rasa syukur mengenai hal positif yang ada pada tubuh, setiap hari sugestikan rasa terima kasih kepada Tuhan terhadap fisik yang dianugerahkan. Dengan melihat bagian tubuh yang dapat berfungsi dengan baik merupakan hal yang harus disyukuri.
2. Menjaga kesehatan juga merupakan wujud membangun body image positif, yaitu dengan melakukan pola makan yang baik, berolah raga, serta istirahat yang cukup dapat membuat tubuh lebih sehat.
3. Jangan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena dengan terus menerus membandingkan diri sendiri dengan orang lain akan membuat seseorang menjadi lebih tidak puas. Dengan melakukan hal tersebut, berarti seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri.

b. *Body image* negatif

Body image negatif adalah pandangan negatif mengenai tubuh yang dimilikinya. *Body image* negatif tertanam didalam diri seseorang bisa saja akibat pengaruh lingkungan, orang lain atau pengalaman masa lalu yang membekas dalam dirinya. Mengubah *body image* negatif yang tertanam didalam dirinya sangat membutuhkan usaha yang gigih dan sungguh-sungguh. Dampak *body image* negatif akan cenderung mengalami sebagai berikut:

1. Cemas, depresi, rendah diri, dan sulit berkonsentrasi,
2. Melakukan tindakan yang berisiko mengenai kesehatannya seperti kurang gizi dan berujung pada defisiensi zat besi

3. Memutuskan kehidupan sosialnya dengan orang lain dikarenakan tumbuhnya rasa rendah diri (*minder*), Terjadinya penyakit- penyakit mental yang cukup serius seperti anoreksia (gangguan nafsu makan), bulimia (gangguan nafsu makan yaitu mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang banyak sekaligus, kemudian dimuntahkan) (Sholihah, 2020).

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Body Image

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi body image antara lain, (Fitriyani, 2021) :

1. Harga diri (*self Esteem*)

Harga diri adalah faktor internal yang penting untuk dipertimbangkan ketika memeriksa ketidakpuasan tubuh. Harga diri sebagian merupakan cerminan dari pendapat orang lain terhadap seseorang. Ketika seseorang kelebihan berat badan, stigmatisasi dan pendapat negatif yang dimiliki orang lain tentang mereka dapat mempengaruhi harga diri mereka.

2. Pengaruh Sosial-Rekan dan Keluarga

Teman sebaya juga berpengaruh penting pada body image. Pengaruh teman sebaya dapat berdampak signifikan pada apa yang dianggap diinginkan atau normal mengenai berat dan bentuk tubuh. Selain dampak dari teman sebaya, penting untuk mempertimbangkan hubungan antara sikap orang tua dan sikap body image, karena pengaruh orang tua adalah salah satu faktor terpenting yang terkait dengan sikap tubuh selama perkembangan anak. Komentar orang tua tentang penampilan fisik anak-anak menyampaikan norma- norma body image yang dapat menyebabkan asosiasi negatif dengan bentuk tubuh.

Menurut Indah (2020) jenis kelamin memiliki faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* seseorang karena ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada Wanita dibandingkan laki- laki. Karena pada umumnya wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan atau pun bagian tertentu. Persepsi *body image* yang buruk pada Wanita biasanya lebih ke berat badan kalau laki- laki lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka (Indah, 2020).

2.1.4 Pengukuran *Body Image*

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire- Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash dalam Seawell dan Danorf-Burg (2005) mengemukakan adanya lima dimensi *body image*, yaitu:

1. *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan)

Mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Penampilan pada saat dirinya memakai pakaian. Apakah pakaian yang digunakan dapat membuat dirinya menarik atau memuaskan.

2. *Appearance Orientation* (orientasi penampilan)

Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

3. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.

4. *Overweight Preoccupation (kecemasan menjadi gemuk)*

Mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

5. *Self-classified weight (pengkategorian ukuran tubuh)*

Mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk. Ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sprinthall dan Collins (1995) dalam Potts dan Mandleco (2012), yaitu ada hubungan yang kuat antarapikiran remaja tentang diri dan tubuh mereka.

2.2 Pola Makan

2.2.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan Kesehatan, status nutrisi, mencegah penyakit atau membantu kesembuhan penyakit (Muharam, 2019). Pola makan ialah informasi mengenai berbagai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas olehsatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan yang disertai pemilihan bahan makanan yang tepat agar dapat menimbulkan status gizi yang baik(Sanggalorang & Amisi, 2020).

2.2.2 Jenis Pola Makan

Pola makan menurut (Maik, 2021) memiliki 3 komponen yang masing-masing terdiri dari:

1. **Jenis Makan**

Jenis atau keberagaman makanan merupakan macam kelompok makanan yang dikonsumsi seseorang selama periode tertentu. Jenis maknannya antara lain lauk hewani, lauk nabati, sayur mayur, dan buah- buahan. Pada

seseorang yang melakukan diet yang lebih beragam maka hasil yang ditunjukkan pada hemoglobin, kecukupan protein dan status gizi akan baik.

2. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan yang meliputi sarapan pagi, makan siang, makan malam dan makanan ringan. Frekuensi makan adalah makanan yang berulang setiap hari sebanyak tiga kali makan dalam waktu satu hari. Kombinasi makanan tertentu dapat digunakan untuk memperkirakan konsumsi suatu jenis zat gizi yang terdapat pada makanan.

3. Jumlah Makan

Jumlah makan merupakan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang, pola makan individu akan mempengaruhi status gizinya. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran dari makanan yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang lama. Pola makan juga mempengaruhi penyusunan menu. Menu adalah pengaturan makanan yang disusun pada seseorang untuk dikonsumsi saat makan atau kehidupan sehari-hari.

2.2.3 Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi, terdiri dari enam zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan keanekaragaman makanan. Jenis makanan yang dikonsumsi harusnya mengandung gizi yang seimbang dalam tubuh serta mengandung dua zat yaitu zat pembangun dan zat pengatur. Mengonsumsi makanan dengan gizi yang cukup dan pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan obesitas pada tubuh. Bahan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan dari hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun berperan untuk perkembangan kualitas tingkat kecerdasan seseorang. Bahan makanan zat pengatur adalah semua sayur dan buah yang mengandung banyak vitamin dan mineral untuk melancarkan fungsi organ tubuh (Fadliana et al., 2022).

2.3 Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Hidayati, 2019).

Pada masa remaja pencapaian identitas diri adalah suatu yang penting untuk menetapkan langkah atau sebagai pijakan kuat dalam menjalani periodemasanya untuk menjadi individu yang bertanggung jawab dan berkarakter sesuai dengan apa yang diyakininya benar. Identitas diri jelas diperlukan individu agar dapat menjalankan kehidupannya. Individu yang tidak memiliki pemahaman yang baik mengenai dirinya, akan lebih besar kemungkinannya hidup dalam ketidakpastian serta tidak mampu menyadari keunggulan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Individu tersebut akan menjadi individu yang tidak percaya diri dan tidak memiliki kebanggaan pada dirinya sendiri. Identitas diartikan sebagai cara hidup tertentu yang sudah dibentuk pada masa-masa sebelumnya dan menentukan peran sosial yang harus dijalankan (Purwanti, 2020).

Proses pembentukan identitas diri sangat berkaitan erat dengan *body image*, yaitu merupakan gambaran yang dimiliki dalam pikiran tentang ukuran, keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh. *Body image* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Remaja yang ingin mempunyai gambaran diri atau *body image* yang bagus dan menarik, mereka berusaha melaksanakan pola makan yang sehat. Hal ini disebut dengan *body image* yang positif, dampaknya seseorang mempunyai *body image* positif cenderung bisa mengelola *input* yang masuk pada dirinya umumnya merasa percaya diri dan menerima diri apa adanya dan mereka sadar bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Sedangkan pada orang yang memiliki *body image* yang negatif ia menerapkan pola makan yang buruk dan bisa menimbulkan gangguan kebiasaan makan seperti anoreksia nervosa. *Anoreksia nervosa* adalah gangguan makan yang disebabkan oleh gangguan terhadap *body image* dampak buruknya mereka merasa

bahwa dirinya tidak berharga, tidak percaya diri, dan tidak melihat *value* dalam diri mereka (Rakhman et al., 2022).

Remaja berasal dari kata lain yaitu *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Pada masa ini remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak termasuk golongan dewasa atau tua (Nur & Astuti, 2018)

2.3.2 Usia Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa transisi dari anak menuju dewasa. Pada masa ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental.

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka.

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda,

remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Ingin menjadi pusat perhatian dan menonjolkan dirinya; caranya laindengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkana identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.(Diananda, 2018).

2.3.3 Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan merupakan serangkaian sikap, perilaku atau keterampilan yang mesti dikuasai oleh setiap individu dalam setiap fase perkembangan tertentu. Tugas perkembangan muncul sebagai akibat dari adanya kematangan fisik, tekanan budaya, nilai-nilai yang dianut individu dan adanya aspirasi individu. Hurlock mengistilahkan tugas perkembangan sebagai *social expectations* atau harapan sosial. Dikatakan sebagai harapan sosial karena setiap kelompok budaya pasti mengharapkan anggotanya mampu menguasai beberapa keterampilan tertentu yang penting dan memperoleh pola perilaku yang disetujui dalam setiap rentang kehidupan. Oleh karena itu, tugas perkembangan dapat dikatakan sebagai tuntutan yang harus dipenuhi oleh setiap individu baik dalam bentuk sikap maupun tingkah laku sebagai konsekuensi dari adanya pertumbuhan, perkembangan dan harapan sosial (Sari, 2021b).

Remaja memiliki tugas-tugas perkembangan, yang dikemukakan oleh Marcia (1991) dalam Sarwono (2003), yaitu:

1. Masa remaja awal (12-15 tahun): lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak
2. Masa remaja menengah (15-18 tahun): mencari identitas diri, timbul keinginan untuk bersama dengan lawan jenis, mempunyai rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, berkhayal

tentang seks. Pertumbuhan dan perkembangan identitas diri ini digabungkan dengan *body image* dimana berfokus pada diri sendiri. Hubungan Body Image dengan Pola Makan.

3. Masa remaja akhir (18-21 tahun): pengungkapan identitas diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, mampu berpikir abstrak.

Makmum (2003) membagi karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja kedalam dua kelompok, yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-17 dan 18-20 tahun), meliputi aspek:

- a. Fisik

Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuhnya kumis pada remaja laki-laki atau rambut-rambut di ketiak atau daerah kemaluan.
- b. Psikomotor

Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan. Pada masa ini, remaja akan canggung jika dihadapkan pada lawan jenisnya.
- c. Bahasa

Berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetika.
- d. Sosial

Keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.

Pada penelitian Santrock, mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik remaja putri maupun remaja putra. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Hal ini membuat 7,6% remaja putri akan mengonsumsi laksatif atau memuntahkan kembali makanan yang mereka makan sebagai usaha mengurangi berat badan agar terlihat langsing (Carlin Tan, 2020).

Rahmatullah (2022), menyatakan kebiasaan makan yang normal merupakan bentuk dari pola makan yang memperhatikan kebutuhan zat gizi seseorang, berfungsi untuk mendapatkan kesehatan semasa hidup sehingga tercapai zat gizi yang seimbang. Kebiasaan makan yang abnormal merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang tidak mengandung zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) yang berfungsi untuk proses pembakaran di dalam tubuh (metabolisme) dan dapat mengarah pada kebiasaan makan yang menyimpang. Contoh kebiasaan makan abnormal yaitu makan tidak tepat secara waktu dan frekuensi, tidak memperhatikan pemilihan makanan, melakukan diet yang berlebihan untuk menurunkan berat badan. Kebiasaan makan abnormal dapat memicu terjadinya eating disorders. Kebiasaan makan di larut malam mampu menurunkan tingkat kesehatan jiwa dan raga seseorang (H. Rahmatullah, 2022).

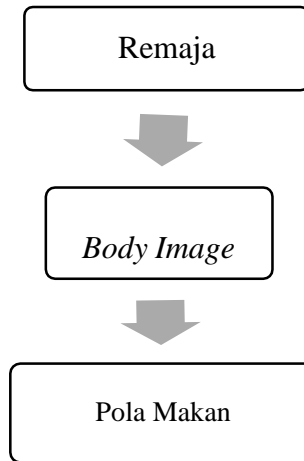
Happy Yusinta (2019), Menyatakan mayoritas remaja tidak sadar jika kebiasaan makan yang mereka lakukan saat ini dapat berpengaruh besar terhadap status kesehatan di masa depan. Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet yang ketat namun tidak disesuaikan dengan gizi yang dibutuhkan. Terlebih lagi terjadi gangguan pola makan pada sebagian remaja. Hal tersebut sangat dimungkinkan karena gambaran negatif seorang remaja atas citra diri (*body image*). Artinya, remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image* yang negatif beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan di atas rata-rata. Banyak dari remaja berkeinginan memiliki bentuk badan serupa dengan yang mereka idolakan.

para selebriti, peragawati, atau artis mayoritas betubuh semampai, tinggi, dan kurus (Happy Yusinta et al., 2019).

2.3.4 Dampak Pola Makan Terhadap Kesehatan

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya yang meliputi sikap dan kepercayaan serta pemeliharaan makanan, pola makan yang baik harus memenuhi prinsip gizi seimbang dan sehat, yaitu hidangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk- pauk, sayur- sayuran dan buah-buahan. Mengingat bahwa fungsi makanan bagi tubuh adalah untuk menyediakan tenaga, keperluan pertumbuhan, pemeliharaan dan pengganti jaringan yang rusak. Namun dewasa ini, keputusan memilih makanan pada kebanyakan orang bukanlah karena nilai gizinya, melainkan cita rasa, budaya dan ketersediaan makanan itu sendiri. Di dalam ilmu medis pun tidak dianjurkan untuk makan dan minum secara berlebihan karena riset membuktikan bahwa makan dan minum berlebihan dapat menyebabkan timbulnya beberapa penyakit, salah satu penyakit akibat gaya hidup yang berlebihan yang paling sering terjangkit pada manusia adalah obesitas dan memberikan peluang bagi seseorang untuk terserang penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, dan stroke (Hamzar, 2021).

2.4 Kerangka Teori

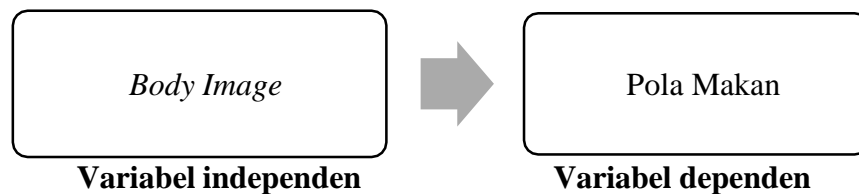


Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan fenomena yang ada pada latar belakang proposal penelitian ini, maka ditemukan penelitian yaitu adanya Hubungan *Body Image* dengan Pola makan pada remaja di SMA Harapan 1 Medan.

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian