

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja dikenal dengan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dalam masa ini remaja berkembang ke arah kematangan seksual, memantapkan identitas sebagai individu yang terpisah dari keluarga dan menghadapi tugas menentukan cara mencari pencaharian. Tahap transisi memberi remaja itu suatu masa yang lebih panjang untuk mengembangkan berbagai macam keterampilan serta untuk mempersiapkan masa depan, tetapi masa itu cenderung menimbulkan pertentangan, kebingungan antara ketergantungan dan kemandirian. Pada masa ini remaja mengalami perubahan-perubahan yang menonjol pada dirinya. Perubahan-perubahan itu terjadi baik dalam aspek jasmaniah maupun rohaniah atau dalam bidang fisik, emosional, sosial dan personal sehingga menimbulkan perubahan yang drastis pula pada tingkah laku remaja yang bersangkutan terhadap tantangan yang dihadapi (Santrock, 2003).

Perubahan fisik pada masa remaja menyebabkan timbulnya rasa malu, karena tidak serasinya pertumbuhan bagian-bagian tubuh disamping itu, timbul pula perasaan takut akan pertumbuhan yang tidak wajar atau timbulnya kegelisahan yang diakibatkan oleh masyarakat terhadap mereka tentang fisiknya. Hal ini menyebabkan remaja mengalami tekanan batin (frustasi), kehilangan kasih sayang, diremehkan, merasa dihina dan semua perasaan negatif dapat menyebabkan remaja menjadi putus asa, sehingga perasaan negatifnya diarahkan pada diri sendiri, dengan menghukum diri sendiri, misalnya dengan mengurung diri di rumah, tidak

mau bergaul dengan orang lain, merasa bingung, cemas, takut, gelisah, gelap hati, bimbang, ragu, risau, minder, tidak percaya dengan diri sendiri (Rahmadani, 2013). Perubahan fisik yang sering terjadi pada usia remaja atau usia pubertas adalah perubahan pada tubuh yang mengarah terhadap peningkatan lemak yang bisa menyebabkan obesitas.

Obesitas merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja, obesitas terjadi saat badan menjadi gemuk yang diakibatkan oleh penumpukan jaringan adipose secara berlebihan (Horayanda, dalam Pohan, 2010). Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan sehingga berat badan seseorang jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar (Wirakusumah, dalam Putri, 2012). Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengukur obesitas, dan bila IMT diatas  $30 \text{ kg/m}^2$  disebut obesitas (Nevid, dkk, 2013).

Kasus obesitas remaja semakin meningkat dari tahun ke tahun. Angka kejadian obesitas meningkat dengan pesat diakibat pola hidup tidak aktif. Energi dari aktifitas sehari-hari yang digunakan berkurang seiring globalisasi dan akibat dari kemajuan teknologi. Obesitas pada remaja saat ini dibuktikan dengan adanya prevelensi nasional berdasarkan data RISKESDAS (dalam Andea, 2010), remaja yang mengalami kelebihan berat badan yaitu 7,8% pada remaja putra dan 15,5% remaja putri. Remaja putri lebih rawan mengalami obesitas karena pada remaja putri terjadi penimbunan lemak pada masa pubertas, sedangkan pada remaja putra terjadi perkembangan otot, sehingga remaja putri mempunyai lemak sekitar dua kali

lebih besar dibandingkan remaja putra (Brooks-Gun dan Paikoff dalam Andea, 2010) dan perhatian wanita terhadap penampilan, makan dan berat badan akan terus menerus sepanjang rentang kehidupannya (Plinner dan Chaiken, dalam Nisa, 2007). Obesitas yang dialami remaja dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap keadaan tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuhnya membuat remaja terobsesi untuk menjadi lebih langsing dan lebih kurus. Upaya yang dilakukan remaja untuk menggapainya adalah dengan diet (Hill, dkk, dalam Nisa, 2007).

Diet didefinisikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan ( Hawks dalam Andea, 2010). Kim dan Lennon (dalam Husna ,2013) mengatakan bahwa diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori.

Diet yang dilakukan remaja bukan sepatutnya menjadi hal yang disepelekan. Saat remaja adalah saat ketika tubuh seseorang sedang berkembang pesat dan sudah seharusnya mendapatkan komponen nutrisi penting yang dibutuhkan untuk berkembang. Kebiasaan diet pada remaja dapat membatasi masukan nutrisi yang mereka butuhkan agar tubuh dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa seorang remaja yang melakukan diet kemudian menghentikan dietnya dapat menjadi *overeater* (perilaku makan berlebihan) pada tahun-tahun berikutnya, (Hill,dkk.,dalam Andea,2010). Hal ini menjadi bukti bahwa perilaku diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan remaja yang melakukannya. Saat ini diet merupakan salah satu cara yang populer untuk

menurunkan berat badan karena diet dapat dilakukan hampir semua orang, tidak mahal, diterima secara sosial, dan tidak menimbulkan efek samping yang langsung terasa ( Hill,dkk dalam Andea, 2010). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet salah satunya adalah *body image*.

*Body image* adalah suatu gambaran tentang tubuh individu yang terbentuk dalam pikirannya atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri, Schilder (dalam Andea, 2010). Defenisi yang lebih spesifik mengenai *body image* dikemukakan oleh Rudd dan Lennon (dalam Andea, 2010) yang menyatakan bahwa *body image* adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya yang meliputi dua komponen. Kedua komponen *body image* yang dimaksud adalah komponen perseptual (ukuran, bentuk, berat, karakteristik, gerakan dan performansi tubuh) dan komponen sikap (apa yang kita rasakan tentang tubuh kita dan bagaimana perasaan ini mengarahkan kepada tingkah laku).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri obesitas di Medan-Gaperta lingkungan VI.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam pergaulan setiap remaja ingin diterima dan diakui. Menurut pandangan remaja, penampilan merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian remaja dan menciptakan kesan awal bagi remaja lain, karena itu mereka berpendapat keadaan fisik menjadi modal yang penting. Para remaja akan merasa senang bila remaja lain memuji penampilan fisiknya dan akan merasa cemas bila dikatakan buruk. Pada masa ini remaja memiliki dorongan

yang kuat untuk disenangi orang lain, remaja akan menganggap penolakan tersebut dikarenakan keadaan fisik mereka dan akan memandangi bagian tubuh yang menjadi penyebab penolakan itu. Bagaimana individu memandangi bagian tubuhnya ini disebut *Body Image*.

*Body image* merupakan hal yang penting bagi remaja. Remaja yang memiliki *body image* positif akan menerima dan menghargai bentuk tubuhnya serta keunikannya dan merasa nyaman dengan kondisi tubuhnya, sebaliknya individu yang memiliki *body image* negatif tidak menerima keadaan tubuhnya, merasa tubuhnya tidak menarik, merasakan ketidaknyamanan dan keanehan mengenai tubuhnya. Orang dengan tubuh kurang ideal selalu dipersepsikan dengan malas dan mudah puas dengan dirinya dan banyak dari mereka yang berharap agar berat badannya turun dengan sendirinya. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan dengan melakukan diet dan berolahraga untuk membentuk tubuh yang ideal. Sejauh ini remaja lebih menyukai diet untuk menurunkan berat badan. Diet didefinisikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, oleh sebab itu penulis membatasi masalah yang berkaitan dengan hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri obesitas di Medan-Gaperta Lingkungan VI.

### **D. Rumusan Masalah**

Meninjau dari latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri obesitas di Medan-Gaperta Lingkungan VI ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan tujuan penelitian ini adalah menguji secara empiris dan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri obesitas di Medan-Gaperta Lingkungan VI.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis :

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wacana yang berarti bagi perkembangan ilmu Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan, mengenai hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri obesitas.



## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para remaja agar tetap menghargai tubuh yang dimiliki dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
- b. Bagi para orangtua yang memiliki anak remaja agar memperhatikan perkembangan anak, memberikan dukungan dan mendidik anak untuk menghargai tubuh yang dimiliki.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi khususnya penelitian yang berhubungan dengan *body image* dengan perilaku diet.

