

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial yang berlangsung sangat cepat (Najich *et al.*, 2024). Menurut *World Health Organization* masa remaja menjadi pondasi utama bagi kesehatan di masa dewasa, sehingga masalah yang muncul pada periode ini dapat berdampak jangka panjang. Remaja pada masa pubertas sering terjadi perubahan bentuk tubuh, seperti peningkatan massa lemak tubuh, pembesaran payudara, dan pelebaran panggul (Krishna *et al.*, 2024). Perubahan tersebut membuat remaja putri lebih memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan remaja laki-laki serta lebih sering menerima tekanan sosial mengenai standar tubuh ideal. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang perlu diselesaikan sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan (Lubis *et al.*, 2024). Menerima kondisi fisik merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa remaja. Akan tetapi, banyak remaja putri yang belum mampu menerima bentuk tubuhnya secara positif. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik tersebut dapat mendorong munculnya perilaku pembatasan makan sebagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan (Rahmanda *et al.*, 2025).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi remaja menunjukkan bahwa 1,4% remaja tergolong sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% mengalami kelebihan berat badan, dan 4,0% obesitas. Sementara itu, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi remaja dengan status gizi sangat kurus meningkat menjadi 1,7% dan kurus sebesar 6,6%, sedangkan prevalensi kelebihan berat badan menurun menjadi 8,8% dan obesitas menjadi 3,3%. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian, termasuk adanya peningkatan prevalensi remaja dengan status gizi sangat kurus. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya masalah status gizi pada remaja adalah perilaku makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga asupan gizi yang tidak adekuat dapat memengaruhi proses tumbuh

kembang. Salah satu bentuk perilaku makan yang tidak sehat adalah *restrained eating* (Akhriani *et al.*, 2025).

Penelitian Fathimatuzzahra *et al.* (2024) juga menunjukkan bahwa perilaku *restrained eating* berhubungan dengan status gizi pada remaja, sehingga perilaku pembatasan makan menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi gizi remaja. *Restrained eating* didefinisikan sebagai perilaku membatasi asupan makanan secara sengaja untuk mengontrol berat badan (Polivy *et al.*, 2020). Individu dengan *restrained eating* cenderung mengendalikan konsumsi makanannya dengan mengabaikan sinyal fisiologis internal seperti rasa lapar dan kenyang demi mencegah kenaikan berat badan (Dicker-Oren *et al.*, 2022). Apabila dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus, perilaku ini dapat menyebabkan asupan zat gizi tidak adekuat, bahkan meningkatkan risiko terjadinya gangguan makan (*eating disorder*) (Barakat *et al.*, 2023).

Perilaku *restrained eating* sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dominan adalah *body image*, yaitu persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya. *Body image* dapat bersifat positif atau negatif bergantung pada tingkat kepuasan individu terhadap tubuhnya. *Body image* negatif dapat meningkatkan risiko perilaku makan menyimpang karena remaja merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Persepsi bahwa tubuh langsing merupakan simbol kecantikan mendorong remaja putri menyesuaikan diri dengan standar tersebut (Bi *et al.*, 2024). Tekanan ini sering kali membuat remaja menerapkan pola makan yang tidak sehat demi mencapai tubuh ideal (Saragih *et al.*, 2022). Penelitian Amir *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa 45,2% remaja perempuan dan 35% remaja laki-laki mengalami citra tubuh negatif, dengan kerentanan yang lebih tinggi pada remaja perempuan. Penelitian Linardon *et al.* (2023) juga menjelaskan bahwa perempuan lebih banyak mengalami ketidakpuasan tubuh dan menginternalisasi standar tubuh ideal sehingga lebih rentan melakukan pembatasan makan.

Faktor lain yang juga berperan penting adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan rasa takut maupun rasa malu berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, terutama dalam situasi sosial (Ustundag *et al.*,

2024). Remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung lebih sensitif terhadap komentar atau penilaian orang lain mengenai penampilannya. Pengalaman seperti celaan fisik, ejekan, atau perundungan yang berfokus pada bentuk tubuh dapat menurunkan rasa percaya diri, memperkuat rasa malu dan rasa ketakutan akan evaluasi negatif (Rahmanda *et al.*, 2025). Namun kecemasan sosial tidak hanya sebatas rasa malu, tetapi dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi fobia sosial (*social phobia*), yaitu ketakutan intens dan menetap terhadap situasi sosial yang melibatkan penilaian orang lain (American Psychiatric Association, 2022). Remaja dengan kecemasan sosial tinggi cenderung menghindari interaksi sosial karena takut mendapat kritik atau penilaian negatif terkait penampilannya (World Health Organization, 2023). Ketika kecemasan sosial dialami berlebihan, remaja dapat melakukan pembatasan makan untuk menghindari penilaian negatif dari lingkungan (Silvi *et al.*, 2024).

Menurut data hasil survei Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyatakan bahwa adanya peningkatan masalah psikologis setiap tahun. Tingkat kecemasan tercatat sebesar 68,8% pada 2020, meningkat menjadi 76,1% pada 2021, dan 75,8% pada 2022. Selain itu, Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) melaporkan bahwa 15,5 juta remaja atau sekitar 34,9% kesehatan mengalami gangguan mental, dengan kecemasan sebagai masalah yang paling dominan. Angka ini lebih tinggi pada remaja perempuan (28,2%) dibandingkan laki-laki (25,4%). Di Jawa Timur, prevalensi kecemasan sosial mencapai 13,3%. Salah satu wilayah di Jawa Timur, yaitu Kabupaten Sidoarjo, juga menunjukkan angka kecemasan sosial yang cukup tinggi, yakni mencapai 38%, dan prevalensi tersebut ditemukan pada remaja putri (Annisa *et al.*, 2023). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan sosial. Remaja putri tingkat SMA, merupakan kelompok usia yang berada pada fase remaja pertengahan hingga remaja akhir. Pada fase ini, remaja menjadi lebih memperhatikan penampilan fisik, lebih sensitif terhadap penilaian teman sebaya, serta mulai membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial maupun media (Papalia *et al.*, 2021).

Selain tingginya prevalensi kecemasan sosial di Kabupaten Sidoarjo, pemilihan SMAN 1 Wonoayu juga didasarkan pada adanya fenomena yang relevan dengan variabel penelitian. Berdasarkan penelitian Haryo *et al.* (2021) sekolah tersebut pernah mengalami kasus *bullying* terkait penampilan fisik yang berdampak pada kondisi psikologis siswi hingga menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa tekanan sosial terkait penampilan masih menjadi permasalahan di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 24 November 2025 di SMAN 1 Wonoayu pada 26 siswi, diketahui bahwa sejumlah 16 siswi (61%) memperlihatkan ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya, baik sebab merasa terlalu gemuk, terlalu kurus, ataupun terlalu pendek. Di lain sisi, sejumlah 19 siswi (73%) mengaku merasa cemas saat mendapat penilaian dari orang lain terkait penampilan fisiknya. Kondisi itu turut berdampak pada pola makan, di mana 15 siswi (57%) menyatakan membatasi asupan makanan sebab kekhawatiran akan kenaikan berat badan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan *Body Image* dan Kecemasan Sosial dengan Perilaku *Restrained Eating* pada Remaja Putri di SMAN 1 Wonoayu.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu?

1.3 Batasan Penelitian

Penelitian ini hanya dilakukan pada siswi berusia 16–18 tahun di SMAN 1 Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden remaja putri di SMAN 1 Wonoayu berdasarkan usia dan kelas.
2. Mengidentifikasi persepsi *body image*, tingkat kecemasan sosial, dan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu.
3. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu.
4. Menganalisis hubungan antara kecemasan sosial dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang gizi kesehatan masyarakat dan psikologi remaja dengan memperkaya kajian mengenai hubungan *body image* dan kecemasan sosial dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri.

1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam edukasi dan pendampingan untuk membentuk *body image* positif serta mencegah perilaku makan tidak sehat. Bagi remaja, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai penerimaan diri, pengelolaan kecemasan sosial, dan pola makan sehat. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk pengembangan penelitian terkait perilaku makan dan faktor psikologis pada remaja.

1.6 Keaslian Penelitian

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena menggabungkan variabel *body image* dan kecemasan sosial untuk melihat pengaruhnya terhadap perilaku *restrained eating* pada remaja putri. Tabel keaslian penelitian disajikan pada Lampiran 1.1.