

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan sehat (*healthy eating*) merupakan salah satu faktor kunci dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak sekolah dasar. Pola makan sehat mencakup konsumsi makanan yang beragam, seimbang, dan bergizi sesuai dengan kebutuhan usia anak (World Health Organization., 2020). Berdasarkan data UNICEF Indonesia, 2022 yang menunjukkan bahwa lebih dari 95% anak usia sekolah di dunia tidak mengonsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi, serta sekitar 50% anak mengonsumsi minuman berpemanis setiap hari. Penelitian pada siswa sekolah dasar di Indonesia juga menunjukkan bahwa 62% anak memiliki pola makan yang tidak teratur, seperti jadwal makan yang tidak konsisten dan frekuensi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Berdasarkan data Survei (Kementerian Kesehatan RI, 2023), pada kelompok umur 10-14 tahun, sebanyak 96,4% anak tercatat kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi. Sebanyak 49,1% anak mengonsumsi minuman manis, dan 41,3% anak mengonsumsi makanan manis setidaknya satu kali setiap hari. Data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020 menunjukkan bahwa sekitar 66,8% anak usia 6–12 tahun memiliki kualitas pola makan yang kurang, ditandai dengan kebiasaan sarapan yang rendah. (Of & Science, 2022)

Anak yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok rentan karena tidak memiliki kebebasan dalam memilih makanan, sehingga pemenuhan gizi sepenuhnya bergantung pada sistem pengelolaan makanan di panti (Kusuma A & Rahayu, 2021). Pola makan pada anak di lingkungan institusi sosial sering kali kurang bervariasi dan belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang, sehingga dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Sari M & Nuryanto, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan anak panti asuhan cenderung didominasi oleh makanan sumber karbohidrat seperti nasi dan mie, sementara konsumsi protein hewani, sayur, dan buah masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang melaporkan bahwa sekitar 55–70% anak panti asuhan jarang mengonsumsi buah setiap hari dan lebih dari 40–60% tidak rutin mengonsumsi protein hewani (Prakoso et al., 2021). Penelitian lain juga menemukan bahwa variasi menu makanan di panti asuhan masih terbatas, dengan siklus menu yang monoton serta keterbatasan pengetahuan pengelola dalam menerapkan gizi seimbang, sehingga sekitar 50–70% pengasuh belum memahami standar gizi seimbang dengan baik (Richa, S. & Shafrina, 2025).

Indonesia menempati peringkat kedua secara global dalam jumlah panti asuhan anak, dengan 8.000 anak terdaftar di lembaga sosial. Surabaya menyediakan 244 panti asuhan yang tersebar di seluruh kecamatan, mengasuh sekitar 2.274 anak, dan 80% terhubung dengan Lembaga

Kesejahteraan Sosial dan Kesejahteraan Anak (Majelis Pembinaan Sosial Kesejahteraan Pusat, 2018). Panti asuhan yang berada di bawah naungan organisasi Muhammadiyah dan Aisyiyah memiliki peranan yang signifikan, dengan mengelola sekitar 27 lembaga. sekitar 15% hingga 20% dari total Panti Asuhan Muhammadiyah yang ada di Surabaya. Dari hasil studi pendahuluan pada bulan Februari panti asuhan medok ayu dan panti asuhan pagesahan dengan jumlah 24 anak usia sekolah didapatkan bahwa. Perilaku *healthy eating* di Panti Asuhan Muhammadiyah Aisyiyah Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 13 anak (54,2%) memiliki perilaku *healthy eating* yang kurang baik, yang ditunjukkan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tidak seimbang, kurangnya asupan buah dan sayur, serta kecenderungan memilih makanan instan atau tinggi lemak. Upaya mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan memiliki *healty eating* yang teratur ditujukan oleh 11 anak (45,8%).

Penerapan pola makan sehat (*healthy eating*) pada anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor lingkungan, seperti pola asuh pengasuh, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan pangan di panti, sedangkan faktor individu meliputi usia, jenis kelamin, kebutuhan fisiologis selama masa pertumbuhan, serta persepsi citra tubuh (*body image*). Penelitian terdahulu di Panti Asuhan Muhammadiyah Surabaya menunjukkan bahwa ketersediaan pangan dan peran pengasuh menjadi faktor dominan yang secara signifikan membentuk keteraturan konsumsi anak melalui penyediaan menu dan jadwal makan yang teratur (Sriardiana, 2022).

Kondisi fisik anak sangat menentukan kualitas asupan makan yang dikonsumsi, aspek psikologis seperti *body image* juga berperan penting dalam membentuk perilaku makan anak usia sekolah. Anak yang mulai menyadari perbedaan bentuk tubuh dengan teman sebayanya berisiko mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. *Body image* pada anak usia sekolah merupakan penilaian anak terhadap bentuk, ukuran, dan fungsi tubuhnya yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, teman sebaya, dan kondisi sosial di sekitarnya. (Kartikayuni et al., 2021). Pada usia ini anak mulai membentuk konsep diri, termasuk persepsi terhadap tubuhnya atau *body image*, yang berkembang melalui perubahan fisik serta interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Persepsi terhadap tubuh ini menjadi bagian dari konsep diri yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan anak, termasuk dalam penerapan *healthy eating*. (Aparicio-Martínez, P., 2023). Ketidakpuasan *body image* tersebut dapat dipengaruhi oleh perbandingan sosial, komentar dari lingkungan, serta paparan media yang menampilkan standar tubuh ideal, sehingga dapat memengaruhi perilaku sehari-hari termasuk kebiasaan makan.

Angka kejadian ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image*) pada anak usia sekolah menunjukkan tren yang cukup tinggi secara global, dengan prevalensi mencapai sekitar 50%–80% pada kelompok usia 10–14 tahun (McLean & Paxton, 2022). Terdapat bahwa sekitar 40%–50% anak mulai menginginkan bentuk tubuh yang lebih kurus akibat pengaruh paparan media, termasuk media sosial (Dittmar et al., 2020). yang kemudian dapat memicu munculnya perilaku pembatasan makan sejak usia

dini. Di Indonesia, fenomena ini juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, dengan prevalensi ketidakpuasan citra tubuh sebesar 42,8% di Jakarta (Sari, P. K., & Syam, 2018), (Prayitno et al., 2022) 38,5% di Yogyakarta (Widianti et al., 2020), serta meningkat hingga 54,2% pada wilayah perkotaan (Puspitasari et al., 2023). Dari hasil studi pendahuluan pada bulan Februari Panti Asuhan Medok Ayu dan Panti Asuhan Pagesahan dengan jumlah 24 anak usia sekolah. Sebanyak 14 anak (58,3%) tergolong memiliki *body image negatif*, yang ditandai dengan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, perasaan tidak percaya diri, serta kekhawatiran berlebih terhadap penampilan fisik. Sementara itu, 10 anak (41,7%) memiliki *body image positif*.

Kondisi *healthy eating* yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada anak usia sekolah (Suraya et al., 2024). Selain itu, sekitar 1 dari 4 anak yang tidak memiliki healthy eating akan mengalami anemia akibat kekurangan zat besi yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar. Pola makan tinggi gula dan lemak juga meningkatkan risiko penyakit degeneratif sejak dini, seperti diabetes tipe 2 dan gangguan metabolisme, serta dapat memicu masalah psikologis apabila disertai ketidakpuasan terhadap citra tubuh. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020)

Kondisi persepsi tubuh yang negatif tersebut terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan yang kurang sehat, seperti *disordered eating* dan pemilihan makanan rendah gizi. Hal ini diperkuat oleh temuan (Utami et al., 2022) Penelitian yang dilakukan oleh

(Sriardiana, 2022), mengenai faktor dominan yang mempengaruhi pola makan anak usia sekolah di Panti Asuhan Muhammadiyah Surabaya menunjukkan bahwa pola makan anak yang tinggal di panti asuhan cenderung berbeda dibandingkan anak yang tinggal bersama orang tua di rumah. Diketahui bahwa anak yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok yang rentan mengalami pola makan yang kurang optimal, namun hubungan *body image* dengan *healthy eating* pada anak sekolah di panti asuhan belum diketahui dengan jelas.

Temuan berbagai penelitian menunjukkan pentingnya pendekatan promotif dan preventif sejak usia sekolah dasar untuk membangun *body image positif* sekaligus menanamkan kebiasaan *healthy eating*. Penelitian (Tatar, 2025) menunjukkan bahwa indeks massa tubuh (BMI) berhubungan signifikan dengan persepsi citra tubuh anak, di mana anak dengan BMI tinggi cenderung lebih tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sehingga memengaruhi sikap dan perilaku makan. Oleh karena itu, intervensi sejak dini yang melibatkan keluarga dan sekolah sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang dari *body image negatif* dan pola makan yang tidak sehat. Selain itu, edukasi gizi juga terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat pada anak. Di lingkungan panti asuhan, upaya tersebut dapat dilakukan melalui penyediaan menu yang lebih bervariasi dan sesuai prinsip gizi seimbang, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta edukasi mengenai *body image positif* dan pola makan sehat kepada anak secara rutin. Penelitian menunjukkan bahwa indeks massa tubuh (BMI) berhubungan signifikan dengan persepsi citra tubuh anak, di

mana anak dengan BMI yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan tubuh yang lebih rendah dibandingkan anak dengan BMI normal (Tatar, 2025). Oleh karena itu, intervensi sejak dini yang melibatkan keluarga dan sekolah sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang dari *body image negatif* dan pola makan yang tidak sehat. Selain itu, edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi, konsumsi buah dan sayur, serta perilaku makan sehat pada anak dan remaja (Ahmad & Rohaiza, 2024). Di lingkungan panti asuhan, upaya tersebut dapat dilakukan melalui penyediaan menu yang lebih bervariasi sesuai prinsip gizi seimbang, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta edukasi mengenai *body image* positif dan pola makan sehat secara rutin.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan *healthy eating* (pola makan) pada anak usia sekolah yang tinggal di Panti Asuhan Aisiyah Muhammadiyah Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara persepsi anak terhadap bentuk tubuhnya dengan perilaku makan sehari-hari, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan kesehatan dan status gizi anak melalui intervensi yang tepat.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan *healthy eating* pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Muhammadiyah Surabaya?

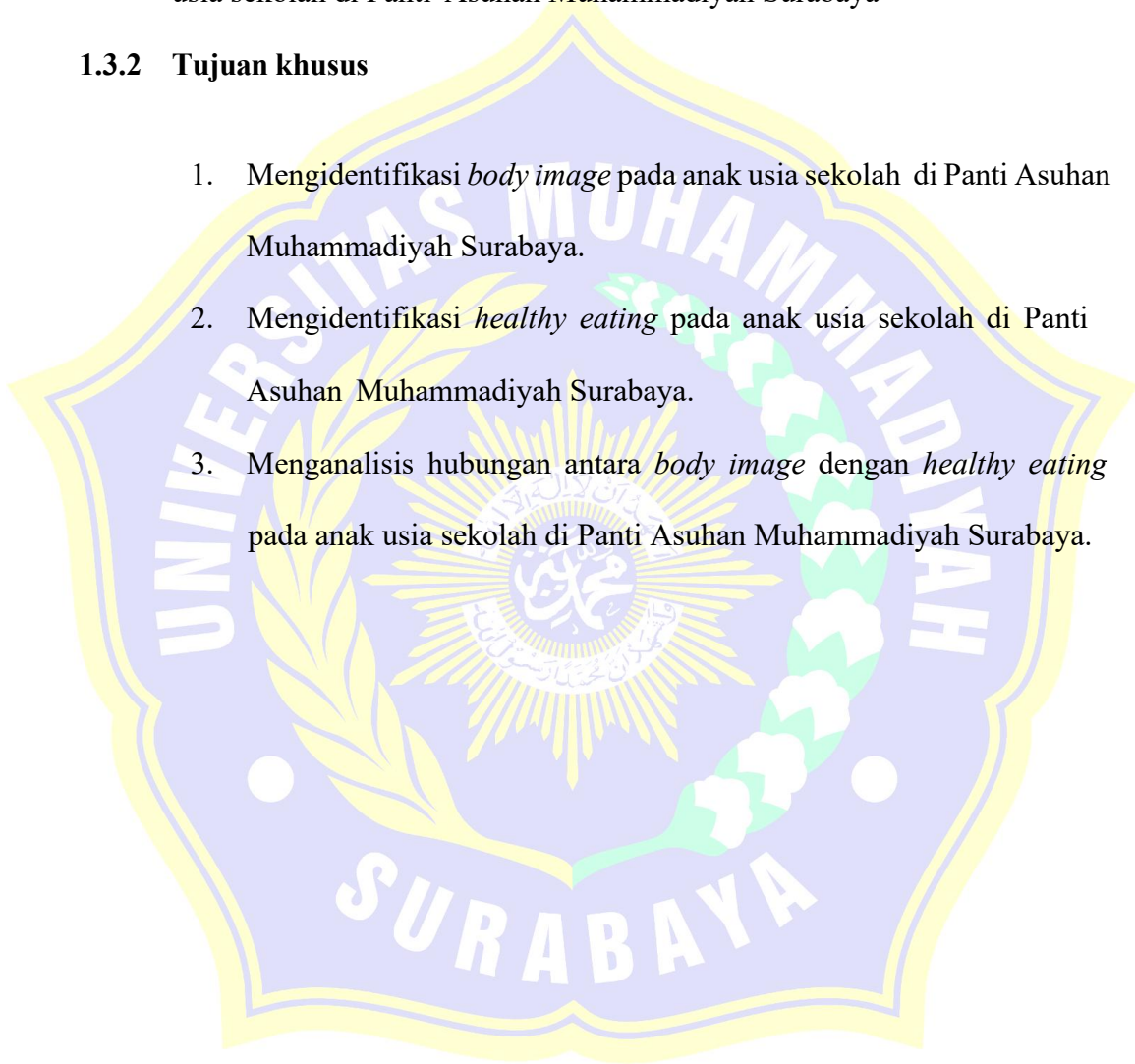
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara *body image* dengan *healthy eating* pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Muhammadiyah Surabaya

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi *body image* pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Muhammadiyah Surabaya.
2. Mengidentifikasi *healthy eating* pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Muhammadiyah Surabaya.
3. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan *healthy eating* pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Muhammadiyah Surabaya.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan di bidang keperawatan komunitas dan keperawatan anak, khususnya mengenai hubungan *body image* dengan *healthy eating* (pola makan) pada anak yang tinggal di lingkungan panti asuhan.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat dalam merencanakan intervensi promotif dan preventif terkait pembentukan *body image* positif dan penerapan pola makan sehat (*healthy eating*) pada anak, khususnya di lingkungan panti asuhan

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, serta keterampilan peneliti dalam menerapkan metode penelitian keperawatan dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *body image* dan pola makan anak

3. Bagi Institusi (panti asuhan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pengelola Panti Asuhan Muhammadiyah Aisiyah Surabaya dalam menyusun program pembinaan, pendampingan, dan pengawasan pola makan anak serta mendukung pembentukan *body image* yang positif.

4. Bagi Anak Panti Asuhan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya memiliki *body image* yang positif serta menerapkan pola makan sehat (*healthy eating*) untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara optimal.

