

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 menetapkan bahwa pelayanan kesehatan remaja harus ditujukan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif secara sosial ekonomi. Selain usaha untuk mempertahankan kebugaran fisik remaja, perlu juga dilakukan peningkatan kebutuhan gizi sebagai salah satu kelompok yang rentan terhadap gizi. Siswi sekolah menengah termasuk dalam tahap perkembangan yang sering disebut dengan pubertas. Bagi remaja, penampilan merupakan aspek yang sangat penting dalam membentuk citra seseorang, yang berkaitan dengan citra tubuh seseorang dan sangat berpengaruh terhadap pola makan dan status gizinya (Johan, F. A. 2020).

Selama masa remaja, sangat penting untuk menyadari citra tubuh remaja untuk membuat dirinya tersebut terlihat lebih baik. Oleh karena itu, para remaja berusaha untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Ada beberapa cara untuk melakukan ini, khususnya yaitu dengan membatasi asupan makanan. Pembatasan asupan makanan yang berlebihan ini akan memengaruhi status gizi pada remaja (Salsabilla, H., dkk 2018). Status gizi yang merupakan faktor penting dalam membentuk kesehatan. Status gizi (*nutritional status*) yaitu keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara penyerapan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi dari metabolisme tubuh. Asupan makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi (Sari, A. N., dkk 2022). Persepsi citra tubuh (*body image*), pola makan dan faktor lainnya merupakan beberapa faktor yang memengaruhi status gizi remaja (Indrasari & Sutikno, 2020). Penelitian Febriani (2018) menemukan adanya

hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja. Remaja kurus yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya berisiko lebih tinggi mengembangkan kebiasaan makan yang buruk. Pada kelompok obesitas dan gizi baik, remaja yang tidak puas dengan citra tubuhnya berisiko lebih tinggi mengalami kebiasaan makan yang menyimpang.

Masalah gizi remaja di Indonesia sangat kompleks antara lain obesitas, KEK, stunting, malnutrisi dan defisiensi mikronutrien seperti anemia serta perubahan drastis bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang mengarah ke pengembangan *body image* yang buruk berkaitan dengan pola makan yang salah dan gaya hidup di jaman sekarang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) status gizi remaja usia 16-18 pada tahun 2018 secara nasional adalah untuk status gizi sangat kurus 1,4%, status gizi kurus 6,7%, status gizi normal 78,3%, status gizi gemuk 9,5% sedangkan status gizi obesitas 4,0%. Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Bali 2018, prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Usia (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun yaitu status gizi dengan berat badan sangat kurus sebanyak 0,90% dan kurus sebanyak 5,09%, status gizi dengan berat badan gemuk sebanyak 11,87% dan obesitas sebanyak 5,59%. Serta Prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Tabanan dengan berat badan kurus sebanyak 0% dan kurus 3,74%, status gizi dengan berat badan gemuk sebanyak 18,95% dan obesitas sebanyak 13,57% (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian dari (Purnama, 2021) menemukan bahwa dari 27 responden yang memiliki *body image* negatif sebanyak 10 responden (37%) berstatus gizi baik, 8 responden (29,6%) kelebihan berat badan, 5 responden (18,5%) obesitas dan 4 responden (14,8) dengan status gizi kurang. Dari 35 responden dengan *body image*

positif, sebanyak 15 responden (42,9%) dengan status gizi kurang, 12 responden (34,2%) normal, 7 responden (20%) kelebihan berat badan dan 1 responden (2,9%) obesitas kelas 1. Hasil uji *rank spearman* nilai $p > \alpha$ menunjukkan adanya hubungan antara *body image* remaja dengan status gizi, dimana status gizi remaja semakin meningkat sehingga akan dibarengi citra tubuh yang semakin menurun dengan kekuatan hubungan yang sedang.

Remaja putri adalah kelompok yang rentan dan perlu diperhatikan status gizinya, mengingat tubuh mereka membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi lainnya untuk mempercepat pertumbuhan dan perkembangannya. Data *Global School Health Survey* (2015) melaporkan adanya pola konsumsi remaja yang tidak baik yang dapat memengaruhi status gizi remaja diantaranya: sarapan tidak selalu dimakan (65,2%), mayoritas remaja mendapatkan lebih sedikit serat dari buah-buahan dan sayuran (93,6%), dan makanan beraroma sering dikonsumsi (75,7%). Remaja juga memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang kurang (42,5%). Faktor-faktor ini dapat meningkatkan kemungkinan bahwa remaja akan memiliki kelebihan berat badan, obesitas ataupun keduanya (Kemenkes RI, 2018). Salah satu kebiasaan utama yang memengaruhi status gizi seseorang adalah pola makannya. Maka dari itu faktor lainnya yang berhubungan dengan status gizi adalah pola makan. Hal ini dikarenakan jenis dan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari akan memengaruhi asupan gizi, yang akan berdampak pada kesehatan seseorang baik secara pribadi maupun masyarakat, terutama di kalangan remaja. Hasil penelitian (Margiyanti, 2021) menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi remaja putri.

Menurut penelitian Herlina, yang menunjukkan bahwa sebanyak 8,9% remaja memiliki citra tubuh yang positif sedangkan 91,1% remaja memiliki citra tubuh yang negatif. Citra tubuh dan kesehatan gizi remaja putri memiliki keterkaitan, menurut penelitian Ovita et al. 2019, jika remaja memiliki citra tubuh yang baik, maka kondisi gizi mereka akan baik, begitu pula sebaliknya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hendarini (2018), pola makan dan citra tubuh berhubungan dengan status gizi, dengan hasil status gizi yang kelebihan berat badan (42,8%), citra tubuh yang negatif (51,5%), dan pola makan yang buruk (53,3%).

Di Indonesia, hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa terdapat 63,4 juta remaja. Peningkatan populasi remaja merupakan faktor yang membuat kelompok usia ini harus menjadi perhatian karena, jika tidak dilakukan intervensi yang tepat, maka akan diikuti dengan peningkatan masalah gizi dan kesehatan di usia selanjutnya. Intervensi yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah citra tubuh, status gizi, aktivitas fisik dan pengaturan pola makan yang benar salah satunya melalui pendekatan yang bersifat edukasi. Edukasi bagi remaja dapat diberikan melalui sejumlah faktor. Kemajuan teknologi informasi secara signifikan memengaruhi seberapa efektif dan nyaman waktu dapat digunakan (Kartika, 2017).

Menurut penelitian Basir (2019) menyatakan bahwa kemajuan teknologi berdampak signifikan terhadap pemilihan media pendidikan, salah satunya yaitu internet. Pada tahun 2017, penggunaan internet adalah 54,68%, menurut Survey Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet. Memanfaatkan teknologi informasi seperti menggunakan internet telah mendorong pengembangan beberapa aplikasi termasuk media sosial, sebuah platform di mana pengguna dapat menjelajahi

konten, berinteraksi satu sama lain, dan menjalin pertemanan secara online. Ada banyak jenis media sosial, termasuk *Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, Telegram, Line*, dan beberapa lainnya.

Aplikasi *Telegram* dipilih sebagai platform untuk mengajar siswi tentang gizi karena manfaat dan fitur-fiturnya, termasuk fakta bahwa pesan yang dikirim dalam *telegram* benar-benar aman dari pengintaian dan ukuran file maksimum untuk berbagi dalam *telegram* adalah 1,5 GB untuk gambar, video, dan file (doc, zip, mp3). Pengunduhan file juga dapat dibatasi untuk dibuka hanya di dalam aplikasi atau disimpan ke media penyimpanan internal untuk menggunakan lebih sedikit memori, dan pada aplikasi *Telegram* pengiriman video yang akan digunakan untuk memberikan edukasi gizi mengenai intervensi citra tubuh dan pola makan pada siswi sekolah menengah atas memberikan hasil yang lebih jelas dan tidak memiliki batasan ukuran file (Fitriansyah & Aryadillah, 2020).

Hal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa antara 75% hingga 87% informasi manusia masuk ke otak melalui indera penglihatan khususnya mata, dan sisanya 13% hingga 25% menggunakan indera lainnya. Manfaat dari media video antara lain lebih menarik dan lebih mudah dipahami; remaja dapat belajar secara mandiri melalui video, video dikirim langsung ke sasaran, video menunjukkan sesuatu yang mendalam dengan menggabungkan tulisan dan gambar, dan memungkinkan untuk membandingkan dua adegan yang berbeda secara bersamaan (Nurcahyani, 2020).

SMA Negeri 2 Tabanan adalah salah satu Sekolah Menengah Atas yang berada di Jalan Mawar No. 80, Delod Peken, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, Bali. Dipilihnya SMA Negeri 2 Tabanan ini, karena lokasi sekolah yang

berada di wilayah perkotaan, serta karena dari hasil wawancara sebagian siswinya menjawab bahwa mereka merasa tidak puas dengan ukuran tubuhnya yang diartikan mereka memiliki *body image* yang negatif oleh karena itu, sekolah ini dipilih untuk penelitian tentang bagaimana pola makan yang salah dan tidak sehat dapat dipengaruhi oleh citra tubuh. Kehidupan remaja saat ini tidak terlepas dari media sosial, yang dapat digunakan sebagai alat pendidikan atau pengetahuan dan memungkinkan siapa saja untuk terlibat. Menurut Masitah, Pamungkasari, dan Suminah (2018), media sosial dapat membantu seseorang untuk mendapatkan sikap positif atau negatif terhadap tubuh mereka selama tahap perkembangan remaja. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melaksanakan penelitian mengenai “Pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap citra tubuh dan pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap citra tubuh dan pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap citra tubuh dan pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

2. Tujuan khusus

- a. Menggambarkan dan mengukur citra tubuh pada siswi di SMA Negeri 2 Tabanan sebelum dan setelah pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram*.
- b. Menggambarkan dan mengukur pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan sebelum dan setelah pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram*.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap citra tubuh siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.
- d. Menganalisis pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini yaitu dapat membagikan informasi dan pendapat kepada guru di sekolah tentang pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap citra tubuh dan pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Serta hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengalaman belajar dalam penelitian serta menerapkan ilmu yang dipelajari, dan dapat memberikan intervensi dan edukasi gizi terhadap citra tubuh dan pola makan pada remaja putri.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan atau informasi bagi sekolah tentang pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap citra tubuh dan pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Bagi peneliti dapat memberikan pengalaman, wawasan, dan pengetahuan,

serta sebagai referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan citra tubuh dan pola makan pada siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Selain itu diperkirakan bahwa untuk siswi diharapkan dapat menjadikan bahan acuan untuk intervensi dalam merubah persepsi citra tubuh negatif menjadi persepsi citra tubuh positif dan mengubah pola makan yang salah menjadi pola makan yang tepat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.