

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aset bangsa yang berperan penting untuk terciptanya generasi mendatang yang baik adalah remaja. *Adolescence* atau masa remaja merupakan waktu terjadinya berbagai perubahan yang berlangsung cepat dalam hal fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada usia remaja banyak terjadi perubahan perkembangan dan pertumbuhan, seperti bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, perubahan hormonal, serta perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (1). Kecepatan pertumbuhan dan perkembangan pada usia remaja adalah proses tercepat kedua setelah masa pertumbuhan dan perkembangan usia bayi (2).

Pada remaja putri, *growth spurt* terjadi pada umur antara 10-12 tahun. Pertumbuhan berlanjut selama 7 tahun atau saat remaja putri mencapai usia 21 tahun. Selama masa ini, terjadi percepatan pertumbuhan yang meliputi 45% pertumbuhan tulang dan 15-25% pertumbuhan penambahan tinggi badan (3). Selama masa *growth spurt*, sebanyak 37% total massa tulang terbentuk. Penambahan lemak lebih banyak pada perempuan sehingga lemak tubuh perempuan pada masa dewasa sebesar 22% dibandingkan laki-laki dewasa yang hanya 15%. Pembentukan lemak tubuh 15-19% terjadi di masa anak-anak hingga mencapai 20% di masa remaja (4). Oleh karena itu, asupan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan pada remaja yang akan berdampak pada masa sekarang maupun masa yang akan datang (5).

Pemenuhan zat gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis. Selain itu, karena perubahan gaya

hidup dan kebiasaan makan pada remaja memengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi, serta kebutuhan zat gizi khusus perlu diperhatikan, terutama pada kelompok remaja dengan aktivitas olahraga tinggi, gangguan perilaku makan, diet ketat, konsumsi alkohol dan obat-obatan. Zat gizi mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selama masa bayi, balita hingga remaja dengan kebutuhan gizi pada masa remaja lebih besar dibandingkan dua masa sebelumnya. Kebutuhan gizi pada remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Kebutuhan gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) (6).

Kelompok usia remaja memiliki tingkat aktifitas fisik yang tinggi, maka perlu diutamakan kebutuhan kalori, protein dan mikronutrien lainnya. Makanan merupakan suatu kebutuhan pokok bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja, jika konsumsi makanan kurang dari kebutuhan akan menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh sehingga timbul suatu penyakit baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Demikian juga sebaliknya, jika mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup juga akan menimbulkan suatu penyakit (7).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, masalah gizi yang sering ditemukan pada remaja saat ini antara lain anemia, stunting, KEK (kurang energi kronis), maupun kegemukan atau obesitas. Masalah gizi di usia remaja dapat menyebabkan dampak negatif, diantaranya turunnya konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi BBLR (berat bayi lahir rendah), serta penurunan kondisi kesehatan (8). Prevalensi risiko KEK wanita tidak hamil Provinsi Jawa Barat lebih rendah (19,9%) dibanding angka nasional. Ada 11 kabupaten/kota dengan prevalensi risiko KEK pada wanita tidak hamil diatas angka nasional dan angka provinsi, yaitu Kota Sukabumi, Kabupaten Subang, Kota Bekasi, Kabupaten Bogor, Kabupaten Ciamis, Kabupaten Cianjur, Kabupaten Indramayu, Kabupaten Tasikmalaya, Kota Bandung, dan Kabupaten Sukabumi (9). Selain itu, kurangnya pengetahuan gizi dan persepsi *body*

image dapat mempengaruhi status gizi. Berdasarkan hasil penelitian Florence (2017) menunjukkan bahwa semakin rendah pengetahuan remaja tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk (10). Menurut hasil penelitian Fajri, dkk (2014) serta Widianti dan Candra (2012), rata-rata remaja putri yang memiliki citra tubuh yang negatif memiliki status gizi yang kurang atau lebih (11,12).

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan secara optimal (13). Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik diharapkan memiliki asupan zat gizi yang baik pula. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah (14). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tanti (2012), bahwa pengetahuan gizi di SMKN 6 Yogyakarta dengan jumlah responden 84 peserta didik, yang masuk dalam kategori pengetahuan gizi kategori baik sebanyak 11 peserta didik (13,1%), kategori cukup sebanyak 58 peserta didik (69%) dan pada kategori kurang sebanyak 15 peserta didik (17,9%). Dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel pengetahuan gizi berada pada kategori cukup yaitu 58 peserta didik (69%) (15).

Body image merupakan gambaran mental, perasaan, dan persepsi individu yang berkaitan dengan ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik. Terbentuknya konsep diri berupa *body image* pada remaja, juga menyebabkan kebanyakan remaja kekurangan asupan makanan karena melakukan diet yang salah. Konsep *body image* yang negatif akan berdampak pada status gizi remaja sebab *body image* merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang (16,17). Berdasarkan penelitian Putri (2019) pada remaja putri di SMAN 9 Bandung, diperoleh remaja putri yang memiliki kategori *body image* negatif sebesar 75,7%, dan remaja putri yang memiliki kategori *body image* positif sebesar 24,3% (18). Begitu juga dengan penelitian

Yushinta dan Andriyanto (2018) pada remaja putri di SMAN 1 Sidoarjo, menunjukkan hasil bahwa remaja putri yang memiliki persepsi *body image* negatif tidak hanya remaja putri dengan status gizi lebih, namun terjadi pada remaja putri dengan status gizi normal yaitu sebanyak 44,4%. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak anggapan mengenai bentuk tubuh yang lebih besar dari ukuran sebenarnya dikalangan remaja putri walaupun saat itu mereka memiliki ukuran tubuh yang ideal (19).

Pengetahuan gizi dan *body image* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang (20). Perilaku makan berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup pemilihan jenis makanan, kebiasaan makan, pola makan, frekuensi makan dan asupan energi. Masalah yang terkait dengan perilaku makan yang utama adalah mengenai kurangnya asupan zat gizi terutama asupan energi dalam sehari. Hal ini terjadi disebabkan karena seringnya meninggalkan waktu sarapan karena padatnya aktivitas, terlalu membatasi makanan, tidak terlalu peduli terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi, jarang mengkonsumsi sayur dan buah, mengikuti trend makanan cepat saji dan sebagainya (21). Dalam perkembangannya, remaja memerlukan asupan gizi yang seimbang supaya terhindar dari berbagai penyakit degeneratif yang berdampak pada penurunan produktivitas, namun periode ini rentan terhadap pembatasan asupan makan karena adanya keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal, adanya perubahan gaya hidup, maupun pengaruh lingkungan dan teman sebaya (22).

Untuk mencegah terjadinya masalah gizi masyarakat terutama remaja perlu meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi. Edukasi gizi yaitu suatu informasi mengenai gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang yang diharapkan dapat merubah kebiasaan makan pada seseorang ke pola makan seimbang (23). Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 tahun 2014 tentang gizi seimbang menyatakan bahwa dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia, perlu dilakukan upaya perbaikan gizi masyarakat melalui

penerapan gizi seimbang (24). Edukasi gizi melalui penyediaan materi komunikasi, informasi dan edukasi merupakan program yang dapat dijadikan sebagai strategi mengatasi masalah gizi yang bersifat preventif (25). Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi membutuhkan media sebagai alat bantu penyampaian informasi edukasi gizi tersebut. Pesan yang disampaikan akan lebih menarik dan mudah dipahami dengan bantuan media, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan dengan mudah dapat mengadopsi perilaku yang positif (26).

Media dibagi menjadi media cetak, media elektronik dan media luar ruangan menurut cara produksinya (27). Media sosial berpotensi dalam efektivitas penyampaian informasi, ataupun sebuah pemikiran tentang suatu topik tertentu (25). Media sosial dapat membantu menumbuhkan motivasi untuk mendorong seseorang mematuhi tujuan yang ingin disampaikan termasuk tujuan di bidang kesehatan (28). Media sosial dapat diakses menggunakan internet. Pengguna internet sendiri didominasi oleh kalangan remaja, 99% remaja usia 12-17 tahun aktif menggunakan sosial media (29). Keunggulan media sosial antara lain dapat memuat berbagai jenis gambar sehingga menjadi lebih menarik (30).

Salah satu media sosial yang banyak digemari anak remaja adalah instagram. Instagram merupakan salah satu dari 7 media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja (31). Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, video dan membagikan pada layanan jejaring sosial yang dituju (32). Instagram dapat menjadi platform yang menjanjikan untuk penyampaian pesan kesehatan yang menarik (33). *Brand Development Lead* Instagram APAC, Paul Webster mengungkapkan, bahwa pengguna instagram bermayoritas anak muda, terdidik, dan mapan. Pengguna instagram perempuan yang paling aktif sebanyak 63% dan laki-laki 37% (34). Cara yang paling baik dalam memasukkan informasi ialah melalui gambar yang terlihat jelas (30). Upaya untuk meningkatkan pemahaman informasi ketika membaca dapat ditingkatkan pula dengan memberikan

gambar pada informasi yang disampaikan (31). Selain dengan gambar, menurut penelitian Widiyanti (2015) dan Hanifah (2015), penyampaian pesan edukasi gizi seimbang menggunakan video atau media audio visual juga dapat meningkatkan pengetahuan khususnya pada remaja (35,36). Penelitian Subono (2012) juga menyebutkan pembelajaran menggunakan multimedia interaktif berupa teks, grafis atau animasi grafis, video, dan audio lebih efektif dibandingkan dengan media konvensional (ceramah). Keunggulan multimedia interaktif dibandingkan media konvensional, yaitu mampu meningkatkan motivasi belajar siswa, dan perhatian sehingga siswa lebih aktif dalam proses pembelajaran (37). Maka dari itu, bentuk media yang digunakan untuk edukasi gizi seimbang menggunakan instagram pada penelitian ini adalah foto atau poster dan video.

Penelitian Qashmal (2016) menyebutkan bahwa instagram dapat mempengaruhi pembentukan citra diri pada remaja wanita (38). Penelitian melaporkan bahwa instagram dapat mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang untuk melakukan olahraga dan mengubah perilaku makannya menjadi lebih baik (39). Selain itu, sebuah penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan visual digital seperti media sosial mampu meningkatkan pengetahuan yang efektivitasnya tergolong tinggi (40).

Setelah dilakukan wawancara kepada kesiswaan SMA PGRI 3 Kota Bandung, bahwa belum pernah dilakukan edukasi atau pendidikan gizi seimbang pada siswi SMA PGRI 3 Kota Bandung. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media instagram terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA PGRI 3 Kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahan “Apakah ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui

media instagram terhadap pengetahuan gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA PGRI 3 Kota Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial instagram terhadap pengetahuan gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA PGRI 3 Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skor pengetahuan gizi sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi.
- b. Mengetahui skor persepsi *body image* sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi.
- c. Mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi.
- d. Mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap persepsi *body image*.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian meliputi pemberian edukasi gizi melalui media sosial instagram, pengetahuan gizi, dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA PGRI 3 Kota Bandung.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Sasaran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada remaja putri dalam memandang *body image* secara positif serta memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang.

1.5.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri.

1.5.3 Bagi Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi institusi dalam rangka menambah pengetahuan bagi remaja putri dan penelitian lain yang sejenis.

1.5.4 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan informasi mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri.