BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja *(adolescence)* adalah saat terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku [1]. Menurut Kementrian Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Kelompok usia ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, maka diperlukan bimbingan dan pengalaman untuk menuju pada pematangan kedewasaan yang baik antara lain kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik [2].

Kelompok usia remaja memiliki tingkat aktifitas fisik yang tinggi, maka perlu diutamakan kebutuhan kalori, protein dan mikronutirien 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 [1].

Menurut Kementrian Kesehatan RI masalah gizi yang sering ditemukan pada remaja saat ini antara lain anemia, stunting, KEK (kurang energi kronis), maupun kegemukan atau obesitas [3]. 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 [4].

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018 pada anak usia 15-19 tahun mengenai angka KEK pada wanita usia subur (WUS) mengalami penurunan. Riskesdas 2013 yang lalu mencatat WUS

KEK hamil sebesar 24,2% dan WUS KEK tidak hamil sebesar 20,8%. Sementara Riskesdas 2018 mencatat WUS KEK hamil sebesar 17,3% dan WUS KEK tidak hamil 14,5%. Namun, masih terdapat anggapan yang salah di kalangan remaja mengenai ukuran kecantikan yang identik dengan bentuk badan yang kurus, menjadi tantangan besar bagi kementrian kesehatan dalam upaya pencegahan stunting [5]. Angka yang masih tergolong tinggi juga masih menjadi masalah yang harus segera ditangani agar terjadi penurunan angka WUS KEK di Indonesia.

Pada umumnya masyarakat saat ini baik pria maupun wanita memiliki standar mengenai bentuk tubuh yang menarik. Wanita yang umumnya dianggap cantik adalah wanita dengan kulit putih, berbadan langsing dan berambut panjang. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya iklan yang menampilkan model dengan kriteria fisik tersebut [6]. Persepsi bentuk tubuh seseorang berbeda-beda karena dibentuk dan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi adalah lingkungan keluarga, teman sebaya dan tidak ketinggalan pengaruh dari media massa [7]. Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media tersebut dapat memengaruhi terbentuknya citra tubuh atau *body image*[6].

Pengertian *body image* menurut Cash (2002) serta Zoletic dan Belko (2009) dalam Pusparini (2013) adalah persepsi seseorang mengenai berat badan dan bentuk tubuhnya [6]. Remaja dengan *body image* negatif merasa tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima keadaan dirinya, senang terhadap pujian, menanggapi setiap kritikan dan pesimis, bahkan ada yang sampai melakukan berbagai macam diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan [8]. Remaja tergolong *vulnerable group* (rentan) dalam merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya yang kemudian dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Dampak negatif selanjutnya adalah meningkatnya kasus gangguan makan (eating disorders) yang termasuk pengendalian makan (dietary restraint), binge-eating, dan efek negatif lainnya [9].

Berdasarkan penelitian Putri (2019) pada remaja putri di SMAN 9 Bandung, diperoleh diperoleh remaja putri yang memiliki kategori *body image* negatif sebesar 75,7%, dan remaja putri yang memiiki kategori *body image* positif sebesar 24,3% [10]. Begitu juga dengan penelitian Yushinta dan Andriyanto (2018) pada remaja putri di SMAN 1 Sidoarjo, menunjukkan hasil bahwa remaja putri yang memiliki perepsi *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 [11].

Hasil penelitian Kusumajaya (2007) dalam Sada (2012) menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan dan status gizinya. Terdapat hubungan positif antara persepsi *body image* dengan frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* maka remaja akan cenderung mengurangi frekuensi makannya [12]. Sejalan dengan penelitian Putri (2012) mengenai hubungan persepsi *body image* dan pola makan remaja putri di SMAN 38 Jakarta yang menyatakan bahwa semakin positif persepsi *body image* seseorang maka pola makannya akan semakin baik. Sebaliknya semakin negatif persepsi *body image* seseorang maka perilaku pola makannya akan semakin buruk [6].

Untuk mencegah terjadinya masalah gizi, masyarakat terutama remaja perlu mendapat meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi yaitu suatu informasi mengenai gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang yang diharapkan dapat merubah kebiasaan makan pada seseorang ke pola makan seimbang [13]. 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 [14].

Menurut hasil riset Kominfo (2014), setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan [15]. Sisi positif dari perkembangan teknologi adalah penghematan penggunaan sumber daya kertas sebagai media penyampaian informasi salah satunya dengan memanfaatkan aplikasi *website*. Web adalah salah satu aplikasi yang berisikan dokumen–dokumen multimedia (teks, gambar, suara, animasi, video) di dalamnya yang mengunakan protokol HTTP (*hypertext transfer protokol*) dan untuk mengakses menggunakan perangkat lunak yang disebut *browser*. *Website* mampu memberikan informasi menjadi lebih efisien dan *up to date*. *Website* lebih mudah diakses oleh masyarakat di berbagai daerah hanya dengan menggunakan internet [16]. Dalam mengakses website tidak hanya terbatas pada penggunaan komputer saja, namun juga dapat diakses melalui *smartphone*. Informasi yang disampaikan melalui website dapat diakses kapanpun, dimanapun dan sampai kapanpun.

SMA Santa Maria 3 Cimahi merupakan sekolah menengah atas Katholik dibawah naungan yayasan Salib Suci, memiliki siswa sebanyak 494 orang. Sekolah ini dilengkapi dengan fasilitas ruang belajar, ruang laboratorium, ruang bimbingan konseling, bank sampah, lapangan, dan kantin. Kantin yang tersedia dan diperbolehkan berjualan di dalam lingkungan sekolah tidak sembarangan makanan namun harus terjamin bahwa makanan yang dijual tidak berbahaya dikonsumsi untuk para siswa dan masyarakat sekolah. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2020 di SMA Santa Maria 3, didapatkan informasi bahwa masih terdapat banyak siswa terutama siswa remaja putri yang memiliki masalah status gizi yaitu status gizi kurang dan status gizi lebih. Juga tidak adanya fasilitas penimbangan berat badan yang akurat yang dapat membantu para siswa mengontrol berat badan normalnya sehingga siswa cenderung melakukan *body shaming* dan *body image* sesuai dengan persepsinya masing-masing yang membuat kurangnya percaya diri pada seseorang.

Bedasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan gizi melalui media website terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan persepsi *body image* positif pada remaja putri di SMA Santa Maria 3 Cimahi

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahan "apakah ada pengaruh pemberian pendidikan gizi melalui media *website* terhadap pengetahuan gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA Santa Maria 3 Cimahi?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pendidikan gizi, menggunakan media *website* terhadap pengetahuan gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA Santa Maria 3 Cimahi.

1.3.2 Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

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

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian meliputi pemberian pendidikan gizi melalui media *website*, pengetahuan gizi seimbang, dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA Santa Maria 3 Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

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

1.5.2 Bagi Sampel

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

1.5.3 Bagi Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi

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

1.5.4 Bagi Tempat Penelitian

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