

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Seringkali, istilah remaja digunakan untuk menggambarkan pubertas. Istilah pubertas menggambarkan aspek fisik perkembangan remaja, baik morfologis maupun fisiologis. Istilah *adolescence* di sisi lain, menekankan aspek psikososial remaja atau kedewasaan yang menyertai pubertas. Pubertas dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja pertengahan (14-15 tahun), remaja akhir (16-19 tahun) Batubara, 2010 dalam (Siregar, 2017).

Kematangan seksual, pertambahan tinggi dan berat badan, akumulasi massa tulang dan perubahan komposisi tubuh adalah perubahan biologis yang terjadi selama masa pubertas. Selama masa remaja, terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai moral, harga diri, persepsi *Body Image*, kesadaran seksual dan masalah psikososial. Perubahan ukuran dan bentuk tubuh sering terjadi di kalangan remaja, yang menyebabkan citra tubuh yang buruk dan gangguan makan (Merita *et al.*, 2020).

Konsep tubuh ideal yang tidak realistis merupakan salah satu aspek yang mendorong remaja untuk melakukan diet yang tidak sehat. Tubuh yang kurus, kecil, dan langsing adalah tipe tubuh yang sempurna bagi kebanyakan remaja putri. Remaja putri yang kelebihan berat badan seringkali dikucilkan oleh lingkungan, karena budaya menekankan bahwa kecantikan diukur dari penampilan. Bahkan penampilan yang menarik dianggap sebagai jalan menuju kesuksesan Tiemeyer, 2007 dalam (Siregar, 2017).

Perubahan penampilan yang umum di kalangan remaja adalah melalui pola makan. Pola makan atau perilaku diet merupakan perilaku pengaturan asupan (*intake*) makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan yang beraneka macam, salah satunya untuk menurunkan berat badan. Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan demi

menjaga penampilan Sutrianadewi, 2003 dalam (Prima & Sari, 2013).

Penelitian Erdianto (2009) tentang kecenderungan penyimpangan perilaku makan di kalangan remaja mahasiswa FISIP UI menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) normal, mereka masih menganggap dirinya gemuk (38,8%). Mahasiswa merasa gemuk karena terlihat besar (81,5%) sehingga terlihat tidak menarik. Selain itu, responden juga takut berat badan bertambah (28,7%). Sebanyak 40,3% responden pernah melakukan diet dalam satu tahun terakhir. Alasan utama berdiet di kalangan mahasiswa adalah keinginan untuk mencegah kenaikan berat badan (85,2%) dan keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang menarik (81,5%). Artinya, dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa evaluasi, perasaan dan perhatian mahasiswa terhadap penampilannya sendiri membuat mereka terlihat lebih menarik dengan menurunkan berat badan (Irawan & Safitri, 2014).

Perilaku diet memiliki dua faktor, internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kematangan fisik dan usia, berat badan, keyakinan kesehatan, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga Attie & Brooks-Gunn, 1989 dalam (Prima & Sari, 2013).

Menurut data nasional, prevalensi status gizi remaja Indonesia usia 16-18 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh per usia (IMT/U) adalah 1,4%, dengan status gizi sangat kurus, 6,7% berat badan kurang, 78,3% normal, 9,5% mengalami obesitas dan 4,0% berstatus gizi obesitas. Diet tidak sehat yang dilakukan remaja berupa melewati sarapan, makan siang, makan malam, diet terkontrol, dan konsumsi produk penurun berat badan (Dewi *et al.*, 2020).

Masalah yang sering dialami remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu menerapkan pola makan yang buruk tanpa mengetahui zat gizi, keinginan remaja untuk kurus dengan pemahaman gizi yang keliru, dan terlalu memilih makanan tertentu yang membuat kebutuhan gizinya tidak

tercapai. Promosi makanan yang berlebihan melalui media massa, dan pengenalan makanan baru dari luar negeri dengan kandungan gizi yang sangat rendah Wirjatmadi dan Adriani, 2014 dalam (Fatimatuzzahro, 2016).

Di media sosial saat ini, kita sering menemukan toko online yang menawarkan berbagai obat pelangsing. Banyak penjual yang sangat yakin bahwa obat yang mereka tawarkan bisa membuat badan cepat kurus. Banyaknya penjual obat diet ini memudahkan mereka yang merasa memiliki masalah fisik untuk mendapatkan dan meminum obatnya (Handa Gustiawan, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astrid pada tahun 2016, pengguna internet berdasarkan usia saat ini paling banyak digunakan oleh usia 12-17 tahun, hingga 93%. Menurut penelitian Rima 2018, selain internet, remaja juga lebih menyukai media informasi berupa majalah dan buku, dengan total 12,8% Sherlyanita Ak & Rakhmawati Na, 2016; Ahmad Rs & Wati Ek, 2018 dalam (Supriatna *et al.*, 2020).

Pemberian edukasi dengan menggunakan media merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja. Salah satu modifikasi media yang dapat digunakan untuk edukasi gizi remaja putri yaitu media *e-booklet pola makan sehat*. Peneliti ingin melakukan penelitian peningkatan pengetahuan dan sikap tentang *Body Image* dan perilaku diet pada remaja putri dengan menggabungkan media informasi internet dan buku menjadi media *booklet*, guna mengetahui pengetahuan, sikap *Body Image* serta perilaku diet pada remaja putri dengan diberikannya pendidikan gizi tentang menciptakan *Body Image* positif dengan pola makan sehat..

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, berbagai faktor resiko diet tidak sehat telah diidentifikasi dalam berbagai literatur dengan hasil prevalensi yang sangat beragam. Konsep tubuh ideal yang tidak realistis merupakan aspek yang mendorong remaja melakukan diet yang tidak sehat. Bagi kebanyakan remaja putri, tubuh yang kurus, kecil, dan langsing merupakan bentuk tubuh

yang sempurna. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan yang berujung pada *eating disorder* (gangguan makan). Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan demi menjaga penampilan. Perilaku diet memiliki dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kematangan fisik dan usia, berat badan, *health belief*, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana “pengaruh media *e-booklet* pola makan sehat terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang persepsi *Body Image* serta perilaku diet pada remaja putri”.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu tentang pengaruh media *e-booklet* pola makan sehat terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang persepsi *Body Image* serta perilaku diet pada remaja putri.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh media *e-booklet* pola makan sehat terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang persepsi *Body Image* serta perilaku diet pada remaja putri.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pemberian Edukasi Pola Makan Sehat Melalui Media *e-booklet* Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Persepsi *Body Image* serta Perilaku Diet Pada Remaja Putri.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin) pada remaja putri.
- b) Mengidentifikasi perubahan pengetahuan tentang persepsi *Body Image* pada remaja putri.
- c) Mengidentifikasi perubahan sikap tentang persepsi *Body Image* pada remaja putri.
- d) Mengidentifikasi perilaku diet pada remaja putri.
- e) Menganalisis pengaruh media e-booklet terhadap perubahan pengetahuan tentang persepsi *Body Image* pada remaja putri.
- f) Menganalisis pengaruh media e-booklet terhadap perubahan sikap tentang persepsi *Body Image* pada remaja putri.
- g) Menganalisis pengaruh media e-booklet terhadap perilaku diet pada remaja putri.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Responden

Menambah pengetahuan subjek tentang pengaruh media *e-booklet* pola makan sehat terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang persepsi *Body Image* serta perilaku diet pada remaja putri.

1.6.2 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti mengenai dampak dari pengaruh media *e-booklet* pola makan sehat terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang persepsi *Body Image* serta perilaku diet pada remaja putri.

1.6.3 Bagi Dinas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data kejadian perihal persepsi *Body Image* serta perilaku diet yang ada di SMAN 30 Kabupaten Tangerang serta memberi informasi terkait pengaruh media *e-booklet* pola makan sehat terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang persepsi *Body Image* serta perilaku diet pada

remaja putri.

1.6.4 Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pola hidup dan pola makan sehat.

1.6.5 Bagi Profesi Ahli Gizi

Menambah pengetahuan mengenai adanya pengaruh media *e-booklet* pola makan sehat terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang persepsi *Body Image* serta perilaku diet pada remaja putri.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Analisis Data	Hasil
Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmant oko, D. (2020).	Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di kota jambi.	<i>cross sectional study</i>	<i>Correlation (spearmen test)</i>	Ada hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi indikator IMT/U ($p=0,000$; $r=0,443$), namun tidak ada hubungan kecenderungan gangguan makan dengan status gizi indikator IMT/U ($p\text{-value } 0,657$).

Dewi, G. K., & Adriyanti, E. Z.(2020)	Hubungan <i>Body Image</i> dan diet terhadap status gizi remaja putri di smk analis kesehatan tunas medika.	<i>cross sectional</i>	<i>chi- square</i>	Ada hubungan signifikan antara persepsi <i>Body Image</i> (p-value: 0,000) dengan status gizi remaja putri dan tidak ada hubungan signifikan antara perilaku diet (p-value: 0,127) dengan status giziremaja putri.
Supriatna, R. F., Martini, N., Susanti, A. I., Handayani, D. S., & Nirmala, S. A. (2020)	Pengaruh pendidikan kesehatan dengan e-magazine terhadap pengetahuan remaja putri tentang pencegahan kanker payudara.	<i>quasi eksperimental</i>	<i>Statistic package for social science (SPSS)</i>	Terdapat pengaruh pemberian pendidikan Kesehatan tentang pencegahan Kanker payudara dengan e-magazine terhadap pengetahuan remaja putri di SMAN Tanjungsari

Isnain, M. A. (2019)	Hubungan antara kecenderungan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> dengan perilaku diet pada remaja putri	<i>Korelasi</i>	<i>SPSS 16.0 for windows</i>	Tidak terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara kecenderungan <i>Body dysmorphic disorder</i> Dengan perilaku diet pada remaja putri.
Siregar, R. U. P. (2017)	Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas.	<i>cross sectional</i>	<i>Software SPSS</i>	Ada hubungan antara citra tubuh dengan Gangguan makan pada remaja putri.
Fatimatu zzahro, U., Kurniaw ati, H. F., & Satriyan dari, Y. (2016)	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Status Gizi Siswi Kelas XI Di SMK N 4 Yogyakarta	<i>cross-sectional</i>	<i>Analitik-korelasi</i>	Ada hubungan citra tubuh dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta (nilai χ^2 10,995; p 0,001). Ada hubungan <i>Body Image</i> dengan status gizi siswa putri kelas XI SMK N 4 Yogyakarta.

Prima, Ellen Sari, Puspita (2013)	Hubungan Antara <i>Body</i> Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri	<i>pengumpulan data</i>	<i>statistik korelasi</i>	Ada hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri ($r = 0.456$ dan $p < 0.01$), dengan demikian hipotesa dalam penelitian ini diterima.
---	--	-------------------------	---------------------------	--

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penggunaan media, perbedaan lokasi pengambilan sampel, dan populasi penelitian. Adapun variabel penelitiannya adalah variabel independen yaitu pengaruh pemberian *e-booklet* pola makan sehat dan variabel dependen yaitu pengetahuan dan sikap tentang *Body Image* serta perilaku diet pada remaja putri.