

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja dapat dikatakan sebagai salah satu fase pertumbuhan dan perkembangan manusia yang pesat. Batasan usia remaja yang didefinisikan oleh WHO (*World Health Organization*) yaitu seseorang yang berusia antara 10 – 19 tahun. Pada masa remaja perhatian terhadap *body image* atau citra tubuh sering terjadi karena adanya perubahan fisik, kognitif dan sosioemosional, sehingga evaluasi dan fokus pada tubuh dan penampilan meningkat (Senín-Calderón dkk, 2017). Adanya istilah konsep diri yang mengacu pada persepsi tentang diri seseorang (López Sánchez, Suárez & Smith, 2018) dan internalisasi kecantikan ideal oleh pengaruh sosiokultural dan perbandingan sosial memfasilitasi perkembangan citra tubuh yang negatif dan ketidakbahagiaan dengan penampilan. Remaja lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dan lebih mementingkan apa yang orang lain pikirkan tentang penampilan atau penampilan mereka (Senín-Calderón dkk, 2017). Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa 59,7% remaja memiliki penerimaan citra tubuh (*body image*) yang negatif (Duchesne dkk., 2016). Penerimaan citra tubuh (*body image*) pada remaja baik perempuan atau laki-laki berkaitan dengan berat badan dan bentuk tubuh, yaitu lebih dari 70% remaja perempuan menginginkan tubuh yang lebih kurus dan lebih dari 50% remaja laki – laki menginginkan tubuh yang berotot (Agustiningsih, 2019). Citra tubuh atau *body image* terbagi menjadi dua komponen: 1) persepsi, yang mengacu pada perkiraan ukuran dan penampilan seseorang, 2) sikap, yang berkaitan dengan perasaan dan sikap terhadap tubuh seseorang (Gardner, 2012).

Citra tubuh atau *body image* yang tidak sehat dikaitkan dengan perilaku makan menyimpang, rendahnya kepercayaan diri terutama pada remaja obesitas dan kurangnya aktivitas fisik (Harriger & Thompson, 2012) dan memainkan peran penting dalam perkembangan gangguan makan yang muncul selama masa pertengahan remaja (Stice *et al.*, 2013). Remaja yang memiliki *body image* negatif

cenderung mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuh serta berat yang mereka miliki dan juga mengarah kepada gangguan terkait berat badan yaitu obesitas dan perilaku makan menyimpang (Borzekowski & Bayer, 2005). Remaja cenderung membatasi konsumsi makanan dengan mengabaikan kandungan gizi dan kesehatan yang menimbulkan munculnya perilaku makan menyimpang sehingga remaja mengalami kekurangan gizi yang akan berdampak negatif pada status gizinya (Syarafina & Probosari, 2014). Hasil penelitian Ravi Masitah, Eti Poncorini Pamungkasari dan Suminah (2017) tentang pengaruh pendidikan gizi dengan video animasi terhadap persepsi *body image* remaja menunjukkan bahwa persepsi *body image* negatif terjadi pada remaja di semua kelompok status gizi bahkan remaja dengan status gizi normal. Persepsi *body image* negatif pada remaja dengan status gizi normal sebelum intervensi pendidikan gizi dengan video animasi yaitu 23.8%.

Citra tubuh atau *body image* yang negatif akan meningkat seiring dengan pertambahan usia pada masa remaja dan semakin stabil saat dewasa (Tiwari & Kumar, 2015). Penilaian *body image* seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal, *underweight* ataupun *overweight* dan obesitas (Serly, Sofian & Ernalina, 2015). Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun skala nasional terjadi penurunan pada tahun 2018 dibandingkan tahun 2013 dari 11,1% menjadi 8,7%. Namun, terjadi peningkatan prevalensi gemuk pada tahun 2018 dibandingkan tahun 2013 untuk skala nasional dari 10,8% menjadi 16%. Sementara itu, data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gemuk remaja usia 13-15 tahun Provinsi Jawa Barat lebih tinggi dibandingkan skala nasional yaitu 16,9% dan 16%. Peningkatan prevalensi gemuk terjadi pada remaja usia 16-18 tahun dari 2013 ke 2018, yaitu dari 7,3% menjadi 13,5% untuk skala nasional dan pada tahun 2018 terus meningkat menjadi 15,4% untuk skala Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2017, prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Bandung diatas angka prevalensi Provinsi Jawa Barat.

Tiga komponen dasar yang dikemukakan oleh Heinberg dan Thompson (1996) untuk menghindari munculnya *body image* negatif pada remaja adalah pendidikan tentang dampak yang berbahaya akibat pengaturan berat badan yang tidak sehat, membantu mengendalikan penambahan berat badan yang sehat sesuai

Balqis Rahmah Sari, 2021

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP BODY IMAGE DI SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

prinsip gizi dan aktivitas fisik serta mengembangkan ketrampilan untuk melawan tekanan sosial dan budaya untuk kurus (Emilia, 2009). Pendidikan gizi di masa remaja yang penuh akan rasa keingintahuan yang besar diharapkan mengalami perubahan pengetahuan serta sikap ke arah yang lebih baik.

Pendidikan menggunakan media cenderung lebih efektif dibandingkan secara konvensional karena dapat menyuguhkan peristiwa yang kompleks dan rumit menjadi lebih sederhana dengan meningkatkan daya tarik dan perhatian (Eliana & Solikhah, 2013). Seperti yang dikemukakan oleh Yuliati, Drajat Pramiadi, Tutiek Rahayu (2014) dalam penelitiannya tentang efektivitas penggunaan *edutainment* konseling gizi terhadap pemahaman pemenuhan gizi bahwa penggunaan media video lebih efektif daripada media komik pada remaja putri. Hal ini yang mendorong peneliti tertarik untuk mengembangkan pendidikan gizi melalui video animasi dengan harapan adanya perubahan pengetahuan terkait *body image*.

Studi pendahuluan di SMA Laboratorium Percontohan Universitas Pendidikan Indonesia dilakukan dengan pengisian kuesioner melalui *google form* terhadap 10 orang secara acak kelas XI (sebelas) baik jurusan IPA maupun IPS. Studi pendahuluan terkait pengetahuan *body image* dan persepsi *body image* menggunakan skala Stunkard (López Sánchez, Suárez & Smith, 2018) dan ditemukan bahwa enam dari sepuluh menginginkan tubuh yang lebih kurus (dua diantaranya tidak puas dengan tubuh asli mereka dan tiga lainnya biasa saja), dua dari sepuluh melihat dirinya memiliki tubuh yang normal namun salah satunya tidak merasa puas terhadap tubuhnya, dan dua dari sepuluh menginginkan tubuhnya lebih besar tetapi salah satunya merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Terkait pengetahuan pedoman gizi seimbang yang termasuk dalam pendidikan gizi, satu dari sepuluh tidak pernah mendengar dan tidak mengetahui apa itu pedoman gizi seimbang, enam orang pernah mendengar namun tidak mengetahui apa itu pedoman gizi seimbang, sedangkan tiga lainnya pernah mendengar dan mengetahui apa itu pedoman gizi seimbang. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Laboratorium Percontohan Universitas Pendidikan Indonesia, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki *body image* yang negatif dan kurangnya pengetahuan akan pedoman gizi seimbang.

Tingginya angka *body image* negatif pada SMA Laboratorium Percontohan Universitas Pendidikan Indonesia yang tergolong sekolah dengan status ekonomi menengah ke atas berdasarkan data sekunder yang didapatkan dari arsip sekolah sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa kelompok remaja dengan status sosial ekonomi menengah ke atas cenderung memiliki *body image* paling rendah atau negatif (Burrowes, 2013). Alasan prevalensi gemuk di Provinsi Jawa Barat yang diatas prevalensi nasional dari tahun 2013 ke 2018 dan prevalensi kurus di Kota Bandung yang diatas angka skala provinsi pada tahun 2017 mungkin bukan karena kurang akan pangan melihat Provinsi Jawa Barat termasuk dalam kategori sangat tahan pangan (nilai indeks rata-rata 0,9) dimana Kabupaten Bandung merupakan salah satu wilayah dengan nilai indeks ketahanan pangan tertinggi (0,96) dan Kota Bandung dengan nilai 0,91 (Prayitno, Dito & Hidayat, 2020), melainkan karena tingginya *body image* negatif remaja yang mengakibatkan prevalensi status gizi yang tidak normal pada remaja di Kota Bandung.

I.2 Rumusan Masalah

Masa remaja yang erat kaitannya dengan pubertas merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Dalam masa pubertas, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang meliputi kematangan seksual sekunder serta sosioemosional yang didukung oleh faktor eksternal seperti keluarga, teman, maupun individu atau tempat remaja berinteraksi seperti media sosial. Fenomena “budaya penampilan” (Jones, Vigfusdottir and Lee, 2004) yang kian terjadi menumbuhkan persepsi dan sikap yang salah terkait *body image* ketika melihat tubuhnya sendiri. Hal inilah mengapa masa remaja dikatakan sebagai masa yang kritis dalam perkembangan remaja membentuk persepsi dan pengetahuan *body image*. Heinberg dan Thompson (1996) mengemukakan bahwa tiga komponen fundamental demi menghindari *body image* negatif muncul pada remaja yaitu melalui pendidikan tentang pengaturan berat badan, membantu mengendalikan penambahan berat badan sesuai dengan prinsip gizi serta aktivitas fisik serta mengembangkan ketrampilan melawan tekanan sosial dan budaya (Emilia, 2009). Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung ditemukan hasil bahwa sebagian besar siswa memiliki *body image* yang

Balqis Rahmah Sari, 2021

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP BODY IMAGE DI SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

negatif dan memiliki pengetahuan yang rendah akan pedoman gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa kelompok remaja dengan status sosial ekonomi menengah ke atas cenderung memiliki *body image* paling rendah atau negatif (Burrowes, 2013). Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk memberikan edukasi terkait gizi melalui media video animasi yang sejalan dengan hasil penelitian Yuliati, Drajat Pramiadi, Tutiek Rahayu (2014) yaitu edukasi melalui video lebih efektif dibandingkan dengan media komik pada remaja dengan judul skripsi “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Terkait *Body Image* di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun 2020”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media video animasi terhadap perubahan persepsi dan pengetahuan terkait *body image* siswa SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden siswa (usia, jenis kelamin, usia orang tua, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pengetahuan dan pengalaman awal responden) di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun 2020.
- b. Mengetahui gambaran persepsi dan tingkat pengetahuan *body image* sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster siswa di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun 2020.
- c. Mengetahui rata-rata persepsi dan pengetahuan *body image* sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster siswa di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun 2020.

- d. Mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap persepsi dan pengetahuan *body image* menggunakan media video animasi dan poster di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun 2020.
- e. Mengetahui efektivitas edukasi gizi terhadap persepsi dan pengetahuan *body image* menggunakan media video animasi dan poster di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun 2020.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta mengembangkan pola pikir siswa/siswi SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung serta dapat mengubah pengetahuan terkait *body image* ke arah yang lebih baik. Responden diharapkan dapat mengimplementasikan edukasi gizi yang diberikan di kehidupan sehari-hari sesuai prinsip gizi.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Intitusi/Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung terkait pentingnya memperkaya pengetahuan akan pendidikan gizi agar tidak salah dalam melihat dan menilai *body image* individu. Selain itu, diharapkan SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung dan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan untuk memberikan edukasi tentang gizi dengan media video animasi agar pengetahuan siswa terutama mengenai *body image* meningkat.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang dan memberikan informasi mengenai edukasi gizi melalui media video animasi agar meningkatkan pengetahuan mengenai *body image*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi atau rujukan penelitian serupa terkait *body image* apabila ingin mengembangkan media penyampaian edukasi gizi selain berupa video animasi.

Balqis Rahmah Sari, 2021

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP BODY IMAGE DI SMA LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI BANDUNG TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]