

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Tahap transisi yang dialami oleh anak-anak menuju ke tahap dewasa disebut sebagai masa remaja. Remaja mengalami banyak pertumbuhan terhadap fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Selain itu, perubahan biologis dan psikologis juga terjadi pada masa remaja (Widya dan Palu, 2019). Perubahan bentuk tubuh dan kematangan sosial memiliki pengaruh terhadap kehidupan jiwa pada remaja. Selain itu remaja sangat memperhatikan penampilan sehingga mereka merasa risau dengan bentuk tubuh yang kurang proporsional. Apabila remaja tidak diberikan persiapan sejak dini dan kurang edukasi terkait perubahan tersebut, maka akan menyebabkan kecemasan serta reaksi negatif lainnya (Panjaitan, Angelia dan Apriani, 2020).

Salah satu faktor psikologis yang terdapat pada masa remaja adalah citra tubuh. Remaja merupakan individu yang memiliki tingkat perhatian yang tinggi pada postur tubuh yang dimiliki. Citra tubuh atau *body image* adalah suatu visualisasi yang dilakukan oleh individu terhadap bentuk tubuh serta penampilannya. Penampilan merupakan hal yang penting bagi remaja dalam pengembangan citra individu terhadap gambaran tubuhnya dan akan mempengaruhi kepercayaan diri individu. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Handayani, Muslim dan Medan (2018), bahwa *body image* dan kepercayaan diri mempunyai korelasi yang positif. Ditunjukkan dengan *body image* dari individu yang semakin positif, maka tingkat kepercayaan diri dari individu tersebut juga akan semakin tinggi.

Pada penelitian Marco *et al.* (2017), diketahui bahwa remaja perempuan ingin memiliki tubuh yang kurus dengan prevalensi sebesar 70% dan remaja laki-laki ingin memiliki tubuh yang berotot dengan prevalensi sebesar 50%. Pada penelitian Hadi Kusuma dan Krianto (2018), diketahui bahwa terdapat prevalensi sebesar 66,8% siswi yang mempunyai citra tubuh negatif dan prevalensi sebesar 33,2% siswi yang mempunyai citra tubuh positif dengan responden yang mempunyai perilaku buruk sebesar 12,6% dan responden perilaku makan baik

sebesar 87,4%. Sedangkan dari data Youth Risk Behavior Survey (YRBS) ditemukan terdapat prevalensi sebesar 30% siswi SMA merasa bahwa dirinya memiliki berat badan lebih, padahal hanya terdapat 13,5% saja siswi yang benar-benar memiliki berat badan lebih (Budiar Ningrum Yuliana, 2013). Hal ini sesuai dengan penelitian Neumark-Sztainer and Hannan (2000) yang menjelaskan bahwa sebagian besar remaja lebih sering mempersepsikan bahwa dirinya memiliki tubuh yang gemuk.

Pada masa remaja juga rawan mengalami bermacam-macam permasalahan gizi seperti gizi kurang atau gizi berlebih. Citra tubuh dan ketidakseimbangan antara asupan makan dengan kebutuhan tubuh merupakan salah satu aspek yang bisa menentukan status gizi pada remaja. Apabila asupan gizi kurang atau tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada kesehatan remaja. Hal tersebut juga biasanya disebabkan karena kurangnya pemahaman gizi yang membuat remaja berpikir bahwa makan sedikit dapat membuat tubuh kurus dan langsing serta menghasilkan citra tubuh yang baik. Dalam hal ini, remaja seharusnya diberikan edukasi mengenai pemahaman bahwa yang dibutuhkan remaja bukan membatasi konsumsi makan, tetapi perlu dilakukan perubahan pola makan yang baik berdasarkan pada gizi seimbang, maka akan mendapatkan berat badan yang ideal dan penilaian citra tubuh yang positif.

Pada data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi status gizi kurus & sangat kurus pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1%, sedangkan prevalensi status gizi obesitas remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%. Menurut data riskesdas 2018 di provinsi Banten menunjukkan prevalensi remaja usia 16-18 dengan status gizi kurus sebesar 9,1% dan prevalensi status gizi obesitas sebesar 13,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pada penelitian Widianti (2012), diketahui bahwa terdapat prevalensi sebesar 40,3% remaja yang tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal tersebut tidak hanya terjadi pada remaja yang mempunyai status gizi lebih, tetapi juga terjadi pada gizi kurang maupun gizi normal. Terdapat prevalensi sebesar 12,5% pada remaja yang memiliki gizi normal dan sebesar 52,4% pada remaja yang memiliki gizi kurus. Remaja dengan postur tubuh kurus menganggap bahwa postur tubuh yang ideal adalah postur tubuh yang langsing. Sehingga biasanya remaja

tidak memperhatikan asupan dan kebutuhan gizinya dalam mendapatkan postur tubuh yang diinginkan.

Dengan meningkatkan pengetahuan remaja terkait *body image* dan gizi seimbang dapat membuat remaja menjadi paham dan dapat menerapkan pola hidup sehat. Karena dengan terpenuhinya gizi yang seimbang dapat berperan penting dalam mempengaruhi keadaan gizi dan kesehatan seseorang. Sehingga dalam mencegah permasalahan gizi tersebut, remaja dapat menerapkan konsumsi makanan berdasarkan prinsip gizi seimbang. Selain itu, remaja diharapkan dapat memiliki status gizi yang ideal dan optimal dengan penerapan gizi seimbang.

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi perilaku maupun sifat seseorang untuk melakukan penerapan gizi yang seimbang pada kehidupan sehari-hari adalah pengetahuan (Ramadhani dan Khofifah, 2021). Dengan demikian, status gizi adalah salah satu aspek dalam penentu kualitas pada remaja.

Dalam meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku masyarakat untuk mengontrol kesehatan, diperlukan pemberian edukasi. Edukasi gizi merupakan suatu proses yang memiliki tujuan yakni memotivasi agar terjadi perubahan perilaku positif yang berkaitan dengan makanan dan gizi sehingga seseorang dapat mengaplikasikan kebiasaan makan yang baik. Selain itu, edukasi gizi juga dapat memberi pengaruh terhadap pengetahuan gizi, pembentukan sikap, serta menghasilkan perubahan perilaku hidup yang sehat dalam menjaga pola makan (Rusdi dan Rahmy, 2021). Edukasi gizi ini diberikan menggunakan media poster dan video animasi.

Poster adalah sebuah media yang dapat membuat informasi tersampaikan dengan baik dalam bentuk gambar dan tulisan (Nursalam, 2008). Penggunaan media poster dilakukan karena media tersebut merupakan media yang sederhana, bervariasi, penulisan jelas, dan membuat audiens lebih mudah dan cepat dalam menangkap pesan yang disajikan (Rahmatina and Erawati, 2020). Selain itu, poster juga dapat memberikan pengaruh dan motivasi pada tingkah laku dari orang yang melihat (Pulungan, 2016). Media ini dapat mempermudah subjek dalam menerima edukasi yang diberikan (Wiji dan Fitri, 2020). Pada penelitian Hayu (2019), dengan memberikan edukasi tentang gizi menggunakan media poster dan kartu gizi dapat

berpengaruh pada meningkatnya pengetahuan dan perilaku anak mengenai gizi seimbang.

Penggunaan media video animasi juga merupakan salah satu pembelajaran yang efektif (Prakoso, 2020). Media video melibatkan lebih dari satu indra sehingga lebih mudah ditangkap dan dipahami oleh audiens karena dapat merangsang pikiran, menarik perhatian, memunculkan ide kreatif dan inovatif (Rahmatina dan Erawati, 2020). Selain karena tampilannya yang menarik, video animasi juga dapat membuat daya ingat responden lebih bertahan lama (Aisah dan Ismail, 2021). Pada penelitian Lingga (2015), diketahui bahwa dengan memberikan media animasi dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang. Menurut Rahmatina dan Erawati (2020), setelah dilakukan program edukasi dengan media poster dan video terdapat perubahan jumlah responden yang melakukan perubahan sikap dalam mencuci tangan dan penggunaan masker saat bepergian pada masa pandemi ini.

SMAN 10 Tangerang adalah salah satu sekolah negeri di kota Tangerang. Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan terhadap 12 siswa di Tangerang terkait kepuasan diri terhadap berat badan menghasilkan bahwa sebesar 58,3% siswa merasa berat badan yang dimiliki masih belum ideal. Ketidakpuasan tersebut dikenal dengan *body image* negatif. Pada umumnya, remaja memiliki ketakutan terhadap postur tubuh yang terlalu gemuk ataupun kurus. Selain itu, pertumbuhan dan perkembangan merupakan hal yang penting pada masa remaja. Perkembangan yang sangat pesat dapat menimbulkan remaja menjadi memperhatikan tubuhnya serta ingin membangun citra yang baik. Perkembangan dalam mendapatkan penerimaan keadaan fisik atau citra tubuh merupakan suatu aspek yang penting dalam pemenuhan tugas perkembangannya. Apabila para remaja tidak bisa menerima citra tubuhnya masing-masing, maka hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku maupun tindakan sehari-hari meliputi kepercayaan diri, perilaku diet, pola makan, dll. Peneliti memilih SMAN 10 Tangerang karena berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas. Maka, peneliti memiliki ketertarikan pada judul penelitian yakni “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Animasi Dan Poster Terhadap Citra Tubuh, Pengetahuan, Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa SMAN 10 Tangerang”.

I.2 Rumusan Masalah

Dalam upaya peningkatan kualitas diri remaja dan pembangunan kesehatan, seluruh individu harus mempunyai pengetahuan citra tubuh serta pemahaman gizi yang baik agar dapat menghasilkan perilaku makan yang baik dengan memperhatikan gizi seimbang dan penilaian citra tubuh yang positif. Hal ini membutuhkan perhatian khusus karena dengan berjalannya populasi remaja di Indonesia yang semakin meningkat, akan menimbulkan pengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampak permasalahan gizi hingga menjadi dewasa. Dengan demikian dapat dibuat rumusan masalah apakah adanya pengaruh terhadap edukasi gizi yang dilakukan menggunakan media video animasi dan poster terhadap citra tubuh, pengetahuan, serta sikap gizi seimbang pada siswa SMAN 10 Tangerang?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Dilakukannya penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media video animasi dan poster terhadap citra tubuh, pengetahuan, dan sikap gizi seimbang pada siswa SMAN 10 Tangerang.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status gizi.
- b. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media video animasi dan poster terhadap citra tubuh pada siswa SMAN 10 Tangerang.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media video animasi dan poster terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMAN 10 Tangerang.
- d. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media video animasi dan poster terhadap sikap gizi seimbang pada siswa SMAN 10 Tangerang.

- e. Mengetahui efektivitas media video animasi dan media poster terhadap citra tubuh, pengetahuan, dan sikap gizi seimbang pada siswa SMAN 10 Tangerang.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi siswa SMAN 10 Tangerang

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi dan pengetahuan bagi siswa SMAN 10 Tangerang terkait penyampaian edukasi gizi melalui media video animasi dan poster dapat memberikan pengaruh terhadap citra tubuh, pengetahuan, dan sikap gizi seimbang pada siswa SMAN 10 Tangerang.

I.4.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menyajikan informasi kepada sekolah mengenai pentingnya pengetahuan gizi terkait citra tubuh, pengetahuan, dan sikap gizi seimbang sehingga menjadi sarana edukasi bagi siswa agar dapat mengetahui dan menilai bentuk tubuh individu secara baik. Selain itu, diharapkan bagi sekolah SMAN 10 Tangerang menjadikan penelitian ini sebagai masukan untuk pemberian edukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai citra tubuh (*body image*) dan gizi seimbang menggunakan media poster dan video animasi.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sarana informasi dan gambaran mengenai pengaruh pemberian edukasi melalui media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan terkait citra tubuh dan gizi seimbang. Selain itu bisa menjadi sarana informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya terkait dengan citra tubuh (*body image*) dan gizi seimbang.