

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja memiliki peranan besar dan penting yang mana merupakan calon pemimpin dan penggerak dalam pembangunan bangsa di masa depan (Kemenkes RI, 2018). Remaja merupakan seseorang yang belum menikah dengan usia antara 10-24 tahun (BKKBN, 2019). Permulaan masa remaja yang lebih cepat dikarenakan pubertas yang lebih awal dan pertumbuhan berkelanjutan membuat remaja didefinisikan sampai umur ke 20 an (Sawyer *et al.*, 2018). Usia 10 sampai 13 tahun merupakan mulai nya masa remaja atau disebut remaja awal dan usia 18 sampai 22 tahun merupakan akhir masa remaja atau disebut remaja akhir (Santrock, 2003). Salah satu permasalahan yang dimiliki remaja ialah pola makan yang tidak sehat dan hal ini menimbulkan masalah lain yang mana terkait status gizi remaja (Morgan, 2014). Permasalahan ini dialami oleh remaja akhir (Haq & Murbawani, 2014).

Pola makan yang tidak sehat juga sebagai salah satu permasalahan pada remaja akhir (18-22 tahun). Pola makan menggambarkan konsumsi makanan seseorang dilihat dari jumlah, jenis, serta frekuensi makanan (Dewi *et al.*, 2013). Pola makan sehat adalah pola makan (jumlah, jenis, dan frekuensi) dikonsumsi secara tepat (Nurwijayanti, 2018). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Safitri (2014) melalui sebuah wawancara didapatkan mahasiswi yang mana termasuk remaja akhir memiliki pola makan yang tidak sehat yang mana dilihat dari jumlah, jenis, dan frekuensi makanan dikonsumsi secara kurang. Penelitian dari Putra *et al.* (2021) terdapat sebesar 52,9% mahasiswi mempunyai pola makan yang tidak sehat. Penelitian dari Khairiyah (2016) terdapat sebesar 59,5% mahasiswa mempunyai pola makan yang kurang. Penyebab dari pola makan yang tidak sehat

Nida Arrumaisha, 2022

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN DAN IMT PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA INSTAGRAM PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UPN VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

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

pada remaja akhir banyak, salah satunya ialah *body image*. Sulistyoningsih (2012) mengatakan bahwa *body image* dapat mempengaruhi pola makan pada remaja.

Selain masalah pola makan tidak sehat, masalah pada remaja akhir ialah status gizi. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu cara dalam pengukuran status gizi pada usia remaja dan dewasa yang biasa digunakan (Batubara & Batubara, 2019). Pengukuran status gizi dengan IMT (kg/m^2) didapatkan dari nilai perhitungan yaitu berat badan dibagi dengan tinggi badan yang dikuadratkan (Supriasa *et al.*, 2016). Perhitungan tersebut hanya bisa diterapkan pada rentang usia 18-70 tahun yang memiliki struktur tulang belakang normal, bukan atlet atau binaragawan, selain itu bukan juga ibu hamil atau menyusui (Arisman, 2009). Berdasarkan Riskesdas (2013) pada usia >18 tahun di Indonesia, status gizi menurut IMT menunjukkan bahwa terdapat sebesar 8,7% *underweight*, 13,3% *overweight*, dan 15,4% obesitas. Berdasarkan Riskesdas (2018) pada usia >18 tahun di Indonesia, status gizi menurut IMT menunjukkan bahwa terdapat sebesar 9,3% *underweight*, 13,6% *overweight*, dan 21,8% obesitas. Hal ini menunjukkan permasalahan gizi di Indonesia meningkat. Menurut Dewi *et al.* (2013) status gizi dapat dipengaruhi oleh salah satunya *body image*.

Body image adalah persepsi dari individu terhadap bentuk tubuh dirinya yang dikategorikkan menjadi 2 yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Penerimaan atau perasaan puas seseorang mengenai bentuk tubuhnya merupakan *body image* positif, sebaliknya perasaan tidak puas seseorang mengenai bentuk tubuhnya merupakan *body image* negatif (Bimantara *et al.*, 2019). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dapat dikarenakan ketidaksesuaian antara persepsi bentuk tubuh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal (Kusuma & Krianto, 2018). *Body image* disebut dapat mempengaruhi pola makan (jumlah, jenis, dan frekuensi) dan status gizi (IMT). Hasil penelitian Kusumajaya *et al.* (2008) menunjukkan bahwa antara *body image* dengan frekuensi makan terdapat hubungan yang signifikan yang mana semakin *body image* negatif dimiliki oleh seseorang dalam hal ini salah satu contohnya memiliki anggapan gemuk terhadap dirinya maka frekuensi makan dari seseorang tersebut cenderung berkurang. Selain

itu, Asnuddin & Sanjaya (2018) dalam penelitiannya menunjukkan pola makan yang kurang dimiliki lebih banyak pada seseorang dengan *body image* yang kurang. Selanjutnya, hasil penelitian Serly *et al.* (2015) menunjukkan bahwa antara *body image* dengan status gizi menurut IMT terdapat hubungan yang signifikan. Selain itu, Sada *et al.* (2012) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa antara *body image* dengan status gizi menurut IMT terdapat hubungan yang signifikan.

Salah satu dari media sosial yang populer dan banyak diminati oleh remaja ialah instagram. Di Indonesia instagram menduduki peringkat ke empat media sosial yang paling sering digunakan, terdapat sebesar 63 juta pengguna instagram pada data terbaru januari 2020 (Hootsuite & We Are Social, 2020). Pengguna paling banyak pada usia 18-24 tahun yang dimana sebesar 37,3% atau 23 juta pengguna (NapoleonCat, 2020). Instagram di dalamnya salah satunya menampilkan foto, hal ini dapat membuat persepsi para remaja terkait standar tubuh yang ideal. Menurut Ramanda *et al.* (2019) dalam media sosial salah satunya instagram sering ditemukan para remaja membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, khususnya dengan artis yang digemari yang memiliki bentuk tubuh yang menurutnya ideal. Dalam penelitian Brown & Tiggemann (2016) yang dilakukan pada pengguna instagram memperlihatkan bahwa paparan gambar selebriti dan teman sebaya yang menarik dapat membuat peningkatan suasana hati (*mood*) negatif, selain itu dapat merusak citra tubuh (*body image*).

Penelitian ini dilakukan di salah satu institusi di Jakarta Selatan, yaitu UPN Veteran Jakarta. Pemilihan lokasi khususnya Jakarta Selatan karena Jakarta Selatan memiliki prevalensi *overweight* dan obesitas di atas prevalensi DKI Jakarta yaitu sebesar 16,7% dan 30% serta prevalensi *underweight* mendekati prevalensi DKI Jakarta yaitu sebesar 7,6% (Riskesdas, 2018b). Pemilihan Program Studi Ilmu Komunikasi karena adanya asumsi memiliki akses media massa yang cukup tinggi, rawan terhadap tren masa kini. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta yang diambil secara acak, dari 20 orang didapatkan sebesar 40% memiliki IMT tidak normal dan untuk *body image* sebesar 65% memiliki *body image* negatif. Oleh

Nida Arrumaisha, 2022

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN DAN IMT PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA INSTAGRAM PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UPN VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

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

karena permasalahan di atas, peneliti menjadi tertarik untuk menggali lebih jauh mengenai hubungan *body image* dengan pola makan dan IMT pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Salah satu masalah pada remaja akhir (18-22 tahun) yaitu pola makan. Pola makan yang tidak sehat seperti pola makan (jenis, jumlah, dan frekuensi) yang tidak tepat (kurang) membuat masalah juga pada status gizi (IMT). IMT adalah indikator untuk mengukur status gizi remaja dan dewasa serta hanya dapat diterapkan dengan rentang usia 18-70 tahun. Pola makan dan IMT dapat dipengaruhi oleh *body image*. Pola makan (jenis, jumlah, dan frekuensi) tidak tepat (kurang) dan IMT yang tidak baik merupakan dampak dari persepsi tubuh negatif. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (persepsi tubuh negatif) yang dimiliki dapat dikarenakan ketidaksesuaian persepsi bentuk tubuh dirinya dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal. Penggunaan instagram membuat seseorang memiliki persepsi standar tubuh yang ideal. Rumusan dalam penelitian ini apakah ada hubungan *body image* dengan pola makan dan IMT pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body image* dengan pola makan dan IMT pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui pola makan pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta.

Nida Arrumaisha, 2022

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN DAN IMT PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA INSTAGRAM PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UPN VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

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

- c. Mengetahui IMT pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta.
- d. Mengetahui *body image* pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta.
- e. Menganalisis hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta.
- f. Menganalisis hubungan *body image* dengan IMT pada remaja akhir pengguna instagram Program Studi Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini memberikan informasi kepada responden kaitannya *body image* dengan pola makan dan IMT, selain itu memberi masukan kepada responden dengan memiliki pandangan positif terkait *body image* sehingga pola makan yang baik dapat diterapkan dan IMT normal didapatkan.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan pengetahuan terkait *body image* dengan pola makan dan IMT pada remaja akhir pengguna instagram, selain itu memberi masukan saling memberi dukungan baik lewat media sosial seperti instagram ataupun lainnya membentuk pandangan positif terkait *body image* sehingga pola makan yang baik dapat diterapkan dan IMT normal didapatkan.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini memberikan informasi sebagai pengembangan teori dalam bidang gizi terkait hubungan *body image* dengan pola makan dan IMT pada remaja akhir.

Nida Arrumaisha, 2022

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN DAN IMT PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA INSTAGRAM PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UPN VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

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