

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) (2010), tumbuh kembang terpenting terbentuk saat masa remaja dan oleh dirinya sendiri. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), seseorang dengan usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah adalah remaja. Pertumbuhan fisik dan psikologis dalam bidang sosial, kognitif, fisik, dan emosional terjadi pada masa remaja. Perkembangan ini membuat remaja memiliki perilaku dan cara berpikir baru dalam menilai ukuran, keindahan, sensasi, fungsi, kebugaran, dan kesehatan (Agustiningsih, 2019).

Gizi kurang adalah salah satu dari sejumlah permasalahan gizi yang sedang dihadapi oleh remaja di Indonesia. Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi gizi kurang berdasarkan IMT/U ditemukan sebesar 8,1% pada remaja berusia 16 hingga 18 tahun. Sebesar 9,2% remaja di Provinsi Banten mengalami gizi kurang. Sedangkan, ditemukan prevalensi sebesar 12,5% remaja mengalami gizi kurang di Kota Serang (Kemenkes RI, 2019). Kekurangan gizi pada remaja dapat disebabkan oleh terjadinya gangguan makan, salah satunya adalah anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Menurut penelitian, prevalensi gangguan makan terjadi peningkatan pada tahun 2013-2018 dari tahun 2000-2006 (3,5% menjadi 7,8%) (Galmiche *et al.*, 2019).

Gizi kurang dapat memengaruhi kesehatan. Seseorang dengan status gizi kurang dapat mengalami penurunan imunitas, peningkatan kerentanan terhadap penyakit menular, dan kesulitan memperoleh informasi (Kushartanto dan Supriasa, 2014). Selain itu, ditemukan dampak pada remaja adalah terganggunya pertumbuhan, menurunnya produksi tenaga, dan terganggunya kecerdasan serta perilaku (Sari, 2021).

Gizi kurang secara umum disebabkan oleh faktor penyebab langsung, yaitu konsumsi makanan yang tidak sehat, pengetahuan gizi yang kurang baik, dan adanya penyakit infeksi. Faktor penyebab tidak langsung, yaitu pola asuh orang tua,

rasa suka berlebih terhadap makanan, memilih konsumsi produk luar negeri, dan kebiasaan makan yang salah (Winarsih, 2019). Sehubungan dengan mencegah kenaikan berat badan, remaja merubah kebiasaan makannya dengan membatasi asupan makanan (Astini *et al.*, 2021). Perubahan kebiasaan makan tersebut dapat menyebabkan kebiasaan makan yang sehat atau lebih sering mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat (Proverwati dalam Pantaleon, 2019). Kebiasaan makan pada remaja terlihat pada kebiasaan mengonsumsi makanan, seperti makanan yang digoreng dan cepat saji serta minuman berwarna dan minuman bersoda (Hafiza, 2020).

Kebiasaan makan tidak baik dapat dipengaruhi oleh persepsi *body image*. *Body image* adalah perasaan dan pandangan individu mengenai tingkat kepuasan terhadap tubuhnya (Tunga, 2022). Banyak remaja melakukan pola makan yang buruk, seperti berpuasa, memuntahkan makanan yang telah dimakan, makan secara tidak teratur, dan diet berlebihan untuk mendapatkan bentuk tubuh impian (Pace *et al.*, 2018). Konsep *body image* negatif pada remaja membuat mereka melakukan diet tanpa wawasan gizi yang baik untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik (Pantaleon, 2019). Choiriyah (2019) menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki *body image* negatif, mereka memiliki pendapat negatif tentang penampilan mereka dan percaya bahwa tubuh mereka tidak menarik. Studi yang dilakukan pada remaja putri kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar menunjukkan semakin positif *body image* remaja putri, maka semakin baik pola makannya (Kartika *et al.*, 2021). Menurut penelitian Fajryani (2022), didapatkan hubungan bermakna tentang hubungan antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri.

Perilaku kebiasaan makan juga dapat dipengaruhi oleh informasi yang terdapat pada media sosial (Karini *et al.*, 2022). Penggunaan media sosial tersebut dapat merubah gaya hidup remaja, seperti perubahan pola konsumsi dan peningkatan asupan energi (Husna dan Puspita, 2020). Mayoritas media sosial yang diakses oleh remaja saat ini di antaranya yaitu, Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, dan Whatsapp (Azman, 2018). Menurut sebuah penelitian, perilaku makan dipengaruhi oleh durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone* sebesar 8,6%. Selain itu, penelitian ini menyebutkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku makan

(Wijaya, 2019). Karini (2022) menyebutkan secara dominan responden dengan frekuensi penggunaan media sosial tinggi memiliki perilaku makan yang kurang baik (43,6%). Penelitian lain menyebutkan durasi penggunaan media sosial berupa Instagram berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja (Masitah dan Sulistyadewi, 2021).

Kota Serang memiliki prevalensi remaja kurus (10,6%) di atas prevalensi di Provinsi Banten (7,9%) dan nasional (6,9%). Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 25 siswi di SMAN 1 Kota Serang, diketahui bahwa 16% siswi memiliki status gizi kurang, 4% gizi lebih, dan 4% obesitas. Selain itu, diketahui siswi memiliki kebiasaan tidak makan buah minimal satu porsi dalam sehari sebesar 52% dan tidak makan minimal satu porsi sayuran dalam sehari sebesar 24%. Melihat informasi di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian tentang hubungan *body image* dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.

I.2 Rumusan Masalah

Masalah gizi pada remaja di antaranya adalah kekurangan gizi dan anemia. Hal tersebut berdampak pada kesehatan remaja baik sekarang maupun di masa depan. Masalah gizi tersebut dipengaruhi salah satunya oleh terjadinya perubahan kebiasaan makan. Kebiasaan makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh persepsi diri akan *body image* dan intensitas penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 25 siswi di SMAN 1 Kota Serang, diketahui bahwa 16% siswi memiliki status gizi kurang, 4% gizi lebih, dan 4% obesitas. Siswi memiliki kebiasaan tidak makan buah minimal satu porsi dalam sehari sebesar 52% dan tidak makan minimal satu porsi sayuran dalam sehari sebesar 24%. Melihat informasi di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian tentang hubungan *body image* dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.

I.3.2 Tujuan Khusus

Berikut merupakan tujuan khusus pada penelitian ini,

- a. Mengetahui karakteristik remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan makan pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.
- c. Mengetahui gambaran *body image* pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.
- d. Mengetahui gambaran intensitas penggunaan media sosial pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.
- e. Menganalisis hubungan *body image* dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Responden penelitian dapat menambah data dan informasi tentang kebiasaan makan yang dapat dipengaruhi oleh *body image* dan intensitas penggunaan media sosial.

I.4.2 Bagi Institusi

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan membuat remaja putri meningkatkan kepedulian dalam hal menjaga kebiasaan makan demi kesehatan dan perkembangan tubuh.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan bukti empiris dan memajukan ilmu pengetahuan serta acuan penelitian selanjutnya terkait hubungan *body image* dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja putri.