

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik, menurut WHO masa remaja adalah antara 10 –24 tahun, sedangkan menurut BKKBN masa remaja berlangsung pada umur 10-24 tahun dan belum menikah, remaja yang mendapat konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan gizi sejak masa anak-anak akan memiliki perkembangan tubuh yang baik, memiliki postur tubuh yang lurus, otot yang kuat dan cadangan lemak yang cukup (Margiyanti, 2021).

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia, gizi lebih (*overweight*) dan gizi kurang (*underweight*), gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh, namun pada remaja putri, kejadian gizi kurang umumnya dikarenakan remaja putri membatasi jumlah makanan yang dimakannya, sedangkan kejadian gizi lebih pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) kedalam tubuh berlebih (yuningsih, 2023). Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Karena kurangnya pengetahuan di bidang gizi, sehingga munculah body image negatif dan perilaku makan yang belum sesuai dengan gizi seimbang. Remaja putri yang sehat tercermin dari karakter gizi yang sehat. Salah satu yang utama adalah

karakter gizi yang meliputi body image, pengetahuan gizi, dan status gizi (Widya & Palu, 2019).

Persepsi tentang *body image* remaja di Indonesia dapat dilihat dari hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan di Indonesia bahwa 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurang tingkat ringan sampai tingkat berat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu terdapat 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Di Sumatera Utara sebesar 4,9% (1,4% sangat kurus dan 3,5% kurus). Sedangkan di Kabupaten Deli Serdang sebesar 5,6% (1,9% sangat kurus dan 3,7% kurus). Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor ekonomi, tingkat pendidikan, faktor budaya seperti kebiasaan makan, body image dan lain sebagainya, oleh karena itu berdasarkan faktor-faktor tersebut akan dibahas lebih lanjut tentang pengetahuan gizi, *body image*, dan pola makan (Andini dkk., 2023).

Menurut *Mental Health Foundation* 2019 Ditemukan bahwa hampir sepertiga (31%) remaja merasa malu terkait dengan citra tubuh mereka. Empat dari sepuluh remaja (40%) mengatakan gambar-gambar di media sosial membuat mereka khawatir tentang citra tubuh. Lebih dari sepertiga remaja Inggris (35%) pernah berhenti makan di suatu titik atau membatasi pola makan mereka karena khawatir dengan citra tubuh mereka. Empat dari sepuluh remaja (40%) mengatakan bahwa hal-hal yang diucapkan teman-teman mereka membuat mereka khawatir tentang citra tubuh mereka. Tiga puluh lima persen remaja khawatir tentang citra tubuh mereka, sering atau setiap hari, dan 37% remaja merasa kesal dan malu tentang citra tubuh mereka (Health, 2019).

Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Selain itu, remaja juga

cenderung menerapkan pola sedentary life, sehingga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Hal-hal ini meningkatkan risiko seseorang menjadi gemuk, overweight, bahkan obesitas.(RI, 2018).

Pola makan sehat merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Kuantitas dan kualitas dari makanan yang dikonsumsi harus dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga dapat menjamin kesehatan setiap individu (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014). Pola makan sehat terdiri dari pengaturan jumlah dan jenis makanan. Pada saat ini pola makan remaja mulai bergeser kepada pola makan yang tidak seimbang. Menurut Moehji (2013), kesukaan yang berlebihan remaja terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi, keadaan ini berkaitan dengan “mode” yang tengah marak di kalangan remaja seperti makanan siap saji dan mie instan. Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh oleh teman pergaulan dan media masa terutama iklan yang menarik perhatian remaja tentang makanan yang baru dan harga yang terjangkau. Beberapa faktor dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang, antara lain sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, agama, kepercayaan, dan citra diri (*body image*) (Hartini, 2020).

Body image merupakan istilah yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya *body image* sangat berperan penting bagi remaja dalam membentuk pola makan yang baik. *body image* dikategorikan sebagai positif dan *negative*. Remaja yang memiliki *body image* positif tidak memperlmasalahkan dalam pembatasan pola konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik saja. Hal tersebut bertolak belakang jika terdapat gambaran negatif seorang remaja atas citra diri (*body image*) yang mana artinya remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image* negatif beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan diatas rata-rata. Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet (Rakhman et al., 2023).

Kebiasaan makan tidak baik dapat dipengaruhi oleh *body image* (citra tubuh). *Body image* merupakan perasaan serta pandangan individu mengenai tingkat kepuasan terhadap tubuhnya. 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. Konsep *body image* negatif pada remaja membuat mereka melakukan diet tanpa wawasan gizi yang baik untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik. Perilaku kebiasaan makan juga dapat dipengaruhi oleh informasi yang terdapat pada media social (Hanum & Maulida, 2023).

Hal ini di dukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ada hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri. Dimana hasilnya yaitu lebih dari separuh responden memiliki *body image* negative karena tidak percaya diri dengan penampilan dan mengikuti pola makan untuk menurunkan berat badan sehingga berdampak pada pola makannya (Carlin Tan & Ibrahim, 2020). Berdasarkan penelitian Masitah tahun 2017, menyatakan ada pengaruh pendidikan gizi dengan video animasi dan media sosial terhadap pengetahuan, persepsi *body image* dan pola makan remaja (Masitah, 2017).

Penggunaan media sosial tersebut dapat merubah gaya hidup remaja, seperti perubahan pola konsumsi. Salah satu upaya pencegahan tersebut dengan melakukan edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi. Pertimbangan penggunaan media dalam edukasi gizi bergantung pada beberapa hal termasuk kesukaan remaja masa kini dan tujuan akhir yang ingin dicapai. Penggunaan media video merupakan salah satu alternatif dalam menarik perhatian remaja masa kini yaitu melalui video animasi (Qatrunnada dkk., 2023). Media animasi dapat digunakan untuk menjelaskan materi yang secara nyata tidak dapat terlihat oleh mata. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%). Media ini dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi dan imajinasi anak kemudian anak tersebut diharapkan mulai belajar menerapkan hal yang

dipelajari sehingga akhirnya dapat membentuk pengetahuan dan sikap yang baik dalam menjalankan gizi seimbang (Cahyadi, 2021). Menurut Rahmayanti tahun 2024 menyatakan bahwa ada pengaruh video animasi dengan pengetahuan dan sikap siswa yang diberikan edukasi gizi, hal ini dikarenakan tampilan video animasi yang menarik dan bergerak yang menjadikan siswa lebih mudah tertarik dan fokus untuk memperhatikan pada saat diberikan edukasi dibandingkan video biasa (Rahmayanti, 2024).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di MAN 3 Medan di dapatkan 4 dari 20 siswi mengalami *underweight*, 9 siswi memiliki IMT normal, 1 siswi mengalami *overweight*, 5 siswi mengalami obesitas tingkat I dan 1 siswi mengalami obesitas tingkat II. Sedangkan berdasarkan gambaran pola makan siswi remaja MAN 3 Medan rata rata sering mengkonsumsi makanan yg berlemak, asin, gurih dan kurang serat, serta minuman manis. Hal ini dipengaruhi salah satunya dari makanan dan minuman yang di jajakan di kantin sekolah maupun diluar sekolah, dan hanya sebagian dari siswi siswi tersebut yang membawa bekal sehat dari rumah.

Melihat uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan”.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai pemilihan makanan remaja putri di MAN 3 Medan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi.
2. Menilai perspektif body image remaja putri di MAN 3 Medan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi.
3. Menganalisis pengaruh antara pola makan sehat dan seimbang dengan pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan setelah mendapatkan edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Selama proses dan hasil yang didapat setelah melakukan penelitian dapat menjadi sebuah penambahan ilmu terkait gizi dan menjadi pengalaman bagi penulis.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan mahasiswa gizi terutama dalam hal yang berkaitan dengan pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri.

3. Bagi Remaja Putri di MAN 3 Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan bagi para remaja putri, dan lainnya terutama dalam hal yang berkaitan dengan pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri.