

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Body image adalah persepsi seseorang mengenai bentuk dan struktur tubuhnya, yang terbentuk melalui proses penilaian diri sendiri dan menimbulkan rasa puas atau tidak puas terhadap penampilan fisiknya. Ini sejalan dengan pendapat Thompson dalam Merlin (2017), di mana ia menjelaskan bahwa tingkat citra tubuh seseorang dapat dihitung berdasarkan kepuasan mereka terhadap berbagai komponen tubuh serta kinerja fisik mereka. sejauh mana individu mampu menerima bagian tubuhnya, serta persepsi dirinya, yang dipengaruhi oleh variabel sosial seperti pendapat orang lain, perbandingan dengan orang lain, kontribusi, dan pemahaman diri. Gambaran tubuh tidak hanya mencakup penilaian fisik secara objektif, tetapi juga penilaian subjektif yang sering dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan psikologis. *Body image* juga memiliki pengaruh besar terhadap kepercayaan diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kualitas dan kemampuan mereka sendiri (Febriana, 2024).

Masa remaja ditandai oleh periode pubertas, yang melibatkan berbagai perubahan pada individu, seperti perubahan fisik, emosional, dan sosial. Salah satu perubahan yang paling nyata adalah perubahan fisik, yang merupakan hal yang normal bagi orang-orang yang mengalami fase ini. Perubahan-perubahan ini seharusnya mendorong remaja untuk mengembangkan potensi dan keunggulan mereka serta memperluas kepercayaan diri mereka. Tetapi pada kenyataannya, banyak remaja justru berkonsentrasi pada kekurangan mereka. Mereka sering merasa bahwa bentuk tubuhnya bertentangan dengan gagasan atau gambaran tubuh ideal yang mereka miliki. Hal ini dapat memicu berbagai masalah dan membuat mereka merasa kurang percaya diri terhadap struktur tubuh yang dimiliki (Muyana et al., 2022).

Pengetahuan remaja terhadap *body image* berkaitan erat dengan bagaimana mereka memahami, menerima, dan mengevaluasi tubuh mereka. Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja tentang berbagai aspek

yang memengaruhi tubuh mereka, seperti nutrisi, kebiasaan hidup sehat, dan standar kecantikan, sangat memengaruhi pembentukan persepsi mereka terhadap *body image*. Remaja yang berpengetahuan luas cenderung memiliki pemikiran tentang tubuh yang lebih realistis dan optimistis, bahkan di tengah tekanan sosial atau standar kecantikan yang tidak realistis (Muyana et al., 2022) .

Sikap remaja pada umumnya memiliki gambaran ideal tentang bentuk tubuh mereka. Ketika bentuk fisik mereka tidak sesuai dengan harapan atau gambaran tersebut, hal ini dapat memengaruhi cara mereka menilai citra tubuh atau *body image* mereka. Akibatnya, remaja mungkin mulai berpikir bahwa penampilan fisik mereka tidak sejalan dengan standar ideal yang mereka bayangkan. Perasaan kurang puas terhadap bentuk tubuh atau penampilan mereka dapat tetap muncul, meskipun orang lain sudah menganggap penampilan mereka menarik (Abdillah & Masykur, 2021).

Edukasi gizi adalah upaya untuk mengubah pengetahuan dan sikap. Terdapat tiga langkah utama untuk mencegah remaja mengembangkan citra tubuh negatif. Pertama, mereka harus dididik tentang bahaya pengaturan berat badan yang tidak sehat; membantu mengelola kenaikan berat badan secara sehat melalui prinsip gizi, diet, dan aktivitas fisik; dan kedua, mereka harus diajarkan cara menghadapi tekanan sosial dan budaya yang mendorong standar tubuh kurus. Penggunaan media sebagai alat pendidikan dinilai lebih efektif dibandingkan metode konvensional, karena media mampu menyederhanakan informasi yang kompleks menjadi lebih terstruktur, menarik, dan meningkatkan perhatian serta sistematika dalam proses pembelajaran (Masitah et al., 2018).

Booklet adalah jenis buku berukuran lebih kecil dan ringkas dibandingkan buku biasa. Dalam konteks penyuluhan, *booklet* digunakan sebagai media penyampaian informasi atau pesan kesehatan. Media ini berisi tulisan maupun gambar dengan format yang lebih praktis dan mudah dibawa, sehingga cocok untuk kegiatan edukasi atau promosi kesehatan (Nadhila & Erwandi, 2023).

Sebagaimana ditunjukkan oleh Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, status gizi remaja usia 16-18 tahun di seluruh negeri adalah 20,1% pendek dan 3,6% sangat pendek. Di Sulawesi Utara, data prevalensi menunjukkan 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 8,8% gemuk, dan 3,3% sangat gemuk. Di sisi lain, data dari provinsi yang sama menunjukkan 1,5% sangat pendek, 5,2% kurus, 9,6% gemuk ringan, dan 4,6% obesitas. Berbagai faktor, termasuk citra tubuh dan pola makan, memengaruhi kesehatan remaja. Gambaran tubuh seseorang mengacu pada cara mereka melihat, berpikir, dan merasakan bentuk dan ukuran tubuh mereka. (Tampang et al., 2024).

Survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 2 Sibolga terhadap siswa kelas XI menunjukkan bahwa mereka kurang memahami konsep body image. Dari hasil wawancara yang dilakukan, sebanyak 95% siswi mengaku tidak mengetahui dan tidak pernah mendengar istilah body image, sedangkan 5% siswanya hanya pernah mendengarnya namun tidak memahami makna atau konsep yang terkandung di dalamnya.

Selain itu, ketika ditanyakan mengenai pandangan mereka terhadap bentuk tubuh masing-masing, sebanyak 80% siswi menyatakan bahwa mereka sering merasa bentuk tubuh mereka tidak menarik. Adapun 10% siswi mengaku merasa tubuh mereka terlihat terlalu kurus, dan 10% lainnya merasa tubuh mereka terlihat sedikit gemuk. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan negatif dalam persepsi tubuh di kalangan siswi, meskipun mereka belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep body image itu sendiri.

Kurangnya pengetahuan serta munculnya sikap negatif terhadap bentuk tubuh menunjukkan perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai body image di kalangan remaja, khususnya siswi SMA. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sibolga untuk mengkaji lebih dalam mengenai tingkat pengetahuan dan sikap siswi terhadap body image, serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

B. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai body image pada SMA Negeri 2 Sibolga.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai body image pada SMA Negeri 2 Sibolga.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan siswi mengenai body image sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi.
- b. Menilai sikap siswi mengenai body image sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi.
- c. Menganalisis pengaruh pengetahuan dan sikap mengenai body image sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman penulis dalam menulis skripsi. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi data yang berguna sebagai sumber pengetahuan dan menambah wawasan dalam melakukan penelitian skripsi.

2. Bagi responden

Menginformasikan responden tentang pengetahuan dan persepsi siswi tentang body image.

3. Bagi institusi

Memberi masukan dan kontribusi positif kepada pihak sekolah untuk memberikan edukasi kepada siswi tentang pengetahuan dan sikap siswi terkait body image.