BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO), merujuk kepada populasi dengan kelompok usia 10 hingga 19 tahun yang merupakan fase transisi penting dalam perkembangan manusia dari masa anak-anak menuju dewasa ditandai dengan pertumbuhan fisik, kognitif, dan psiksosial yang pesat.[1] Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja merujuk pada kelompok usia antara 10 hingga 18 tahun.[2] Menurut data yang disampaikan WHO, saat ini terdapat hampir 1,2 miliar remaja di dunia yang membentuk sekitar 25% dari total populasi dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2050, terutama di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah, yang menjadi tempat tinggal hampir 90% remaja di dunia.[3] Status gizi berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja, sehingga memerlukan perhatian khusus terutama pada masa remaja.

Status gizi memiliki peran penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM), khususnya dalam hal kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas.[4] Remaja memerlukan perhatian khusus terhadap status gizi, karena pada periode ini remaja rentan mengalami permasalahan gizi, terutama akibat perubahan gaya hidup dan pola makan.[5] Untuk mewujudkan SDM yang berkualitas, zat gizi yang cukup diperlukan untuk mencapai status gizi yang optimal dan menggunakannya secara efisien untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, serta kesehatan secara keseluruhan.[6]

Remaja sering dihadapi permasalahan gizi seperti gizi kurang yang diakibatkan kurangnya asupan energi dan zat gizi lainnya sehingga tidak dapat mencukupi

kebutuhan tubuh serta kebiasaan makan yang berlebihan atau tidak seimbang, sehingga melebihi kebutuhan tubuh yang akan berakibat pada gizi lebih.[7] Kedua kondisi ini berdampak pada kesehatan dan perkembangan remaja, didukung dengan perubahan bentuk dan ukuran tubuh yang menimbulkan berbagai konsekuensi seperti ejekan, kesan negatif terhadap diri, penurunan rasa percaya diri, gangguan makan dan depresi.[8]

Kondisi status gizi remaja dengan rentang usia 16-18 tahun di Indonesia disampaikan pada Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional Tahun 2018 dan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Berdasarkan data Riskesdas Nasional Tahun 2018, prevalensi permasalahan status gizi kurang pada remaja sebesar 8,1% yaitu 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus dan gizi lebih sebesar 13,5% yaitu 9,5% gemuk, 4,0% obesitas. Menurut data SKI tahun 2023 menunjukkan prevalensi gizi kurang pada remaja sebesar 8,3% yaitu 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, dan gizi lebih 12,1% yaitu 8,8% gemuk, 3,3% obesitas. Dari data survei diketahui prevalensi gizi kurang meningkat sebesar 0,2% dan gizi lebih menurun sebesar 1,4%.[9][10]

Laporan Riskesdas Sumatera Barat Tahun 2018 dan SKI tahun 2023, diketahui prevalensi status gizi kurang dari 9,4% (2018) menjadi 9,8% (2023) dan prevalensi gizi dari 11,5% (2018) menjadi 8,6% (2023).[10][11] Di Kota Padang terjadi peningkatan prevalensi gizi kurang sebesar 2,09% dari 9,2% (2013) menjadi 11,29% (2018) dan gizi lebih sebesar 7,06% dari 7,8% (2013) menjadi 14,86% (2018) [11][12]. Menurut hasil penjaringan kesehatan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang remaja yang mengalami permasalahan gizi meningkat dari 1.323[13] remaja di tahun 2022 menjadi 3.192.[14] remaja di tahun 2023. Berdasarkan nilai ambang batas WHO, prevalensi gizi kurang atau gizi lebih dalam suatu populasi berada pada rentang 10-19% tergolong dalam kategori sedang yang menunjukkan adanya masalah gizi yang signifikan dan

menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan masyarakat yang perlu ditangani seperti peningkatan resiko penyakit dan penurunan kualitas hidup.[15]

Permasalahan gizi pada remaja putri ini umumnya muncul karena remaja mulai menginjak fase pubertas yang mengakibatkan perubahan fisik dan biologis seperti percepatan pertumbuhan, perubahan penampilan, bentuk tubuh, proporsi tubuh serta perubahan komposisi lemak dan otot dapat berlangsung dengan cepat.[16] Perubahan yang terjadi membuat remaja lebih sensitif dan membandingkan dirinya dengan teman maupun orang lain yang dilihatnya melalui media sosial.[17] Selama fase ini remaja lebih fokus pada penampilan fisik dan sangat memperhatikan bentuk tubuh, seiring dengan meningkatnya kepedulian terhadap persepsi citra tubuh atau "*body image"* yang mereka anggap ideal.[18]

Body image merupakan sebuah konsep yang mencakup persepsi, pikiran, dan pandangan seseorang terhadap tubuhnya, termasuk kepuasan terhadap berat badan, penampilan, dan kondisi tubuh, serta penilaian dan orientasi terhadap penampilan.[8] Berdasarkan penelitian Helman T dan Olenik-Shemesh tahun 2019, perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan berat badan ideal dibandingkan dengan laki-laki.[19] Penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Surabaya menyatakan bahwa 70,5% responden kelas XI merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka walaupun sudah memiliki berat badan ideal. Sebagian besar ramaja putri yang tidak termasuk dalam kategori *overweight*, mempersepsikan dirinya sebagai *overweight*.[20]

Persepsi citra tubuh yang salah dapat mendorong remaja untuk melakukan berbagai metode yang tidak sehat dan berisiko membahayakan diri seperti menurunkan berat badan dengan diet ketat yang tidak terkontrol serta mengurangi porsi makan secara berlebihan yang akan mempengaruhi status gizi mereka.[21]

Beberapa remaja sering kali memilih jalan pintas dengan mengurangi atau menolak asupan makanan, puasa jangka panjang, mengonsumsi pil diet, obat penekan nafsu makan, bahkan memuntahkan makanan dengan sengaja yang berujung pada gangguan makan (*eating disorders)*.[22]

Menurut *American Psychiatric Association* (2013) *eating disorders* merupakan penyimpangan perilaku makan yang menetap seperti perilaku makan terus menerus, menghindari atau membatasi asupan makan yang berdampak pada perubahan konsumsi dan penyerapan zat gizi.[23] *Eating disorders* adalah kondisi gangguan makan yang berkaitan dengan masalah kepercayaan diri, pengaturan emosi, rasa takut akan penambahan berat badan, serta konflik yang muncul akibat penilaian berlebihan terhadap bentuk tubuh yang dianggap ideal.[24] *Eating disorders* terbagi atas beberapa tipe, namun biasa dikelompokkan menjadi tipe besar seperti *anoreksia nervosa, bulimia nervosa, binge eating* dan *other spesific feeding and eating disorder.*[23]

Prevalensi *eating disorders* secara global mengalami peningkatan dari periode 2000-2006 sebesar 3,5% menjadi 7,8% pada periode 2013-2018.[25] Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Australia pada 5.191 remaja disampaikan prevalensi *eating disorders* sebesar 22,2%.[26] Dalam penelitian di lima negara ASEAN pada 3.148 mahasiswa, diketahui prevalensi *eating disorder* mencapai 11,5% di wilayah Asia dan Indonesia memiliki prevalensi *eating disorders* sebesar 7,4%.[27] Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 201 remaja, juga diperoleh sebanyak 52,7% responden mengalami *eating disorders*.[28]

Pembatasan makanan yang ekstrim dan praktik diet tanpa memperhatikan kaidah kesehatan akan meningkatkan risiko kejadian *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa* sehingga menyebabkan malagizi dan anemia akibat asupan gizi yang tidak

memadai.[29] Sebaliknya, konsumsi makanan yang berlebihan seperti pada *binge eating* akan menyebabkan kelebihan gizi yang meningkatkan risiko obesitas disertai komplikasinya, gangguan pencernaan atau nyeri sendi dan otot.[30] Berdasarkan data prevalensi gangguan makan yang terus meningkat serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental remaja, sehingga perlu dibahas lebih lanjut sebagai rekomendasi dan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan menyediakan dukungan bagi remaja yang berisiko.

Paparan media sosial juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja. Banyak remaja yang memanfaatkan aplikasi dan berbagai platform media sosial untuk berkomunikasi serta berinteraksi dengan orang lain.[31] Menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Tahun 2024, tingkat penetrasi internet di Indonesia naik 1,31% dari 78,19% (2023) menjadi 79,50% (2024). Kelompok Gen Z usia 12-27 tahun mendominasi penggunaan internet 87,02% dengan alasan menggunakan internet tertinggi yaitu mengakses media sosial.[32]

Media massa sering kali menampilkan citra tubuh ideal yang tidak realistis dan dapat menyebabkan tekanan sosial, terutama bagi remaja. Representasi tubuh yang kurus atau sesuai dengan standar kecantikan tertentu dapat memperkuat stereotip negatif dan memicu perasaan tidak percaya diri di kalangan mereka yang merasa tidak memenuhi kriteria tersebut.[28] Penelitian sebelumnya tahun 2023 mengatakan, remaja sering membandingkan diri dengan standar kecantikan yang dipresentasikan di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan tubuh mereka sendiri karena tidak mencapai standar ideal yang ditunjukkan.[33] Kebiasaan membandingkan diri ini dapat mengubah pola makan remaja, mendorong mereka untuk mengadopsi kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengurangi asupan nutrisi penting atau mengikuti diet yang ekstrem demi mencapai penampilan yang dianggap ideal.[28]

Promosi makanan tanpa memperhatikan kandungan gizinya juga banyak disajikan pada jejaring sosial yang dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang dan berpotensi menyebabkan pola konsumsi yang tidak sehat.[34] Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada 176 responden menyatakan bahwa, promosi makanan yang mengandung kadar lemak, gula, dan garam tinggi pada media sosial mengalami peningkatan karena lebih diminati dibandingkan dengan makanan yang sehat.[35] Media sosial juga banyak mempromosikan kafe kekinian yang menjadi daya tarik remaja sebagai tempat berkumpul dan bersantai dengan teman, kolega maupun pasangan.[34,36] Remaja cenderung duduk berjam-jam hingga melewatkan waktu makan. Kebiasaan ini diikuti dengan konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis dari pada pilihan yang lebih sehat, yang akan berdampak negatif pada kesehatan tubuh mereka.[37]

Berdasarkan hasil skrining kesehatan peserta didik kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) tahun ajaran 2023/2024 oleh Dinas Kesehatan Kota Padang di 24 kecamatan, kelurahan Andalas dan Pauh memiliki prevalensi permasalahan status gizi remaja yang tertinggi. Kelurahan Andalas mencatatkan angka 19,57% (634 orang), sementara kelurahan Pauh mencapai 18,99% (615 orang).[14] Berdasarkan data skrining kesehatan masing-masing puskesmas SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena, prevalensi permasalahan gizi tertinggi pada peserta didik berada pada kedua sekolah tersebut. Laporan prevalensi permasalahan gizi siswa kelas SMKN 6 Padang oleh Puskesmas Andalas yaitu sebesar 20,35% (129 orang).[38] Sedangkan prevalensi permasalahan gizi siswa kelas X SMAN 9 Padang oleh Puskesmas Pauh yaitu sebesar 40,70% (105 orang).[39]

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait "Perbandingan Persepsi *Body Image*, Kecenderungan *Eating Disorders* dan Paparan Media Sosial Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang Tahun 2025".

1.2 Perumusan Masalah

Pada masa remaja terjadi pubertas yang akan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh.[8] Perubahan bentuk dan ukuran tubuh di kalangan remaja, dapat menyebabkan perkembangan persepsi tubuh yang negatif serta didukung dengan kemudahan akses media sosial yang semakin terbuka lebar dapat memperburuk persepsi remaja terhadap bentuk tubuhnya.[17] Hal ini jika terjadi dalam waktu yang lama akan berujung pada kecenderungan *eating disorders*.[22] Penyimpangan perilaku makan ini seperti pembatasan asupan yang ekstrim dan praktik diet tanpa memperhatikan kaidah kesehatan akan meningkatkan risiko kejadian permasalahan gizi seperti anemia akibat asupan gizi yang tidak memadai.[29] Konsumsi makanan yang berlebihan akan menyebabkan kelebihan gizi yang meningkatkan risiko obesitas disertai komplikasinya, gangguan pencernaan serta masalah kesehatan lainnya.[30] Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui "apakah terdapat perbedaan antara persepsi *body image*, kecenderungan *eating disorders* dan paparan media sosial dengan status gizi remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingaan persepsi *body image*, kecenderungan *eating disorders* dan paparan media sosial terhadap status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, antara lain:

1. Diketahui karakteristik remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
2. Diketahui gambaran status gizi remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
3. Diketahui gambaran persepsi *body image* pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
4. Diketahui gambaran kecenderungan *eating disorders* pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
5. Diketahui gambaran paparan media sosial pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
6. Dianalisis hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
7. Dianalisis hubungan antara kecenderungan *eating disorders* dengan status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
8. Dianalisis hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.

9. Dianalisis perbedaan status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
10. Dianalisis perbedaan persepsi *body image* terhadap status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
11. Dianalisis perbedaan kecenderungan *eating disorders* terhadap status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.
12. Dianalisis perbedaan paparan media sosial terhadap status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat terkait persepsi *body image*, kecenderungan *eating disorders* dan paparan media sosial terhadap status gizi remaja putri.

1.4.2 Manfaat Akademis

Manfaat akademis dari penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan dan menjadi referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut terkait perbandingan faktor yang mempengaruhi status gizi seperti persepsi *body image*, kecenderungan *eating disorders* dan paparan media sosial.

1.4.3 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran remaja terkait pentingnya persepsi tubuh yang positif, dan mengurangi tekanan sosial terkait penampilan fisik. Remaja dapat memilah iklan

media sosial agar mengurangi resiko dalam mengonsumi makanan yang tidak sehat serta menghindari perilaku yang menyimpang untuk mencapai keinginan bentuk tubuh yang ideal seperti diet ketat yang akan meningkatkan resiko gangguan makan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan persepsi *body image*, kecenderungan *eating disorders* dan paparan media sosial terhadap status gizi remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *Purposive Sampling* dan *Simple Random Sampling*. Variabel independen diukur menggunakan instrumen *Figure Rating Scale* (FRS) untuk *body image*, *Eating disorder Inventory* (EDI 3) untuk kecenderungan *eating disorders* dan *Social Media Influence on Food Consumption Scale* (SMFC) untuk paparan media sosial. Sedangkan variabel dependen diukur dengan antropometri berupa IMT/U untuk menilai status gizi remaja putri. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengidentifikasi distribusi dan frekuensi pada karakteristik setiap variabel. Selain itu dilakukan analisis bivariat untuk menggambarkan hubungan antara variabel independen dan dependen dengan uji statistik *chi-square* serta juga dilakukan *Independent Sample T-Test*, dan uji *Mann Whitney* untuk melihat perbandingan antara kedua sekolah.