

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa yang ditandai dengan terjadinya perkembangan di fungsi tubuh untuk memasuki usia dewasa. Pada masa remaja ini juga terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai moral dan etik, harga diri, kesadaran seksualitas dan persepsi body image. (Marlina & Yanti, 2020)

Saat ini, manusia memasuki era revolusi 5.0. periode ini ditandai dengan kemajuan di bidang inovasi teknologi. Perkembangan teknologi dan media massa telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, terutama dalam membentuk persepsi tentang diri sendiri. Media, termasuk film memiliki peran yang kuat dalam membentuk pandangan remaja terhadap standar kecantikan dan tubuh ideal (Saputri, 2024). Sayangnya representasi yang tidak realistis dan tidak sesuai seringkali menimbulkan dampak negatif bagi para remaja putri.

Perubahan *life style* pada remaja juga bisa semakin sering terjadi akibat adanya pengaruh dari lingkungan seperti teman sebaya dan faktor dari adanya internet, sehingga remaja cenderung membuat keputusan yang kurang tepat dan secara tidak langsung menyebabkan masalah kesehatan dan gizi. Perubahan yang terjadi saat remaja ini menjadikan masalah kesehatan remaja yang perlu perhatian khusus melalui perubahan pola makan. Masalah kesehatan dan gizi pada remaja bisa terjadi karena beberapa faktor diantaranya kebiasaan makan, persepsi *body image*, dan kurangnya pengetahuan. Kurangnya pemahaman mengenai pola konsumsi yang bergizi, beragam dan berimbang dapat memberikan dampak yang negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada remaja dan rentan menderita penyakit kronis di usia dewasa. (Hanum & Maulida, 2023)

Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 diperoleh hasil prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6 %, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1% (SKI, 2023). Status gizi ini juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi body image.

Citra tubuh atau biasa disebut *body image* adalah keyakinan atau persepsi seseorang mengenai bentuk tubuh, Artinya ini merupakan pandangan positif dan

negatif terhadap ukuran dan bentuk tubuh seseorang (Azzumroh & Anwar, 2024). Pemikiran terhadap *body image* yang negatif akan menimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh, merasa dirinya tidak menarik. Hal ini bisa menyebabkan dampak negatif yaitu memiliki perasaan depresi, serta mempengaruhi intake makan melalui perubahan kebiasaan makan dan mengakibatkan timbulnya masalah gizi lain. (Eprillia, 2022)

Kebiasaan makan adalah pola perilaku konsumsi pangan yang terjadi secara berulang (Azzumroh & Anwar, 2024). Salah satu upaya yang dilakukan remaja untuk merubah bentuk tubuhnya yaitu dengan merubah kebiasaan makan. Remaja yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat, seperti kurang suka mengonsumsi buah dan sayur, sering melewatkan waktu sarapan, rentan sekali mengalami masalah gizi.

Menurut penelitian (Zahrah & Muniroh, 2020) ditemukan hasil bahwa semakin berlebih asupan energi maka akan membuat persepsi *body image* tersebut semakin negatif. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Amrit Virk, 2020) ditemukan bahwa ketidakpuasan citra tubuh berdampak pada harga diri di kalangan remaja. Norma sosial menganggap bahwa penampilan penting pada anak perempuan.

Masalah persepsi *body image* negatif dan kebiasaan makan yang buruk sering terjadi pada remaja, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Intervensi melalui media, seperti film edukasi, memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong perilaku sehat. Menurut Penelitian (Marlina & Yanti, 2020) yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Pekanbaru ditemukan hasil bahwa remaja putri yang memiliki persepsi *body image* negatif cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak baik dan masih banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik memiliki perilaku makan yang tidak baik.

Melihat permasalahan pada penelitian sebelumnya upaya untuk mengubah persepsi remaja putri tentang citra tubuh yang positif dan kebiasaan makan yang baik itu menjadi sangat penting. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui pemanfaatan media film. Film memiliki kekuatan untuk menyampaikan pesan secara efektif melalui cerita dan karakter pemain, selain itu media film ini juga

tidak membuat bosan. Film “Imperfect” merupakan salah satu contoh film Indonesia yang mengangkat tema *body positivity* dan penerimaan diri. Film “Imperfect” ini adalah film yang bercerita tentang seorang perempuan yang berjuang melawan persepsi *body image* yang negatif dan tekanan sosial untuk mencapai standar kecantikan tertentu.

Oleh karena itu penelitian ini dipilih untuk mengevaluasi pengaruh penayangan film “imperfect” terhadap persepsi *body image* yang baik dan kebiasaan makan yang baik pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Gresik. Tempat ini dipilih karena berdasarkan hasil wawancara kepada guru bimbingan konseling dan beberapa siswi ditemukan hasil dari 10 siswi yang diwawancarai 8 siswi diantaranya memiliki persepsi *body image* yang negatif seperti tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri padahal secara fisik tubuhnya bagus dan cantik. Dalam wawancara ini juga ditemukan masih banyak siswi-siswi yang memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti melewatkan sarapan, jajan sembarangan, dan mengabaikan asupan gizi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi upaya pencegahan dan penanganan masalah *body image* dan kebiasaan makan pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada kondisi yang melatarbelakangi penelitian ini, maka terbentuk rumusan masalah yaitu :

1. Bagaimana status gizi remaja putri di SMPN 3 Gresik?
2. Bagaimana kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 3 Gresik sudah baik?
3. Bagaimana persepsi remaja putri di SMPN 3 Gresik tentang *Body Image* ?
4. Apakah ada pengaruh penayangan film “*imperfect*” terhadap persepsi *body image* pada remaja putri di SMPN 3 Gresik?
5. Apakah ada pengaruh penayangan film “*Imperfect*” terhadap kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 3 Gresik?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penayangan film “*Imperfect*” terhadap persepsi *body image* dan kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 3 Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

Di samping tujuan umum, penelitian ini juga memiliki tujuan secara khusus yang akan dicapai yaitu sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi status gizi responden
2. Mengidentifikasi kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 3 Gresik.
3. Mengidentifikasi persepsi *body image* remaja putri di SMPN 3 Gresik .
4. Menganalisis pengaruh menampilkan film “*Imperfect*” terhadap persepsi *body image*.
5. Menganalisis pengaruh menampilkan film “*Imperfect*” terhadap kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 3 Gresik.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini menyumbangkan informasi mengenai pengaruh penayangan film “*Imperfect*” terhadap persepsi *body image* dan kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 3 Gresik.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti
Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tambahan dan informasi tentang pengaruh penayangan film “*Imperfect*” terhadap persepsi *body image* dan kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 3 Gresik.
2. Bagi Responden (siswi)
Penelitian ini dapat mengubah persepsi *body image* menjadi positif dan kebiasaan makan yang baik.
3. Bagi sekolah
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan rekomendasi tentang penggunaan media khususnya film, sebagai alat pendidikan kesehatan yang menarik.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi dan inspirasi untuk penelitian lebih lanjut tentang isu *body image*, kebiasaan makan, dan penggunaan media-media lain dalam pendidikan kesehatan.

1.5 Hipotesis

Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H0 : “ Tidak ada pengaruh penayangan film”Imperfect” terhadap persepsi tentang *body image* dan kebiasaan makan remaja putri SMPN 3 Gresik

H1: “ Ada pengaruh penayangan film”Imperfect” terhadap persepsi tentang *body image* dan kebiasaan makan remaja putri di SMPN 3 Gresik .

