

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan tiga kategori yaitu usia dan jurusan akan dijabarkan melalui tabel dibawah ini:

Tabel 2 Identitas Responden Berdasarkan Usia dan Jurusan

Karakteristik Responden	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Usia		
18 Tahun	21	25,3%
19 Tahun	49	59%
20 Tahun	13	15,7%
Total	83	100%
Jurusan		
Gizi	27	32,5%
Kebidanan	30	36,1%
Keperawatan	26	31,3%
Total	83	100%

Berdasarkan tabel 2 data responden pada penelitian ini di dominasi oleh usia 19 tahun yaitu sebanyak 49 orang (59%), 18 tahun sebanyak 21 orang (25,3%) dan 20 tahun sebanyak 13 orang (15,7%). Mayoritas responden pada penelitian ini berasal dari jurusan kebidanan yaitu sebanyak 30 orang (36,1%), dari jurusan gizi yaitu 27 orang (32,5%) dan dari jurusan keperawatan yaitu 26 orang (31,3%).

5.2 Distribusi Frekuensi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi

Hasil Analisis Univariat	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Penggunaan Instagram		
Sering	59	71,1%
Tidak sering	24	28,9%
Total	83	100%
Body Image		
<i>Body image negative</i>	57	68,7%
<i>Body image positive</i>	26	31,3%
Total	83	100%
Pengetahuan Gizi		
Baik	67	80,7%
Cukup	15	18,1%
Kurang	1	1,2%
Total	83	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 83 orang remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau, sebanyak 59 orang (71,1%) sering mengakses instagram. Selain itu sebanyak 57 orang (68,7%) remaja putri memiliki *body image* negatif. serta 67 orang (80,7%) remaja putri memiliki pengetahuan gizi yang baik.

Usia 19-22 tahun merupakan tahapan transisi dari remaja menuju dewasa. Pada tahap remaja akhir, perkembangan aspek-aspek psikis yang telah dimulai pada tahapan sebelumnya, telah mengarah pada kematangan yang sempurna. Kehidupan sehari-hari remaja saat ini sangat erat kaitannya dengan dengan internet. Sembiring (2017) mengatakan bahwa 70% pengguna internet adalah remaja yang menghabiskan waktu lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menggunakan internet. Penggunaan internet dalam smartphone ini dapat menjadikan penggunaanya jarang bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Selain itu, kemudahan bersosialisasi menggunakan internet, akan membuat penggunaanya terlihat anti-sosial di kehidupan nyata.

Seiring berjalannya waktu, internet mengalami perkembangan yang semakin maju ditandai dengan mudahnya akses yang didapat dan terdapat beberapa *platform digital*, salah satunya instagram. Supradewi & Yuanita (2019) mengatakan instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto dan video, yang memungkinkan penggunaanya untuk mengambil foto/video, berkomunikasi, mencari berbagai pengetahuan, dan menerapkan *filter digital*.

Penggunaan instagram secara berlebihan dapat menimbulkan beberapa efek negatif yaitu pertama *social comparison*, yakni melakukan perbandingan terhadap individu lain yang ia lihat di instagram dan merasa bahwa individu di instagram lebih baik dibanding dirinya sendiri. Kedua, penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi terhadap gawai untuk mengakses instagram sehingga terpengaruh terhadap foto atau video tubuh ideal yang ditampilkan di instagram tersebut. Ketiga, adiksi media sosial yakni sikap kecanduan terhadap media sosial sehingga lebih banyak mengakses media sosial dibandingkan berada di kehidupan nyata, sehingga lebih banyak terpapar standar tubuh ideal melalui media sosial. Keempat, *self-compassion*, yakni menunjukkan pengertian dan bantuan kepada diri sendiri sehingga tidak terjebak untuk

memiliki *body image* negatif. Namun, kurangnya *self-compassion* menjadikan wanita cenderung mudah untuk memiliki *body image* yang negatif.

Seseorang yang memiliki *body image* negatif merupakan seseorang yang memiliki kecenderungan untuk membandingkan tubuhnya dengan bentuk tubuh yang ideal. Kim dan Chock (2015), menggambarkan *body image* seseorang dapat dipengaruhi oleh konten-konten yang beredar di media sosial, karena media sosial dapat berperan dalam komunikasi dan memberikan suatu informasi yang berkaitan dengan tubuh ideal yang banyak digemari oleh seseorang yang berusia 18-25 tahun.

Penerimaan diri merupakan dasar dari respon *body image* yang positif. Hal ini dikarenakan individu dapat memandang dirinya dengan baik dan dapat mengakui segala informasi baik positif maupun negatif tentang dirinya. Sedangkan respon *body image* negatif biasanya timbul karena pengaruh dari lingkungan ataupun pengalaman masa lalu yang membekas dalam dirinya. (Roainina, 2020) menyatakan umumnya seseorang yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, pandangan hidup yang positif, dan rasa optimis dan semangat menjalani hidup. Sebaliknya, seseorang dengan *body image* negatif cenderung pemalu, kurang percaya diri, dan percaya bahwa mereka tidak berguna di mata orang lain, membuat mereka terus-menerus pesimis karena takut gagal.

Memiliki *body image* yang positif ataupun negatif tidak selalu berdampak baik bagi setiap orang. Kondisi seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap persepsi mereka tentang *body image*. Dimana persepsi *body image* negatif terhadap kondisi tubuh terkadang memberikan manfaat yang besar bagi remaja putri dengan status lebih dan obesitas. Hal inilah yang akan mendorong remaja putri untuk menjalankan diet ketat demi mencapai proporsi tubuh yang ideal. Namun sebaliknya, persepsi *body image* negatif terhadap kondisi tubuh dapat memberikan dampak yang buruk bagi remaja dengan status gizi normal dan kurus (Ripta et al., 2023).

Selain dapat memberikan dampak negatif, instagram juga dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya, dikarenakan di dalam Instagram juga terdapat *account* yang memberikan informasi atau pengetahuan, salah satunya tentang gizi. Notoatmojo (2015) mengatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman seseorang tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit serta cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Pengetahuan cukup mengenai gizi dapat mempengaruhi ketepatan perilaku remaja dalam memilih makanan yang bergizi sesuai dengan pola menu seimbang dan sesuai kebutuhannya. Untuk membangun struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan, pengetahuan gizi ini harus mencakup proses kognitif yang diperlukan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan (Wijayanti & Dewi, 2022).

5.3 Gambaran Penggunaan Instagram dengan *Body Image*

Tabel 4 Gambaran Penggunaan Instagram dengan *Body Image*

Penggunaan Instagram	<i>Body Image</i>				Total (orang)	Total (%)
	Positif	Negatif	Jumlah (orang)	Persentase (%)		
Sering	18	21,7%	41	49,4%	59	71,1%
Tidak sering	8	9,6%	16	19,3%	24	28,9%
	Total				83	100%

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4 bahwa dari 83 orang remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau, sebanyak 41 orang (49,4%) remaja putri yang sering mengakses instagram memiliki *body image* yang negatif. dan 18 orang (21,7%) remaja putri yang sering mengakses Instagram memiliki *body image* yang positif. Sedangkan 16 orang (19,3%) remaja putri yang tidak sering mengakses instagram memiliki *body image* yang negatif dan 8 orang (9,6%) remaja putri yang tidak sering mengakses instagram memiliki *body image* yang positif.

Responden yang memiliki intensitas penggunaan instagram dalam kategori sering ini ditunjukkan oleh jawaban responden pada pertanyaan ke-15 pada kuesioner, yang mana menunjukkan sebagian besar responden menggunakan instagram lebih dari 3 kali dalam sehari.

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh oleh Martinez, Moreno, Jimenez, Macías, Pagliari dan Abellan (2019) yang menemukan bahwa perempuan yang mengalami *body image negative* akan mencapai bentuk tubuh ideal yang dianggap sebagai tubuh yang kurus, hal ini dikarenakan banyaknya media sosial yang menampilkan gambar dan konten untuk mendorong perempuan agar memiliki tubuh yang ideal.

Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan Maimunah dan Satwika (2021) ditemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial Instagram berkontribusi pada *body dissatisfaction*. Media sosial Instagram memiliki fitur untuk menampilkan foto dan video. Fitur tersebut sering digunakan untuk menampilkan tubuh ideal perempuan, yang pada akhirnya akan berdampak terhadap sikap individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif dengan membandingkan diri sendiri dengan individu lain di media sosial. Sikap membandingkan ini akan menimbulkan perasaan tidak puas akan dirinya sendiri.

Ketenaran instagram khususnya dikalangan remaja menjadikan orang-orang menggunakan instagram. Seperti temuan pada penelitian ini yang menemukan bahwa mayoritas responden aktif menggunakan media sosial instagram secara berulang-ulang dalam sehari. Penggunaan media sosial yang tinggi tentunya memiliki dampak negatif seperti temuan de Vries dkk. (2016) bahwa perempuan yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial akan menerima lebih banyak umpan balik dengan penampilan mereka, penilaian yang lebih besar untuk standar kecantikan dan juga membandingkan diri dengan orang lain. Sehingga semakin intens remaja menggunakan media sosial instagram maka semakin tinggi pula paparan standar kecantikan yang diterima.

5.4 Gambaran Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi

Tabel 5 Gambaran Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi

Penggunaan Instagram	Pengetahuan Gizi						Total (orang)	Total (%)
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%		
Sering	50	60,2%	8	9,7%	1	1,2%	59	71,1%
Tidak Sering	17	20,5%	7	8,4%	-	-	24	28,9%
Total							83	100%

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 5 bahwa dari 75 orang remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau, sebanyak 50 orang (60,2%) remaja putri sering mengakses Instagram dan memiliki pengetahuan gizi yang baik. Sedangkan 8 orang (9,7%) remaja putri sering mengakses Instagram memiliki pengetahuan gizi yang cukup, serta 1 orang (1,2%) remaja putri yang sering mengakses Instagram memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Selain itu, sebanyak 17 orang (20,5%) remaja putri yang tidak sering dalam mengakses Instagram memiliki pengetahuan gizi yang baik, serta 7 orang (8,4%) remaja putri yang tidak sering mengakses Instagram memiliki pengetahuan gizi yang cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisah (2021) bahwa mahasiswa berkompeten dalam mengevaluasi informasi terkait kesehatan yang ditemukan di instagram, mereka telah mengevaluasi kebenaran dan kesesuaian informasi yang ditemukan di akun instagram lainnya atau mencari informasi lebih lanjut dari berbagai sumber online di internet seperti pada jurnal kesehatan. Mahasiswa memiliki pengetahuan konseptual yang baik sehingga dapat mengembangkan pengetahuannya melalui penggunaan instagram, karena semakin tinggi kapasitas kemampuan seseorang maka akan sangat berkontribusi pada peningkatan pengetahuannya.

Penggunaan instagram tidak selamanya dapat meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdausi (2022), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan nyata antara durasi penggunaan instagram dengan pengetahuan gizi, karena tidak semua individu mengakses informasi terkait gizi ketika menggunakan instagram,

selain itu pengetahuan gizi yang didapatkan oleh individu juga dapat berasal dari sumber lain seperti perkuliahan, buku, maupun media massa.

Selain hal diatas, juga dapat disebabkan karena seseorang yang mendapatkan informasi dari media sosial tidak selalu dapat langsung mengubah perilaku makannya. Hal ini sejalan dengan Khomsan (2021), yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak serta merta dapat langsung menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang hanya bersifat kognitif tidak dapat mengubah perilaku gizi seseorang menjadi lebih baik.