

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu tempat di mana metode penyampaian informasi yang efektif menjadi lebih menarik adalah media sosial. Saat ini Instagram menjadi salah satu *platform* media sosial yang paling banyak digunakan. Informasi sering dibagikan melalui Instagram dalam bentuk infografis sehingga lebih efektif dan lebih menarik perhatian pengguna media sosial karena pesannya lebih mudah untuk dipahami. Mayoritas penduduk Indonesia yang menggunakan internet berusia antara 19-34 tahun. Sekitar 49,52% dari seluruh pengguna internet dalam rentang usia tersebut adalah mahasiswa. Berdasarkan data dari situs *Napoleon Cat*, ada 106,72 juta pengguna Instagram di Indonesia hingga Februari 2023. Jumlah tersebut meningkat 12,9% dibandingkan pada bulan sebelumnya yang sebesar 94,54 juta pengguna, dan 55% penggunaan Instagram adalah wanita (Firdausi et al., 2022).

Instagram merupakan salah satu media yang dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk memperluas pengetahuan seseorang tentang gizi. Instagram dapat digunakan untuk mempromosikan produk atau layanan di media atau menyajikan konten terkait kesehatan dalam bentuk foto dan video. Kecenderungan bentuk tubuh ideal yang mudah ditemui dalam konten-konten di Instagram merupakan salah satu fenomena yang berkorelasi dengan perubahan sosial, fisiologis, dan emosional yang terjadi pada masa remaja. Pada umumnya *public figure* membuat konten yang mengarah pada bentuk tubuh ideal, sehingga dapat menimbulkan fenomena "*body goals*" melalui restrukturisasi bentuk tubuh yang identik dengan tujuan mencapai bentuk tubuh ideal (Rusdi et al., 2021).

Hal ini menunjukkan peran Instagram dalam membentuk *body image* seseorang. Salah satu karakteristik unik dari Instagram adalah kemampuan untuk memberikan fitur yang dapat mengubah foto atau video yang diunggah dan ditampilkan di platform tersebut. Fitur Instagram melekat pada pengguna dengan jumlah pengikut yang banyak, yang mayoritas adalah model atau artis dengan bentuk tubuh ideal. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan

mental remaja serta berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap *body image* yang dimiliki, sehingga menimbulkan persepsi *body image* yang negatif (Indah, 2020).

Body Image merupakan konsep tubuh seseorang yang meliputi persepsi, pikiran, dan perasaan. *Body image* termasuk tentang kepuasan berat badan, kepuasan penampilan, evaluasi penampilan dan orientasi penampilan, perhatian tubuh dan persepsi tubuh. *Body image* tidak hanya tentang konstruksi perseptual tapi juga sebuah refleksi sikap dari interaksi terhadap orang lain (Rahayu & Fitriana, 2020).

Dampak dari *body image* sangat signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis seseorang. Sekalipun terdapat kekurangan antara tubuhnya dan *body image* yang ideal, orang yang memiliki *body image* yang positif mampu memiliki pandangan yang positif terhadap tubuhnya dan dapat menghargai serta merawatnya dengan cara berolahraga, tidur yang cukup, dan menjaga agar tubuhnya tetap terhidrasi. Sebaliknya, orang yang memiliki *body image* negatif seringkali memiliki perbedaan besar antara bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri di cermin dan bagaimana penampilan mereka yang sebenarnya, yang dapat membuat mereka merasa buruk tentang penampilan mereka (Merita et al., 2020).

Penggunaan Instagram juga secara tidak langsung dapat memengaruhi status gizi seseorang. Hal tersebut disebabkan oleh intensitas penggunaan Instagram yang tinggi dapat menyebabkan perubahan gaya hidup, salah satunya yaitu terkait aktivitas fisik dan perilaku makan. Perilaku makan dan aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan anjuran dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai dengan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga memengaruhi status gizi. Pengetahuan gizi remaja yang rendah tercermin dari kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Maka dari itu diperlukannya pengetahuan gizi yang baik, agar individu tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal yang dapat memberikan dampak negatif terkait dengan status gizinya. Pengetahuan gizi adalah kemampuan untuk mengetahui kandungan gizi pada makanan serta fungsi zat gizi tersebut untuk tubuh (Rizka et al., 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan tahun 2018 menunjukkan bahwa 6,8% remaja berstatus gizi kurus, sedangkan 11,3% berstatus gizi lebih. Di Pekanbaru juga mengalami peningkatan sebanyak 9,4% untuk remaja dengan status gizi kurus dan 15,7% untuk remaja dengan status gizi lebih (Widawati, 2018).

Dari data diatas dapat diketahui bahwasanya remaja putri cenderung memiliki status gizi lebih, yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi *body image* dan mendorong para remaja putri untuk melakukan diet demi memenuhi kepuasan dirinya terhadap bentuk tubuh yang diinginkan.

Berdasarkan data tersebut maka salah satu wilayah yang digunakan sebagai tempat penelitian yaitu Poltekkes Kemenkes Riau. Poltekkes Kemenkes Riau dipilih karena banyak terdapat remaja putri di institusi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran penggunaan instagram dengan *body image* dan pengetahuan gizi remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana Gambaran Penggunaan Instagram dengan *Body Image* dan Pengetahuan Gizi Remaja Putri Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Penggunaan Instagram dengan *Body Image* dan Pengetahuan Gizi Remaja Putri Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya gambaran intensitas penggunaan instagram remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Diketuainya gambaran *body image* remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Diketuainya gambaran pengetahuan gizi seimbang remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Menambah wawasan dalam ilmu pengetahuan serta mendapat pengalaman tentang *body image* dan pengetahuan gizi seimbang remaja putri.

1.4.2 Bagi Responden

Dapat menjadi masukan bagi remaja putri tentang gambaran *body image* dan pengetahuan gizi seimbang-nya

1.4.3 Bagi Instansi Kesehatan

Sebagai sumber informasi bagi mahasiswa tentang *body image* dan pengetahuan gizi remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau serta hasil penelitian dapat bermanfaat untuk memberi masukan bagi jurusan gizi.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau, penelitian ini meliputi *body image* dan pengetahuan gizi.