

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku gangguan makan atau *Eating disorder* adalah suatu gangguan yang dialami seseorang dalam kebiasaan makan berupa kelebihan atau kurangnya asupan makan (Rikani *et al.*, 2013). Terdapat tiga jenis perilaku gangguan makan yang sering terjadi, yaitu anoreksia merupakan gangguan makan yang ditandai dengan ketakutan berlebih terhadap berat badan yang bertambah (Mardiah, 2023). *Binge eating* merupakan gangguan makan yang ditandai dengan konsumsi makanan yang banyak dan dalam waktu singkat (Sudargo *et al.*, 2016). *Bulimia nervosa* merupakan gangguan makan yang ditandai memuntahkan kembali makanan yang telah dimakan. Perilaku gangguan makan ini sering terjadi pada remaja (Shabah dan Dhanny, 2020).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja berada pada rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja ditandai dengan perkembangan emosi dan perubahan fisik yang pesat sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Pengaruh lingkungan tersebut dapat memengaruhi intensitas penggunaan media sosial, persepsi remaja terhadap tubuh (*body image*), serta pola dan perilaku makan yang berisiko mengarah pada gangguan makan (Putro, 2017). Tingginya kebutuhan zat gizi yang harus dipenuhi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (Widnatusifah *et al.*, 2020).

Kondisi tubuh remaja dapat dilihat dari status gizi remaja tersebut. Hasil Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan remaja usia 16-18 tahun mengalami gizi kurang 6,6%, gizi lebih 8,8%, sementara di Jawa Barat remaja usia 16-18 tahun mengalami gizi sangat kurang 1,9%, gizi kurang 6,3%, gizi lebih 8,9%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2024, menunjukkan prevalensi status gizi yaitu kurus 6,3% dan berat badan berlebih yaitu 8,9%. Salah satu sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tamansari yaitu SMAN 8 Kota Tasikmalaya. Prevalensi status gizi di SMAN 8 Kota Tasikmalaya yaitu status gizi kurang 25% dan berat badan lebih 7,1%. (Puskesmas Tamansari, 2025). Kondisi ini perlu diperhatikan, karena apabila diabaikan dapat mengakibatkan permasalahan gizi yang akan terus berlanjut hingga generasi selanjutnya (Azani *et al.*, 2024).

Fenomena kecukupan status gizi pada remaja baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih, merupakan dampak langsung dari perilaku makan mereka. Dalam konteks ini, gangguan atau perilaku makan yang menyimpang tersebut berdampak nyata pada kondisi fisik remaja, yang langsung tercermin dari status gizi mereka yang tidak ideal. Perilaku makan yang tidak sehat ini, seperti pembatasan asupan makanan secara berlebihan, pola makan tidak teratur, serta konsumsi makanan berlebihan tanpa kontrol jika dibiarkan terus-menerus akan berkembang menjadi gangguan kesehatan yang jauh lebih serius (Brown *et al.*, 2021).

Dampak lain dari perilaku gangguan makan yaitu dapat memengaruhi sistem kardiovaskular seperti hipotensi dan *aritmia* akibat malnutrisi dan

ketidakseimbangan elektrolit. Sekitar 80% individu dengan gangguan makan khususnya *anorexia nervosa* mengalami komplikasi kardiovaskular (Westmoreland *et al.*, 2016). Perilaku gangguan makan juga dapat menyebabkan masalah pada gastrointestinal, seperti *gastroparesis*, *konstipasi*, dan *refluks gastroesofageal* akibat pola makan yang tidak teratur atau muntah berulang (Mehler dan Brown, 2015). Bahkan dalam beberapa kasus berkaitan dengan peningkatan risiko kematian. Individu dengan gangguan makan khususnya *anorexia* memiliki risiko kematian hingga 5,38 kali lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Arcelus *et al.*, 2011). Dampak tersebut menunjukkan bahwa perilaku gangguan makan pada remaja merupakan masalah yang kompleks dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya intensitas penggunaan media sosial.

Intensitas penggunaan media sosial mengacu pada seberapa sering dan berapa lama seseorang mengakses media sosial baik untuk berkomunikasi, mencari hiburan, maupun mengakses informasi (Ananda dan Putri, 2025). Remaja menghabiskan 3-4 jam setiap hari untuk mengakses berbagai platform media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, *YouTube*, dan *game online*. Tingginya durasi penggunaan tersebut meningkatkan paparan konten visual yang menampilkan standar tubuh ideal dan gaya hidup kurus. Penggunaan gawai dalam waktu lama juga sering berkaitan dengan kebiasaan makan tidak teratur, seperti melewatkan waktu makan atau makan berlebihan. Paparan terhadap konten tersebut dapat memicu proses *social comparison*, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih

menarik secara fisik. Perbandingan tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang kemudian membentuk *body image* yang negatif (Fardouly dan Vartanian, 2016).

Body image merupakan gambaran mental individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. *Body image* terbagi menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif (Lestari dan Mubarak, 2021). *Body image* negatif ditandai dengan ketidakpuasan terhadap tubuh dan ketidakmampuan menerima kondisi fisik yang dimiliki. Kondisi ini lebih sering dialami oleh remaja perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Samari *et al.*, (2025) sebanyak 37,7% perempuan mengalami *body image* negatif sedangkan pada laki-laki 24% mengalami *body image* negatif. Remaja putri memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih tinggi mengalami *body image* negatif daripada laki-laki.

Remaja perempuan rentan mengalami *body image* negatif disebabkan adanya tekanan sosial terkait standar kecantikan, perubahan fisik, serta kecenderungan remaja perempuan untuk menilai harga diri berdasarkan penampilan fisik. *Body image* negatif pada remaja perempuan dapat mendorong munculnya perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem dan pembatasan makan yang berlebihan (Santrock, 2019). Firdawiyanti, *et al.*, (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan gangguan makan. Untuk mengetahui gambaran kondisi pada populasi yang akan diteliti, dilakukan pra-

survei terhadap beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku gangguan makan.

Berdasarkan hasil pra-survei pada seluruh siswi kelas X, XI, dan XII yang diwakilkan oleh 59 siswi SMAN 8 Kota Tasikmalaya terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi perilaku gangguan makan, seperti *body image*, riwayat diet, pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, media sosial, dan percaya diri. Hasil survei menunjukkan hasil untuk faktor *body image* sebanyak 23,21% remaja mengalami *body image* negatif. Faktor riwayat diet hasilnya sebanyak 16,96% pernah melakukan diet. Faktor pengaruh keluarga hasilnya sebanyak 15,17% remaja terdapat pengaruh dari keluarga. Faktor pengaruh teman sebaya hasilnya sebanyak 3,57% terdapat pengaruh dari teman sebaya. Faktor intensitas penggunaan media sosial hasilnya sebanyak 25% memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi. Faktor rasa percaya diri hasilnya sebanyak 16,07% merasa tidak percaya diri. Faktor yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu *body image* (23,21%) dan intensitas penggunaan media sosial (25%).

Hasil studi pendahuluan pada Desember 2025 kepada 25 siswi kelas XI SMAN 8 Kota Tasikmalaya (10% dari populasi) didapatkan hasil sebanyak 36% responden memiliki *body image* positif dan 64% responden memiliki *body image* negatif. Intensitas penggunaan media sosial pada siswi yaitu sebanyak 48% responden menggunakan media sosial dengan intensitas rendah dan 52% responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Kategori gangguan makan pada responden didapatkan hasil sebesar 24% responden

tidak berisiko mengalami gangguan makan dan 76% responden berisiko mengalami gangguan makan. Berdasarkan latar belakang tersebut tingginya prevalensi *body image* dan intensitas penggunaan media sosial, serta tingginya risiko gangguan makan pada siswi SMAN 8 Kota Tasikmalaya menunjukkan perlunya penelitian untuk menganalisis hubungan *body image* dan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku gangguan makan pada remaja perempuan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image* pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya?
2. Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku gangguan makan pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya?
3. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku gangguan makan pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan perilaku gangguan makan pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *body image* pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya.
- b. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku gangguan makan pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya.
- c. Menganalisis hubungan *body image* dengan perilaku gangguan makan pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai intensitas penggunaan media sosial, *body image*, dan perilaku gangguan makan pada siswi, serta hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan perilaku gangguan makan pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya.

2. Bagi program Studi

Memberikan informasi baru bagi program studi khususnya bagi mahasiswa jurusan Gizi Universitas Siliwangi sebagai data pendukung bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian dalam bidang yang sama.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan perilaku gangguan makan pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Menambah kepustakaan bagi peneliti, juga pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan menelaah sejauh mana teori yang diperoleh pada masa perkuliahan dan penerapannya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *body image* dengan perilaku gangguan makan pada remaja putri di SMAN 8 Kota Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi *cross-sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Penelitian ini yang berperan sebagai subjek yaitu siswi kelas XI SMAN 8 Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Tasikmalaya tepatnya di SMAN 8 Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2025 sampai Juni 2026.