

**GAMBARAN PAPARAN MEDIA SOSIAL, *BODY IMAGE*
DAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 6 KOTA MAKASSAR**



**YUDITA KRISTIA
K021201056**



Optimization Software:
www.balesio.com

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

**GAMBARAN PAPARAN MEDIA SOSIAL, *BODY IMAGE*
DAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 6 KOTA MAKASSAR**

**YUDITA KRISTIA
K021201056**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
KULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**



**Optimization Software:
www.balesio.com**

**GAMBARAN PAPARAN MEDIA SOSIAL, *BODY IMAGE*
DAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 6 KOTA MAKASSAR**

**YUDITA KRISTIA
K021201056**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi S1 Ilmu Gizi

Pada

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
DEPARTEMEN ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**



Optimization Software:
www.balesio.com

SKRIPSI
**GAMBARAN PAPARAN MEDIA SOSIAL , *BODY IMAGE* DAN
KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 6 KOTA MAKASSAR**

YUDITA KRISTIA
K021201056

Skripsi,

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana pada 19 Agustus 2024
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan
pada

Program Studi S1 Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin
Makassar

Mengesahkan:
Pembimbing Tugas Akhir,

Mengetahui:
Ketua Program Studi,



Optimization Software: www.balesio.com



Dr. Abdul Salam S.KM.,M.Kes.
NIP.198205042010121008

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Gambaran paparan media sosial, body image dan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes dan Prof. Dr. Nurhaedar, Apt., M.Kes. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 19 Agustus 2024
Yang membuat Pernyataan



METERAI
TEMPEL
Rp 5000
ENSAJA X793906913
Yudita Kristia
NIM. K021201056



Optimization Software:
www.balesio.com

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan pertolongan-Nya sehingga skripsi ini dengan judul "Gambaran Paparan Media Sosial, *Body image*, dan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar" dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi di Program Studi Ilmu Gizi Strata Satu (S1) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Sukri Palutturi, SKM., M.Kes., M.Sc.PH.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dan bapak Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi.
2. Ibu Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes selaku pembimbing 1, Ibu Prof. Dr. Nurhaedar Jafar, Apt., M.Kes selaku pembimbing 2, dan Ibu Marini Amalia Mansur, S.Gz., MPH selaku pembimbing 1 terdahulu yang dengan sabar dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
3. Ibu Dr. Nurzakiah Hasan, SKM., MKM dan Ibu Laksmi Trisasmita, S.Gz., MKM selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan staf Prodi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah memberikan banyak pelajaran dan bantuan selama proses perkuliahan serta proses administrasi.
5. Seluruh staf, teknisi, dan admin di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang membantu dalam kelancaran proses administrasi.
6. Bapak Hasbullah, S.Ag., M.Ag selaku Kepala Tata Usaha dan staff SMP Negeri 6 Kota Makassar yang telah memberikan perizinan untuk melakukan penelitian dan banyak membantu selama proses penelitian berlangsung.
7. Ayah, Ibu, dan Saudara, serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan doa, dukungan, kasih sayang, dorongan kepada penulis dalam berbagai hal baik terutama dalam penyusunan skripsi ini, serta kepada semua keluarga yang namanya tak sempat disebutkan satu per satu.
8. Rekan satu tim penelitian (Ingga, Augry, Azzah) yang telah berjuang bersama-sama dalam mengumpulkan data dan juga membantu selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman P20tein dan sahabat yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dari awal perkuliahan hingga akhir.
11. Semua rekan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam skripsi ini.

Penulis menyadari berbagai kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam skripsi ini. Kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini sangat berarti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan dapat memberikan masukan dalam dunia pendidikan. Akhir kata Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak.



ABSTRAK

Yudita Kristia. “**Gambaran Paparan Media Sosial, *Body image* dan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar**” (dibimbing oleh Healthy Hidayanty dan Nurhaedar Jafar)

Pendahuluan: Salah satu faktor kejadian *overweight* yaitu perilaku hidup yang buruk. Remaja mudah terpengaruh oleh paparan buruk media sosial yang berpengaruh pada perilaku konsumsi mereka. Kurangnya kontrol waktu yang baik berdampak pada perilaku sedentary, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan *energy intake* dan *energy expenditure* yang menambah resiko kejadian *overweight*. *Overweight* berdampak pada ketidakpuasan dan penerimaan diri sehingga menumbuhkan perilaku menyimpang yang berdampak buruk pada kesehatan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan paparan media sosial, *body image* dan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar. **Metode:** Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode kuantitatif. Sampel penelitian ini merupakan siswa kelas VIII yang berjumlah 153 orang yang diperoleh menggunakan rumus *Lemeshow* dengan teknik *Simple Random Sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)*, kuesioner Paparan Media Sosial dan pengukuran antropometri BB, TB dan Lingkar Perut. **Hasil:** Sebanyak 30,7% responden di SMP Negeri 6 Kota Makassar mengalami *overweight*. Pada paparan media sosial menunjukkan sebanyak 40,5% responden dengan kategori buruk. Pada *body image* menunjukkan sebanyak 10,5% responden dengan *body image* negatif. Paparan media sosial dengan responden yang *overweight* lebih banyak pada responden yang memiliki paparan media sosial baik sebanyak 40,0%. *Body image* dengan responden *overweight* lebih banyak pada responden yang memiliki *body image* negatif sebanyak 81,2% **Kesimpulan:** Sebagian besar remaja mengalami *overweight* dan memiliki paparan media sosial buruk serta *body image* positif. Berdasarkan kejadian *overweight*, terdapat remaja memiliki paparan media sosial yang buruk dan dan *body image* yang negatif. Remaja diharapkan dapat mengontrol diri dan membatasi waktu dalam penggunaan media sosial dan kiranya dapat menumbuhkan cara pandang yang positif terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya.

Kata Kunci: Paparan media sosial, *body image*, *overweight*, remaja



Optimization Software:
www.balesio.com

ABSTRACT

Yudita Kristia. "**Overview of Social Media Exposure, Body image and Overweight Incidence Among Adolescents at SMP Negeri 6 Makassar City**" (supervised by Healthy Hidayanty and Nurhaedar Jafar).

Introduction: *One of the factors contributing to overweight is poor lifestyle habits. Adolescents are easily influenced by negative exposure to social media, which affects their consumption behavior. Poor time management leads to sedentary behavior, causing an imbalance between energy intake and energy expenditure, increasing the risk of becoming overweight. Overweight impacts self-satisfaction and self-acceptance, leading to deviant behaviors that negatively affect health.*

Objective: *This study aims to describe social media exposure, body image, and the incidence of overweight among adolescents at SMP Negeri 6 Kota Makassar.*

Methods: *This study is descriptive with a quantitative method. The sample consisted of 153 eighth-grade students, obtained using the Lemeshow formula and Simple Random Sampling technique. Data collection used the Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS), a Social Media Exposure questionnaire, and anthropometric measurements of body weight, height, and waist circumference.*

Results: *A total of 30.7% of respondents at SMP Negeri 6 in Makassar City were overweight. Social media exposure showed that 40.5% of respondents were in the poor category. Regarding body image, 10.5% of respondents had a negative body image. Among overweight respondents, social media exposure was higher in those with good social media exposure, at 40.0%. Overweight respondents with a negative body image accounted for 81.2%.*

Conclusion: *Most adolescents are overweight and have poor social media exposure as well as a positive body image. Based on the incidence of overweight, some adolescents have poor social media exposure and a negative body image. Adolescents are encouraged to exercise self-control and limit their time on social media while fostering a positive view of their appearance and body shape.*

Keywords: Social media exposure, body image, overweight, teenagers



Optimization Software:
www.balesio.com

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| ABSTRAK | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.1.1 Tujuan Umum..... | 4 |
| 1.1.2 Tujuan Khusus..... | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1 Tinjauan Umum Tentang Overweight..... | 6 |
| 2.1.1 Overweight Pada Remaja..... | 6 |
| 2.1.1 Obesitas Sentral Pada Remaja..... | 8 |
| 2.1.2 Faktor Obesitas..... | 9 |
| 2.2 Tinjauan Umum Tentang Media Sosial..... | 11 |
| 2.2.1 Definisi Media Sosial..... | 11 |
| 2.2.2 Dampak Media Sosial..... | 12 |
| 2.3 Tinjauan Umum Tentang Body Image..... | 14 |
| 2.3.1 Definisi <i>Body image</i> | 14 |
| 2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body image</i> | 15 |
| 2.3.3 Aspek <i>Body image</i> | 17 |
| 2.3.4 Gangguan <i>Body image</i> | 17 |
| 2.4 Tinjauan Umum Tentang Remaja..... | 18 |
| 2.4.1 Definisi Remaja..... | 18 |
| 2.4.2 Karakteristik Perkembangan Remaja..... | 18 |
| 2.4.3 Perubahan Pada Remaja..... | 19 |
| 2.5 Tabel Sintesa..... | 22 |
| 2.6 Kerangka Teori..... | 26 |
| BAB III KERANGKA KONSEP | 27 |
| 3.1 Kerangka Konsep..... | 28 |
| Operasional dan Kriteria Objektif..... | 28 |
| REVISI PENELITIAN | 31 |
| Waktu Penelitian..... | 31 |
| Metode Penelitian..... | 31 |
| Jumlah dan Sampel..... | 31 |
| Instrumen..... | 31 |
| Prosedur..... | 31 |



| | | |
|-----------------------|---|-----------|
| 4.3.3 | Besar Sampel..... | 31 |
| 4.3.4 | Teknik Sampling | 32 |
| 4.4 | Teknik Pengumpulan Data | 33 |
| 4.5 | Instrumen Penelitian | 34 |
| 4.6 | Prosedur Penelitian | 36 |
| 4.7 | Pengolahan dan Analisis Data | 37 |
| 4.7.1 | Pengolahan Data..... | 37 |
| 4.7.2 | Analisis Data | 37 |
| 4.8 | Penyajian Data | 37 |
| 4.9 | Etik Penelitian | 37 |
| BAB V | HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| 5.1 | Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 38 |
| 5.2 | Hasil Penelitian | 38 |
| 5.2.1 | Karakteristik Responden | 38 |
| 5.2.2 | Gambaran Kejadian <i>Overweight</i> | 40 |
| 5.2.3 | Gambaran Kejadian Obesitas Sentral | 41 |
| 5.2.4 | Gambaran Karakteristik Responden dengan Kejadian <i>Overweight</i> ... 42 | |
| 5.2.5 | Gambaran Karakteristik Responden dengan Obesitas Sentral | 42 |
| 5.2.6 | Gambaran Kejadian <i>Overweight</i> dengan Status Sosial Ekonomi | 43 |
| 5.2.7 | Gambaran Paparan Media Sosial..... | 44 |
| 5.2.8 | Gambaran <i>Body image</i> | 48 |
| 5.2.9 | Paparan Media Sosial Berdasarkan Kejadian <i>Overweight</i> | 49 |
| 5.2.10 | <i>Body image</i> Berdasarkan Kejadian <i>Overweight</i> | 49 |
| 5.3 | Pembahasan..... | 51 |
| 5.3.1 | Gambaran Kejadian <i>Overweight</i> | 51 |
| 5.3.2 | Paparan Media Sosial | 54 |
| 5.3.3 | <i>Body image</i> | 57 |
| 5.3.4 | Paparan Media Sosial Berdasarkan Kejadian <i>Overweight</i> | 59 |
| 5.3.5 | <i>Body image</i> Berdasarkan Kejadian <i>Overweight</i> | 60 |
| BAB VI | KESIMPULAN DAN SARAN..... | 63 |
| 6.1 | Kesimpulan | 63 |
| 6.2 | Saran | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 64 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan IMT/U..... | 8 |
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif | 28 |
| Tabel 4. 1 Jumlah Sampel Berdasarkan Rombongan Kelas VIII | 33 |
| Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Umum Responden dan Orang tua Responden pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 38 |
| Tabel 5. 2 Distribusi Status Gizi pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 40 |
| Tabel 5. 3 Distribusi Kejadian Obesitas sentral Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 41 |
| Tabel 5. 4 Distribusi Karakteristik Responden dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 42 |
| Tabel 5. 5 Distribusi Karakteristik Responden dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 42 |
| Tabel 5. 6 Distribusi Kejadian <i>Overweight</i> Berdasarkan Status Sosial Ekonomi pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 43 |
| Tabel 5. 7 Distribusi Gambaran Paparan Media Sosial Responden Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 44 |
| Tabel 5. 8 Hasil Jawaban Kuesioner Paparan Media Sosial Responden pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar..... | 44 |
| Tabel 5. 9 Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial Per Hari Responden pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 45 |
| Tabel 5. 10 Distribusi Jenis Media Sosial yang Sering Digunakan Responden pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 46 |
| Tabel 5. 11 Distribusi Gambaran <i>Body image</i> Berdasarkan MBSRQ-AS pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar..... | 48 |
| Tabel 5. 12 Distribusi <i>Body image</i> Responden Berdasarkan <i>Figure Rating Scale</i> pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 48 |
| Tabel 5. 13 Hasil Jawaban <i>Figure Rating Scale</i> Responden pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar..... | 48 |
| Tabel 5. 14 Paparan Media Sosial Berdasarkan Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar..... | 49 |
| Tabel 5. 15 <i>Body image</i> (MBSRQ-AS) Berdasarkan Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 49 |
| Tabel 5. 16 <i>Body image</i> (FRS) Berdasarkan Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 50 |
| Tabel 5. 17 <i>Body image</i> (FRS) Berdasarkan Kejadian Obesitas Sentral pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar..... | 50 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori..... | 26 |
| Gambar 3. 1 Kerangka Konsep..... | 27 |
| Gambar 4. 1 Alur Penelitian | 36 |
| Gambar 5. 1 Distribusi Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 40 |
| Gambar 5. 2 Distribusi Kejadian Obesitas Sentral pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 41 |
| Gambar 5. 3 Diagram Kegiatan yang Diakses di Media Sosial Oleh Responden pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 46 |
| Gambar 5. 4 Diagram Akses Konten/Iklan Mengenai Kuliner Responden pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar..... | 47 |
| Gambar 5. 5 Diagram Aktivitas yang Dilakukan Saat Menggunakan Media Sosial Responden pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Makassar | 47 |



Optimization Software:
www.balesio.com

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Surat Izin Penelitian | 77 |
| Lampiran 2 Surat Etik Penelitian..... | 81 |
| Lampiran 3 Informed Consent | 82 |
| Lampiran 4 Kuesioner Karakteristik Responden..... | 83 |
| Lampiran 5 Kuesioner Penelitian | 85 |
| Lampiran 6 Output SPSS | 91 |
| Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian | 95 |
| Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup..... | 97 |



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Overweight atau kegemukan merupakan keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh melebihi kebutuhan lemak yang dibutuhkan (Hanum, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2000) Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Menurut WHO, kegemukan dan obesitas terjadi diakibatkan oleh ketidakseimbangan asupan energi dan pengeluaran energi. Pada usia remaja, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius dan dapat berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang & Manampiring, 2016). Obesitas pada remaja sangat mengkhawatirkan karena telah banyak dikaitkan dengan meningkatnya angka kematian dini dan tingginya kejadian penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, serta beberapa jenis kanker (Tadesse dkk., 2017).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, menunjukkan sekitar 390 juta lebih anak dan remaja usia 5-19 tahun mengidap obesitas pada tahun 2022. Terdapat peningkatan kejadian obesitas di dunia dari 4,9% di tahun 2000 menjadi 5,6% di tahun 2017 (UNICEF, 2019). Peningkatan angka prevalensi pada remaja juga terjadi di negara-negara berkembang, dari 8,1% menjadi 12,9% pada laki-laki dan 8,4% menjadi 13,4% pada perempuan selama tahun 1980 hingga 2013 (Mistry & Puthussery, 2015). Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan angka yang tinggi, berdasarkan data UNICEF, (2016) bahwa negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2% disusul negara Thailand sebesar 8%, Malaysia 6% dan Vietnam 4,6%. Peningkatan jumlah kejadian obesitas juga dialami pada penduduk negara berkembang seperti Indonesia yang menunjukkan angka yang sangat mengkhawatirkan (Anggraini & Hutahaean, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi kejadian obesitas dan berat badan lebih pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 16,0% (11,2% gemuk dan 4,8% sangat gemuk atau obesitas). Prevalensi tersebut mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013, dimana prevalensi obesitas remaja usia 13-15 tahun yaitu 2,5% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data tersebut, terlihat data mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Data esentasikan kondisi gizi remaja yang harus diperbaiki. Angka meningkat akan berpengaruh pada penyakit degeneratif seperti si dan diabetes (Suha & Rosyada, 2022).

data RISKESDAS (2018), di Provinsi Sulawesi Selatan provinsi kejadian obesitas yang tinggi pada umur 13-15 tahun, yaitu



sekitar 6,3%, dan di Kota Makassar sekitar 2,6%. Adanya pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk pola makan atau energi menjadi penyebab tingginya prevalensi obesitas (Kelen dkk., 2020). Gaya hidup remaja saat ini mengikuti perkembangan teknologi sehingga minim aktivitas berat dan cenderung memiliki pola makan yang tidak baik dan lebih konsumtif terhadap makanan yang mengandung tinggi lemak, sehingga menyebabkan peningkatan prevalensi remaja obesitas (Rosdiana, 2018).

Faktor eksternal menjadi faktor terbesar yang berperan menyebabkan terjadinya obesitas, yakni perilaku makan dan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mahyuni dkk., (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian obesitas, dimana konsumsi makanan berlebih terutama dari sumber karbohidrat dan lemak akan membuat seseorang kelebihan energi yang akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak lalu lama kelamaan akan menumpuk dan mengakibatkan obesitas. Sementara itu, aktivitas fisik menjadi kunci utama keseimbangan energi yang menyumbang pengeluaran energi (Telisa dkk., 2020).

Perubahan pola atau perilaku makan remaja salah satunya dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan teknologi informasi, yaitu media sosial (Karini dkk., 2022). Penggunaan media sosial yang tidak hanya untuk kebutuhan edukasi semata, namun juga dipergunakan untuk hiburan, belanja hingga konten-konten makanan atau kuliner (Karini dkk., 2022). Remaja yang menjadi salah satu kalangan yang merupakan pengguna tertinggi media sosial dengan persentase 75,50% (Aprilia, 2020 dalam Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2017). Frekuensi penggunaan media sosial paling tinggi pada remaja di Indonesia yaitu 3-9 jam/hari (Effendi & Tamara, 2022).

Penggunaan media sosial yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku makan remaja dengan berbagai promosi makanan cepat saji yang menarik yang ditampilkan, mempengaruhi pilihan dan pembelian makanan, sehingga terjadi perubahan kebiasaan konsumsi yang tidak sehat dan berpengaruh pada penyerapan zat gizi pada remaja (Hanum & Maulida, 2023). Makanan cepat saji yang diperjualbelikan di sosial media mengandung tinggi lemak dan kalori namun kandungan serat, vitamin dan mineral yang rendah (Alfora dkk., 2023). Sehingga mengonsumsinya lebih sering akan membuat remaja memiliki resiko sebesar 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas (Sugiatmi & Handayani, 2018).

Perkembangan teknologi seperti gadget dan akses media sosial memberikan kemudahan dengan memanjakan penggunaannya yang membuat minimal dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, waktu di media sosial yang berlebihan dapat merubah pola dan perilaku makan yang buruk dan tidak sesuai sehingga mempengaruhi status gizi yang lama (Azzahra, 2022). Konsumsi yang meningkat akibat gaya hidup yang tinggi lemak dalam waktu yang lama akan membuat



remaja beresiko mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas (Praditasari & Sumarmik, 2018)

Permasalahan *overweight* sering dikaitkan dengan penampilan seseorang, khususnya pada perubahan fisik menjadi salah satu aspek yang menonjol dalam perkembangan remaja, sehingga hal ini sangat mempengaruhi perkembangan psikologis yang membawa dampak pada penerimaan dirinya akan gambaran dirinya (Kelen dkk., 2020). Hal itu mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dan tantangan bagi mereka dalam proses pembentukan citra diri dan kepercayaan diri (Pasaribu dkk., 2015). Masa remaja menjadi puncak evaluasi terhadap tubuh sehingga *body image* menjadi isu utama yang muncul pada remaja (Agustiningasih, 2019).

Tingkat penerimaan digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap tubuh dan penampilan fisiknya. Tingkat penerimaan ini dapat dilihat dari persepsi terhadap *body image* yang dimiliki *body image* positif dan negatif. *Body image* positif akan membentuk rasa percaya diri yang tinggi, memiliki kecenderungan untuk menerima diri, merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sebaliknya *body image* negatif membentuk rasa percaya diri yang rendah, memiliki kecenderungan untuk tidak menerima diri, dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Rombe, 2013). Berdasarkan hasil penelitian Tumakaka dkk (2022) menemukan salah satu respondennya mengemukakan bahwa ketika ia melihat tubuh yang dianggapnya ideal pada media sosial, itu akan membuatnya iri dan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, dan hal itu menjadi aspek ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang memberi penilaian atau persepsi negatif terhadap tubuhnya.

Hasil penelitian yang dilakukan Agustiningasih (2019 dikutip dalam Marco, 2017) menjelaskan bahwa penurunan penerimaan *body image* sebagian besar berkaitan dengan berat badan dan bentuk, yaitu bahwa lebih 70% remaja perempuan menginginkan tubuhnya menjadi kurus dan 50% remaja laki-laki menginginkan tubuhnya berotot. Sementara itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ripta dkk (2023) menunjukkan hasil bahwa responden dengan persepsi *body image* negatif cenderung dengan status gizi yang obesitas sebanyak 8 orang (36,4), namun masih ditemukan responden yang mempunyai persepsi *body image* negatif dengan status gizi yang normal sebanyak 5 orang (22,7%) dan status gizi yang kurang sebanyak 3 orang (13,6%). Hal ini membuktikan *body image* negatif tidak hanya terdapat pada remaja *overweight*, tetapi juga masih terdapat pada remaja dengan status gizi yang normal.

remaja, bentuk tubuh dan penampilan menjadi perhatian utama, terutama bagi remaja yang mengalami kegemukan atau obesitas merasa tidak puas dengan penampilan dirinya dengan orang disekitarnya yang dianggapnya memiliki tubuh yang ideal (Nurvita & Handayani, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki persepsi buruk terhadap dirinya dan hal ini dapat mempengaruhi *body image* yang negatif (Ripta dkk., 2023b).



Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sirajuddin & Tamrin Abdullah (2017) didapatkan hasil bahwa dari hasil 404 siswa yang dipilih dari 4 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Makassar, didapatkan kejadian kelebihan berat badan (*Overweight*) dengan persentase 18,6% dan SMPN 6 menjadi yang tertinggi yaitu 7,4% dan diketahui aktivitas media sosial siswa aktif dengan persentase 91,3% dengan persentase tertinggi kedua terdapat pada SMP 6 yaitu 24%. Remaja perkotaan lebih banyak mendapatkan tekanan sosial, harga diri dan pengaruh media, sehingga memiliki banyak ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Ganesan et al., 2018). Diketahui bahwa SMPN 6 terletak ditengah-tengah Kota Makassar, sehingga perlu dilihat seperti apa gambaran paparan media sosial dalam hal ini mempengaruhi perilaku makan terhadap kejadian *overweight* dan seperti apa gambaran *body image* yang dimiliki pada siswa-siswi SMPN 6 Kota Makassar.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran paparan media sosial, *body image* dan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 6 Makassar.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran paparan media sosial, *body image* dan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar?

1.3 Tujuan

1.1.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui seperti apa gambaran paparan media sosial, *body image* dan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar.

1.1.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar.
2. Untuk mengetahui gambaran paparan media sosial pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar.
3. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengetahuan mengenai paparan media sosial, *body image* dan kejadian *overweight* pada remaja sebagai acuan bagi peneliti berikutnya yang melakukan penelitian mengenai topik terkait.

Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi siapa saja sebagai bahan informasi kepada peneliti dalam menyusun karya ilmiah yang berkaitan dengan seperti gambaran paparan media sosial, *body image* dan kejadian *overweight* pada remaja.



1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pustaka dalam rangka menambah informasi tentang Ilmu kesehatan masyarakat khususnya dibidang gizi tentang gambaran paparan media sosial, *body image* dan kejadian *overweight* pada remaja.



Optimization Software:
www.balesio.com

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Tentang *Overweight*

2.1.1 *Overweight* Pada Remaja

Gizi lebih merupakan masalah gizi yang mengancam kesehatan Masyarakat (emerging) yang hingga saat ini cukup mendapatkan perhatian serius (Maslakhah & Prameswari, 2022) Gizi lebih terdiri dari *overweight* (kegemukan) dan obesitas. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, *overweight* dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penyimpanan lemak yang berlebih. Kegemukan adalah suatu keadaan Ketika berat badan melebihi normal, sedangkan sangat gemuk (obesitas) diartikan sebagai kegemukan dalam tingkat parah, dimana terjadi penumpukan lemak jaringan tubuh secara berlebih (Lugina dkk., 2021). Terjadi ketidakseimbangan masukan energi (*energy intake*) dengan pengeluaran energi (*energy expenditure*) yang berlangsung lama menyebabkan penumpukan lemak yang dikenal sebagai obesitas atau kelebihan berat badan (WHO, 2000). Obesitas dan *overweight* menjadi 2 hal yang berbeda, namun keduanya sama-sama menunjukkan adanya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai Indek Massa Tubuh (IMT) diatas normal (Riswanti, 2016).

Peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas di beberapa negara telah menjadi masalah di berbagai negara, baik negara maju maupun negara berkembang (Syifa & Djuwita, 2023). Berdasarkan data WHO (2024), anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun lebih dari 390 juta yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas pada tahun 2022. Mayoritas anak-anak atau remaja yang mengalami *overweight* atau obesitas tinggal di negara-negara berkembang, dimana persentasenya meningkat lebih cepat dibandingkan di negara maju (WHO, 2020). Kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja menjadi masalah gizi yang mengancam kesehatan, karena menjadi precursor obesitas di masa dewasa dan kelebihan berat badan pada orang dewasa dikaitkan dengan penyakit metabolic dan penyakit degeneratif yang merugikan seperti hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular diabetes tipe 2 dan kanker (Maslakhah & Prameswari, 2022).

Salah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan, salah satunya adalah remaja (Hendra dkk., 2016). Data Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan angka prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16,0% (11,2% gemuk dan 4,8% obesitas) yang menunjukkan angka tersebut telah mengalami peningkatan dibandingkan



dengan data Riskesdas tahun 2013. Gizi lebih atau obesitas pada remaja akan menimbulkan masalah khusus karena usia remaja merupakan periode rentan gizi yang mana memerlukan zat gizi yang tinggi akibatnya ada peningkatan pertumbuhan fisik, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah, hal itu itu dipengaruhi oleh globalisasi dimana perubahan pola konsumsi remaja ke konsumsi cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik yang berpengaruh pada peningkatan resiko obesitas pada remaja (Syifa & Djuwita, 2023).

Overweight yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik maupun faktor luar lainnya (A. M. Hanum, 2023). Kelebihan berat badan atau obesitas cenderung terjadi karena hubungan keluarga dan orang tua melalui beberapa mekanisme, seperti faktor genetik, budaya, psikologis, perilaku, sosial hingga kemungkinan dari kombinasi tersebut (B. A. Pratama, 2023). Namun faktor luar menjadi faktor yang sering dijumpai dapat yang menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas, seperti konsumsi zat gizi makro secara berlebih, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, pola makanan yang tidak seimbang hingga tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari (A. M. Hanum, 2023). Oleh karena itu, gaya hidup yang tidak sehat sangat berpengaruh dan berdampak terhadap terjadinya kejadian obesitas (Az-Zahra dkk., 2022).

Pengukuran atau penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya pengukuran secara langsung yaitu pengukuran antropometri, biokimia, klinis, biofisik sedangkan pengukuran tidak langsung yaitu seperti survey konsumsi makan, statistik vital dan faktor ekologi (Herawati dkk., 2019). Untuk pengukuran yang lebih akurat dilakukan menggunakan cara antropometri, yaitu menekankan pengukuran dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Herawati dkk., 2019). Antropometri merupakan sebuah pengukuran dimensi tubuh, yang terdiri dari umur (U), berat badan (BB), dan tinggi badan (TB) (Leonardo dkk., 2021). IMT menurut umur telah direkomendasikan sebagai dasar indikator antropometri terbaik untuk remaja yang kurus dan gemuk. Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

Hasil perhitungan IMT selanjutnya dikonversikan ke dalam IMT/U anak usia 5018 tahun yang dibedakan antara laki-laki perempuan. Nilai z-score diperoleh dari hasil pembagian antara antropometri subjek yang diperiksa dengan nilai baku acuan, rumus, sebagai berikut:

$$= \frac{\text{Nilai Individu Subyek (NIS)} - \text{Nilai Media Baku Rujukan (NMBR)}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan (NSBR)}}$$



Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, 2020, pengelompokan status gizi menurut indeks IMT/U disajikan sebagai berikut:

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Untuk Anak Usia 5-18 Tahun

| Kategori Status Gizi | Ambang Batas (Z-score) |
|----------------------|------------------------|
| Gizi Buruk | <-3 SD |
| Gizi Kurang | -3 SD sd <-2 SD |
| Normal | -2 SD sd +1 SD |
| Gizi Lebih | > 1 SD sd 2 SD |
| Obesitas | > +2 SD |

Sumber: Permenkes RI Nomor 2 Tahun 2020

2.1.2 Obesitas Sentral

Obesitas merupakan suatu keadaan dimana terdapat kelebihan kadar lemak dalam tubuh (WHO, 2024). Obesitas sentral menjadi salah satu jenis obesitas yang distribusi lemaknya sangat menonjol, obesitas sentral adalah suatu keadaan dimana terdapat lemak yang berlebih yang berpusat di bagian tengah perut (*intra-abdominal fat*) (Putri dkk., 2022). Obesitas sentral merupakan faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Asupan energi berlebih dari zat gizi makro menyebabkan penumpukan lemak bawah kulit termasuk di bagian perut yang disebut obesitas sentral (Purbowati, 2018).

Obesitas sentral berhubungan dengan semua penyebab kematian, kesakitan dan kecacatan yang mengakibatkan usia hidup tidak sehat dengan kualitas hidup yang buruk. Prevalensi obesitas sentral di Indonesia sebesar 31% dan meningkat setiap tahunnya. Khususnya pada remaja yang dimana penyebab obesitas sentral bersifat multifaktorial. Faktor yang menyebabkan obesitas sentral sangat menyangkut kebiasaan remaja yaitu konsumsi junk food, rendahnya aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*), dan tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang (Putri dkk., 2022).

Obesitas sentral dapat dilihat berdasarkan tempat penyimpanannya, yaitu obesitas tipe apel. Obesitas tipe apel terjadi jika ada lemak lebih banyak terdapat di daerah perut. Obesitas tipe ini lebih berisiko menimbulkan gangguan kesehatan terutama yang berhubungan dengan kardiovaskular, hal ini terjadi karena lokasi penumpukan lemak dengan jantung dari pinggul (Putri dkk, 2022).

Obesitas sentral tidak dapat dideteksi hanya dengan menggunakan rumus IMT. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang, apakah mengalami obesitas atau tidak



(Widyastuti & Rosidi, 2018). Untuk mendeteksi obesitas sentral maka perlu dilakukan pengukuran yang dapat menggambarkan jumlah lemak dalam tubuh. Pengukuran Lingkar Perut (LP) merupakan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui adanya obesitas sentral atau lemak dalam rongga abdomen (Hardianwarsari & Purwanti, 2022).

Obesitas sentral pada seseorang dapat ditentukan dengan melihat hasil ukur, pada penelitian yang dilakukan (Taylor et al., 2000) pada 580 remaja di kota Dunedin, Selandia Baru bahwa untuk melihat jumlah lemak pada bagian perut maka perlu ditentukan *cut off point* untuk pengukuran lingkar perut, yaitu untuk umur 13 tahun ≥ 75.6 perempuan dan ≥ 76.9 laki-laki, umur 14 tahun ≥ 77.0 perempuan dan ≥ 79.0 laki-laki, dan umur 15 tahun ≥ 78.3 perempuan dan ≥ 81.1 laki-laki.

2.1.3 Faktor Obesitas

a. Genetik

Genetik adalah suatu pewarisan atau menurunkan sifat dari orang tua ke anak-anaknya. Sekitar 40-50% obesitas dipengaruhi faktor genetik (Telisa dkk., 2020). Obesitas yang disebabkan oleh faktor genetic diklasifikasikan menjadi 3, yaitu: (a) Obesitas poligenik yang mencakup beberapa gen dengan keterlibatan anggota keluarga gen atau tanpa temuan sindrom tetapi disertai obesitas dan fenotip yang diketahui; (b) Obesitas monogenik yang disebabkan oleh varian gen tunggal; dan (c) Obesitas sindromik yang berkaitan dengan abnormalitas perkembangan saraf dan malformasi organ akibat perubahan gen tunggal (Mahmoud dkk., 2022).

Menurut penelitian (Suryantini dkk, 2019) menunjukkan hasil bahwa terjadi mutasi Pro12A1a yang tidak mampu berikatan dengan PPAR γ responsive genetik yang berpengaruh terhadap IMT efek terbesarnya ialah predisposisi obesitas pada individu. Mekanisme terjadinya obesitas berdasarkan genetik yaitu pengendalian makanan, pengendalian efisiensi energi dan pengendalian adipogenesis sehingga, terdapat peluang 21,77 kali orang tua yang obesitas memiliki anak yang obesitas (Sutrisno, 2019). Adanya mutasi pada gen menyebabkan kelainan reseptor otak terhadap asupan makanan yang ditandai dengan kemampuan dalam meningkatkan atau menghambat asupan makanan (Hanani dkk., 2021).

Makan

Tubuh memerlukan asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan kalori dalam kelangsungan hidup dan aktivitas fisik seorang (Evan dkk., 2017). Pola makan yang tidak baik akan menyebabkan kelebihan asupan energi dan tidak seimbang dengan kebutuhan energi, lalu disimpan dalam bentuk lemak sehingga di kelebihan berat badan. Menurut penelitian yang dilakukan



Mahyuni dkk., (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan obesitas, dimana konsumsi makanan berlebihan terutama dari sumber karbohidrat dan lemak akan membuat seseorang kelebihan energi yang akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak lalu lama kelamaan akan menumpuk dan mengakibatkan obesitas.

Pola makan menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI, 2012) didefinisikan sebagai pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas dengan mengonsumsi makanan porsi besar (lebih dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sumber makanan seperti karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen, protein akan disimpan sebagai protein tubuh, jika lebih dari kebutuhan energi tubuh maka akan diubah menjadi lemak (Kemenkes, 2012). Tubuh yang memiliki kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas akan menampung lemak yang dihasilkan oleh zat gizi makro yang akan meningkatkan sel-sel lemak lalu terjadi peningkatan jaringan adiposa sehingga terjadi obesitas (Dewita, 2021).

Pola makan juga terkait dengan perilaku makan individu, tindakan memilih makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji yang dikenal dengan kandungan lemak yang tinggi akan mengakibatkan kelebihan sumber lemak (Sugiatmi & Handayani, 2018). Pola makan yang buruk juga berkaitan dengan kualitas hidup dimasa mendatang. Remaja yang mengalami obesitas memiliki peluang 80% akan mengalami obesitas pula pada saat dewasa dan berisiko lebih tinggi menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti diabetes dan jantung (Sineke dkk., 2019).

c. Aktivitas Fisik

Berbagai macam bentuk aktivitas dapat berupa aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesehatan (Agustina dkk., 2023). Tubuh seseorang yang melakukan aktivitas fisik akan mengalami proses pembakaran energi, kandungan lemak dan kalori di dalam tubuh akan diubah menjadi energi sehingga semakin meningkatnya aktivitas makan semakin banyak energi yang terpakai (Hafid & Hanafi, 2019). Individu dengan aktivitas fisik yang minim membuat pergerakan metabolisme dalam tubuh menjadi lambat, sehingga kalori yang tidak dibakar hanya sedikit dan akan lebih banyak disimpan didalam tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya kejadian obesitas (Suhul, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan Sopiha dkk., (2021) yang menunjukkan hasil bahwa remaja dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 85,4% mengalami obesitas, sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang berpeluang 16,4% mengalami obesitas. Hal ini



sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ratna dkk., (2021) bahwa didapatkan 82,4% remaja obesitas dengan aktivitas rendah, 69,1% remaja tidak mengalami obesitas dengan aktivitas sedang, dan 100% remaja tidak mengalami obesitas dengan aktivitas fisik. Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki berat badan berlebih, dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik cukup (Pertiwi & Agustin, 2019).

d. Gaya Hidup

Gaya hidup secara umum dapat diartikan sebagai suatu pola hidup seseorang yang dikenali dengan bagaimana orang tersebut menghabiskan waktunya (aktivitas), seperti apa minatnya dan apa opininya (A. P. Pratiwi, 2017). Di masa sekarang, remaja cenderung memiliki gaya hidup yang berhubungan dengan perilaku makan, aktivitas fisik, hingga *screen-time*. Perubahan gaya hidup dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang memajukan penggunaannya. Remaja yang memiliki *screen-time* berlebihan menyisakan waktu aktivitas yang sedikit, sehingga mengakibatkan pengeluaran energi yang sedikit dan sisa energi tersebut akan tersimpan dalam tubuh menjadi lemak (Alfionita dkk., 2023). Remaja dengan penggunaan media sosial yang tinggi cenderung memiliki derajat kompetensi olahraga yang rendah sehingga memiliki status gizi lebih hingga obesitas (Andriani & Indrawati, 2021a).

Terdapat dampak yang lebih besar jika kurangnya aktivitas didampingi dengan perilaku makan yang buruk. Maraknya makanan cepat saji menjadi penyebab terjadinya perubahan pola makan, termasuk pada kalangan remaja banyak mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori dan lemak, namun rendah serat (Yetmi dkk., 2021). Konsumsi makanan dan minuman yang berlebih dengan kalori dan lemak tinggi serta ketidakaktifan menghasilkan pengeluaran energi dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan kalori dan yang dikeluarkan, sehingga dapat berakibat pada kelebihan berat badan dan obesitas (Zerlina & Humayrah, 2023).

2.2 Tinjauan Umum Tentang Media Sosial

2.2.1 Definisi Media Sosial

Media sosial (*social media*) adalah media online yang mendukung sosial dengan menggunakan teknologi berbasis *web* yang memungkinkan komunikasi menjadi dialog interaktif (Doni & Faqih, 2017). Media sosial dalam hal ini meliputi jejaring sosial, forum, dan dunia maya yang diperuntukkan bagi para penggunaannya agar dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan bertukar informasi dan ide di dunia maya dan jejaring virtual (Fitriani, 2017). Beberapa layanan jejaring sosial seperti Instagram, Tiktok, Facebook, YouTube hingga Twitter



(Firamadhina & Krisnani, 2020). Beberapa perangkat yang dapat digunakan dalam mengakses dan memanfaatkan media sosial, yaitu handphone, laptop, tablet dan beberapa perangkat lainnya (Pitaloka dkk., 2022). Platform digital menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas sosial bagi setiap penggunanya dan memfasilitasi para penggunanya agar dapat saling berkomunikasi atau membagikan konten berupa tulisan, foto, hingga video (Rifki dkk., 2022).

Media sosial saat ini tidak lepas dari kehidupan manusia, hadirnya media sosial memberikan kemudahan berbagai aktivitas manusia menjadi lebih efektif dan efisien. Tercatat dalam laporan terbaru Statista pada Oktober 2023 bahwa pengguna media sosial diseluruh dunia mencapai 4,95 miliar, yang dimana angka ini setara dengan 61,4% dari total populasi dunia saat ini (Statista, 2023). Di Indonesia jumlah pengguna sosial media merupakan urutan ketiga terbanyak di dunia setelah China dan India dengan jumlah pengguna aktif sebanyak 191,4 Juta atau setara 60,4% dari total populasi di Indonesia (Statista, 2022).

Keberadaan media sosial menjadikan sebagai media informasi tercepat dan termudah bagi semua orang, namun memberi efek negatif bagi penggunanya seperti kurang interaksi sosial interpersonal langsung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan *University of Oxford* oleh Hepilita & Gantas (2018 dalam sativa, 2017) mengenai durasi ideal dalam melakukan aktivitas online dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit, jika dilakukan lebih dari 4 jam 17 menit, maka gadget yang digunakan dianggap dapat mengganggu kinerja otak. Seseorang juga dapat dikatakan mengenai paparan media sosial jika mengaksesnya selama 5-6 jam sehari (Syamsoedin dkk., 2015). Selain itu, dikatakan penggunaan media sosial yang tinggi bila frekuensi penggunaannya >4 kali/hari (Amalia dkk., 2023).

2.2.2 Dampak Media Sosial

Media sosial menjadi sarana pemberian informasi kepada Masyarakat umum termasuk di dalamnya adalah remaja. Remaja menjadi salah satu kalangan pengguna media sosial tertinggi yaitu dengan persentase 75,50% (Aprilia dkk., 2020). Penggunaan yang salah dan berlebihan hanya akan memberi dampak negatif bagi remaja. Frekuensi penggunaan media sosial paling tinggi pada remaja di Indonesias yaitu 3-9 jam/hari (Effendi & Tamara, 2022). Di masa peralihan ini, remaja akan rentan mengalami masalah gizi dan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi pertumbuhan remaja yaitu penggunaan media sosial (Hanum & Maulida, 2023).

Dapat pengaruh antara penggunaan media sosial dan status gizi, berpengaruh terhadap pola makan dan aktivitas fisik (Husna & 2020). Berikut dampak yang diberikan oleh media sosial pada



a. Kebiasaan Makan

Penyebab utama kelebihan berat badan dan obesitas yaitu ketidakseimbangan energi, asupan lebih banyak daripada energi yang digunakan oleh tubuh (Hanum, 2023). Penggunaan media sosial menjadi faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian *overweight* lewat kebiasaan makan buruk bagi individu yang cenderung menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial (Amalia dkk., 2023). Remaja dapat menghabiskan lebih dari 6 jam setiap hari menggunakan media sosial yang diduga dapat meningkatkan resiko *overweight* melalui berbagai mekanisme termasuk peningkatan asupan kalori saat menggunakan perangkat tersebut (Gharrieni dkk., 2023a).

Perilaku makan yang buruk seperti pola makan tidak teratur dan konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan resiko tersebut, individu yang lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji ditemukan memiliki berat badan yang lebih tinggi dan lingkar perut yang lebih besar dibandingkan individu yang tidak mengonsumsi makanan cepat saji (Gharrieni dkk., 2023a). Sering konsumsi makanan cepat saji pada remaja akan berisiko mengalami kegemukan sebesar 2,27 kali lebih tinggi dialami dari pada remaja yang jarang konsumsi makanan cepat saji (Handayani dkk., 2021).

Media sosial yang menampilkan berbagai promosi seperti makanan ataupun minuman yang berdampak pada perilaku konsumsi remaja yang dengan terpengaruh untuk membeli makanan dan minuman cepat saji tersebut serta pemilihan makanan yang tidak sehat (Kucharczuk et al., 2021). Media sosial juga menampilkan konten-konten kuliner, yang dapat mempengaruhi remaja untuk menontonnya dan membuat mereka merasa lapar dan meningkatkan keinginan mereka untuk makan, sehingga berpengaruh pada kebiasaan makan yang berlebih. (Syalwa & Qoriatusholihah, 2022) Selain itu, kebiasaan konsumsi camilan dengan frekuensi yang tinggi sering dilakukan bersamaan dengan kegiatan menggunakan media elektronik untuk mengakses media sosial, seperti monoton (Gharrieni dkk., 2023a). Kebiasaan buruk tersebut juga menjadi salah satu penyebab terhadap obesitas,

dan mengganti aktivitas fisik dengan meningkatkan asupan energi makan sambil menonton dan mengonsumsi jenis makanan dan minuman berenergi tinggi saat menonton (Robinson et al., 2018). Hal ini dapat mempengaruhi asupan makanan secara keseluruhan, berdasarkan studi epidemiologi bahwa mereka yang menggunakan media sosial yang tinggi mengonsumsi lebih sedikit buah-buahan dan sayur-sayuran dan lebih banyak camilan padat,



minuman padat energi dan cepat saji, sehingga menerima persentase energi yang tinggi lemak (Robinson et al., 2017). Dengan konsumsi makanan cepat saji berlebihan dan cemilan yang sering memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas (Pamelia, 2018).

b. Perilaku Sedentari

Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi gaya hidup remaja, seperti gaya hidup sedentari yang merupakan perilaku duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya dimanapun mereka berada tidak termasuk waktu tidurnya (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Perilaku sedentari hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga tubuh cenderung menyimpan energi dalam bentuk lemak, termasuk dengan kebiasaan mengakses media sosial menggunakan handphone, laptop, dan perangkat lainnya (R. Pratiwi & Mardiyati, 2018). Seseorang yang melakukan perilaku sedentari yang tinggi, akan mempengaruhi status gizinya, dengan melakukan akses media sosial yang berlebihan individu tersebut semakin malas melakukan aktivitas fisik, seperti malas bergerak (Kementrian Kesehatan RI, 2012).

Aktivitas duduk serta enggan bekerja (termasuk bermain handphone, menonton, dll) menjadi aktivitas sedentari yang paling tinggi (Kurdaningsih dkk., 2016). Media sosial yang memiliki daya tarik membuat penggunanya mengakses berlebihan sehingga terjadinya perilaku sedentari (Kurnia dkk., 2022). Waktu untuk melakukan aktivitas fisik dapat mengalami penurunan jika penggunaan media sosial sudah lebih dari rekomendasi. (Karini dkk., 2022). Penggunaan media sosial mempengaruhi ketertarikan, rasa bosan yang semakin meningkat sehingga mengundang manusia untuk lebih menyelami internet dan mencari hiburan yang membuat individu kurang gerak sehingga penggunaan energi menjadi semakin berkurang serta memicu peningkatan *overweight* atau obesitas (Andriani & Indrawati, 2021).

Ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan menjadi penyebab utama kelebihan berat badan dan obesitas (Camacho & Ruppel, 2017). Mekanisme terjadinya obesitas melibatkan pengaturan kalori, nafsu makan dan aktivitas fisik yang memiliki interaksi kompleks dengan faktor risiko yang mendasari individu tersebut (Gharrieni dkk., 2023a). Remaja menghabiskan waktu lebih dari 3 jam sehari untuk menggunakan media sosial, sehingga mengakibatkan penurunan *energy expenditure* (Andriani & Indrawati, 2021). Hal tersebut mempengaruhi gaya hidup remaja dengan menimbulkan perubahan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang menurun yang akan berkontribusi pada perkembangan obesitas (Gharrieni dkk., 2023a). Remaja dengan status gizi lebih dan obesitas cenderung memiliki



kompetensi olahraga yang rendah dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Setiawati dkk., 2019).

2.3 Tinjauan Umum Tentang *Body image*

2.3.1 Definisi *Body image*

Body image atau citra tubuh didefinisikan sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Sefrina dkk., 2018). Konsep dari *body image* secara umum adalah persepsi dan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dipikirkan dan dirasakan. Setiap individu mempunyai standar yang sesuai menurut mereka untuk dibandingkan dengan dirinya untuk menunjukkan Tingkat persepsi tersebut (Sefrina dkk., 2018). *Body image* juga merupakan kumpulan sikap individu terhadap tubuhnya baik yang disadari atau tidak disadari, mencakup penampilan fisik, struktur dan fungsinya (Denich & Ildil, 2015a). Individu memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beralih pada penampilan yang dimiliki orang lain, hingga terbentuk standar tubuh yang harus dimilikinya (Denich & Ildil, 2015a).

Body image adalah bentuk penilaian individu mengenai bentuk tubuh dan penampilannya. Terdapat dua macam citra tubuh, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah persepsi seseorang yang puas dan nyaman terhadap keadaan tubuhnya, mempunyai penilaian dan pandangan yang baik terhadap bentuk dan ukuran bentuk tubuh mereka yang akan diwujudkan dengan sikap percaya diri dan konsep diri yang sehat sedangkan, *body image* negatif adalah individu yang memiliki pandangan yang salah terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yang ditandai dengan adanya rasa tidak puas terhadap keadaan tubuhnya (Alidia, 2018). Perasaan minder dan khawatir mengenai tubuhnya membuat individu tidak puas dengan dirinya sendirinya, sehingga sulit menerima dirinya, menjadi seorang pesimis, dan tidak merespon pujian (Ningsih dkk, 2017).

Permasalahan *body image* negatif menjadi masalah yang sering ditemui pada kalangan remaja, karena merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang tentunya akan berdampak buruk dalam proses perkembangannya. *Body image* dapat dikatakan bersifat subjektif. Pada kondisi ini, remaja akan membandingkan *body image* mereka sehingga berpengaruh terhadap kondisi psikis seperti malu, cemas dan kurang percaya diri (Muyana dkk., 2022). *Body image* sangat erat kaitannya dengan aspek psikologis, yang dapat menimbulkan masalah psikologis apabila individu memiliki tubuh yang negatif, seperti munculnya kecenderungan depresi dan kecemasan hingga berimbas pada distorsi bentuk tubuh yang lebih luas (Muyana dkk., 2022).



2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body image*

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang paling penting dalam proses perkembangan *body image* seseorang. *Body image* dapat dipengaruhi masa pubertas. Anak laki-laki maupun perempuan mendapatkan kemungkinan yang sama untuk terpapar *body image* yang negatif yang dapat berdampak pada kesejahteraan harga dirinya. Namun, ketidakpuasaan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Secara menyeluruh, anak laki-laki cenderung merasa puas dengan tubuh mereka, karena adanya peningkatan normal lemak tubuh anak perempuan selama masa pubertasnya membuat mereka menunjukkan ketidaksenangan penampilan mereka dan perasaan kurang percaya diri (Nariswari, 2023).

Remaja perempuan cenderung mementingkan bentuk tubuh dan penampilan fisik dalam penilaian diri dan penilaian orang lain, sehingga membuat mereka merasa kurang percaya diri dan menilai diri berdasarkan sudut pandang teman sebayanya (Dianningrum & Satwika, 2021). Pada penelitian Marco dkk, (2017) menunjukkan hasil penelitian mengenai penurunan penerimaan *body image* remaja berkaitan dengan berat dan bentuk tubuh bahwa, lebih dari 70% remaja perempuan menginginkan tubuhnya menjadi kurus dan remaja laki-laki lebih dari 50% menginginkan tubuh berotot. Kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh menjadi yang terutama pada remaja perempuan, karena perhatian mereka terhadap penampilan dan berat badan akan terus menerus berlangsung (Mulyati, 2019).

b. Media Sosial

Saat ini media sosial sangat digemari oleh kalangan remaja, berbagai aplikasi yang sering digunakan seperti Instagram, Tiktok, Youtube, Twitter. Media sosial merupakan layanan atau alat bantu yang memungkinkan setiap individu saling terhubung dan bertukar informasi sehingga dapat mengekspresikan dan berbagi dengan individu lainnya dengan bantuan jaringan internet. Media sosial akan membantu remaja untuk berkomunikasi dengan teman sebayanya, berbagi informasi dan mengekspresikan diri. Selain itu, media sosial menampilkan berbagai konten hingga berbagi gambar foto yang ditampilkan sebagian besar memperlihatkan penampilan tubuh teman sebaya, dan hal tersebut akan mempengaruhi remaja dalam penilaiannya terhadap tubuhnya (Mulyati, 2023).

Penyalahgunaan media sosial sering kali dijumpai dengan manfaatnya untuk melakukan ajang pamer diri yang akan



memberikan dampak yang negatif bagi seseorang yang terkena terpaannya. Setiap dari pengguna akan berusaha untuk menunjukkan sisi sempurnanya di media sosial, akibatnya pengguna lain yang melihatnya akan terpengaruh dan muncul perasaan kurang percaya diri. Mempunyai bentuk tubuh dan penampilan yang tidak sesuai dengan apa yang dilihatnya sempurna di media sosial akan memberi dampak buruk bagi kondisi mentalnya, seperti gangguan kecemasan, gangguan kepercayaan diri dan gangguan terhadap citra tubuh. Kepercayaan diri seseorang terkait dengan bagaimana seseorang melihat citra tubuhnya (Martanatasha & Primadini, 2019).

c. Hubungan Interpersonal

Dalam hubungan interpersonal melibatkan keluarga dan teman. Pengaruh teman sebaya menjadi pemberi kontribusi besar pada pembentukan citra tubuh remaja. Reaksi dan komentar yang dilontarkan dari teman dan keluarga mengenai bentuk tubuh dan penampilannya akan memengaruhi pikiran dan perasaan individu mengenai tubuh tersebut. Pada kondisi ini perkembangan emosional dan pikiran individu akan berkontribusi pada bagaimana seseorang melihatnya. Individu tersebut akan menilai dirinya berdasarkan apa yang dikatakan orang lain dan hal ini dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis individu (Denich & Ildil, 2015).

2.3.3 Aspek *Body image*

Terdapat ada lima aspek dalam pengukuran *body image* yaitu, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh (Puspasari, 2019 dalam Cash, 2002), yaitu:

- a. *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan)
Evaluasi penampilan secara keseluruhan.
- b. *Appearance Orientation* (orientasi penampilan)
Perhatian Individu terhadap penampilan dirinya termasuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- c. *Body Areas Satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)
Kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik dan penampilan secara keseluruhan.
- d. *Overweight Preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)
Kecemasan individu terhadap kegemukan, kewaspadaan terhadap badan, dan perilaku diet.
- e. *Classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)
Persepsi dan penilaian individu terhadap berat badan.



2.3.4 Gangguan *Body image*

Gangguan *body image* adalah pandangan negatif individu terhadap rasa ketidakpuasan terhadap tubuh dengan persepsi yang negatif tentang tubuh diakibatkan karena adanya perubahan ukuran bentuk, fungsi, struktur, keterbatasan, makna dan objek yang berkaitan dengan tubuh (Riyanto dkk., 2020). Pandangan seseorang mengenai tubuhnya yang tidak sehat dan munculnya gangguan citra tubuh akan memberikan dampak buruk seperti lelah, sering cemas, stress, gangguan emosional, kurang bersemangat, prestasi menurun dan gangguan makan (Anindita, 2021).

Kekhawatiran mengenai *body image* paling sering ditemukan dengan gangguan makan. Gangguan makan akan mengubah perilaku makan seseorang yang disebut sebagai suatu gangguan mental. Gangguan makan terjadi karena kecemasan akan bentuk tubuh. Individu yang berusaha untuk membentuk tubuh sesuai persepsi tubuh yang diharapkan akan mengalami gangguan makan dan cenderung membatasi makannya secara ekstrim yang menyebabkan kurangnya asupan gizi (Merita dkk., 2020).

2.4 Tinjauan Umum Tentang Remaja

2.4.1 Definisi Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari Bahasa latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak (*childhood*) dan masa dewasa (*adulthood*). Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas untuk menyatakan adanya perubahan biologis maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat diwaktu transisi masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), 2022 remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 -19 tahun. Pada masa ini, remaja sebelumnya telah melewati masa menghabiskan ribuan jam untuk bermain-main dan berinteraksi dengan orang tua, kawan dan guru, kini tiba waktunya mereka akan menghadapi berbagai perubahan biologis, pengalaman baru serta tugas perkembangan yang baru (Fhadila, 2017).

Masa remaja merupakan masa remaja dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional (WHO, 2018). Data demografis menunjukkan bahwa remaja populasi yang besar di dunia yang berjumlah 1,2 milyar atau 17,1% dari jumlah penduduk (UNICEF, 2019). Badan Pusat Statistik (BPS), 2023 mencatat bahwa jumlah remaja di Indonesia dalam rentang usia 10-19 tahun sebanyak 44,25 juta jiwa. WHO telah menetapkan batasan mengenai seperti apa remaja secara konseptual. WHO menyatakan terdapat tiga kriteria yang digunakan ; biologis.



Psikologis dan sosial ekonomi, yakni: 1) individu yang berkembang saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, 2) individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan 3) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri.

2.4.2 Karakteristik Perkembangan Remaja

a. Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini, berusia 10-14 tahun. Remaja di usia ini mulai meninggalkan peran anak-anak dan berupaya tumbuh menjadi individu yang mandiri dari orangtua mereka. Mereka akan bertanya-tanya dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan terdapat dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Pada fase ini, penerimaan terhadap perubahan fisik dan kecocokan yang signifikan dengan teman sebaya akan menjadi fokus pada tahap remaja awal ini (Ismatuddiyannah dkk., 2023).

b. Remaja Madya

Tahap ini berusia 15-17 tahun. Pada tahap ini, perubahan kognitif akan lebih menonjol yang ditandai oleh perkembangan kapasitas kognitif baru atau yang lebih luas. Remaja pada usia ini merasa sangat membutuhkan pertemanan. Teman sebaya akan terus memainkan peran penting, namun mereka akan juga menunjukkan kemandiriannya yang lebih besar. Remaja mulai mendapatkan kematangan perilaku, belajar mengontrol perilaku impulsif, dan memikirkan hingga membuat penilaian awal mengenai tujuan yang akan dicapai selama periode ini (Suryana dkk., 2022). Selain itu, penerimaan akan lawan jenis menjadi hal penting bagi individu (Ajhuri, 2019).

c. Remaja Akhir

Tahap ini (18-21 tahun) adalah masa konsolidasi menuju masa dewasa yang ditandai dengan ciri-ciri: (1) aspek fisik dan mentalnya mulai stabil, (2) meningkatnya berfikir realistis dan memiliki perspektif yang positif, (3) lebih matang dalam cara menangani masalah, (4) lebih mampu mengendalikan perasaan dan ketenangan emosional meningkat, (5) identitas seksual yang sudah terbentuk dan tidak akan berubah lagi, dan (6) perhatian yang lebih besar diberikan kepada lambang-lambang kematangan (Putro, 2017 dalam Risa, 2021).

Perubahan Pada Remaja

Periode masa transisi ini, berbagai perubahan terjadi dengan cepat dan terkadang tidak menyadarinya. Perubahan fisik, kognitif, dan sosial adalah yang paling signifikan. Remaja secara alami dan sering tidak menyadari perubahan tersebut yang membuat mereka merasa malu. Pusat Data Kementerian Kesehatan (KEMENKES)



tahun 2013 mengatakan bahwa masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Berdasarkan hal tersebut, berikut beberapa perubahan pada masa transisi yaitu:

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, yaitu perubahan biologis yang membedakan remaja laki-laki dan remaja Perempuan. Tanda-tanda perubahan fisik ini muncul dalam konteks pubertas yang terjadi karena hormon-hormon seksual mulai diproduksi yang mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan system reproduksi. Perubahan fisik yang terjadi akan memberikan rasa canggung dan malu pada remaja karena mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Beberapa perkembangan dimensi tubuh yang terjadi selama perubahan fisik pada masa remaja yaitu tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, organ seks dan ciri-ciri sekunder (Gatot, 2019 dalam Hurlock, 2002).

b. Perubahan Psikososial

Psikososial adalah suatu kondisi yang terjadi pada individu yang termasuk mencakup aspek psikologis atau psikis dan aspek sosial. Psikososial menjadi faktor yang mencakup sosial dan interpersonal eksternal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Perubahan psikososial merupakan perkembangan pada masa remaja dengan kemampuan remaja untuk mencapai identitas diri yakni peran, tujuan pribadi, keunikan serta ciri khas diri yang menjadikan hal-hal tersebut tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh remaja untuk mencapai kemampuan ini (Sari, 2015 dalam Papalia & Olds, 2001). Sehubungan dengan perubahan psikososial remaja, remaja akan mengalami banyak perubahan-perubahan sepanjang masa transisinya. Pada masa transisi remaja, perubahan sikap dan perilaku seperti kegelisahan, rasa cemas, dan malu dan mulai tertarik dengan lawan jenisnya (Hartati & Pakpahan, 2021).

Perkembangan psikososial merupakan salah satu perubahan pada masa remaja yang harus diselesaikan karena dapat membantu remaja dalam menghadapi konflik remaja, apabila remaja tidak mampu menghadapinya remaja akan jatuh pada perilaku yang dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikososial (Azizah, 2018). Remaja yang memiliki isu utama pada citra tubuh membutuhkan bimbingan karena masalah psikososial akan mempengaruhi citra tubuh yang negatif yang dapat berdampak pada gangguan kejiwaan, depresi, kecemasan sosial, dan harga diri. (Sari, 2015) mengatakan bahwa hubungan yang signifikan



terjadi antara citra tubuh dengan depresi pada responden yang mengalami citra tubuh negatif dengan kategori berat sebesar 60%.

c. Perubahan dan Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif merupakan suatu perubahan pada kemampuan mental seperti belajar, menalar, berfikir, memori dan Bahasa. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, masa remaja adalah periode dimana seseorang beralih dari memanfaatkan pemikiran konkret secara operasional menjadi menggunakan pemikiran formal secara operasional (Suryana dkk., 2022). Masa remaja awal yang terjadi antara usia 11 atau 12 hingga 14 tahun, adalah transisi keluar dari masa kanak-kanak dan memberikan kesempatan untuk tumbuh secara fisik dan kognitif serta sosial (Sary, 2017 dalam Papalia dkk, 2008). Pada masa ini, mereka akan diperhadapkan dengan gagasan yang asing bagi mereka, hal ini dapat membantu mereka dalam mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dengan tindakan yang logis. Mereka Menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusinya (Pratama & Sari, 2021).



2.5 Tabel Sintesa

| Body image | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|--|
| No | Peneliti (Tahun) | Judul dan Nama Jurnal | Desain Penelitian | Sampel | Temuan |
| 1 | Ripta dkk., (2023b) | Persepsi <i>Body image</i> dan Status Gizi Pada Remaja | Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross-sectional study</i> . | Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 90 responden dengan kriteria sampel siswa/l yang berusia 14-18 tahun. | Terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi <i>body image</i> dengan status gizi remaja usia 14-18 yang dibuktikan dengan perolehan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$). |
| 2 | Insani, (2022) | Hubungan <i>Body image</i> dengan Status Gizi Remaja putri Kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung | Metode penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan rancangan penelitian <i>cross sectional</i> . | Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 76 responden yang diambil untuk setiap kelas berjumlah 6-7 siswi. | Sebagian besar responden memiliki status gizi gemuk dengan <i>body image</i> negatif sebanyak 34 orang (44,7%). Namun masih terdapat responden yang memiliki <i>body image</i> negatif dengan status gizi kurus sebanyak 2 orang (2,6%) dan gemuk 9 orang (11,8%). |
| 3 |  | <i>Body image Dissatisfaction Is Increased in Males and Overweight/Obese Adolescents in Botswana</i> | Desain penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional</i> | Sampel dalam penelitian ini diambil dari 17 sekolah dengan jumlah siswa 754 dengan rerata umur 14,9 tahun. | Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi overweight dan obesitas menyatakan ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya, khususnya terhadap proporsi tubuh dan |

| | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--|---|---|--|
| | | | | | berat badan dan ketidakpuasan yang lebih besar terhadap siswa dengan berat badan normal. |
| 4 | Gouveia et al., (2014) | <i>Quality of Life and Psychological functioning in Pediatric Obesity: the Role of Body image Dissatisfaction Between Girls And Boys of Different Ages</i> | Desain penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional</i> | Jumlah sampel sebanyak 260 anak dan remaja mulai usia 8-18 tahun dengan pengakategorian berat badan normal (n = 128) dan obesitas (n = 132) | Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada remaja yang mengalami obesitas dan memiliki kualitas hidup lebih buruk dibandingkan dengan remaja dengan berat badan normal. |
| Paparan Media Sosial | | | | | |
| 5 | Nadimin & Fanny, (2022) | Penggunaan Media Sosial dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Pada Remaja di Kota Makassar | Penelitian ini menggunakan rancangan <i>cross sectional study</i> | Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 253 orang yang dipilih dengan kriteria inklusif: berdomisili di Kota Makassar Prov. Sulawesi Selatan, Pendidikan SMP, SMU/ sederajat dan perguruan tinggi dengan umur antara 12-21 tahun. | Kebiasaan menggunakan media sosial berpengaruh terhadap perilaku makan dengan kecenderungan mengonsumsi makanann cepat saji yang lebih tinggi pada remaja di Kota Makassar. |

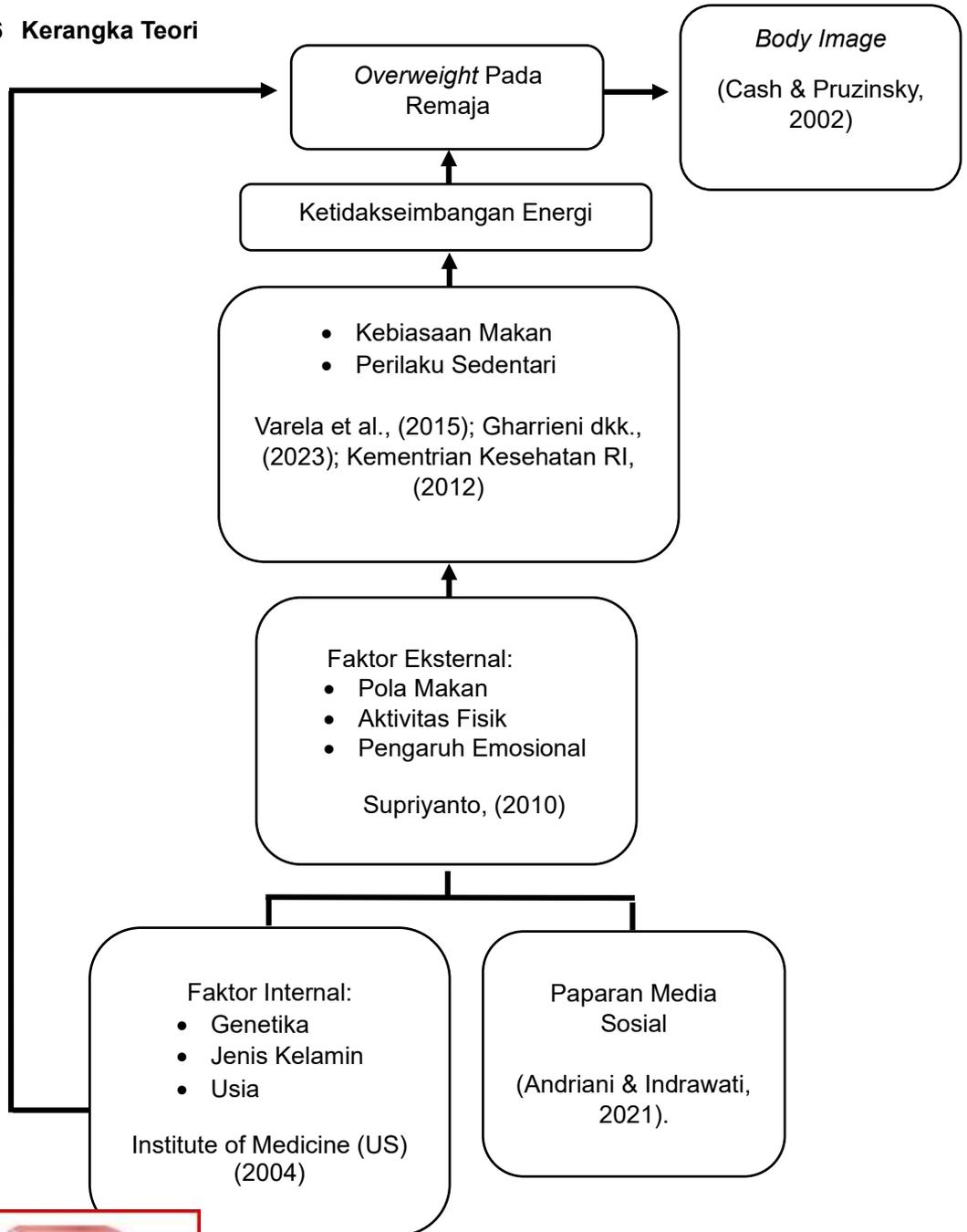


| | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| 6 | Masitah & Sulistyadewi, (2021) | Hubungan Frekuensi dan Durasi Penggunaan Instagram dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan pada Remaja | Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . | Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 91 remaja usia 14-16 tahun yang merupakan siswa-siswi kelas X SMK Kesehatan Bali Dewata Denpasar | Hasil penelitian menunjukkan 80% siswa menyatakan sering terpengaruh membeli makanan atau minuman karena postingan di media sosial. Sehingga, terdapat hubungan frekuensi dan durasi penggunaan media sosial (Instagram) dengan perilaku makan hal ini dalam pemilihan jajanan |
| 7 | Anggraini dkk., (2023) | Peran Media Sosial Dalam Mempengaruhi Perilaku Gizi Remaja SMPN X Depok | Desain penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional</i> | Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 261 siswa dari kelas 7,8,9 SMPN X Depok. | Sikap dan perilaku makan remaja yang buruk menjadi penyebab terjadinya <i>overweight</i> . Tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang dipengaruhi oleh paparan media sosial sehingga terjadi kegemukan. |
| Obesitas | | | | | |
| 8 |  | Analisis Faktor terhadap Obesitas pada Siswa SMA Katolik Rajawali Makassar | Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan pendekatan <i>cross sectional study</i> | Jumlah sampel pada penelitian di SMA Katolik Rajawali sebanyak 80 siswa yang diambil dari siswa-siswa kelas 1 dan 2 dengan | Pada penelitian ini, porsi dan frekuensi makan menjadi faktor kejadian obesitas pada remaja bahwa porsi makan risiko tinggi terhadap obesitas sebanyak 84,1% dan frekuensi makan risiko tinggi |

| | | | | | |
|----|------------------------|---|--|---|---|
| | | | | kelompok usia 13-15 dan 16-18 tahun. | terhadap obesitas sebanyak 95,2%. |
| 9 | Pratiwi dkk., (2022) | Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 12 Kota Bogor Tahun 2021 | Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> | Sampel yang digunakan sebanyak 66 siswa SMPN 12 Kota Bogor. | Terdapat kejadian obesitas responden dengan yang memiliki pola makan buruk dan memperlihatkan hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas yaitu 34,4%. |
| 10 | Hamalding dkk., (2019) | Hubungan Gaya Hidup Terhadap <i>Overweight</i> dan Obesitas Pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Makassar | Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan pendekatan <i>cross sectional study</i> . | Sampel pada penelitian ini sebanyak 76 siswi yang telah diproporsikan yang terbagi atas kelas X sebanyak 36 siswi dan kelas XI sebanyak 40 siswi. | Perilaku <i>sedentary lifestyle</i> atau kurang aktivitas menjadi salah satu faktor yang sangat berhubungan dengan kejadian <i>overweight</i> dan obesitas yang ditandai hasil uji chi square $p = 0,018$. |



2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.1
Kerangka Teori

