

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan periode kehidupan anak-anak menuju dewasa. Remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan batasan usia 12 sampai 24 tahun (Anugrahadi, 2019). Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi yaitu kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Salah satu masalah yang dihadapi setiap remaja yaitu permasalahan yang berkaitan dengan gizi (Rachmayani et al., 2018). Gambaran mengenai pemenuhan gizi dari setiap individu dalam kehidupan dapat diketahui dengan melihat status gizinya. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Kemenkes, 2017). Kekurangan gizi pada remaja dapat berakibat pada menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit. Sebaliknya kelebihan zat gizi pada seseorang akan membuat seseorang mengalami kelebihan berat badan dan akan meningkatkan resiko terserang penyakit degeneratif (Daryanti, 2018). Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja ialah asupan makan, aktivitas fisik, *gender* dan *body image* (Manoppo & Lang, 2022). Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Balitbangkes RI, 2018) menunjukkan prevalensi pada remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi sangat kurus 0,5%, kurus 3,8%, gemuk 11,4%, obesitas 4,5% dan pada remaja putri usia >18 tahun dengan kondisi kurus 7.8%, berat badan lebih 15.1%, dan obesitas 29.3%.

Rasa keingintahuan saat remaja cenderung tinggi dan mudah terpengaruh oleh hal-hal baru, bahkan tertarik untuk menggemari budaya luar atau budaya asing yang sedang tren. Salah satu negara yang berpengaruh besar terhadap perubahan gaya hidup hingga perilaku makan pada remaja adalah Korea (Setyawati & Setyawati, 2015). Masuknya budaya Korea ke suatu negara disebut dengan istilah “*Korean wave*” atau demam Korea, yang menggambarkan bagaimana budaya Korea mempengaruhi budaya di negara-negara lain (Yohanna, 2019). Salah satu budaya Korea yang masuk ke Indonesia dan sangat populer dikalangan remaja saat ini adalah menonton drama Korea.

Drama Korea adalah salah satu budaya kesenian yang mengacu kepada drama televisi di Korea dalam sebuah format miniseri berbahasa Korea (D. A. Fitri, 2019). Menonton drama Korea merupakan kegiatan dimana seseorang hanya duduk, berdiam diri dan dilakukan dengan intensitas waktu yang lama. Bila dibiarkan perilaku ini akan menjadi kebiasaan yang dapat berdampak buruk terhadap status gizi (Juwita, 2017). Dampak lainnya remaja putri tertarik untuk meniru apa yang melekat pada artis Korea tersebut yaitu tubuh yang super langsing. Sehingga muncul pandangan di kalangan remaja, bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang super langsing (Setyawati & Setyowati, 2015). Saat menginjak masa remaja, penampilan fisik merupakan hal yang sangat diperhatikan oleh wanita. Kesenjangan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*) (Purnamasari, 2019).

Body dissatisfaction dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai ketidakpuasan tubuh. Menurut Bearman dkk. (2006) wanita yang menginginkan bentuk tubuh ideal akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar bentuk tubuh yang ideal tidak terpenuhi. Coqueiro *et al.* (2008) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* diantaranya adalah persepsi orang tua dan teman yang membentuk pemikiran tubuh ideal, persepsi salah tentang berat badan, usia, alasan pribadi untuk mencoba menurunkan berat badan. *Body dissatisfaction* memberikan beberapa dampak yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang diantaranya depresi, *Body Dysmorphia Disorder* (BDD) atau obsesi citra tubuh (rasa khawatir tentang penampilan terhadap tubuh), *anoreksia nervosa* atau gangguan makan dan *bulimia nervosa* (Purnamasari, 2019).

Gangguan terhadap persepsi citra tubuh dapat mempengaruhi seseorang mengalami masalah gizi, salah satunya adalah gangguan makan, yang dapat menyebabkan kelainan serius dalam perilaku makan untuk mengendalikan berat badan (Merita *et al.*, 2020). Hal ini disebabkan oleh kecemasan akan bentuk tubuh sehingga remaja sengaja tidak makan untuk menjaga bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diharapkan. Demi mendapatkan tubuh yang ideal, remaja rela melakukan diet ketat tanpa disertai pengetahuan gizi yang cukup, sehingga

muncullah perilaku makan yang menyimpang dari prinsip-prinsip gizi. Apabila hal ini diteruskan, akan berpengaruh pada kualitas kesehatan dan gizi remaja (Setyawati & Setyowati, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh 230 mahasiswi dari berbagai universitas di Jember, sebanyak 145 responden (63%) merupakan mahasiswi Politeknik Negeri Jember. Diketahui bahwa dalam waktu satu hari mereka dapat menghabiskan waktu rata-rata 2-5 jam dengan rata-rata frekuensi 1-2 kali dalam seminggu untuk menonton drama Korea dan sebanyak 55% mahasiswi membandingkan bentuk tubuh mereka dengan pemain wanita di dalam drama Korea yang cenderung memiliki bentuk tubuh yang ramping dan langsing.

Dari kegemaran seseorang menonton drama Korea maka aktivitas yang dilakukan jadi sedikit karena lebih banyak menghabiskan waktunya dengan berdiam diri untuk fokus menonton, selain itu remaja putri jadi rentan untuk memiliki *body dissatisfaction* setelah membandingkan bentuk tubuh mereka dengan artis drama Korea yang memiliki tubuh langsing dan ramping. Hal ini dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Purnamasari (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki masalah citra tubuh dengan tingkat tinggi akan mudah untuk terlibat dalam langkah pengendalian berat badan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan gangguan makan. Dapat disimpulkan bahwa terlalu lama menonton drama Korea dan memiliki *body dissatisfaction* dapat berdampak buruk terhadap status gizi. Dimana status gizi seseorang dipengaruhi oleh asupan gizi atau konsumsi makanan yang masuk ke dalam tubuh dan juga aktivitas fisik seseorang (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dan intensitas menonton drama Korea dengan status gizi pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *body dissatisfaction* dan intensitas menonton drama Korea dengan status gizi pada remaja putri?

1.3 Tujuan

a. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dan intensitas menonton drama Korea dengan status gizi pada remaja putri

b. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran *body dissatisfaction* pada remaja putri
2. Mengetahui gambaran intensitas menonton drama Korea pada remaja putri
3. Mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan status gizi pada remaja putri
4. Mengetahui hubungan intensitas menonton drama Korea dengan status gizi pada remaja putri

1.4 Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian yang selanjutnya dan memberikan pengetahuan/wawasan tambahan mengenai penelitian yang sama.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan tentang hubungan *body dissatisfaction* dan intensitas menonton drama Korea dengan status gizi pada remaja putri.

2. Bagi Bidang Gizi

Sebagai referensi dan ilmu pengetahuan baru dibidang gizi tentang hubungan *body dissatisfaction* dan intensitas menonton drama Korea dengan status gizi pada remaja putri.

3. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan, dan informasi sekaligus sebagai langkah preventif menanggulangi perilaku diet tidak sehat dengan cara meminimalisir *body dissatisfaction* pada remaja putri, dan juga diharapkan remaja putri lebih bisa menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki.