

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti berkembang menuju pendewasaan. Tahap kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal dengan masa remaja. Theresian & Sandra (2018) menyatakan bahwa masa remaja adalah akan mengalami perubahan dalam aspek fisik, emosional, sosial, intelektual, dan spiritual. Masa remaja juga dikatakan sebagai suatu periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, mencari jati diri, usia yang dapat menimbulkan masalah dan ketakutan, serta masa yang tidak realistic dan ambang masa kedewasaan (Hafiza et al., 2021).

Konsep dasar remaja adalah perkembangan menuju kedewasaan. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Karena memiliki sifat yang sensitive, remaja memiliki nilai dan harapan yang saling bertentangan, sehingga dapat mengubah peran mereka pada saat yang sama. Para ahli psikologi mengatakan bahwa masa remaja penuh dengan tekanan dan ketegangan (*stress and strain*), karena masih dalam masa pertumbuhan dan hanya aspek fisik yang berubah (Syahraeni, 2020).

Masa remaja atau disebut juga pubertas merupakan masa dimana tubuh mengalami sejumlah perubahan, termasuk pertumbuhan dan perkembangan. Mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih besar dan tinggi, tetapi juga mengalami perubahan dalam tubuh yang memungkinkan mereka untuk bereproduksi. Pertumbuhan dan perkembangan massa tubuh yang memungkinkan untuk reproduksi, ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, yang dimulai pada anak perempuan antara usia 10 dan 15 tahun dan dipengaruhi oleh hormon seksual (Hamdani, 2019).

2.1.2 Permasalahan yang Timbul pada Remaja Putri

Memasuki masa remaja, khususnya masa pubertas, remaja sangat khawatir dengan kenaikan berat badan (BB). Karena remaja putri akan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak saat mengonsumsi makanan berkalori tinggi. Masalah gizi remaja sering disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat seperti makan tidak teratur, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, menghindari makanan bergizi seperti susu, dan lebih banyak mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*).

Selain itu, olahraga sangat penting bagi remaja. Hal ini akan menimbulkan persepsi *body image* dikalangan remaja. Remaja yang mengalami masalah *body image* ini pada akhirnya mengalami perasaan tidak percaya diri dan sulit menerima kondisinya. Mereka percaya bahwa menjadi kurus akan meningkatkan rasa percaya diri, hal ini disebut dengan distorsi *body image*. Distorsi *body image* dapat terjadi ketika seseorang tidak dapat mempersepsikan ukuran tubuhnya sendiri, sehingga terjadi gangguan *body image* pada komponen persepsi. Bahkan meskipun biasanya tidak ada manfaat kesehatan untuk melakukannya, remaja putri sering mempunyai pandangan yang ekstrim dan tidak realistis tentang bagaimana penampilan mereka dan bagaimana mereka dapat mengubah bentuk tubuh mereka dengan menurunkan berat badan (E. R. Damayanti, 2022).

Susanto (2018) mengidentifikasi masalah-masalah yang mungkin muncul selama masa remaja, diantaranya:

1. Permasalahan Berkaitan dengan Perkembangan Fisik dan Motorik
Perkembangan fisik merupakan ciri khas masa remaja. Namun, ketika kondisi fisik tidak sesuai dengan harapannya, seseorang mungkin menjadi tidak puas dan kurang percaya diri. Selain itu, pertumbuhan fisiknya tidak proporsional.
2. Permasalahan Berkaitan dengan Perkembangan Kognitif dan Bahasa
Masa remaja awal ditandai dengan perkembangan intelektual yang pesat. Namun, potensi intelektualnya belum tentu berkembang secara maksimal jika remaja tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkannya, terutama melalui pendidikan di sekolah. Selain itu, waktu terbaik untuk

belajar bahasa asing adalah pada masa remaja. Namun, keterbatasan kesempatan, sarana, dan prasarana membuat mereka sulit mempelajari bahasa baru. Tidak dapat dipungkiri bahwa penguasaan bahasa asing sangat penting untuk kesuksesan hidup dan karir di era globalisasi. Aspek emosional, sosial, dan kepribadian seseorang lainnya dapat dipengaruhi oleh perkembangan kognitif dan bahasa yang tertunda (Fajryani, 2022).

3. Permasalahan berkaitan dengan perkembangan perilaku social dan moralitas

Masa remaja disebut sebagai periode *social hunger* "kehausan sosial", yang ditandai keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain dan diterima oleh kelompok sebayanya (*peer group*). Penolakan dari teman sebayanya dapat menimbulkan frustrasi, mengucilkan diri, dan membuatnya merasa rendah diri. Sebaliknya, jika seorang remaja dapat diterima oleh teman sebayanya bahkan menjadi idola, tentu saja, dia akan merasa bangga pada dirinya sendiri dan memiliki harga diri (Azizah, 2013).

4. Permasalahan berkaitan dengan perkembangan kepribadian dan emosional

Istilah lain untuk masa remaja adalah "masa mencari jati diri". Menunjukkan tingkah laku dengan cara coba-coba, meniru tingkah laku, atau identifikasi juga merupakan cara untuk mencoba mencari tahu jati diri seseorang. Bisa jadi akan muncul sistem kepribadian yang tidak mencerminkan jati diri secara akurat sebagai akibat kegagalan remaja dalam mengenali diri sendiri. Perubahan emosi yang masih belum dapat dikendalikan dan tidak stabil pada remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi dan sosialnya. Seseorang tersebut juga dapat mengalami depresi dan menunjukkan perilaku agresif bahkan menimbulkan pertengkaran (Sara et al., 2020).

2.2 Instagram

2.2.1 Pengertian Instagram



Gambar 1 Logo Instagram

Instagram merupakan aplikasi berbagi foto atau video yang dapat dilihat oleh *followers* dari peng-*upload* foto atau video tersebut dan dapat saling berkomentar antara sesama pengguna. Nama Instagram berasal dari *insta* dan *gram*, “*insta*” yang berasal dari kata instant dan “*gram*” yang berasal dari telegram, dapat disimpulkan dari namanya yang dapat diartikan menginformasikan atau membagikan foto kepada orang lain dengan cepat dan praktis. Sesuatu yang unik dari Instagram adalah foto yang berbentuk persegi, terlihat seperti kamera Polaroid dan Kodak Instamatic bukan seperti foto umumnya yang menggunakan rasio. Instagram diciptakan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger dan diluncurkan pada Oktober 2010. Instagram sendiri identik dengan logo yang berwarna warni seperti pada gambar diatas.

Mudahnya cara penggunaan aplikasi Instagram membuat pengguna menjadikan Instagram sebagai media informasi untuk memenuhi kebutuhannya. Penggunaan Instagram sebagai media informasi edukasi merupakan suatu fenomena baru yang ada di dalam penggunaan media sosial, bahkan media sosial terus tumbuh dan sangat lazim di kalangan anak muda sekarang. Pengguna media sosial Instagram dapat mengambil foto, mengeditnya dengan menggunakan efek yang tersedia, dan membagikan foto mereka ke situs jejaring sosial. Menggunakan sebuah ponsel, Instagram memungkinkan pengguna untuk mengambil gambar dan membagikan kepada orang lain. Pengguna hanya perlu mengambil foto, lalu pilih filter untuk mengubah gambar dan menyimpannya selamanya sebagai memori. Selain itu, pengguna juga dapat menambahkan teks untuk memberikan informasi tentang gambar atau video yang mereka posting (Salafudin, 2019).

2.2.2 Kelebihan Instagram

Ada beberapa kelebihan dari Instagram yang membuatnya menjadi menarik untuk para penggunanya. Enterprise (2013) menyatakan kelebihan dari Instagram, yaitu:

1. Instagram merupakan aplikasi yang didistribusikan secara gratis
2. Tampilan photo yang di upload akan menjadi semakin menarik dan estetik serta tidak membosankan dengan menggunakan fitur edit photo yang disediakan oleh pihak Instagram.
3. Instagram mampu menjadikan seseorang menjadi sangat kreatif dalam menghasilkan photo atau video yang tidak biasa bahkan cenderung unik atau sering disebut *instagramable*. Hal ini dapat menjadikannya si pengguna menjadi populer sehingga memiliki *followers* yang tidak sedikit. Komunitas yang memiliki minat yang sama juga dapat lebih mudah dalam menjalin koneksi pertemanan (Nevyra, 2021).

2.2.3 Kekurangan Instagram

Instagram merupakan media sosial yang dapat digunakan oleh masyarakat luas, termasuk remaja. Dalam menggunakan Instagram siapa saja dapat membagikan foto ataupun video yang dapat mengandung informasi ataupun semata-mata sebagai hiburan. Tentu saja dalam memposting informasi di media sosial Instagram tidak ada batasan, sehingga membuat setiap orang bisa memberikan informasi yang salah atau informasi yang kurang tepat, terutama dalam memberikan informasi terkait edukasi. Pengguna Instagram dituntut untuk peka dan melaporkan posting – postingan yang kurang tepat. Namun hal itu tergantung dari pengetahuan yang dimiliki oleh pengguna sehingga dapat melaporkan postingan yang dinilai kurang tepat atau mengandung informasi yang salah (Douglas et al., 2019)

2.3 Body Image

2.3.1 Pengertian Body Image

Secara umum, *body image* mempunyai pengertian sebagai “A person *perception, thought and feeling about her or his body*”, yang mempunyai arti sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang bentuk tubuhnya. Ramanda (2019) menyatakan *body image* adalah cara pandang seseorang

terhadap tubuhnya dimana akan muncul perasaan puas atau tidak puas dengan kondisi tubuhnya. *Body image* berkaitan erat dengan pikiran, perasaan, dan juga persepsi tentang cara pandang terhadap penilaian mengenai tubuhnya.

Body image adalah gambaran psikologis kontemplasi, penegasan, sentimen, perasaan, pikiran, keputusan, sensasi aktual, perhatian, dan perilaku yang sehubungan dengan penampilan dan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh idealisasi *body image* di mata publik. Dan hal ini terbentuk dari interaksi sosial individu dalam jangka panjang di lingkungan yang berubah sepanjang rentang kehidupan dalam responnya terhadap umpan balik (Kartika et al., 2019).

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, yang bisa positif atau negatif dan tergantung bagaimana individu menyikapinya. Evaluasi sikap dan keyakinan terhadap *body image* berhubungan dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya saat ini. Seseorang dengan *body image* yang positif akan mencintai dan selalu merasa puas dengan segala aspek tubuhnya, menerima segala kekurangan, menerima pendapat orang lain dengan baik, lebih menyukai lingkungan dengan *body image* yang positif, menjaga kesehatan tubuh, dan tidak khawatir dengan makanan yang bisa membuat tubuh menjadi gemuk (Melani et al., 2021).

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Body Image

Menurut Cash (2017), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang (*body image*), yaitu:

1. Jenis Kelamin

Amanda (2015) menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung mengungkapkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya dibandingkan laki-laki. Rata-rata, perempuan kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif baik secara keseluruhan maupun di area tubuh tertentu. Terutama di kalangan wanita, persepsi *body image* yang buruk sering dikaitkan dengan perasaan kelebihan berat badan. Secara umum, memiliki *body image* yang negatif dapat menyebabkan

obesitas, gangguan makan, diet konstan dan intermiten, rendah diri, depresi, kecemasan, dan tekanan emosional secara umum. Sekitar 40-70% remaja putri tidak puas dengan bentuk tubuh mereka seperti dibagian paha, perut, dan pinggul.

2. Media Massa

Media dapat berdampak pada *body image* seseorang dengan memproyeksikan gambaran ideal sosok wanita. Menurut data survei media massa, 83% majalah fashion dibaca oleh sebagian besar wanita dan remaja putri. Konten media secara konsisten menggambarkan tubuh kurus sebagai standar kecantikan wanita, membuat wanita percaya bahwa sehat adalah kurus. Selain itu, media massa juga menjelaskan bahwa majalah fashion adalah salah satu jenis media massa yang fokus pada berat badan, ketidakpuasan tubuh, dan penurunan persepsi daya tarik diri (Sari & Abrori, 2019).

3. Keluarga

Harapan, pandangan, dan pesan keluarga yang diungkapkan secara verbal atau nonverbal, juga berperan dalam membentuk *body image* seseorang. *Body image* yang negatif pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan orang tuanya atau persaingan keluarga berdasarkan daya tarik (Supratman & Mahadian, 2016).

4. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain serta *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri dan perasaan dengan penampilan fisiknya. Hal ini, sering menyebabkan seseorang menjadi khawatir tentang penampilan mereka dan cemas ketika orang lain menilai dirinya. Hubungan interpersonal memberikan *feedback* pada penampilan serta kompetensi dari teman sebaya dan anggota keluarga dapat memengaruhi persepsi perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Ni'mah, 2022).

Pendapat lain dikemukakan oleh Cahyaningrum (2014) bahwasanya ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, antara lain sebagai berikut:

1. Usia

Usia adalah salah satu faktor yang sangat mempengaruhi *body image*. Usia dapat memberikan gambaran dan peran diri individu. Terutama pada usia remaja, dimana mengontrol berat badan adalah salah satu hal utama kebutuhan *body image*.

2. Pengetahuan

Pengetahuan adalah kemampuan untuk menerapkan informasi terkait dengan *body image* dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, pengetahuan lebih kepada informasi dan ilmu yang didapat individu tentang bagaimana menjaga bentuk tubuh mulai dari pola makan, olahraga dan lain sebagainya.

3. Sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi keluarga juga menjadi salah satu pendukung dalam mempercantik *body image*. Dalam hal ini individu yang memiliki tingkat sosial ekonomi yang berkecukupan akan lebih mudah untuk membentuk dan mempercantik *body image*-nya, sedangkan individu dengan tingkat sosial ekonomi menengah dan kebawah akan sulit untuk mempercantik atau meningkatkan *body image*-nya dikarenakan salah satu unsur utama dalam meningkatkan *body image* adalah tingkat finansial yang baik.

4. Media Sosial

Media sosial adalah alat atau sarana yang bisa didapat dimana saja dan darimana saja mengenai gambaran ideal dari seorang artis ataupun *influencer* yang memiliki bentuk tubuh yang ideal. Dengan adanya peran serta media sosial, individu dapat mengetahui bentuk ideal tubuh seperti apa.

5. Lingkungan

Lingkungan adalah tempat individu dituntut untuk bersosialisasi. Individu membutuhkan kebutuhan sosial dalam dirinya.

2.4 Pengetahuan Gizi Seimbang

2.4.1 Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi seharusnya. Sedangkan jika seseorang memiliki pengetahuan yang kurang terkait makanan yang mempunyai gizi baik akan menyebabkan pemilihan makanan yang salah dan rendahnya gizi yang terkandung dalam makanan tersebut sehingga dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi (Mardiyanto et al., 2019).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Lestari, 2020).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Br Sitepu, 2020).

2.4.2 Faktor-faktor Terjadinya Masalah Gizi

Berbagai faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja antara lain adalah:

1. Kebiasaan Makan yang Buruk

Remaja akan terus mengembangkan kebiasaan makan yang buruk sebagai akibat dari kebiasaan makan yang ditanamkan oleh keluarga mereka sejak kecil. Mereka hanya mengonsumsi makanan tanpa menyadari berbagai nutrisi yang mereka butuhkan dan dampak dari tidak terpenuhinya kebutuhan gizi tersebut bagi kesehatan mereka.

2. Pemahaman Gizi yang Keliru

Remaja (terutama remaja putri), sering bermimpi memiliki tubuh yang langsing. Hal ini sering menimbulkan masalah karena mereka akan melakukan pembatasan makanan secara keliru untuk menghindari pemenuhan kebutuhan nutrisi demi menjaga kelangsingan tubuhnya. Hanya makan satu kali setiap hari atau makan makanan pokok, tidak makan nasi adalah penggunaan beberapa aturan pemeliharaan makanan yang tidak dapat diterima dan mendorong terjadinya masalah kesehatan (Wahyuni et al., 2019).

3. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Persyaratan nutrisi tidak terpenuhi ketika makanan tertentu disukai terlalu banyak. Situasi ini biasanya melibatkan "mode", yang lazim di kalangan remaja. Misalnya, remaja di Amerika Serikat banyak menikmati *hot dog* dan minuman Coca-Cola di 1960-an. Praktek ini kemudian menyebar ke remaja di Indonesia dan negara lain (Rasmaniar et al., 2023).

4. Promosi yang Berlebihan Melalui Media Massa

Mereka sangat tertarik dengan hal-hal baru di masa remaja. Para pengusaha makanan memanfaatkan kondisi ini untuk mempromosikan produknya dengan cara yang berdampak signifikan bagi para remaja. Padahal, jika dikonsumsi dalam jumlah banyak, makanan tersebut tidak sehat. Kebiasaan makan remaja juga dipengaruhi oleh masuknya secara bebas produk makanan baru dari negara lain. Remaja sering melihat makanan siap saji seperti hot dog, pizza, hamburger, ayam goreng, dan kentang goreng serta jenis junk food lainnya yang berupa makanan cepat saji dan dianggap sebagai lambang kehidupan modern. Padahal berbagai jenis makanan cepat saji tersebut juga banyak mengandung garam dan lemak jenuh serta dapat menyebabkan berbagai penyakit kardiovaskular (Erison, 2014).

5. Konsumsi Makanan

Dua faktor utama yang mempengaruhi asupan makanan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang dan dapat berupa kebiasaan emosi atau keadaan psikologis. Ketersediaan makanan di lingkungan alam dan kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap makanan merupakan contoh faktor eksternal (Nurhanah, 2017).

6. Pendidikan dan Pengetahuan

Ketidaktahuan atau kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang tepat dapat menyebabkan masalah gizi. Pendidikan berguna agar individu lebih tanggap terhadap masalah gizi, Signifikansi informasi sehat tentang pemanfaatan bergantung pada tiga realitas:

- a. Status gizi yang cukup sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan.
- b. Jika makanan diperlukan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan energi tubuh yang optimal, setiap orang hanya akan memiliki cukup nutrisi yang diperlukan.
- c. Ilmu gizi memberikan informasi yang dibutuhkan masyarakat untuk mengetahui bagaimana mengolah dan mengkonsumsi makanan baik bagi perbaikan gizi (Dewi, 2013)

7. Sosial Ekonomi

Daya beli keluarga merupakan contoh tingkat sosial ekonomi yang dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan seseorang. Kemungkinan besar keluarga dengan pendapatan rendah akan lebih sulit memenuhi kebutuhan gizi tubuhnya. Faktor terpenting dalam menentukan kuantitas dan kualitas hidangan adalah pendapatan. Semakin banyak pendapatan diartikan sebagai makanan yang diperoleh akan semakin baik (Rokhana, 2018).

8. Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik juga dikenal sebagai "aktivitas eksternal", mengacu pada segala sesuatu yang membutuhkan energi untuk melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berjalan, berlari atau berolahraga. Bergantung pada intensitas dan sifat kerja otot, masing-masing aktivitas fisik memerlukan jumlah energi yang berbeda. Kemampuan fungsional kardiovaskular seseorang dapat ditingkatkan melalui olahraga, demikian pula kebutuhan oksigen otot jantung, yang berkurang dengan setiap penurunan aktivitas fisik (A. E. Damayanti, 2016).