

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Permasalahan Gizi Remaja

Saat memasuki masa remaja, khususnya masa pubertas, beberapa remaja sangat khawatir dengan kenaikan berat badan (BB). Karena remaja putri akan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak saat mengonsumsi makanan berkalori tinggi dibanding remaja putra. 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.

2.2 Body Image

2.2.1 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. Menurut Ramanda, (2019) menyatakan bahwa *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 (citra tubuh) merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal pada remaja, khususnya bagi anak perempuan. Dari pengertiannya, *body image* dikategorikan menjadi dua yaitu : *Body image* positif adalah pandangan positif seseorang yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menerima bentuk serta ukuran tubuh yang dimilikinya. Sedangkan *body image* negatif adalah adalah pandangan negatif seseorang yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya dan tidak dapat menerima bentuk serta ukuran tubuh yang dimilikinya. Remaja membandingkan *body image* mereka sehingga merasa malu dan cemas, sulit menerima dirinya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis, serta melakukan diet berlebihan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya (Verawati, 2015).

2.2.2 Aspek-Aspek *Body Image*

Kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. Wardani, (2018) mengungkapkan bahwa aspek-aspek *body image* terdiri dari 3, yaitu:

1. *Body Image Satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh dan berat badan.
2. *Social Physique Anxiety* adalah perasaan cemas seseorang terhadap pandangan orang lain mengenai tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik apabila berada ditempat umum.
3. *Appearance Comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang terhadap berat badan, ukuran tubuh, dan bentuk tubuhnya dengan orang lain.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *body image*

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

1. *Self Esteem*

Citra tubuh mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

2. Perbandingan dengan Orang Lain

Citra tubuh secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

3. 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. 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.

4. Media Masa

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.

5. 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.

6. 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. Hubungan interpersonal memberikan feedback pada penampilan serta kompetensi dari teman sebaya dan anggota keluarga dapat memengaruhi persepsi perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Ni'mah, 2022).

2.3 Status Gizi

2.3.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya asupan zat gizi dalam makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh untuk sistem metabolisme tubuh yang seimbang. Menurut Pemenkes RI, (2020), untuk anak usia 5-18 tahun, status gizi dibedakan menjadi lima kategori, yaitu: status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi baik, status gizi lebih dan obesitas. Penilaian Status gizi didapatkan dari hasil pemeriksaan secara

langsung dan tidak langsung, secara langsung yaitu pemeriksaan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik, sedangkan pemeriksaan secara tidak langsung yaitu survey konsumsi pangan, statistik vital, dan faktor ekologi.

2.3.2 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah proses pemeriksaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif untuk kemudian dibandingkan dengan standar kebutuhan gizi seharusnya (Wardani, 2018).

Penilaian status gizi secara umum dikelompokkan menjadi 2 yaitu, penilaian status gizi secara langsung dan secara tidak langsung.

1. Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik.

a. Secara Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Secara umum antropometri diartikan sebagai ukuran tubuh manusia. Dalam bidang ilmu gizi, antropometri digunakan untuk menilai status gizi. Ukuran yang sering digunakan adalah berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, tinggi duduk, lingkar perut, lingkar pinggul, dan lapisan lemak bawah kulit. Parameter indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi anak adalah indikator berat badan menurut umur (BB/U). Tinggi badan menurut umur (TB/U), Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) (Kemenkes, 2010).

Pada remaja, pengukuran IMT sangat erat kaitannya dengan penampilannya, sebab dengan adanya perubahan penampilan maka perubahan komposisi tubuh juga akan terjadi

(Rosidawati, Pudjiati dan Prayetni, 2019). Rumus yang digunakan untuk menghitung IMT yaitu:

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

Hasil perhitungan kemudian akan dikategorikan berdasarkan standar untuk menentukan status gizi. Perhatikan Tabel 2.1. dibawah ini.

Tabel 1 Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT menurut WHO

Indeks Masa tubuh (IMT)	Kategori
Kurang (<i>Underweight</i>)	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
Lebih (<i>Overweight</i>)	23 – 24,9
Obesitas	25 – 29,9

b. Secara Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidak cukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*supervicial epithelial tissues*) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Metode ini digunakan untuk survey klinis secara cepat (*rapid clinical surveys*).

c. Secara Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratories yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain : darah, urine, tinja dan juga beberapa

jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

d. Secara Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Metode ini digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik (epidemic of night blindness). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

2. Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

a. Survey Konsumsi Pangan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu.

b. Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisa dari beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi secara tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

c. Faktor Ekologi

Menurut Supriasa, (2016) Penggunaan faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk program intervensi gizi.

2.4 Kaitan Antara *Body Image* dengan Status Gizi

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain salah satunya adalah ketidakpuasan citra tubuh (*body image*). *Body image* merupakan sikap yang dimiliki oleh seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian negatif ataupun positif pada dirinya tersebut (Rombe, 2013). *Body image* dapat terjadi akibat persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi mencapai kepuasannya (Nomate, Nur dan Yoy, 2017).

Dari upaya tersebut sering menimbulkan dampak yang berbaya bagi remaja terutama terhadap kesehatannya seperti menurunkan berat badan dengan cara diet yang tidak sehat serta mengurangi porsi makan secara berlebihan sehingga akan mempengaruhi status gizi mereka (Bimantara, Adriani dan Suminar, 2019).