

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Menurut (WHO, 2014) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun. Permenkes RI Nomor 25 tahun 2017, remaja adalah penduduk dengan rentang usia antara 10-18 tahun. Remaja dengan rentang usia 10-18 tahun tumbuh menjadi dewasa mencakup emosional sosial, kematangan mental dan fisik (Kusdemawati, 2021).

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak sampai dengan awal masa dewasa, ini menunjukkan masa awal pubertas sampai tercapainya kematangan (Sri *et al.*, 2024). Perkembangan fisik remaja berlangsung sangat pesat. Perkembangan yang pesat ini berlangsung pada usia 11-16 tahun pada anak laki laki, sedangkan pada anak Perempuan berlangsung pada usia 10-15 tahun (Fauziyyah *et al.*, 2021)

Berdasarkan beberapa pengertian dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah periode transisi dari anak-anak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif dan sosial ekonomi yang dimulai dari usia 10-18 tahun.

b. Tahap perkembangan remaja dan ciri cirinya

Menurut Watkins *et al.*, (2021) mengatakan bahwa secara umum masa remaja dibagi menjadi 3 bagian yaitu sebagai berikut:

1) Masa remaja awal (12-15 tahun).

Pada masa ini remaja lebih dekat dengan sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan tubuhnya dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua.

2) Masa remaja pertengahan (usia 15-18 tahun).

Pada masa ini remaja mulai mencari identitas diri, mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar membuat keputusan sendiri dan timbul keinginan untuk bersama dengan lawan jenis.

3) Masa remaja akhir (18-21 tahun).

Masa ini merupakan masa menuju dewasa dengan sifat egois namun sudah berpikir secara matang dan intelek dalam mengambil keputusan. Biasanya remaja ini lebih selektif dalam mencari teman sebaya dan cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat.

c. Aspek perkembangan remaja

Ada tiga aspek perkembangan remaja yang dikemukakan Papalia *et al.*, (2001) yaitu:

1) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik merupakan perubahan-perubahan meliputi tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motoric. Selain itu, perubahan pada tubuh ditandai juga dengan penambahan tinggi badan dan berat badan, pertumbuhan tulang dan otot, serta kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi.

2) Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif merupakan perubahan kemampuan mental seperti belajar, menalar, berpikir dan bahasa.

3) Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian merupakan perubahan cara individu berhubungan dengan dunia. Sedangkan perkembangan sosial merupakan perubahan dalam berhubungan dengan orang lain.

2. Pola Makan

a. Definisi Pola Makan

Pola makan merupakan perilaku seseorang terhadap makanan yang tersusun meliputi tingkat kecukupan energi, jumlah jenis makanan, frekuensi makan dan kebiasaan makan yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu dengan tujuan mempertahankan keadaan kesehatan, status gizi dan mencegah atau membantu penyembuhan penyakit (Kemenkes, 2019). Pengertian pola makan menurut (Kemenkes, 2018) yaitu kebiasaan makan dengan jenis,

jumlah dan frekuensi makan. Pola makan yang benar meliputi makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran, serta dikonsumsi tidak berlebihan dan secukupnya.

Pola makan diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk mengonsumsi makanan yang tersedia dan didasarkan oleh pengaruh budaya, agama/kepercayaan, tingkat pendidikan dan pengetahuan, status sosial dan ekonomi, status kesehatan dan *body image* (Bodega *et al.*, 2024) sedangkan menurut (Jhonson, 2002) mengatakan pola makan adalah tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhan sehari meliputi sikap, kepercayaan dan perilaku memilih makanan.

b. Komponen Pola Makan

Pola makan memiliki 4 (empat) komponen yang terdiri dari frekuensi, jenis dan jumlah makanan.

1) Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan jumlah makan dalam sehari meliputi makan pagi, selingan pagi, makan siang dan makan malam (Kemenkes, 2019). Ketika menginjak usia remaja, remaja cenderung memiliki frekuensi makan tidak baik dan belum sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang. Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, dan kehidupan sosial budaya (Saragih *et al.*, 2022).

2) Jumlah jenis makanan

Jumlah jenis makanan adalah jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah (Kemenkes, 2019). Selain itu, jenis makanan yang di konsumsi harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air (Saragih *et al.*, 2022). Salah satu alasan remaja belum sesuai dalam memenuhi pedoman gizi seimbang karena remaja masih memiliki jumlah jenis makanan yang belum beragam (Achmad, 2019)

3) Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat kecukupan energi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin (Kemenkes, 2019). Energi merupakan salah satu hasil metabolisme dari zat gizi makro seperti protein, lemak dan karbohidrat. Banyak tidaknya jumlah makanan yang dikonsumsi oleh remaja juga memiliki pengaruh terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif dan organ reproduksi remaja (Saragih *et al.*, 2022).

4) Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan suatu istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan (Çiplak *et al.*, 2020). Kebiasaan

makan juga merupakan cara individu atau kelompok dalam memilih, mengonsumsi dan menggunakan makanan yang didasarkan pada faktor sosial dan budaya (Sholikhah, 2019).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut (Rakhman *et al.*, 2023) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola makan diantaranya:

1) Agama/Kepercayaan

Agama/kepercayaan mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi dan pola makan yang dianjurkan. Jenis-jenis makanan yang dilarang tiap agama berbeda. Tiap agama mempunyai suatu alasan yang sudah menjadi ketentuan Tuhan dan wajib mereka taati (Ritan *et al.*, 2018).

2) Budaya

Budaya mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Pola makan pada kehidupan manusia terus menerus berubah seiring dengan perkembangan jaman (Ritan *et al.*, 2018). Pola makan masyarakat jaman dahulu dan masyarakat jaman sekarang tentu berbeda dengan pola makan masyarakat modern.

3) Pendidikan dan Tingkat pengetahuan

Pendidikan dan tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi. Semakin tinggi pendidikan dan pengetahuan seseorang maka

semakin mudahnya memperoleh pengetahuan tentang makanan yang sehat bagi dirinya (Rakhman *et al.*, 2024).

4) Status sosial dan ekonomi

Pendapatan tinggi berpengaruh terhadap pola makan. Hal ini karena semakin tinggi pendapatan maka peluang untuk daya beli pangan juga meningkat (Cane, 2019).

5) *Body Image*

Body image menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola makan. Hal ini karena remaja mulai merasa tidak puas dengan penampilannya sendiri. Terdapat banyak cara untuk memenuhi keinginan dalam memiliki tubuh yang ideal, salah satunya kecenderungan diet dan membatasi makan (Rakhman *et al.*, 2023).

6) Status Kesehatan

Kebutuhan gizi antara orang yang sehat dan orang yang sakit itu berbeda. Sel sel tubuh orang yang sakit sebagian telah mengalami kerusakan dan perlu digantikan, oleh karena itu orang tersebut membutuhkan zat gizi lebih banyak dari biasanya. Orang yang sedang sakit juga perlu zat gizi yang lebih guna memulihkan tenaga dan membangun kembali sel-sel tubuh yang rusak (Kemenkes, 2019).

d. Cara Penilaian Pola Makan

Cara penilaian pola makan ada beberapa metode pengukuran, yaitu sebagai berikut:

1) *Recall 24 jam (24 Hours Recall)*

Metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah makanan serta minuman yang telah dikonsumsi dalam 24 jam yang lalu (Kaaviya *et al.*, 2019). *Recall* dilakukan dengan cara wawancara dan dilakukan mundur kebelakang sampai 24 jam penuh.

2) *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Food Frequency Questionnaire (FFQ) merupakan metode yang cocok digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu (hari, minggu, atau tahun) (Cane, 2019).

3) *Semi Qualitative - Food Frequency (SQ-FFQ)*

Semi Qualitative - Food Frequency (SQ-FFQ) adalah metode untuk mengetahui gambaran atau kebiasaan asupan gizi pada kurun waktu tertentu. Pembeda dengan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yaitu responden ditanyakan juga tentang ukuran atau rata-rata besaran setiap kali makan (Brouwer-Brolsma *et al.*, 2022).

4) *Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)*

Instrumen *Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)* merupakan Kuesioner yang dikembangkan oleh Jhonson *et al.*, (2002) dalam untuk mengukur kebiasaan makan sehat khusus pada kalangan remaja (Mappanyukki, 2021).

5) *Food Record*

Food Record merupakan metode yang digunakan untuk mencatat jumlah yang dikonsumsi. Metode *Food Record* ini responden diminta untuk mencatat semua makanan dan minuman yang di makan setiap hari lengkap dengan Ukuran Rumah Tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut (Ratih *et al.*, 2022).

6) *Food Weighing*

Food Weighing atau metode penimbangan makan, petugas atau responden menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi selama 1 hari. Hal yang diperhatikan bila terdapat sisa makanan setelah makan maka perlu juga adanya penimbangan dan pencatatan untuk mengetahui jumlah sesungguhnya makanan yang di konsumsi (Andrini *et al.*, 2024).

3. *Body Image*

a. Definisi *Body Image*

Body image merupakan persepsi, pemikiran, kepercayaan, perasaan dan perilaku seseorang tentang tubuhnya (Cash *et al.*, 2002).

Body image merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh dan berat badan yang berhubungan dengan penampilan (Mappanyukki, 2021).

Menurut (Raspovic *et al.*, 2024) mendefinisikan bahwa *body image* atau citra tubuh sebagai gambaran mental seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, bagaimana seseorang tersebut mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dipikirkan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya.

Body image dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada individu tersebut menyikapinya. Seseorang yang merasa puas dengan bentuk tubuh dan penampilannya, serta tidak pernah memperlakukan jika ada perubahan-perubahan yang ada pada dirinya artinya seseorang tersebut memiliki *body image* yang positif. Sebaliknya jika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dirasa kurang ideal dibandingkan dengan yang diharapkan, serta sering memungkiri perubahan yang terjadi pada dirinya maka seseorang tersebut memiliki *body image* negatif (Sholikhah, 2019).

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash *et al.*, (2002):

1) Jenis Kelamin

Menurut Nariswari *et al.*, (2024) remaja putri lebih negatif memandang *body image* daripada remaja putra. Remaja putri yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan melakukan diet yang ketat tanpa nasehat atau tanpa pengawasan dari seorang ahli gizi atau ahli kesehatan (Abdurrachim *et al.*, 2018).

2) Usia

Remaja secara signifikan kurang puas dengan bentuk tubuhnya dibandingkan pra-remaja (Azzahra *et al.*, 2024). Remaja dengan rentang usia 12-18 tahun mengalami perkembangan yang pesat dimulai dari gambar diri dan identitas diri.

3) Media Massa

Media massa mempengaruhi *body image* melalui berbagai cara salah satunya isi tayangan media. Hal ini menyebabkan remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan model-model yang sering ditampilkan di media dan dianggap menarik (Fauziyyah *et al.*, 2021)

4) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Lalu umpan balik yang diterima akan mempengaruhi perasaan diri terhadap penampilan fisik (Fauziyyah *et al.*, 2021).

5) *Peer Group* (Teman Sebaya)

Tionardi (2018) menyatakan remaja butuh dukungan sosial dari teman sebaya. Remaja yang mempunyai kelompok sosial sendiri atau teman sebaya akan lebih memperhatikan dan mengikuti apa yang dilakukan oleh anggota kelompok sosialnya tersebut. Menurut Abdurrachim *et al.*, (2018) tingkat penerimaan *body image* sebagian besar tergantung pada dukungan sosial teman sebaya seperti memberi rasa nyaman sehingga meningkatkan *body image* positif.

c. Aspek – Aspek dalam *Body Image*

Aspek-aspek dalam *body image* menurut (Raspovic *et al.*, 2023) terdapat 3 aspek, yaitu:

1) Aspek persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena hal tersebut seseorang akan dinilai oleh orang lain termasuk dirinya sendiri. Bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

2) Aspek perbandingan dengan orang lain.

Penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan prasangka bagi dirinya ke orang lain. Hal-hal yang menjadi perbandingan adalah ketika

harus menilai penampilan diri sendiri dengan penampilan fisik orang lain.

3) Aspek sosial budaya.

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

d. Cara Penilaian *Body Image*

1) *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34)

Pengukuran *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang disusun oleh Cooper *et al.*, (1987) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh akibat merasa memiliki tubuh yang tidak ideal dan gemuk (Fithroh, 2020).

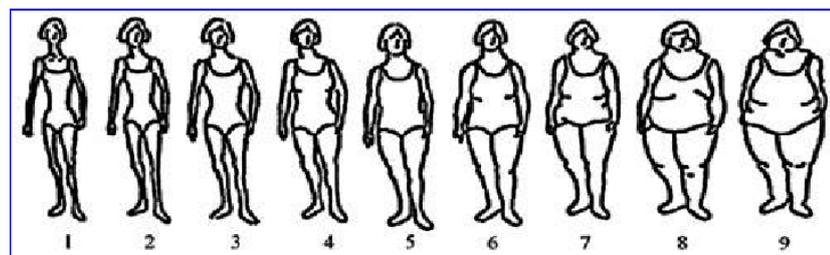
Body Shape Questionnaire (BSQ) ini berisi 34 pertanyaan yang menanyakan perasaan partisipan mengenai penampilannya selama empat minggu terakhir (Bodega *et al.*, 2024). Instrumen BSQ memiliki enam skala Likert, yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sangat sering, 6 = selalu.

2) *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*

Metode *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* merupakan *self-report inventory* yang terdiri dari 34 butir pertanyaan multidimensi yang digunakan untuk menilai aspek perilaku *body image* (Cash *et al.*, 2002). Instrumen ini gunanya untuk mengukur komponen evaluatif, kognitif dan perilaku *body image* yang berhubungan dengan 3 area tubuh (*somatic domains*) yaitu penampilan, kebugaran, dan tingkat kesehatan/sakit (Bodega *et al.*, 2024)

3) *Figure Rating Scale (FRS)*

Figure Rating Scale (FRS) merupakan metode penilaian persepsi tubuh yang dikembangkan oleh Stunkerd *et al.*, (1983). Metode ini menggunakan skema gambar (*siluet*) yang memiliki interval dari sangat kurus dengan skor 1 sampai sangat gemuk dengan skor 9.



gambar 2. 1
Figure Rating Scale (FRS)

Skema gambar tersebut dikategorikan menjadi 4 yaitu kurus (gambar 1 dan 2), normal (gambar 3 dan 4), gemuk (gambar 5, 6 dan 7) dan obesitas (gambar 8 dan 9) (Raspovic *et al.*, 2024).

4. Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Remaja

Masa remaja sering ditandai dengan cepatnya perubahan fisik. Menurut Sholikhah (2019) masa remaja melibatkan beberapa perubahan antara lain perubahan biologis, perubahan emosional dan perubahan kognitif. Perubahan-perubahan tersebut yang akan melibatkan *body image*. *Body image* membentuk persepsi seseorang tentang tubuh secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada tubuh. Anggapan tentang *body image* yang ideal biasanya memicu remaja melakukan diet ketat untuk memenuhi standar tersebut. Kondisi tersebut yang membuat remaja cenderung terjebak dalam pola makan tidak sehat. Remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan perilaku makan (Puspita *et al.*, 2024).

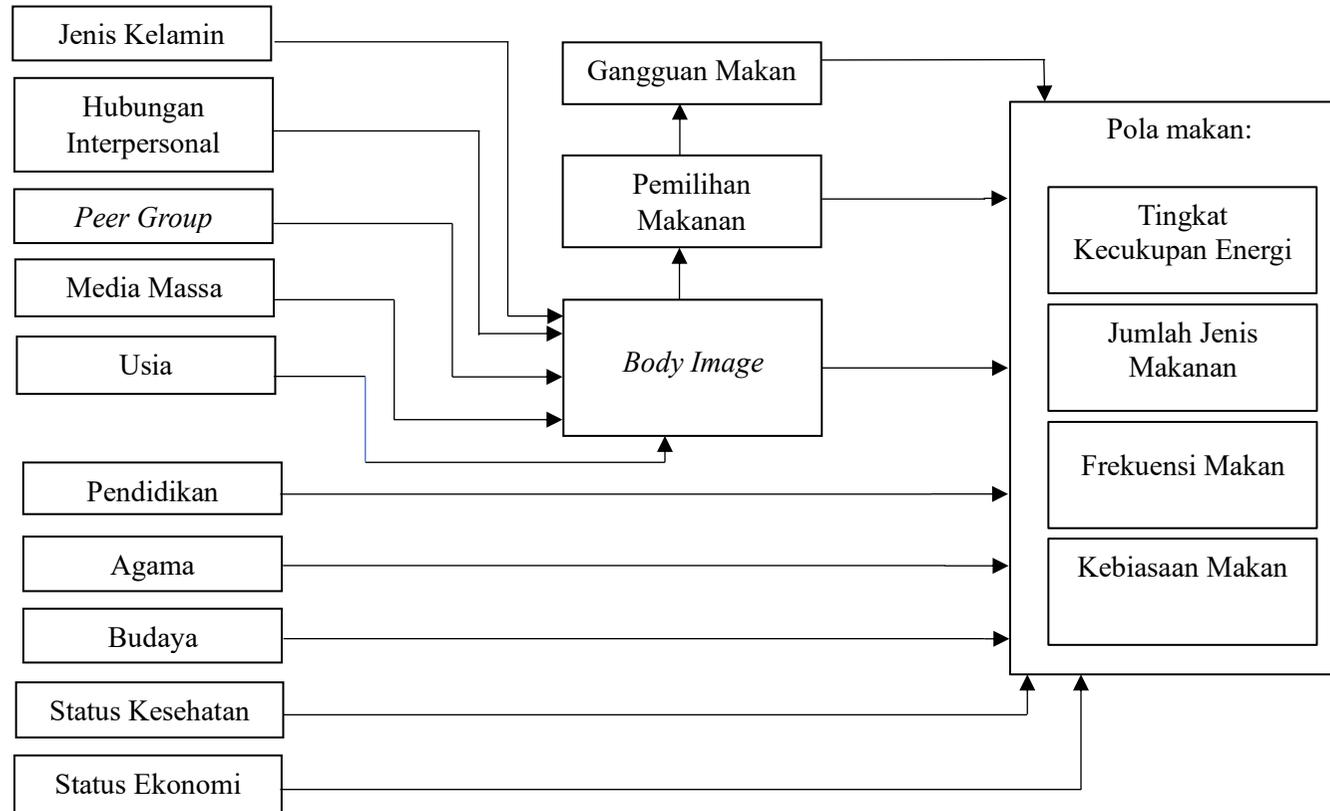
Perilaku makan yang menyimpang (*eating disorders*) adalah gangguan perilaku makan yang memberikan efek kesehatan fisik atau mental seseorang (Puspita *et al.*, 2024). Adapun gangguan makan seperti anoreksia nervosa yaitu gangguan makan yang ditandai dengan penolakan makan untuk mempertahankan berat badan. Selain itu, bulimia nervosa yaitu kehilangan kendali ketika makan, sehingga mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak secara berulang kali dan mengeluarkannya kembali

dengan tujuan mengurangi kalori yang berlebih dan perasaan bersalah (Umi *et al.*, 2023). Remaja yang memiliki gangguan perilaku makan lebih memperhatikan dalam pengelolaan berat badan dibanding pemilihan makanan itu sendiri. Pada kondisi ini remaja cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji, minuman ringan dan gula lebih banyak daripada mengkonsumsi sayur dan buah untuk mencukupi kebutuhan zat gizi. Hal ini mempengaruhi kebiasaan dan pola makan karena fokus pada penampilan. Selain gangguan makan, faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain usia, jenis kelamin, media massa, *peer group* dan hubungan interpersonal (Gabrielli, 2022).

Pada penelitian (Tan *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan. Analisis data menggunakan uji *Chi-square* dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa semakin positif *body image* maka semakin baik perilaku makannya. Sebaliknya, semakin negatif *body image*, maka semakin buruk perilaku makannya. Menurut (Bodega *et al.*, 2024) mengatakan remaja yang memiliki *body image* negatif akan membandingkan bentuk tubuhnya dengan yang lain dan akan memberikan dampak perasaan malu tentang tubuh yang dimiliki. Dampak tersebut akan membuat remaja mengurangi porsi makannya dan sering melewati makan demi mendapatkan tubuh yang diinginkan. Menurut (Raspovic *et al.*, 2023) mengatakan bahwa remaja yang melakukan diet memiliki keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah dan lebih menarik. Selain itu,

stereotip yang muncul pada remaja putri mengenai memiliki bentuk tubuh yang kurus dapat membuat penampilan menjadi lebih menarik.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 2
Kerangka Teori

Sumber: (Gabrielli, 2022), (Raspovic *et al.*, 2023), (Rakhman *et al.*, 2023)