

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak memasuki masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan meliputi berbagai dimensi, seperti dimensi fisik, kognitif, psikologis dan dimensi moral serta sosial (Mahfiana, Rohmah dan Widyaningrum, 2009). Masa remaja disebut juga masa mencari identitas diri. Kondisi ini dapat menyebabkan remaja mencari berbagai cara dalam membuat validasi mengenai dirinya kepada teman sebaya, karena apa yang dilakukannya akan diterima dan diakui keeksistensiannya oleh teman-temannya (Nur dan Daulay, 2020).

Masa remaja adalah tahap kehidupan dari proses sosial, didefinisikan sebagai periode pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum masa dewasa (Laus *et al.*, 2013). Pada masa ini, remaja sedang membentuk kelompok yang homogen, baik dari segi perkembangan, kedewasaan, dan gaya hidup, hingga bahkan dalam kesamaan tempat dan usia tertentu, tergantung pada faktor individu dan lingkungan (World Health Organization, 2005).

Periode masa remaja ini, mereka mulai sadar akan lingkungannya, menunjukkan kualitasnya untuk berteman dan mencari teman. Namun, lingkungan menjadi sesuatu yang mengidentifikasi kepribadian seseorang

(Lionita *et al.*, 2022). Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam kehidupan, dimana terdapat banyak kesempatan untuk berubah. Bagi banyak remaja, hidup adalah stres yang menyakitkan yang dipenuhi dengan pesan campur aduk dan tuntutan yang saling bertentangan dari orang tua, guru, teman, keluarga, dan diri sendiri (Roy *et al.*, 2021).

2. Batasan Usia Remaja

Menurut *World Health Organization* (2005), yang termasuk kelompok remaja yakni yang berusia antara 10-19 tahun. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, masa remaja mencakup kelompok usia 10-18 tahun, dan dalam Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), kelompok remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Menurut Hurlock dalam Sholekhah *et al.*, (2019), remaja dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

a. Remaja Awal (13-17 tahun)

Pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik terjadi sangat cepat, juga mengalami ketidakseimbangan secara emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Selain itu, remaja mulai mencari identitas diri dan mengubah hubungan sosial.

b. Remaja Akhir (17-20 tahun)

Munculnya keinginan menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai tekad, semangat dan energi yang besar, ingin memperkuat dan mencapai identitas diri

kemandirian secara emosional. Hal ini biasanya berlangsung begitu saja dalam waktu relatif singkat. Masa ini mulai ditandai dengan karakteristik negatif pada remaja yang menyebabkan muncul gejala seperti gelisah, kurang kerjaan, mudah bosan, pesimisme, dan lain sebagainya.

3. Perubahan pada Remaja

Menurut Kemendikbud RI (2019), terdapat beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, yakni:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat, dikenal sebagai masa badai dan topan (*storm dan stress*). Peningkatan emosional diakibatkan oleh perubahan hormon yang terjadi pada masa remaja, selain itu juga merupakan tanda bahwa remaja dalam kondisi baru yang berbeda dari masa anak-anak. Masa remaja mendapat banyak tuntutan dan tekanan, seperti diharapkan tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, dituntut mandiri dan bertanggung jawab.
- b. Perubahan fisik yang cepat juga disertai kematangan seksual. Hal ini membuat para remaja merasa tidak yakin akan dirinya dan kemampuan mereka sendiri. Terjadinya perubahan fisik yang cepat, baik perubahan internal maupun eksternal, seperti sistem respirasi, pencernaan, tinggi badan dan berat badan sangat berpengaruh terhadap proporsi tubuh yang akan membuat gambaran diri (*self image*) pada remaja.

- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Hal ini dikarenakan adanya tanggung jawab pada remaja untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka dari hal-hal yang menarik pada masa kanak-kanak ke hal-hal yang baru dan lebih matang. Pada masa remaja, mulai ada perubahan hubungan dengan lawan jenis dan orang dewasa, tidak lagi berhubungan hanya individual dan dengan keluarga.
- d. Perubahan nilai, dimana hal yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak mulai menjadi kurang penting. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Disatu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

4. Masalah Gizi pada Remaja

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi di masa remaja sehingga jumlah energi juga zat gizi diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang banyak, hal ini dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja (Yusintha dan Adriyanto, 2018). Masalah gizi pada remaja dapat ditemukan dengan cara perhitungan status gizi menggunakan antropometri. Antropometri adalah metode termurah, non-invasif, dan umum digunakan untuk menilai komposisi, tinggi, dan proporsi tubuh (World Health Organization, 2005).

Isu masalah gizi pada remaja salah satunya yakni gizi lebih/*overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi ketidakseimbangan asupan energi yang masuk dengan energi yang keluar, tingginya kepadatan energi pada makanan (lemak, gula, serta rendah serat) yang masuk melebihi kebutuhan energi untuk metabolisme tubuh dan aktivitas akan disimpan di jaringan lemak tubuh sehingga lama kelamaan dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Perbedaan *overweight* dengan obesitas terletak pada hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Ansokowati, 2022). Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan adipose (*adipocytes*: jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh) secara berlebihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa obesitas merupakan keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Salam, 2010).

5. Status Gizi pada Remaja

Menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016), status gizi didefinisikan sebagai suatu bentuk dari gambaran kondisi proporsional seseorang atau individu dalam wujud variabel tertentu. Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan dari keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yang ditentukan oleh Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes no.75/2013), kebutuhan gizi remaja 13 – 18 tahun berkisar antara 2475 – 2675 Kkal.

Cara menentukan status gizi anak menurut PMK No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak dengan menggunakan, berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menuurut tinggi badan (BB/TB) dan Indeks Masa Tubuh (IMT). Salah satu metode untuk mengetahui status gizi remaja usia 5-18 tahun adalah menggunakan grafik pertumbuhan WHO 2007 melalui indikator *z-score* dari indeks masa tubuh (IMT) terhadap umur yang biasa di simbolkan dengan IMT/U yang memakai rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Hasil perhitungan IMT kemudian dihitung nilai *z-score* dengan rumus sebagai berikut:

$$Z - score = \frac{\text{nilai individu subjek} - \text{nilai rujukan}}{\text{nilai simpangan baku rujukan}}$$

Hasil dari penghitungan *z-score* kemudian dikonversikan ke dalam ketetapan standar antropometri berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 02 Tahun 2020.

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

Kategori Status Gizi	Z-score
Gizi Buruk (<i>severly thinness</i>)	<-3 SD
Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
Gizi Baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	>+1 SD sd +2 SD
Obesitas	>+2 SD

(Kemenkes RI, 2020)

Menurut Kemendikbud RI (2019), dalam Buku pedoman dan kumpulan rencana ajar yang berjudul “Gizi dan Kesehatan Remaja”, ada 10 pesan umum gizi seimbang untuk remaja:

- a. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
- b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- c. Biasakan konsumsi anekaragam makanan pokok
- d. Biasakan konsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi
- e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- f. Biasakan sarapan
- g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- j. Lakukan aktivitas fisik cukup dan pertahankan berat badan

B. Perilaku Makan

1. Definisi

Perilaku makan adalah reaksi seseorang terhadap frekuensi makan, cara makan, pola makan, pemilihan makanan dan kesenangan dalam makan. Selain itu, perilaku makan dapat diartikan sebagai kebiasaan makan makanan bergizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing individu (Agustini *et al.*, 2021).

Perubahan berperilaku makanan mengarah ke perilaku makan baik dan tidak baik. Perilaku makan baik adalah perilaku konsumsi makanan sesuai dan/atau seimbang dengan kebutuhan gizi untuk metabolisme

tubuh. Konsumsi makan dapat dikatakan seimbang saat mengonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan, yaitu karbohidrat, protein, lemak, dan serat. Sedangkan, perilaku makan tidak baik merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan tinggi natrium. Selain itu, makan secara tidak teratur baik waktu, frekuensi makan, jenis makanan, diet secara berlebihan, dan kebiasaan makan akan menyebabkan risiko mengalami gangguan gizi (Yusinta dan Adriyanto, 2018).

Model perilaku makan menurut Schlundt *et al.* (2003) dalam penelitian Sumartini dan Ningrum (2022) terdiri dari enam model, yaitu:

- a. *Low fat eating* adalah makanan rendah lemak,
- b. *Emotional eating* adalah makan secara emosional,
- c. *Snackin on sweet* adalah makanan manis,
- d. *Cultural/lifestle behavior* adalah kebiasaan atau gaya makan,
- e. *Haphazard planning* adalah pemilihan makanan yang bebas,
- f. *Skipping* adalah melewatkan makan.

2. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Perilaku makan menurut Deliens, Clarys, Bourdeaudhuij, dan Deforche, (2014) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah:

a. Faktor individu

1) Rasa

Rasa merupakan faktor penting yang mempengaruhi individu dalam membuat pilihan mengenai makanan mereka. Terkadang,

rasa juga membuat individu makan makanan sehat maupun makanan tidak sehat. Seperti pada mahasiswa, rasa menjadi faktor utama yang mampu menentukan pemilihan makanan. Mahasiswa bersedia mengeluarkan uang cukup banyak untuk mendapatkan makanan yang rasanya mampu menggugah selera makan.

2) Disiplin diri

Disiplin diri berkaitan dengan ketergantungan diri atau mengatur urusan dirinya sendiri. Individu memiliki kebebasan untuk memilih makanan yang akan dimakan olehnya. Beberapa individu dapat memilih makanan dengan berhati-hati jika memiliki kedisiplinan diri yang baik. Seperti pada mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kesadaran pada kesehatan yang dimilikinya akan disiplin dalam memilih makanan yang akan dimakannya.

3) Nilai, norma, keyakinan diri

Ketika individu patuh pada nilai dan norma yang ada serta memiliki keyakinan diri yang baik maka individu akan memiliki perilaku makan yang juga baik.

4) Keadaan pikiran atau stres

Individu ketika dalam kondisi stres memiliki dua pilihan. Cenderung akan memiliki perilaku makan yang sehat atau tidak sehat. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat terjadi ketika

dihadapkan dengan pelajaran yang pertama kali dipelajarinya dan ketika akan menghadapi ujian.

5) Citra tubuh

Citra tubuh yang dimiliki individu memiliki keterkaitan dengan citra ideal sosiokultural.

6) Pengetahuan diet

Pengetahuan mengenai diet dapat merubah perilaku makan individu. Individu memiliki kesadaran untuk memilih makanan yang baik atau tidak baik bagi kesehatan.

7) Waktu dan kenyamanan

Waktu untuk memasak dan menyiapkan makanan sangat berharga terutama ketika sedang ada ujian. Biasanya memasak dan menyiapkan makanan membutuhkan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan memakannya.

8) Ritme atau struktur harian

Individu yang tinggal sendiri memiliki kebiasaan tidur yang tidak terstruktur. Seringkali tidur larut malam karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan.

9) Kebiasaan makan pada masa lalu

Kebiasaan makan pada masa lalu yaitu ketika individu masih kanak-kanak dan remaja. Apabila individu memiliki kebiasaan makan yang sudah teratur, maka ketika dewasa juga memiliki kebiasaan makan teratur.

10) Tingkat aktivitas fisik

Ber-olahraga menghabiskan banyak tenaga sehingga individu cenderung memiliki keinginan untuk makan apa saja yang diinginkan setelah berolahraga.

11) Metabolisme

Beberapa individu memiliki metabolisme tubuh yang baik sehingga kalori dalam tubuh lebih mudah untuk diolah.

12) Daya hidup

Ketika individu mengalami kelelahan individu cenderung untuk makan makanan yang padat energi.

b. Lingkungan sosial

1) Bimbingan dari orang tua

Bimbingan dari orang tua memiliki pengaruh yang besar. Perilaku makan individu dapat dikontrol oleh orang tua masing-masing.

2) Pendidikan di rumah

Pendidikan di rumah yang sehat akan menyebabkan perilaku makan yang sehat pula. Apabila individu sejak kecil memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi buah dan sayur maka ketika dewasa akan terbiasa mengonsumsinya.

3) Dukungan sosial

Dukungan sosial yang berasal dari teman dan keluarga. Individu dalam memilih makan yang ingin dimakan mendapatkan dukungan baik itu dari teman sebaya maupun kedua orang tua.

4) Tekanan teman sebaya

Tekanan teman sebaya ketika individu mampu membuat makanan untuk dirinya sendiri namun karena teman sebayanya maka individu memilih untuk membeli makanan tersebut.

c. Lingkungan fisik

1) Ketersediaan makanan, aksesibilitas makanan, dan persediaan memasak

Ketersediaan, aksesibilitas makanan, dan persediaan memasak di kampus apabila dapat diakses dengan mudah maka akan dipilih olehnya. Apabila tersedia makanan sehat, maka individu akan cenderung memilih makanan yang sehat dibandingkan makanan yang tidak sehat.

2) Daya tarik makanan

Daya tarik makanan membuat individu sulit untuk memilih makanan yang akan dimakan olehnya.

3) Harga makanan

Harga makanan yang tidak sehat jauh lebih murah dibandingkan dengan makanan sehat. Terutama, ketika individu tinggal sendiri maka harga makanan sangatlah penting.

d. Lingkungan makro

1) Kebijakan dan perundang-undangan

Kebijakan dan perundang-undangan dapat mempengaruhi perilaku makan individu seperti kebijakan dalam mengonsumsi alkohol.

2) Norma dan nilai-nilai sosial budaya

Norma dan nilai-nilai sosial budaya di suatu wilayah tertentu dapat berbeda dan juga berubah sewaktu-waktu.

3) Media dan iklan

Media dan iklan dapat mempengaruhi individu untuk membeli suatu makanan tertentu.

e. Karakteristik universitas

1) Tempat tinggal

Tempat tinggal yang di sekelilingnya terdapat teman sebaya memiliki keinginan untuk memasak makanan bersama-sama dan berupa makanan sehat.

2) Masyarakat pelajar

Masyarakat pelajar yang tergabung dalam sebuah komunitas tertentu akan memiliki perilaku makan yang sama dengan komunitasnya.

3) Gaya hidup universitas

Gaya hidup universitas mempengaruhi individu dalam perilaku makannya.

4) Ujian

Ujian yang dihadapi individu dapat direspon dengan positif maupun negatif. Beberapa individu menjaga kesehatannya dan menjaga perilaku makannya. Namun, individu lainnya mengalami perilaku makan yang buruk sehingga mengakibatkan naiknya berat badan.

3. Cara Ukur Perilaku Makan

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur perilaku makan ada berbagai macam jenis, salah satunya adalah *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) merupakan instrumen yang sering digunakan untuk menilai perilaku makan yang berkontribusi terhadap kenaikan berat badan atau kelebihan berat badan. DEBQ dikembangkan oleh Strien *et al.* (1986) berjumlah 33 item, terbagi menjadi 3 dimensi, yakni:

- a. *Emotional eating* (13 item), dimensi ini mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif (seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya) dan makan sebagai respon meredam emosi dalam rangka menghilangkan stres sementara, dan mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan.
- b. *External eating* (10 item), dimensi ini menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (dari segi bau, rasa, dan penampilan makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang

- c. *Restrained eating* (10 item), dimensi ini merupakan tingkat pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

Perilaku makan dapat diketahui dari skor yang diperoleh responden setelah mengisi skala perilaku makan. Semakin tinggi skor, semakin tinggi perilaku makannya dan sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah perilaku makannya.

C. Stres

1. Definisi

Muslim (2020), mendeskripsikan bahwa stres merupakan respon normal untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada. Dalam penelitian Indira (2016), stres didefinisikan sebagai respons psikologis dan fisiologis tubuh terhadap rangsangan atau ancaman fisik atau mental. Menurut Kemenkes RI (2018), stres adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman ketika keadaan tersebut mengganggu pikiran, perasaan dan aktivitas sehari-harinya. Stres merupakan respon yang dialami seseorang baik secara fisik maupun mental, yang disebabkan oleh perubahan lingkungan yang menyebabkan seseorang menyesuaikan diri dengan apa yang dialaminya. Apabila penyesuaian tersebut gagal, seseorang dapat mengalami beberapa gangguan, salah satunya gangguan makan (Bitty *et al.*, 2018).

Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan memproduksi lebih banyak hormon kortisol. Hormon kortisol yang diproduksi merangsang keluarnya hormon lain, salah satunya leptin yang mengurangi nafsu makan. Hormon kortisol jika diproduksi secara terus menerus akan melepaskan hormon leptin yang tidak terkontrol sehingga dapat menyebabkan resistensi leptin yang menjadi penyebab meningkatnya nafsu makan pada seseorang yang mengalami stress dan secara langsung mempengaruhi status gizi (Sukianto *et al.*, 2020).

Tingkat stres meningkat secara signifikan selama masa remaja. Salah satu penyebab remaja merasa stres ada kaitannya dengan aktivitas dan kehadiran di sekolah, rasa tidak aman tentang masa depan, konflik dalam sekolah, kehidupan di rumah, kewajiban yang muncul sebagai orang dewasa, dorongan cinta, dan lain-lain (Rafkhani *et al.*, 2021).

2. Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Smet (1994), faktor yang mempengaruhi stres antara lain

a. Variabel dalam diri individu

Variabel dari dalam diri individu meliputi: umur, tahapan kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetic, intelegensi, pendidikan, suku, budaya dan status ekonomi.

b. Karakter kepribadian

Karakter kepribadian meliputi : introvert-ekstreovret, stabilita emosi secara umum, kepribadian ketabahan, kekebalan dan ketahanan .

c. Variabel sosial kognitif

Meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

d. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi stres akademik berupa kurangnya liburan atau waktu istirahat, kondisi tempat tinggal yang kurang baik, perceraian orang tua serta pindah ke kota baru.

e. Strategi coping

Strategi coping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekolah.

3. Dampak Stres

Menurut Priyono (2014) dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu :

a. Dampak fisiologik

1) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu :

- a) Muscle myopathy : otot tertentu mengencang/melemah.
- b) Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri.
- c) Sistem pencernaan : maag, diare.

2) Gangguan sistem reproduksi

- a) Amenorrhea : tertahannya menstruasi.

- b) Kegagalan ovulasi ada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria.
 - 3) Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dan lain-lain.
- b. Dampak psikologik
 - 1) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out.
 - 2) Kewalahan/keletihan emosi.
 - 3) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.
- c. Dampak perilaku
 - 1) Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.
 - 2) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
 - 3) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

Respons stres atau perubahan tubuh yang terjadi dalam diri seseorang merupakan gangguan fatal atau gangguan fungsional dari organ tubuh seseorang yang sedang mengalami stres. Keluhan tersebut tadi dapat mempengaruhi kondisi mental-emosional seseorang seperti menjadi

pemarah, pemurung, atau menjadi cemas. Kecemasan merupakan persoalan psikologis yang sering dialami oleh seseorang akibat dari adanya stres yang tidak dapat dikelola dengan efektif (Chandra, 2017).

4. Tingkat Stres

Menurut Basar (2020), Stres dapat dibagi menjadi tiga tingkatan yakni :

a. Stres ringan

Merupakan stres yang tidak merusak psikologis seseorang. Umumnya, secara teratur dapat dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang, seperti lupa, tidur berlebihan, kemacetan, dikritik orang lain, dan lain-lain. Situasi seperti ini hanya berjalan beberapa menit hingga beberapa jam saja dan tidak menimbulkan penyakit, terkecuali jika dialami secara terus menerus hingga berhari-hari.

b. Stres sedang

Merupakan stres yang terjadi lebih lama dapat dirasakan hingga beberapa hari seperti berselisih paham, belajar secara berlebihan, tekanan yang didapat dari sekolah maupun keluarga, permasalahan keluarga, dan lain-lain. Situasi seperti ini apabila terjadi secara terus menerus dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang.

c. Stres berat

Merupakan stres yang terjadi dalam beberapa minggu hingga tahunan. Stres berat dapat disebabkan seperti hubungan keluarga yang tidak harmonis, ekonomi keluarga, dan penyakit medis yang

membutuhkan pengobatan jangka panjang. Situasi ini yang akhirnya menyebabkan psikologis seseorang terganggu sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat.

5. Cara Ukur Tingkat Stres

Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah kuesioner standar dengan validitas dan reliabilitas tinggi. Kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur persepsi global mengenai stres, yang dapat memberikan beberapa tujuan penting. Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) memberikan informasi tentang keadaan stres yang dapat memengaruhi kondisi fisik atau patologi dan dapat digunakan untuk menilai tingkat stres (Indira, 2016).

D. Persepsi Citra Tubuh (*Body Image*)

1. Definisi

Menurut Della dan Yudiarso (2021), persepsi citra tubuh adalah hasil dari pemahaman individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan ukuran tubuh, bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan dan aspek tubuh lainnya yang mengarah terhadap kepuasan diri akan kesempurnaan penampilan fisik yang dimilikinya. Sehingga semakin puas seseorang terhadap tubuhnya maka cenderung mencapai *body satisfaction* (perasaan positif atas penampilan fisik tubuh) dan sebaliknya apabila seseorang merasa tidak puas terhadap tubuhnya sehingga cenderung memiliki *body dissatisfaction* (perasaan negatif atas penampilan fisik tubuh) (Gallant *et al.*, 2018).

Citra tubuh melibatkan persepsi, perasaan, dan pemikiran seseorang tentang tubuhnya dan sering kali dikonsep seperti menggabungkan estimasi ukuran tubuh, daya tarik dan emosi yang berhubungan dengan tubuh (Murray *et al.*, 2011). Remaja sangat rentan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh karena perubahan fisiologis, sosial dan psikologis yang mereka tidak bisa mengatasinya. Pemikiran akan kelebihan berat badan dan ketidakpuasan terhadap ukuran tubuh, tampaknya menjadi alasan yang kuat dalam perilaku diet dan pengendalian berat badan. Hal ini berkaitan dengan perubahan fisik dan psikologis yang negatif sehingga dapat menyebabkan kondisi gangguan makan (Ganesan *et al.*, 2018).

Menurut Juzailah dan Ilmi (2022), kesalahan persepsi terbagi menjadi dua, yakni:

- a. *Underestimation*, dapat ditemukan pada seseorang gemuk yang tidak menganggap dirinya gemuk atau seseorang yang memiliki berat badan normal namun menganggap dirinya kurus,
- b. *Overestimation*, biasanya dapat ditemukan pada seseorang yang memiliki berat badan normal tetapi merasa gemuk.

2. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh (*Body Image*)

Menurut Alfian *et al.* (2020), faktor - faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yakni:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Persepsi citra tubuh yang negatif pada wanita cenderung diakibatkan oleh rasa malu terhadap kondisi tubuhnya karena wanita selalu ingin terlihat bagus dihadapan orang lain. Berbeda dengan laki-laki kebanyakan dari mereka tidak terlalu menghiraukan bentuk tubuhnya. Laki-laki lebih memilih bersikap acuh mendengar omongan orang lain terhadap tubuhnya, mereka cenderung lebih puas dengan tubuhnya.

b. Usia

Usia muda merupakan usia ketika seseorang masih sangat memperhatikan penampilannya, terutama bentuk tubuhnya. Pada usia ini, seseorang sedang menunjukkan jati dirinya kepada publik, sehingga jika ada perubahan pada bentuk tubuh yang tidak diinginkan akan sangat berdampak pada persepsi citra tubuh yang negatif. Saat berusia muda, seseorang seharusnya memiliki pola hidup sehat seperti menjaga pola makan dan olahraga secara teratur sehingga bisa menjaga bentuk tubuh agar tetap normal dan menjaga persepsi citra tubuh tetap positif.

c. Sosialisasi kebudayaan

Budaya menentukan berbagai cara untuk mengubah tubuh sehingga mencapai harapan masyarakat misalnya dengan diet,

berolahraga, dan menggunakan produk kecantikan. Masyarakat memiliki informasi dan penilaian tentang penampilan manusia. Masyarakat tersebut juga mempunyai standar penampilan mengenai karakteristik fisik, apakah ideal atau tidak ideal, menarik atau tidak menarik.

d. Hubungan interpersonal.

Persepsi citra tubuh dapat berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran yang terpengaruh dari reaksi oranglain sangat berkontribusi pada bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Oleh karena itu, cara seseorang berpikir dan persepsi akan tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan sifat mentalitasnya. Seseorang dengan hubungan interpersonal yang baik cenderung lebih percaya diri dibandingkan dengan seseorang dalam hubungan interpersonal tidak baik. Hal ini dikarenakan seseorang dengan hubungan interpersonal tidak baik sering merasa minder sehingga mengganggu proses komunikasi dengan orang lain. Umumnya mereka memiliki kepekaan yang sangat tinggi terhadap lingkungan sekitar namun terlalu takut dengan reaksi orang lain sehingga mengakibatkan rasa tidak percaya diri, dalam kondisi ini secara tidak langsung mempengaruhi persepsi citra tubuhnya. Seseorang dengan rasa tidak percaya diri akan sering memperhatikan kondisi tubuhnya agar tidak menjadi pusat perhatian semua orang.

Sederhananya, semakin kepercayaan diri seseorang menurun sehingga semakin negatif persepsi citra tubuh yang tercipta.

3. Aspek - Aspek Citra Tubuh (*Body Image*)

Body image terbagi dalam beberapa aspek. Menurut Cash dan Puzinsky (2002) dalam Indah (2020), yaitu:

- a. *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan) evaluasi penampilan secara keseluruhan, apakah menarik atau tidak serta memuaskan atau belum memuaskan.
- b. *Appearance Orientation* (orientasi penampilan), yaitu investasi perilaku kognitif dalam penampilan atau perhatian individu terhadap penampilan dirinya termasuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- c. *Body Areas Satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu secara spesifik.
- d. *Overweight Preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), yaitu kecemasan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet, dan membatasi makanan.
- e. *Self-Classified Weight* (pengkategorian ukuran tubuh) yaitu persepsi dan cara bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

4. Cara Ukur Persepsi Citra Tubuh

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) merupakan salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur persepsi citra tubuh seseorang. MBSRQ-AS menekankan adanya beberapa kemungkinan citra tubuh yaitu sikap terhadap penampilan fisik, kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kuesioner MBSRQ-AS menunjukkan bahwa *body image* pada masing-masing domain tersebut dapat dibagi menjadi dimensi evaluatif (kepuasan/ketidakpuasan) dan kognitif (kepedulian/kepentingan). Untuk peneliti yang berfokus pada penampilan citra tubuh, tersedia 34-item skala penampilan MBSRQ-AS yang hanya berisi lima subskala yakni penilaian penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kekhawatiran obesitas dan berat badan yang dinilai sendiri (Thompson dan Schaefer, 2020).

E. Hubungan Tingkat Stres dan Persepsi Citra Tubuh dengan Perilaku Makan

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan

Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan bereaksi terhadap stres tersebut. Mekanisme stres diawali dengan keluarnya hormon CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) yakni hormon yang menurunkan nafsu makan yang dihasilkan dari hipotalamus sebagai respons terhadap stresor. CRH akan merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) dan dilepaskan ke ARC

(*Arclal Nucleus of the Hypothalamus*) untuk menghambat neuron di sana. Pelepasan ACTH akan memicu pelepasan dari steroid adrenal. Hormon steroid memiliki berbagai peran di dalam tubuh di antaranya membantu mengontrol kadar gula darah dan mengatur metabolisme (Savitri *et al.*, 2022).

Terdapat dua efek stres menurut jangka waktu terjadinya stres yang dapat mempengaruhi nafsu makan seseorang, yakni efek stres akut dan efek stres kronis. Stres akut adalah stres yang terjadi dalam waktu singkat dengan tekanan yang cukup kuat namun cepat hilang. Stres akut cenderung menurunkan nafsu makan. Mekanisme ini melibatkan aktivitas sistem simpatis adrenokortikal, khususnya sekresi hormon noradrenalin yang mengurangi nafsu makan, sehingga meningkatkan detak jantung, tekanan darah dan kadar trigliserida, serta mengurangi aliran darah ke organ, kulit, ginjal dan sistem pencernaan. Sedangkan stres kronis adalah stres yang terjadi setiap hari dalam jangka waktu yang lama dan melibatkan sistem hipofisis-adrenal-kortikal. Hipotalamus akan mengeluarkan CRH untuk mengurangi nafsu makan. Setelah beberapa jam atau hari, kortisol akan meningkatkan nafsu makan dan kadar glukokortikoid akan meningkat (Sominsky & Spencer, 2014; dalam Khoiroh, 2022).

2. Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Perilaku Makan

Perilaku makan berkaitan dengan porsi makan, frekuensi makan, alasan dalam memilih makanan, mengonsumsi makanan, dan alasan berhenti makan yang dipengaruhi oleh berbagai hal yang dapat

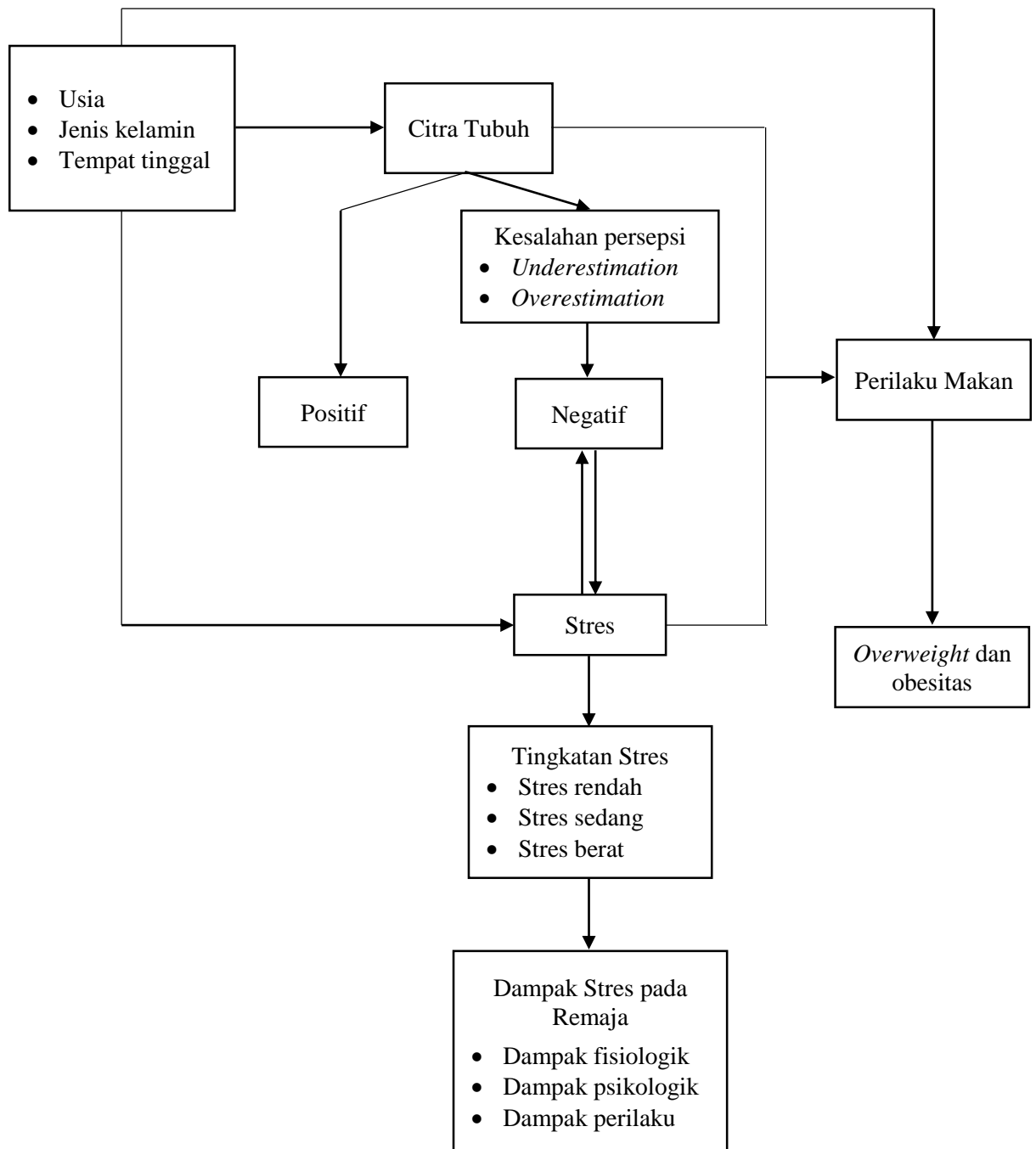
memberikan dampak buruk bagi kesehatan remaja (Rizka et al., 2023). Citra tubuh sebagai bagian dari persepsi seseorang dalam melihat bagaimana dirinya menjadi faktor penting yang mempengaruhi perilaku makannya. Pada masa remaja citra tubuh merupakan aspek yang sangat diperhatikan, karena pada fase ini remaja mengalami perubahan fisik. Banyak remaja yang merasa tidak puas terhadap perubahan fisiknya sehingga menghasilkan persepsi citra tubuh yang negatif (Paramitha dan Suarya, 2018).

Remaja memiliki pandangan mengenai persepsi diri dan berusaha untuk menjaga penampilan mereka dengan mengonsumsi lebih sedikit kalori tanpa berfokus pada nutrisi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi sehingga hal ini mempengaruhi perilaku makan mereka. Ketakutan terjadinya peningkatan berat badan menyebabkan remaja mulai melakukan pembatasan makan. Kecemasan akan berat badan menyebabkan kesalahan dalam persepsi citra tubuh, remaja yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal menurut persepsinya akan melakukan berbagai hal agar dapat menurunkan berat badannya. Persepsi diri ini meninggalkan gagasan tentang kondisi tubuh yang ideal dan membawa persepsi diri negatif. Remaja yang memiliki persepsi diri negatif selamanya akan memeriksa asupan kalori yang masuk, kecewa dengan berat badan mereka, dan menyakiti tubuh mereka dengan gizi yang minimum sebagai ungkapan keinginan paling mendalam seorang remaja

agar penampilannya diakui oleh lingkungan sekitar (Sholekhah, *et al*, 2019).

Seseorang yang memiliki *self-perception* atau persepsi diri yang tinggi dianggap memiliki persepsi diri yang positif yang terlihat dari perawatan diri. Seseorang yang memiliki kekhawatiran tentang kondisi medis misalnya dalam memilih penggunaan makanan sehat dan berkualitas. Selain itu, persepsi diri rendah yang dimiliki seseorang juga dianggap persepsi diri yang buruk, dengan alasan individu tersebut merasa kecewa dengan tubuhnya, otaknya hanya berpusat terhadap bentuk dan berat badan saja, merasa tidak enak badan dan mencari cara bagaimana menjadi ideal, hal ini yang menyebabkan individu tidak fokus pada keputusan dalam pemilihan makanan yang sehat (Yusinta dan Adriyanto, 2018).

F. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori