

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Remaja**

###### **a. Definisi Remaja**

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Usia ini merupakan fase perkembangan yang penting, mencakup perubahan signifikan dalam hal fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Selama masa remaja, individu terlibat dalam pencarian identitas, eksplorasi nilai-nilai, serta menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hubungan sosial dan lingkungan mereka (Sholin *et al.*, 2024). Istilah remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Usia remaja dimulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum (Firdaus dan Marsudi, 2021).

###### **b. Tahap-tahap Perkembangan Remaja dan Ciri-cirinya**

Secara umum, perkembangan remaja dapat dikategorikan ke dalam tiga fase, yakni remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Penjelasan mengenai tahap-tahap perkembangan remaja serta karakteristiknya dapat diuraikan sebagai berikut (Diananda, 2020) :

- 1) Remaja awal (12-15 tahun) : Ciri-ciri remaja pada fase awal mencakup ketertarikan yang lebih besar pada teman sebaya, dorongan untuk meraih kebebasan, serta peningkatan perhatian terhadap kondisi fisik dan perkembangan kemampuan berpikir abstrak.
- 2) Remaja tengah (15-18 tahun) : Ciri-ciri remaja pada tahap tengah melibatkan upaya pencarian identitas diri, perkembangan keinginan untuk bersosialisasi dengan lawan jenis, pengalaman cinta yang lebih mendalam, dan hubungan pertumbuhan serta perkembangan identitas diri dengan *body image* yang berfokus pada diri sendiri.
- 3) Remaja akhir (18-21 tahun) : Ciri-ciri remaja pada tahap akhir mencakup kecenderungan menjadi lebih selektif dalam memilih teman sebaya, ekspresi identitas diri yang lebih matang, perasaan yang lebih stabil dalam menghadapi masalah, dan munculnya pertimbangan mengenai perencanaan untuk membentuk keluarga.

c. Perkembangan Remaja

Selama perkembangan remaja terdapat perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek, yaitu perkembangan fisik, kognitif, kepribadian, dan sosial. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing aspek tersebut (Izzani *et al.*, 2024) :

### 1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik mencakup perubahan yang lebih luas dan kompleks, seperti pertumbuhan tubuh dan otak, kematangan sistem saraf, peningkatan kapasitas sensoris, keterampilan motorik, serta fungsi fisiologis yang mendukung kemampuan anak dalam beraktivitas dan berinteraksi dengan lingkungan (Pratama *et al.*, 2025).

### 2) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif melibatkan perubahan dalam kemampuan mental seperti belajar, memori, pemikiran, dan bahasa. Selama fase remaja, terjadi kematangan kognitif melibatkan interaksi antara struktur otak yang sudah matang dan lingkungan sosial yang semakin luas, memungkinkan remaja untuk berpikir secara logis dan idealis. Tahap ini disebut operasional formal, menuntut remaja untuk mampu mengarahkan diri mereka sendiri. Mereka secara aktif terlibat dalam membangun dunia kognitif mereka, tidak hanya menerima informasi begitu saja, tetapi mengintegrasikannya ke dalam skema kognitif mereka (Irola, 2024).

### 3) Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Pertumbuhan kepribadian melibatkan perubahan dalam cara individu berinteraksi dengan dunia dan mengekspresikan emosi secara khas, sementara perkembangan sosial mencakup

perubahan dalam interaksi dengan orang lain. Pada masa remaja, pencarian identitas menjadi aspek penting dari perkembangan kepribadian. Proses pencarian identitas merupakan langkah untuk menjadi individu yang unik dengan peran yang signifikan dalam kehidupan. Remaja menganggap memiliki kelompok sebagai hal yang esensial karena hal tersebut memberikan mereka rasa kepemilikan dan status di dalam kelompok (Izzani *et al.*, 2024).

## 2. *Body Image*

### a. Definisi *Body Image*

*Body image* merujuk pada persepsi, evaluasi, dan pandangan individu terhadap penampilan fisiknya sendiri. Ini mencakup cara seseorang melihat dan menilai bentuk tubuh, berat badan, ukuran tubuh, dan aspek-aspek lain yang terkait dengan penampilan fisik. Konsep *body image* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti norma sosial, budaya, media, pengalaman pribadi, dan tekanan sosial (Agustin dan Rizal, 2022). *Body image* adalah pengalaman psikologis yang menitikberatkan pada sikap dan perasaan individu terhadap tubuhnya. Pada dasarnya persepsi ini tidak selalu sesuai dengan keadaan tubuh yang sebenarnya. Apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh individu tentang tubuhnya tidak selalu mencerminkan kenyataan fisiknya, melainkan lebih merupakan hasil penilaian diri sendiri secara subyektif. *Body image* adalah sikap

atau perasaan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh, yang dapat menghasilkan penilaian baik atau buruk terhadap diri seseorang. Persepsi ini, sebagai pengalaman psikologis, tidak selalu sesuai dengan keadaan tubuh yang sebenarnya. Pikiran dan perasaan individu terhadap tubuhnya tidak selalu mencerminkan kenyataan fisiknya, melainkan hasil penilaian diri secara subyektif (Denich dan Ifdil, 2025).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Terdapat berapa faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu (Rengga dan Soetjningsih, 2022):

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki peran signifikan dalam pengembangan *body image* seseorang, di mana ketidakpuasan terhadap tubuh lebih umum terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Perempuan cenderung merasa tidak puas dengan tubuh mereka, dipengaruhi oleh iklan di media yang menekankan bahwa standar kecantikan melibatkan tubuh perempuan yang gizi kurang, berkulit putih, dan berambut panjang, yang dianggap sebagai idola. Persepsi negatif terhadap *body image* sering kali terkait dengan kekhawatiran perempuan terhadap kelebihan berat badan (Rengga dan Soetjningsih, 2022)

## 2) Usia

Remaja dalam rentang usia 10-19 tahun mengalami perkembangan pesat dalam hal identitas, gambaran diri, dan peran sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Peningkatan berat badan selama masa pubertas pada remaja putri sering kali menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka, yang dapat berujung pada gangguan pola makan (Denich dan Ifdil, 2025).

## 3) *Self Esteem*

Persepsi tubuh merujuk pada mental seseorang terhadap tubuhnya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu. *Self esteem* dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh, sejalan dengan gambaran ideal dalam masyarakat (Soraya *et al.*, 2022).

## 4) Keluarga

Terbentuknya *body image* dipengaruhi lebih banyak oleh orang lain di luar individu, terutama oleh keluarga. Orang tua sebagai bagian dari keluarga, memainkan peran penting dalam memengaruhi perkembangan *body image* pada remaja melalui kegiatan modeling, interuksi, dan memberikan umpan balik (Rengga dan Soetjiningih, 2022).

### 5) Hubungan Interpersonal

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu terlibat dalam interaksi dengan sesama. Memiliki keinginan diterima oleh orang lain, seseorang akan mendengarkan dengan cermat pendapat atau respons yang disampaikan oleh orang lain, termasuk pandangan mengenai penampilannya. Hal ini juga berlaku pada remaja yang tidak dapat terlepas dari pengaruh teman (Azrimaidaliza *et al.*, 2022).

### 6) Media Sosial

Media sosial dapat berpengaruh terhadap *body image* pengguna media sosial. Semakin tinggi tingkat keterlibatan seseorang dalam penggunaan media sosial, semakin rendah kepuasan individu terhadap tubuhnya. Paparan intens terhadap konten yang menampilkan standar kecantikan ideal seperti tubuh langsing, kulit mulus, dan penampilan sempurna dapat mendorong terjadinya perbandingan sosial yang berlebihan, sehingga meningkatkan ketidakpuasan tubuh (Apriani dan Trihandayani, 2025)

### 7) Dukungan Teman Sebaya

Lingkungan pertemanan, khususnya dukungan sosial teman sebaya dapat berpengaruh terhadap *body image* remaja putri. Remaja putri yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki *body image* yang positif

karena merasa diterima, dihargai, dan didukung dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas. Rendahnya dukungan teman sebaya dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Zuvita *et al.*, 2022)

c. Kategori *Body Image*

*Body image* sebagai hasil dari dinamika perkembangan remaja terbagi menjadi dua kategori yaitu *body image* positif dan *body image* negatif (Sholin *et al.*, 2024). Berikut penjelasan dari setiap kategorinya, yaitu:

1) *Body Image* Positif

*Body image* positif yaitu sikap positif seseorang terhadap tubuhnya dan penerimaan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

2) *Body Image* Negatif

*Body image* negatif yaitu sikap negatif dan ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta memiliki keinginan yang kuat untuk mengubahnya.

d. Pengukuran *Body Image*

Pengukuran *body image* dapat dilakukan secara langsung. Pengukuran menggunakan instrumen yang dirancang untuk mengevaluasi bagaimana seseorang memandang dan merasa puas terhadap tubuhnya. Instrumen yang telah dikembangkan dapat digunakan untuk mengukur *body image* yaitu kuesioner *Body Shape*



*Questionnaire* (BSQ) (Cooper *et al.*, 1987). BSQ dikembangkan oleh Cooper pada tahun 1987 terdiri dari 16 pertanyaan mengenai persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Kuesioner tersebut menggunakan skala *Likert* yang diinterpretasikan dalam 2 kategori yaitu *body image* positif jika skor  $<38$  dan *body image* negatif jika  $\geq 38$  (Hastuti, 2013).

### 3. Kualitas Diet

#### a. Definisi Kualitas Diet

Kualitas diet adalah konsep multidimensi yang mencerminkan sejauh mana pola konsumsi seseorang memenuhi kebutuhan zat gizi, beragam, seimbang, serta sesuai dengan rekomendasi pola makan sehat (Miller *et al.*, 2020). Kualitas diet ditinjau berdasarkan kesesuaian asupan energi dengan kebutuhan. Kualitas diet yang rendah menunjukkan asupan energi yang belum sesuai kebutuhan, yang dinilai melalui jumlah konsumsi energi berdasarkan *food recall* 24 jam, frekuensi konsumsi pangan, serta keragaman pangan berdasarkan skor *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS). Kualitas diet yang baik ditunjukkan oleh asupan energi, frekuensi konsumsi pangan, serta keragaman pangan yang sesuai dengan kebutuhan (Dieny *et al.*, 2019).

Kualitas dan keragaman pangan yang tepat dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan terutama pada masa remaja. Pengendalian kualitas serta keanekaragaman makanan penting dalam mengelola

strategi diet untuk mencegah permasalahan status gizi terutama gizi lebih (Agustina *et al.*, 2020). Status gizi dipengaruhi oleh kualitas diet, asupan yang tidak sesuai akan menimbulkan masalah gizi. Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang mempunyai status gizi lebih rata-rata memiliki kualitas diet yang rendah dibandingkan mereka yang status gizi normal (Dieny *et al.*, 2019). Perubahan pola konsumsi pada remaja dapat terjadi karena adanya pengaruh globalisasi, fenomena tersebut menjadikan remaja memiliki sifat konsumtif terhadap sesuatu yang mereka sukai, salah satunya adalah makanan. Makanan yang diminati pada generasi ini adalah makanan cepat saji atau *junk food*, makanan tersebut biasanya mengandung tinggi energi dan rendah nutrisi. Hal ini menyebabkan terjadinya masalah gizi karena ketidakseimbangan zat gizi (Rumaf *et al.*, 2023).

#### b. Cara Penilaian Kualitas Diet

Cara penilaian kualitas diet ada beberapa metode pengukuran, yaitu sebagai berikut (Perdana *et al.*, 2014):

##### 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 ke belakang sampai 24 jam penuh. Metode *food recall* juga dapat digunakan untuk melihat

frekuensi makan dari rata-rata jumlah makan dalam sehari meliputi makan utama dan selingan.

Dari berbagai metode survei konsumsi gizi tingkat individu, metode *food recall* 24 jam merupakan salah satu metode yang paling banyak digunakan dalam survei konsumsi pangan. Hal ini dikarenakan metode *food recall* 24 jam cukup akurat, cepat pelaksanaannya, murah, mudah, dan tidak memerlukan peralatan yang mahal atau rumit. Ketepatan dalam menyampaikan ukuran rumah tangga (URT) juga diperlukan pada saat menggali informasi terkait makanan dan minuman yang dikonsumsi responden (Khofiyatun *et al.*, 2025).

Metode *food recall* 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode *food recall* 24 jam, responden diminta untuk menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu termasuk cara dan merk makanan jika dibeli dalam bentuk kemasan. Biasanya dimulai sejak ia bangun pagi kemarin sampai istirahat tidur malam harinya, atau dapat juga dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur ke belakang sampai 24 jam penuh (Sabilla, 2020).

## 2) *Individual Dietary Diversity Score (IDDS)*

*Individual Dietary Diversity Score (IDDS)* merupakan salah satu metode yang banyak digunakan untuk menilai

kualitas diet individu berdasarkan keragaman jenis pangan yang dikonsumsi dalam periode waktu tertentu. IDDS menilai kualitas diet secara sederhana dengan mengelompokkan makanan ke dalam beberapa kelompok pangan utama, seperti sereal, sayur, buah, sumber protein hewani, protein nabati, dan produk susu. Semakin beragam kelompok pangan yang dikonsumsi, semakin tinggi skor IDDS yang diperoleh, yang mencerminkan kualitas diet yang lebih baik (FAO, 2011).

c. Komponen Kualitas Diet

Kualitas diet memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari jenis, jumlah, dan frekuensi makanan (Vidyarini, 2022):

1) Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan kelompok pangan yang dikonsumsi oleh individu. Jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air (Najdah *et al.*, 2024). Salah satu alasan remaja belum sesuai dalam memenuhi pedoman gizi seimbang karena remaja masih memiliki jenis makanan yang belum beragam (Manalu dan Yuliarti, 2023).

2) Jumlah Makanan

Jumlah konsumsi pangan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi individu selama kurun waktu tertentu, biasanya dihitung dalam bentuk berat makanan atau energi yang

diperoleh dari makanan tersebut. Metode *food recall* 24 jam mencatat semua makanan/minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir untuk menghitung jumlah asupan energi dan zat gizi, sehingga dapat digunakan untuk menilai apakah kebutuhan gizi harian telah dipenuhi.

### 3) Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan jumlah makan dalam sehari meliputi makan pagi, selingan pagi, makan siang dan makan malam (Butar, 2024). 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 (Najdah *et al.*, 2024).

#### d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Diet

Menurut Hidayat dan Wahyuningsih (2024) kualitas diet dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

##### 1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin memengaruhi kualitas diet melalui perbedaan kebutuhan gizi, preferensi makanan, dan perilaku makan. Remaja putri umumnya lebih memperhatikan bentuk tubuh sehingga cenderung memilih makanan rendah kalori, sedangkan remaja putra cenderung mengonsumsi makanan

tinggi energi dan lemak. Perbedaan ini berdampak pada variasi dan keseimbangan zat gizi yang dikonsumsi.

## 2) Asupan Makanan

Asupan makanan merupakan faktor langsung yang menentukan kualitas diet. Pola konsumsi yang seimbang dan beragam dari berbagai kelompok pangan akan meningkatkan kualitas diet, sedangkan pola makan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendah serat akan menurunkan kualitas diet.

## 3) Status Gizi

Status gizi berkaitan dengan kualitas diet karena pola makan yang tercermin dari kualitas diet dapat memengaruhi status gizi seseorang. Kualitas diet yang kurang baik, akibat kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi tertentu, dapat berdampak pada status gizi yang tidak normal, seperti kurus atau gemuk.

## 4) *Body Image*

*Body image* memengaruhi kualitas diet melalui perilaku makan. Remaja dengan *body image* negatif cenderung mengatur makan secara tidak sehat, seperti membatasi asupan dan makan dengan berlebihan. Kondisi ini dapat menyebabkan asupan energi tidak sesuai kebutuhan, frekuensi makan yang tidak teratur, serta rendahnya keragaman pangan, sehingga dapat menurunkan kualitas diet. *Body image* positif mendorong pola

makan yang lebih seimbang dan teratur, sehingga kualitas diet menjadi lebih baik.

#### 5) Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga memengaruhi kemampuan dalam menyediakan pangan yang beragam dan bergizi. Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi umumnya memiliki akses lebih baik terhadap makanan sehat seperti buah, sayur, dan sumber protein berkualitas, sehingga kualitas diet cenderung lebih baik. Pendapatan keluarga juga berpengaruh terhadap besaran uang saku yang diberikan kepada remaja. Uang saku tersebut menentukan kemampuan individu dalam memilih dan membeli makanan sehari-hari. Uang saku yang mencukupi memungkinkan remaja untuk mengonsumsi makanan yang lebih beragam dan bernilai gizi lebih baik (Mahira *et al.*, 2024)

#### 6) Usia

Usia memengaruhi kebutuhan zat gizi serta pola makan. Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi akibat pertumbuhan pesat, sehingga kualitas diet sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan tersebut secara seimbang.

#### 4. Status Gizi

##### a. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh sebagai hasil dari asupan makanan dan pemanfaatan zat-zat gizi (Pantaleon *et al.*, 2019). Status gizi adalah indikator keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan remaja serta penggunaan zat-zat gizi yang dapat diukur melalui berat badan dan tinggi badan (Hafiza *et al.*, 2020).

##### b. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

###### 1) Faktor Langsung

###### a) Kualitas Diet

Kualitas diet didefinisikan sebagai penilaian terhadap kualitas asupan makanan individu yang dilihat berdasarkan jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi pangan (Hidayat *et al.*, 2024). Asupan makanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi seseorang. Makanan adalah sumber utama zat gizi yang diperlukan oleh tubuh baik zat gizi makro ataupun zat gizi mikro untuk pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi organ-organ tubuh. Variasi dan kualitas asupan makanan sangat mempengaruhi kesehatan dan status gizi seseorang. Meskipun asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro sangat penting, akan tetapi kelebihan mengonsumsi zat gizi juga akan menimbulkan masalah bagi tubuh. Oleh karena itu harus memperhatikan



tingkat kebutuhan agar keseimbangan asupan makanan dalam tubuh tetap terjaga (Syafei dan Badriyah, 2019).

b) *Body Image*

*Body image* memengaruhi status gizi karena seseorang dengan *body image* yang positif cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat dengan asupan gizi seimbang dan porsi yang tepat, sehingga berpengaruh baik pada status gizi. Sebaliknya, ketika memiliki *body image* negatif maka seseorang akan cenderung memiliki perilaku makan yang tidak sehat, seperti makan berlebihan atau diet ketat yang berlebihan menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi (Ni'mah dan Indrawati, 2022).

c) Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi seseorang. Ketika seseorang terinfeksi, tubuhnya memerlukan lebih banyak energi dan zat gizi untuk melawan infeksi, memperbaiki jaringan yang rusak, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Sebagai respon terhadap infeksi, metabolisme tubuh akan meningkat sehingga menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi tertentu seperti protein, vitamin, dan mineral. Dampak lain dari penyakit infeksi juga dapat menyebabkan

penurunan nafsu makan, mual, dan muntah, yang dapat mengurangi asupan makanan dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Kondisi ini dapat berakibat pada kekurangan gizi yang mempengaruhi status gizi seseorang. Pada kondisi yang lebih buruk, penyakit infeksi berat dapat menyebabkan gizi kurang dan gizi buruk, terutama pada anak-anak dan orang dewasa dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah. Beberapa penyakit infeksi yang dapat mempengaruhi status gizi seperti diare, *tuberculosis* dan infeksi pernapasan akut (ISPA) (Sari dan Agustin, 2023).

#### d) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi seseorang dengan meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik membantu menjaga keseimbangan antara asupan kalori dan penggunaannya, sehingga penting untuk mengontrol berat badan. Aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan massa otot dan mengurangi lemak tubuh, meningkatkan komposisi tubuh serta mempercepat metabolisme sehingga memungkinkan tubuh serta mempercepat metabolisme sehingga memungkinkan tubuh memproses dan menggunakan zat gizi dengan lebih efisien. Selain memberikan pengaruh positif pada tubuh, aktivitas fisik juga memiliki pengaruh positif terhadap kondisi

psikologis. Pengaruh aktivitas fisik yang cukup terhadap psikologis yaitu membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, hal ini akan berdampak pada pola makan lebih sehat dan status gizi yang lebih baik (Khaerunnisa dan Istianah, 2021).

## 2) Faktor Tidak Langsung

### a) Ekonomi

Ekonomi keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi anggota keluarga. Ketersediaan dan aksesibilitas makanan berkualitas sangat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan dan kestabilan ekonomi keluarga. Keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan gizi karena terbatasnya akses terhadap makanan bergizi yang memadai. Akibatnya akan lebih rentan terhadap konsumsi makanan yang rendah nutrisi dan tinggi lemak serta gula, yang lebih terjangkau secara harga. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih baik terhadap makanan bergizi dan memiliki kemampuan untuk memilih makanan yang lebih sehat. Selain itu, kondisi ekonomi yang tidak stabil seperti pengangguran atau kenaikan harga pangan juga dapat memperburuk status gizi keluarga dengan mengurangi

kemampuan mereka untuk membeli makanan bergizi (Rorong, 2019).

b) Pengetahuan dan Perilaku terhadap Status Gizi

Pengetahuan dan perilaku memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap status gizi seseorang. Pengetahuan yang baik tentang makanan sehat dan pola makan yang seimbang dapat membantu seseorang membuat pilihan makanan yang tepat untuk mendukung kesehatan dan status gizi yang optimal. Orang yang memiliki pengetahuan tentang manfaat gizi dari berbagai jenis makanan cenderung lebih mungkin untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat gizi (Arieska dan Herdiani, 2020).

Perilaku juga memiliki peran penting dalam menentukan status gizi seseorang. Perilaku sehari-hari seperti pola makan, frekuensi aktivitas fisik, dan pengelolaan stres dapat memengaruhi asupan gizi dan metabolisme tubuh. Orang yang memiliki perilaku makan yang teratur, seperti makan dalam porsi sesuai kebutuhan serta menghindari makanan olahan yang tinggi kalori, cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Selain itu, memiliki perilaku sehat seperti rutin berolahraga, mengelola stres, dan tidur yang cukup juga dapat membantu memelihara keseimbangan nutrisi dalam tubuh (Lolowang *et al.*, 2023).

### c) Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Fasilitas pelayanan kesehatan memiliki pengaruh terhadap status gizi masyarakat. Akses yang memadai pada layanan kesehatan memungkinkan deteksi dini dan penanganan berbagai masalah gizi, seperti kekurangan zat gizi makro dan mikro, serta kondisi terkait gizi lainnya seperti anemia dan malnutrisi. Layanan kesehatan yang baik menyediakan edukasi gizi yang membantu masyarakat memahami pentingnya pola makan seimbang dan pemilihan makanan yang sehat. Selain itu, layanan kesehatan seperti program pemberian tablet tambah darah dapat mencegah dan mengatasi masalah gizi pada remaja. Dukungan dari tenaga kesehatan profesional, seperti dokter, ahli gizi, dan perawat, juga berperan dalam memberikan intervensi gizi yang tepat, sehingga pelayanan kesehatan yang berkualitas dan mudah diakses sangat berperan dalam meningkatkan status gizi dan kesejahteraan umum masyarakat (Apriliani, 2025).

### c. Penentuan Status Gizi Remaja

Menurut Supariasa, 2012 penilaian status gizi dapat dikelompokkan menjadi 2 (dua) yaitu penilaian status gizi langsung dan status gizi tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung meliputi antropometri, pemeriksaan klinis, dan biokimia. Penilaian status gizi secara tidak langsung meliputi survey konsumsi

makanan, statistic vital, serta faktor ekologi yang memengaruhi status gizi (Supariasa, 2012).

Salah satu cara untuk menentukan status gizi pada remaja secara langsung yaitu menggunakan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)/Usia. IMT adalah metode umum yang digunakan untuk mengukur status gizi seseorang. Perhitungan IMT dilakukan dengan membagi berat badan (kg) seseorang dengan tinggi badan dalam meter kuadrat ( $m^2$ ), yaitu (Kemenkes RI, 2020):

$$IMT = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan(m)})^2$$

Hasil dari perhitungan IMT dibandingkan dengan usia selanjutnya dihitung nilai *Z-score*, jika nilai subjek lebih besar dibanding nilai simpang baku maka menggunakan rumus berikut (Kemenkes RI, 2020):

$$Z\text{-score} = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Baku}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Jika nilai objek lebih rendah dibanding nilai simpang baku maka menggunakan rumus (Kemenkes RI, 2020):

$$Z\text{-score} = \frac{\text{Nilai Baku Rujukan} - \text{Nilai Individu Subjek}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Hasil dari perhitungan akan dikategorikan berdasarkan ambang batas yang ditunjukkan pada Tabel 2.1:

Tabel 2. 1  
Tabel Kategori Status Gizi Remaja

|                       | Kategori                               | IMT                 |
|-----------------------|----------------------------------------|---------------------|
| IMT/U Usia 8-18 Tahun | Gizi Buruk ( <i>Severely Thinnes</i> ) | $>-3$ SD            |
|                       | Gizi Kurang ( <i>Thinnes</i> )         | $-3$ SD sd $<-2$ SD |
|                       | Gizi Normal                            | $-2$ SD sd $+1$ SD  |
|                       | Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> )       | $>+1$ SD SD $+2$ SD |
|                       | Obesitas ( <i>Obese</i> )              | $>+2$ SD            |

Sumber : Kemenkes RI, (2020)

## 5. Hubungan *Body Image* dan Kualitas Diet dengan Status Gizi pada Remaja Putri

### a. Hubungan *Body Image* dengan Kualitas Diet

*Body image* adalah keyakinan atau persepsi individu mengenai kepuasan atau ketidakpuasan diri terhadap bentuk tubuhnya yang menimbulkan penilaian yang positif maupun negatif terhadap dirinya. Persepsi ini dibagi menjadi 2 kategori, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Apabila remaja putri memiliki *body image* negatif diduga karena remaja putri melakukan berbagai cara, seperti menjalani diet yang ketat dan olahraga yang berlebihan guna mendapatkan tubuh ideal yang diinginkannya (Nurleli, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ihsan dan Nilasari (2017) menunjukkan dari 124 sampel, sebagian besar yakni 44,4% yang *body image* negatif memiliki diet tidak sehat dan 24,2% yang memiliki *body image* positif memiliki diet yang sehat. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *body image* dengan kualitas diet pada remaja putri. Hasil ini ditunjukkan dengan hasil uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,001.

### **b. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri**

*Body image* memiliki pengaruh terhadap status gizi. *Body image* sebagai persepsi individu terhadap penampilan fisiknya sendiri, dapat memengaruhi perilaku makan dan pola makan seseorang. Remaja putri dengan *body image* negatif cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau penghindaran makanan tertentu, yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan gizi. Remaja putri dengan *body image* positif cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dengan makanan dan tubuh mereka, dengan kemungkinan lebih besar untuk memiliki status gizi yang baik (Ni'mah dan Indrawati, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Ana dan Aulia (2025) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi, yang ditunjukkan oleh nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $r = 0,629$ ) menunjukkan adanya hubungan dengan kekuatan yang kuat antara *body image* dan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *body image* (semakin negatif persepsi tubuh), maka semakin tinggi pula IMT/Unya. Responden dengan status gizi lebih cenderung memiliki *body image* negatif, sementara responden dengan status gizi baik memiliki *body image* positif.

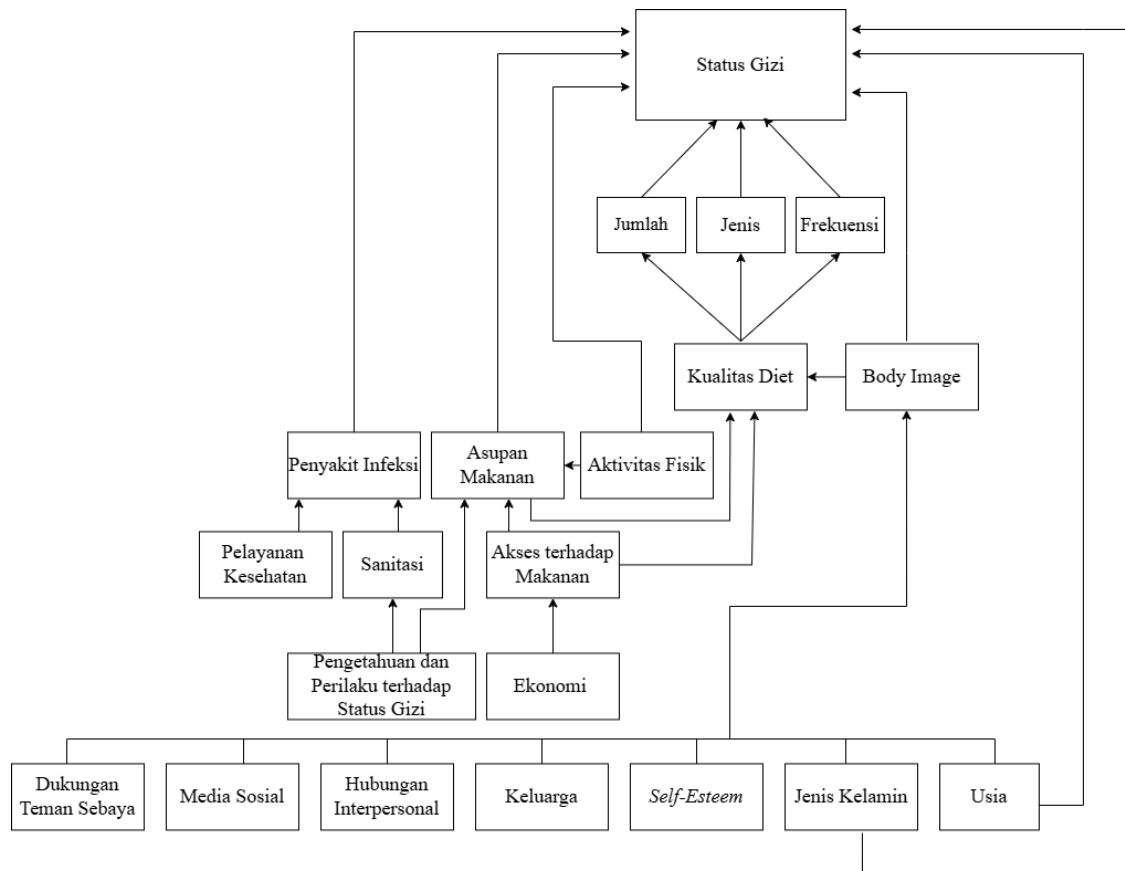


### c. Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi Remaja Putri

Kualitas diet dan status gizi saling berhubungan karena asupan yang tidak sesuai rekomendasi akan mempengaruhi status gizinya. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Kualitas diet yang rendah pada seseorang akan berpengaruh terhadap status gizi. Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki kualitas diet rendah sering mengonsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, energi, dan gula tetapi kurang konsumsi sayuran (Lestari *et al.*, 2024)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ana dan Aulia (2025) tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan status gizi, yang ditunjukkan oleh nilai  $p$  sebesar 0,349 ( $p > 0,05$ ). Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi ( $r = 0,102$ ) menunjukkan adanya arah hubungan positif dengan kekuatan yang lemah. Data tabulasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi baik memiliki kualitas diet yang baik, sedangkan mereka yang mengalami gizi lebih atau kurang mayoritas memiliki kualitas diet yang masih perlu perbaikan.

## B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Astini dan Gozali (2021), Syafei dan Badriyah (2019), Apriliani (2025)