

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi remaja

Remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif dan sosial emosional. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun (Remaja, 2023).

Seseorang disebut remaja bisa berbeda-beda, menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Sehingga dapat dijabarkan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Serta individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri.

Pada masa remaja, kecenderungan untuk memilih makanan yang tidak sehat dan perilaku makan yang tidak teratur dapat berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi. Salah satu perilaku makan yang sering terjadi pada remaja adalah *meal skripping* atau melewatkan waktu makan. Remaja putri dianggap sering lebih rentan terhadap permasalahan gizi karena adanya perubahan fisiologis seperti menstruasi dan pertumbuhan tubuh yang pesat (Wijaya et al., 2024).

2. Pengelompokan remaja menurut umur

Pengelompokan remaja menurut umur adalah sebagai berikut (Seviyani, 2025) :

a. Pra Remaja (11-14 tahun)

anak laki-laki yang berusia antara 11 hingga 14 tahun, periode ini ditandai dengan perkembangan yang pesat, biasanya berlangsung sekitar satu tahun. Fase ini seringkali disebut sebagai fase negatif karena munculnya sikap yang cenderung kurang positif. Periode ini dapat menjadi masa yang paling menantang dalam interaksi antara orang tua

dan anak. Perubahan fisik yang signifikan, khususnya perubahan hormonal, dapat memicu ketidakstabilan emosional dan memengaruhi perkembangan fungsi-fungsi tubuh.

b. Remaja awal (13 atau 14 tahun-17 tahun)

Selama kurun waktu tersebut, terjadi pergeseran yang signifikan dan mencapai puncaknya. Muncul berbagai ketidakstabilan, khususnya dalam aspek emosional di berbagai lini kehidupan. Individu pada masa remaja mulai melakukan eksplorasi identitas karena ketidakjelasan peran yang mereka hadapi. Dinamika interaksi sosial mereka mengalami transformasi. Seringkali mereka menunjukkan perilaku layaknya orang dewasa dan merasa mampu mengemukakan opini secara independen. Pada tahap perkembangan ini, kemandirian dan karakteristik kepribadian yang unik mulai terealisasi, pola pikir berkembang menjadi lebih logis dan berorientasi pada cita-cita, serta waktu yang dihabiskan jauh dari lingkungan keluarga semakin meningkat.

c. Remaja lanjut (17-21 tahun)

Pada fase ini, individu yang berada pada usia remaja menunjukkan kecenderungan untuk menjadi pusat perhatian dan menegaskan identitas diri mereka, yang merupakan salah satu ciri khas pada masa remaja awal. Mereka berupaya untuk mencapai kemandirian emosional dan mulai memupuk rasa percaya diri. Perubahan fisik yang berlangsung cepat, termasuk perkembangan karakteristik seksual sekunder misalnya, pembesaran payudara dan perubahan bentuk pinggang pada perempuan, serta pertumbuhan kumis, janggut, dan perubahan nada suara menjadi lebih berat pada laki-laki juga terjadi. Selain itu, terdapat pula perubahan psikologis yang menyertai periode ini. Penting untuk dicatat bahwa pubertas bukanlah suatu proses yang berlangsung seketika, melainkan melalui beberapa tahapan.

B. Citra tubuh

1. Definisi

Citra tubuh merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana seseorang melihat tubuh dan penampilan mereka. Remaja dengan gangguan citra tubuh negatif percaya bahwa penampilan mereka tidak sesuai dengan penilaian masyarakat, keluarga, teman dan orang pada umumnya. Ketika mereka dibandingkan dengan orang lain mereka akan semakin merasa tidak percaya diri (Azizah, 2024).

2. Klasifikasi Citra Tubuh

Klasifikasi dari citra tubuh antara lain (Saniyah & Nasution, 2024) :

a) Citra tubuh positif

Citra tubuh positif sendiri diartikan sebagai rasa puas terhadap penampilan saat ini, rasa bersyukur atas segala yang diberikan dan menerima segala kekurangan yang ada pada tubuhnya. Kemudian citra tubuh positif disampaikan melalui kepuasan tubuh yang mendorong individu untuk menghargai tubuhnya sendiri dan mengutamakan perawatan diri.

b) Citra tubuh negatif

Citra tubuh negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimilikinya. Ketidamampuan seseorang dalam menerima kondisi fisiknya dan mengembangkan hubungan yang positif dapat disebabkan oleh citra tubuh yang negatif sehingga menghambat perkembangan keterampilan *interpersonal*. Remaja sering kali memiliki gambaran negatif terhadap tubuhnya karena masa remaja merupakan masa perkembangan fisik dan psikologis yang signifikan. Dikatakan bahwa citra tubuh negatif adalah ketika seseorang merasa bahwa penampilannya tidak sesuai dengan kebutuhannya sehingga menimbulkan penilaian negatif terhadap penampilan fisiknya. Jika hal ini terus berlanjut, individu dapat menjadi rentan terhadap rendahnya harga diri, depresi dan penarikan diri.

3. Aspek-aspek citra tubuh

Menurut Cash dalam (Andriansyah, 2025) ada beberapa aspek yang mempengaruhi citra tubuh yaitu :

a) Aspek perseptual

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana seseorang mempersiapkan ukuran dan bentuk tubuhnya. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan gangguan makan sering kali mengalami distorsi penilaian, di mana mereka melihat tubuh mereka lebih besar dari pada kenyataannya.

b) Aspek afektif (emosional)

Aspek ini melibatkan perasaan yang muncul terkait dengan penampilan tubuh. Penelitian oleh Thomas dan Dolce menunjukkan bahwa penelitian afektif seperti “seberapa besar saya pikir saya terlihat”. Ini menunjukkan bahwa emosi memainkan peran besar dalam membentuk penilaian tubuh seseorang.

c) Aspek kognitif

Bagian ini melibatkan keyakinan dan pemikiran individu tentang tubuh mereka. Gangguan kognitif sering kali berupa keyakinan irasional dan distorsi pikiran tentang penampilan. Studi menunjukkan bahwa meskipun metode pengukuran perseptual menghasilkan data akurat, gangguan kognitif, seperti kepercayaan bahwa mereka tetap “terlihat gemuk” meskipun sudah sangat kurus, lebih kuat memprediksi gangguan psikologis seperti rendahnya *self esteem* dan depresi.

d) Aspek perilaku

Aspek ini mencakup tindakan yang dilakukan individu sebagai respons terhadap citra tubuh mereka. Contohnya termasuk memeriksa tubuh di cermin berulang kali, menghindari situasi sosial, atau melakukan diet dan olahraga berlebihan. Beberapa perilaku maladaptif ini bertujuan untuk memperbaiki penampilan yang dirasakan tidak ideal, meskipun sebenarnya penilaian tersebut tidak sesuai dengan kenyataan.

4. Faktor yang mempengaruhi citra tubuh

Citra tubuh dalam diri seseorang dapat terjadi karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi seperti (Rahmah, 2025) :

a) *Self esteem*

Citra tubuh Merujuk pada pandangan seseorang tentang tubuhnya yang terbentuk dalam pikiran yang lebih banyak dipengaruhi oleh harga diri individu tersebut serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya tentang tubuh sesuai dengan gambaran ideal.

b) Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh umumnya terbentuk dari perbandingan yang dilakukan orang itu sendiri terhadap fisiknya dengan standar ideal yang diketahui oleh masyarakat dan budaya. Salah satu penyebab perbedaan antara citra tubuh ideal dan keadaan tubuh yang sebenarnya sering kali dipicu oleh media sosial. Media sosial masih banyak menampilkan selebriti dengan tubuh yang hampir sempurna. Orang sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya. Jika hal ini dilakukan terus menerus, orang akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

c) Bersifat dinamis

Citra tubuh memiliki ciri-ciri yang dapat berubah seiring waktu, bukan yang tetap atau tidak berubah selamanya. Citra tubuh sangat peka terhadap perubahan emosi (*mood*, lingkungan sekitar dan pengalaman fisik pribadi dalam menyikapi suatu peristiwa dalam hidup.

d) Dukungan keluarga

Proses belajar tentang citra tubuh sering kali dipengaruhi lebih oleh orang lain di luar diri sendiri yaitu keluarga. Keluarga terutama orang tua. Dimana tanggapan dari keluarga atau orang tua seperti dukungan keluarga berdampak pada peningkatan citra tubuh seseorang. Karena dukungan keluarga membuat seseorang merasa diperhatikan oleh orang lain sehingga cara memandang dirinya menjadi lebih positif.

e) Hubungan *interpersonal*

Hubungan *interpersonal* menyebabkan individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini dapat mempengaruhi konsep diri individu termasuk bagaimana individu tersebut melihat penampilan fisiknya.

C. Pengetahuan Gizi

1. Definisi

Pengetahuan gizi adalah pemahaman dan wawasan seseorang mengenai kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, kandungan gizinya dan dampaknya terhadap kesehatan. Pengetahuan ini juga mencakup informasi tentang zat gizi serta bagaimana pola makan seimbang dapat mendukung kesehatan yang optimal (Rania, 2025).

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Thamaria dalam (Windiyani, 2022) pembagian tingkatan pengetahuan yaitu ada 6 tingkatan yaitu sebagai berikut :

a) Tahu (*Know*)

Tahu bermakna sebagai mengingat kembali materi yang sudah dipelajari sebelumnya.

b) Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan suatu kemampuan dalam menjelaskan sesuatu secara baik mengenai obyek yang sudah diketahui dan mampu menjabarkan materi tersebut secara baik dan benar.

c) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi berarti suatu kemampuan dalam menggunakan materi yang sudah dipelajari di suatu kondisi dan situasi yang sesungguhnya.

d) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan sebuah kemampuan penjabaran mengenai materi kedalam komponen-komponen, namun masih termasuk dari suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain.

e) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menggambarkan kemampuan dalam menempatkan serta menghubungkan beberapa bagian ke dalam suatu bentuk dengan keseluruhan baru.

f) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berhubungan dengan kemampuan dalam menempatkan serta menghubungkan beberapa bagian ke dalam suatu bentuk dengan keseluruhan baru.

3. Cara menghitung pengetahuan gizi

Notoatmojo menjelaskan bahwa untuk mengukur pemahaman, kita bisa menggunakan metode wawancara atau angket yang menanyakan tentang materi yang ingin diukur pada peserta penelitian. Metode pengukuran skala pemahaman yang melibatkan penyampaian pertanyaan, di mana evaluasi menurut Khomsan (2021) dibagi menjadi kategori sangat baik, baik, cukup serta kurang yang dibagi menjadi :

- a) Kurang (< 60%)
- b) Cukup (60 – < 80%)
- c) Baik (80 – 100%)

Cara menghitung pengetahuan yaitu :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah soal yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi

Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi (Arum, 2023) :

a) Pendidikan

Pendidikan menjadi faktor dalam pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang. Orang yang mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi terhadap pengetahuan gizi cenderung juga memiliki pendidikan yang lebih tinggi.

b) Usia

Usia juga mempengaruhi pengetahuan gizi. Orang yang cenderung tua justru mempunyai pengetahuan gizi yang lebih tinggi terhadap

pengetahuan gizi cenderung juga memiliki pendidikan yang lebih tinggi.

c) Jenis kelamin

Pengetahuan gizi dapat bervariasi antara jenis kelamin. Beberapa studi menunjukkan bahwa wanita cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik dari pada pria.

d) Sumber informasi

Sumber informasi yang digunakan juga mempengaruhi pengetahuan gizi. Orang yang memperoleh informasi gizi dari sumber yang dapat dipercaya, seperti dokter atau ahli gizi, cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik.

e) Status sosial ekonomi

Orang dengan status ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik karena mereka memiliki akses yang lebih baik ke sumber informasi gizi dan makanan yang lebih sehat.

f) Ketersediaan makanan

Ketersediaan makanan juga mempengaruhi pengetahuan gizi seseorang. Orang yang hidup di daerah yang memiliki akses terbatas ke makanan sehat mungkin memiliki pengetahuan gizi yang lebih rendah.

D. Status Gizi

1. Definisi

Status gizi merupakan hasil keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan gizi tersebut. Status gizi seseorang dapat dikategorikan menjadi baik, kurang atau lebih berdasarkan indikator-indikator seperti berat badan, tinggi badan dan indeks massa tubuh. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh jumlah gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan dalam tubuhnya. Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, berat badan dan tinggi badan (Komang Andre, 2026).

2. Penilaian status gizi pada remaja

Penilaian status gizi merupakan langkah penting untuk mengetahui apakah seseorang mengalami masalah gizi atau tidak. Terdapat dua metode utama dalam melakukan penilaian kondisi gizi, yaitu metode langsung dan metode tidak langsung yang mencakup beberapa cara sebagai berikut :

a. Penilaian secara langsung

Penilaian langsung untuk kondisi gizi terbagi menjadi 4 jenis, yaitu antropometri, pemeriksaan klinis, analisis biokimia dan evaluasi biofisik. Berikut penjelasan singkat untuk setiap metode :

1) Antropometri

Antropometri adalah proses pengukuran dimensi tubuh manusia. Dalam konteks gizi, metode ini fokus pada ukuran serta komposisi tubuh di berbagai kelompok usia dan kondisi gizi. Alat ini biasanya digunakan untuk menilai ketidakseimbangan antara asupan energi dan protein yang berasal dari pola pertumbuhan fisik serta distribusi jaringan tubuh, yang mencakup lemak, otot dan kadar air.

Penilaian status gizi pada remaja dilakukan dengan menggunakan metode antropometri, dimana Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur (IMT/U) menjadi salah satu alat ukur utama. Proses ini meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan lalu, dihitung menggunakan rumus tertentu :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Tabel 1. Kategori Status Gizi IMT/U

<18,5	<i>Underweight</i> (kurang)
18,5-24,9	Normal
25,0-27,0	<i>Overweight</i> (lebih)
>27	Obesitas

Sumber : (Kemenkes, 2013)

2) Klinis

Metode klinis memainkan peran penting didalam penilaian kondisi gizi masyarakatnya. Teknik ini berfokus kepada perubahan yang ada akibat kurangnya zat gizi, yang biasanya tampak kepada jaringan epitel misalnya kulit, mata, rambut, mukosa mulut dan organ yang dekat permukaan tubuh misalnya kelenjar tiroid. Metode ini kerap dipakai dalam survei klinis cepat serta dalam menganalisis kondisi gizi seseorang lewat pengamatan tanda fisik (*sign*) serta gejala (*symptoms*), termasuk riwayat kesehatan.

3) Biokimia

Metod biokimia untuk menilai status gizi melibatkan pemeriksaan laboratorium terhadap spesimen tubuh, termasuk darah, urin, tinja dan jaringan tubuh lain seperti hati dan otot. Teknik ini dipakai agar mendeteksi dini kemungkinan malnutrisi yang lebih parah. Mengingat gejala klinis sering bersifat tidak spesifik, analisis biokimia menjadi alat penting untuk mengidentifikasi jenis kekurangan gizi secara lebih tepat.

4) Biofisik

Penilaian status gizi melalui metode biofisik dilaksanakan lewat menganalisis fungsi jaringan tubuh serta perubahan strukturnya. Teknik ini biasanya diterapkan dalam kondisi tertentu, seperti saat terjadi epidemi buta senja.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

Evaluasi kondisi gizi secara tidak langsung bisa terbagi 3 antara lain survei asupan pangan, statistik vital serta faktor ekologi, definisi cara ini dijabarkan seperti (Seviyani, 2025) :

1) Survei konsumsi makanan

Metode survei konsumsi pangan dipakai dalam penilaian kondisi gizi secara tidak langsung lewat pemeriksaan total serta jenis zat gizi yang dikonsumsi. Survei ini menghasilkan data terkait pola konsumsi gizi masyarakat, keluarga atau individu, juga memungkinkan identifikasi kelebihan maupun kekurangan zat gizi.

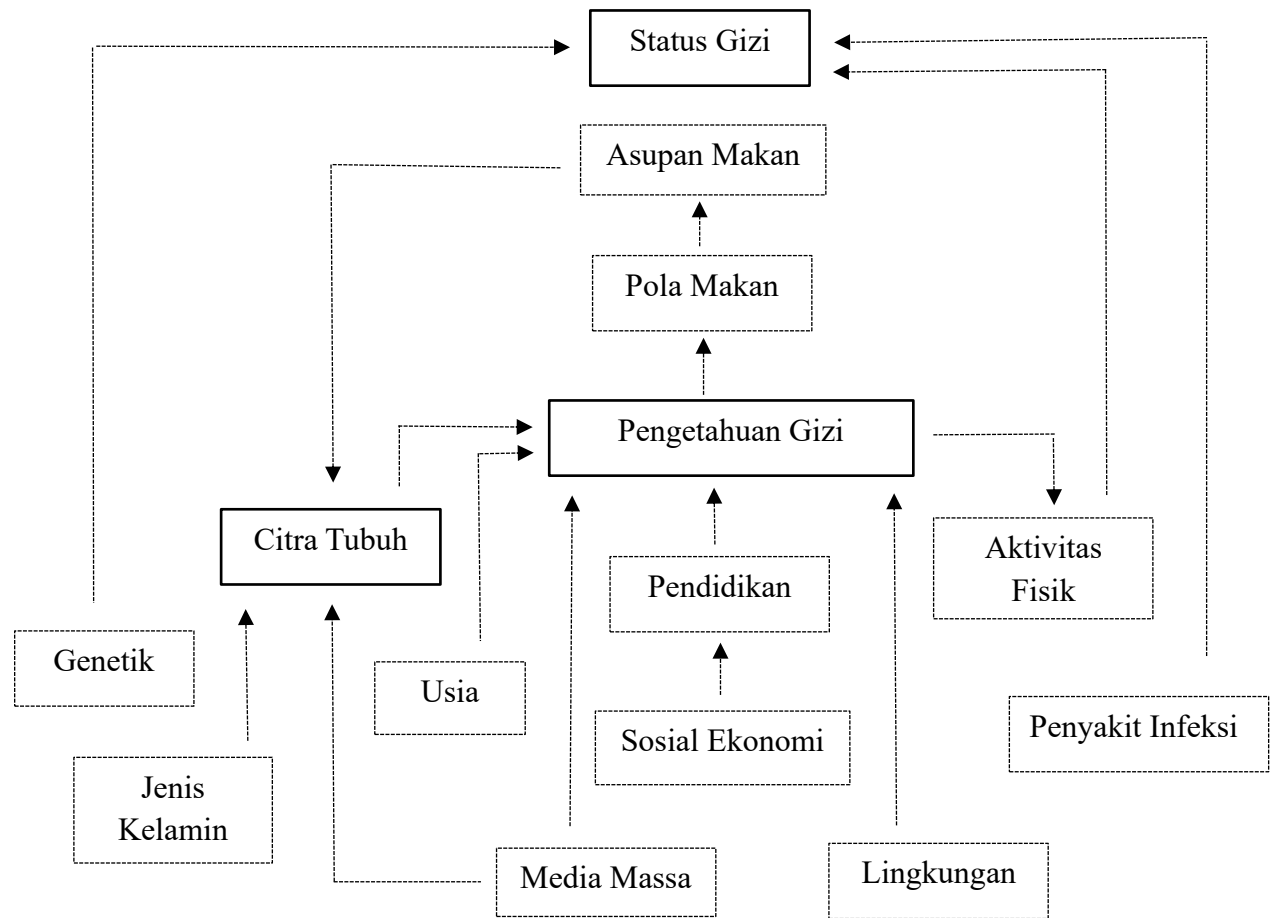
2) Statistik vital

Statistik vital diterapkan didalam pengukuran kondisi gizi melalui analisis data tentang penyebab tertentu dan informasi terkait gizi lainnya. Metode ini dinilai sebagai indikator tidak langsung didalam menentukan status gizi masyarakat.

3) Faktor ekologi

Malnutrisi ialah gangguan yang berkaitan dengan ekologi dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor fisik, biologis dan budaya lingkungan. Ketersedian makanan sangat dipengaruhi oleh kondisi ekologis, misalnya iklim, kualitas tanah, irigasi dan sebagainya. Pengukuran faktor ekologis dianggap penting untuk mengidentifikasi pemicu malnutrisi didalam suatu masyarakat, yang nantinya bisa menjadi acuan untuk merancang program intervensi gizi.

E. Kerangka Teori



Sumber : (Ayyubi, 2023)

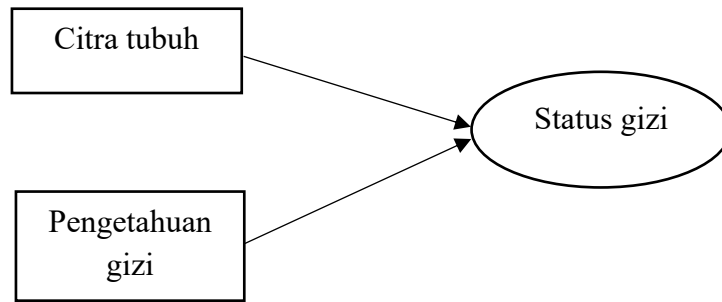
Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan :

: Variabel yang diteliti

: variabel yang tidak diteliti

F. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Variabel bebas =

Variabel terikat =

Hubungan antar variabel =

G. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka terdapat beberapa hipotesis yang terbentuk sebagai berikut :

1. Ha : Ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang
H0 : Tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang
2. Ha : Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang
H0 : Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang