

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Body Image**

##### **1. Pengertian Body Image**

Citra tubuh merupakan representasi internal individu dari fisik ideal mereka, mencakup aspirasi mereka mengenai berat dan bentuk tubuh, yang secara signifikan dipengaruhi oleh persepsi masyarakat dan penyesuaian yang diperlukan guna persepsi tersebut. Ketika seorang individu mengenali perbedaan antara keadaan fisik mereka dan citra diri mereka yang ideal, mereka mungkin mengalami perasaan ketidakmampuan fisik, meskipun dianggap menarik oleh pengamat eksternal. Keadaan ini sering menghambat penerimaan individu terhadap kondisi fisik mereka yang sebenarnya, sehingga menghasilkan persepsi body image yang merugikan. Pada kasus di mana seorang wanita menganggap dirinya kelebihan berat badan ataupun memiliki massa tubuh berlebih, ada peningkatan kemungkinan ketidakpuasan dengan kondisi jasmaninya, mendorong keinginan guna mengurangi berat badan. Perbedaan yang berlebihan antara tubuh yang dirasakan individu dan citra ideal mereka bisa menimbulkan evaluasi negatif terhadap fisik mereka, yang berpuncak pada penurunan harga diri sebagai konsekuensi dari penilaian body image yang tidak menguntungkan yang menyimpang dari standar ideal mereka (Denich & Ifdil, 2015).

Persepsi masyarakat terhadap body image bisa berkisar dari positif hingga sangat negatif. Seseorang dengan body image yang buruk memandang tubuhnya tidak menarik bagi orang lain, sedangkan orang yang mempunyai body image baik memandang tubuhnya menarik bagi orang lain (Husna, 2013). Masalah body image tidak hanya dihadapi oleh remaja perempuan, tampaknya laki-laki juga menghadapinya. Permasalahan body image pada remaja lebih fokus pada proporsi tubuh, berat badan, bentuk dan ukuran. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan (Gultzow, dkk, 2020), pria saat ini sedang menghadapi tren tubuh berotot dan kencang. Ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang bisa berdampak pada masalah kesehatan dan psikologis seperti stres, depresi, dan lain-lain (Zahra, dkk, 2021).

## 2. Aspek-aspek body image

Tingkat kepuasan dan ketidakpuasan mengenai keadaan fisik seseorang bisa dinilai melalui berbagai komponen citra tubuh. Cash (Nur Lailatul Husna 2013:22-23) mengidentifikasi beberapa elemen pada citra tubuh, antara lain:

### 1. Evaluasi Penampilan (*Appearance evaluation*)

Evaluasi yang dilakukan oleh seorang individu mengenai morfologi dan estetika fisik mereka, apakah dianggap menarik ataupun tidak menarik, dianggap memuaskan ataupun tetap tidak memuaskan pada kaitannya dengan presentasi visual komprehensif dari bentuk jasmani mereka.

### 2. Orientasi Penampilan (*Appearance orientation*)

Upaya yang dilakukan oleh individu guna meningkatkan dan memperbaiki penampilan fisik mereka. Kepuasan area tubuh: Tingkat kepuasan individu dengan daerah tertentu dari tubuh, termasuk area wajah, tubuh bagian atas (terdiri dari dada, bahu, dan lengan), tubuh tengah (meliputi pinggang dan perut), tubuh bagian bawah (yang meliputi pinggul, paha, bokong, dan kaki), serta persepsi keseluruhan tubuh sebagai entitas yang lengkap.

### 3. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweihht preoccupation*).

Teks tersebut menggambarkan kekhawatiran seseorang mengenai obesitas, di samping kesadaran yang meningkat tentang berat badan, kecenderungan guna terlibat pada pembatasan diet, dan kecenderungan guna mengadopsi rejimen penurunan berat badan.

### 4. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Evaluasi massa tubuh seseorang, baik itu diklasifikasikan pada spektrum kekurangan berat badan ataupun kelebihan berat badan.

## 3. Ciri-Ciri Body Image

❖ Menurut Putri 2017, Body Image terbagi atas 2 yaitu :

### 1. Body image positif

- a. Pengakuan bentuk jasmani yang tepat dan kapasitas individu guna memahami segmen anatomi yang berbeda seperti yang ada pada kenyataan ialah sangat penting.

- b. Individu memegang konfigurasi tubuh bawaan mereka dengan harga tinggi dan menyadari bahwa manifestasi fisik setiap orang memiliki nilai karakter intrinsik.
  - c. Individu menunjukkan rasa bangga dan penerimaan mengenai kondisi bentuk jasmaninya, secara bersamaan mengalami keadaan nyaman dan percaya diri pada keberadaan fisiknya.
2. Body image negatif
- a. Persepsi yang berubah tentang bentuk jasmani, disertai dengan keyakinan bahwa aspek-aspek tertentu dari fisik tidak asli.
  - b. Orang-orang sangat diyakinkan bahwa daya tarik secara eksklusif dimiliki oleh orang lain, dan bahwa dimensi ataupun kontur tubuh menandakan kurangnya pencapaian pribadi.
  - c. Individu mengalami perasaan malu, kesadaran diri yang meningkat, dan kecemasan mengenai penampilan fisik mereka.
  - d. Individu menunjukkan ketidaknyamanan dan rasa canggung di pada tubuh mereka sendiri.

**Tabel 1. Kategori Body Image Positif Dan Negatif**

Body Image Negatif		Body Image Positif
Presepsi terhadap tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Presepsi yang salah, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu yang sebenarnya.</li> <li>2. Merasa canggung dan gelisa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Presepsi yang benar, individu melihat tubuhnya sesuai dengan kenyataan.</li> <li>2. Merasa yakin dan nyaman terhadap bentuk tubuhnya.</li> </ul>
Presepsi dalam lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Merasa orang lain lebih menarik dari dirinya Dan merasa terdapat kegagalan pribadi.</li> <li>2. Merasa malu, khawatir, dan <i>self-concscius</i> akan tubuhnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Penampilan fisik orang lain merupakan wujud karakter individu tersebut, dan sangat menghargai tubuhnya yang alami.</li> <li>2. Merasa bangga dan menerima bentuk tubuhnya yang unik.</li> </ul>

Sumber: (Yosephin, 2012)

#### 4. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Body Image

Gangguan persepsi body image bisa bermanifestasi sebagai manifestasi perilaku pada individu yang bergulat dengan kekurangan nutrisi. Fenomena ini terjadi sebab tujuan praktik diet guna melestarikan bentuk fisik yang selaras dengan konsepsi individu tentang body image yang ideal. Kesibukan mengenai bentuk tubuh bisa memaksa remaja guna terlibat pada kekurangan makanan yang disengaja, sehingga berpuncak pada munculnya gangguan makan (Merita et al., 2020).

Penentu yang signifikan dari status gizi ialah perilaku yang terkait dengan makan; pada banyak kasus, remaja melaporkan perasaan tidak puas mengenai bentuk tubuh mereka. Memang diakui bahwa penyebaran informasi terjadi pada tingkat yang lebih cepat dan lebih mudah diakses di daerah perkotaan dibandingkan dengan lingkungan pedesaan.

Iklan media kontemporer, yang mencakup bioskop, televisi, internet, film, dan publikasi tertulis, sebagian besar menggunakan panutan—individu yang mencontohkan perilaku yang menimbulkan sikap spesifik yang mungkin ingin ditiru orang lain. Praktik diet individu secara intrinsik terkait dengan citra diri negatif, ditandai dengan persepsi ketidakcukupan mengenai daya tarik, sehingga memotivasi individu guna mencari peningkatan pada penampilan fisik mereka (Aprilianza, 2022).

Konstruksi body image terbentuk sejak saat kelahiran seseorang dan bertahan sepanjang rentang hidup mereka. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi body image seseorang, termasuk persepsi masyarakat dan penilaian mengenai penampilan fisik seseorang. Para sarjana menegaskan bahwa pertemuan elemen berkontribusi pada pembentukan body image individu, dan menurut Cash (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan body image digambarkan sebagai berikut:

##### 1. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan variabel yang signifikan pada pembentukan body image individu (Phares, V, et al. 2004). Menurut Cash (1994), ketidakpuasan tubuh diamati lebih umum di kalangan wanita dibandingkan dengan pria. Pada arti luas, wanita menunjukkan tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi dengan tubuh mereka dan cenderung menyimpan body image negatif. Biasanya, wanita terlibat pada evaluasi yang lebih kritis terhadap tubuh mereka, baik secara agregat maupun sehubungan dengan fitur anatomi tertentu, daripada pria. Persepsi body image yang tidak memuaskan sering dikaitkan dengan sensasi

kelebihan berat badan, terutama di kalangan wanita. Sebaliknya, pria cenderung lebih menekankan pada otot-otot ketika menilai body image mereka. Umumnya, body image yang negatif bisa memicu diet persisten dan episodik, obesitas, dan gangguan makan, dan selanjutnya bisa mengakibatkan penurunan harga diri, depresi, kecemasan, dan gejala emosional secara keseluruhan.

Sebuah penyelidikan ilmiah (Cash, 1994) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% wanita remaja menunjukkan ketidakpuasan mengenai dua ataupun lebih dimensi penampilan fisik mereka. Ketidakpuasan ini biasanya berpusat pada jaringan lemak menonjol yang terletak di bagian tengah ataupun tubuh bagian bawah, termasuk pinggul, perut, dan paha. Di beberapa negara industri, persentase wanita remaja yang bercita-cita guna tubuh ramping berkisar antara 50-80%, dengan praktik diet diamati pada 20% hingga 60% dari demografi ini. Sebaliknya, laki-laki juga menunjukkan keinginan guna menghindari fisik yang gemuk dan tidak kencang; Namun, di antara pria yang mengungkapkan ketidakpuasan dengan berat dan komposisi tubuh mereka, ada kecenderungan guna mengejar kenaikan berat badan guna meningkatkan perkembangan lengan atas, dada, dan bahu mereka (Denich & Ifdil, 2015).

## 2. Media massa

Kehadiran media massa yang meresap menyebarkan representasi ideal dari arketipe perempuan dan laki-laki, yang secara signifikan bisa berdampak pada persepsi individu tentang tubuh mereka sendiri. Media massa berfungsi sebagai agen pengaruh yang tangguh pada ranah budaya sosial. Patut dicatat bahwa anak-anak dan remaja mengalokasikan banyak waktu guna menonton televisi, sementara sebagian besar orang dewasa terlibat dengan surat kabar dan majalah harian. Studi empiris di media massa menggambarkan bahwa 83% majalah mode, khususnya, dikonsumsi oleh mayoritas gadis-gadis muda (Denich & Ifdil, 2015).

## 3. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal sering melibatkan proses perbandingan diri dengan orang lain, di mana umpan balik yang diperoleh secara signifikan membentuk konsep diri seseorang, termasuk persepsi mengenai penampilan fisik seseorang. Fenomena ini sering menimbulkan perasaan cemas tentang penampilan seseorang dan rasa tidak nyaman ketika menjadi sasaran evaluasi

orang lain. Umpan balik yang berkaitan dengan penampilan fisik dan kompetensi teman sebaya dan anggota keluarga pada hubungan interpersonal bisa secara nyata mempengaruhi persepsi diri individu dan respons emosional terhadap tubuh mereka sendiri (Denich & Ifdil, 2015).

## **B. Perilaku Diet**

### **1. Pengertian Perilaku Diet**

Perilaku diet mewakili reaksi organisme terhadap rangsangan yang ada di lingkungan eksternal. Istilah diet berasal dari kata Yunani *diaita*, yang menandakan cara hidup. Menurut Hartanto, definisi diet mencakup rejimen yang berkaitan dengan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh individu setiap hari, terutama yang dibuat dengan cermat guna mencapai tujuan tertentu melalui penyertaan ataupun pengecualian makanan tertentu (Fitriya, 2019).

Manurung (Wulandari, 2000) berpendapat bahwa ukuran awal bagi individu yang bercita-cita guna mengurangi berat badan ialah modifikasi perilaku. Tindakan selanjutnya mungkin melibatkan terlibat pada aktivitas fisik dan mengadopsi diet bergizi, yang ditandai dengan keseimbangan karbohidrat, protein, vitamin, air, dan mineral yang harmonis.

Individu yang memulai rejimen diet sering mengabaikan potensi konsekuensi merugikan. Diet semacam itu sering tidak selaras dengan pedoman kesehatan, sebab individu cenderung memprioritaskan penurunan berat badan yang cepat dan mudah tanpa mempertimbangkan dampak dari pilihan diet mereka, sering mengejar diet bukan guna manfaat kesehatan tetapi semata-mata guna mencapai fisik yang menyenangkan secara estetika dan mencapai bentuk ramping (Crystallography, 2016).

### **2. Jenis- Jenis Perilaku Diet**

❖ Menurut (Husna, 2013) terdapat dua jenis perilaku diet yang sering terjadi, yaitu:

#### **1. Diet sehat**

Regimen diet bergizi mencakup penurunan berat badan yang dicapai melalui penerapan modifikasi perilaku yang berorientasi pada gaya hidup yang lebih sehat, termasuk perubahan asupan makanan dengan memasukkan makanan yang rendah kalori dan rendah lemak, serta meningkatkan aktivitas fisik dengan cara yang bijaksana.

## 2. Diet tidak sehat

Regimen diet yang tidak sehat merupakan metode penurunan berat badan yang dilakukan melalui praktik yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Praktik semacam itu mungkin termasuk puasa (tidak dilakukan guna tujuan keagamaan) ataupun sengaja menghilangkan makanan, menggunakan agen farmakologis guna menurunkan berat badan, penekan nafsu makan, ataupun obat pencahar, dan terlibat pada muntah yang diinduksi sendiri.

## 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet

Salah satu elemen yang berkaitan dengan masalah status gizi ialah perilaku diet; pemahaman perilaku diet berkaitan dengan praktik yang terlibat pada memodulasi jumlah makanan yang dikonsumsi oleh tubuh dengan tujuan tertentu, salah satunya ialah pencapaian berat badan normatif ataupun pengurangan berat badan. Temuan studi penelitian yang dilakukan oleh Yunia dkk. pada tahun 2020 menunjukkan korelasi antara perilaku diet dan status gizi di antara 30 peserta melalui penerapan pembatasan diet (Aprilianza et al., 2022).

Penentu internal yang mempengaruhi perilaku diet mencakup faktor fisiologis dan psikologis. Secara bersamaan, determinan eksternal memberikan pengaruh terhadap pola makan, termasuk budaya, ekonomi, norma sosial, penyebaran pengetahuan, representasi media, dan strategi periklanan. Secara khusus, wanita remaja semakin mengembangkan kesadaran dan kepekaan yang meningkat mengenai variasi ukuran tubuh, bentuk, dan penampilan keseluruhan. Penentu psikologis yang signifikan yang memengaruhi perilaku makan individu ialah ketidakpuasan yang berasal dari body image negatif, yang berkorelasi dengan penurunan harga diri dan mewakili salah satu karakteristik modifikasi perilaku masyarakat kontemporer, terutama kecenderungan terhadap konsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak, kolesterol, dan natrium, sementara rendah serat ataupun menyukai pilihan makanan cepat saji. Remaja mewakili demografis yang sangat rentan terhadap transformasi fisiologis ini dan sering mengambil bagian pada praktik diet yang merugikan. Hal ini dibuktikan dengan perilaku yang sering dianggap normatif pada populasi remaja,

seperti mengikuti diet ketat, mengurangi asupan makanan secara keseluruhan dengan menghilangkan sarapan, dan mengelola rasa lapar. Tindakan ini dilakukan dengan tujuan mencapai dan mempertahankan fisik ramping yang diinginkan (Kesuma & Rahayu, 2017).

❖ Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut Wardle, dkk (1997) adalah:

- a. Kesehatan, misalnya, mencakup faktor-faktor seperti aktivitas fisik yang tidak teratur dan konsumsi tembakau.
- b. Kepribadian merupakan konstelasi unik dari proses kognitif, respons emosional, dan pola perilaku yang membedakan individu satu sama lain. Lingkungan meliputi dampak tokoh keluarga, kerabat, teman sebaya, dan media massa.
- c. Gender, seperti yang dikemukakan oleh Bart & Smet (1994), memainkan peran penting pada membentuk perilaku individu.
- d. Pada tahun 1984, sebuah organisasi riset pasar dengan percaya diri menegaskan bahwa sekitar 30% wanita Amerika dan 16% pria terlibat pada pembatasan diet.

## **C. Tinjauan Umum Tentang Status Gizi Remaja**

### **1. Pengertian Status Gizi**

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2013), remaja didefinisikan sebagai individu laki-laki dan perempuan yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun dan belum menikah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan remaja sebagai individu yang usianya berkisar antara 10 hingga 19 tahun. Seperti yang dinyatakan oleh UNICEF (2010), fase remaja merupakan periode penting guna mendorong pembangunan selama dekade awal kehidupan, yang penting guna mengenali risiko dan kerentanan, sehingga mengarahkan potensi inheren mereka.

### **2. Penilaian Status Gizi Pada Remaja**

- a. Evaluasi status gizi merupakan penilaian berbagai parameter yang bisa berfungsi sebagai indikator guna penilaian status gizi, yang kemudian disandingkan dengan standar normatif yang ditetapkan. pada konteks ini, evaluasi dilakukan melalui teknik pengukuran langsung, khususnya menggunakan metode antropometri bersama indikator IMT/U (Kementerian Luar Negeri, 2020).



- ❖ Rumus Perhitungan IMT ialah sebagai Berikut:

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

- Indeks masa tubuh menurut umur( IMT/U)

Indeks IMT/U berfungsi sebagai alat penting guna menggambarkan klasifikasi malnutrisi, kekurangan gizi, nutrisi yang memadai, kerentanan terhadap kelebihan gizi, dan obesitas. Grafik IMT/U di samping grafik BB/PB ataupun BB/TB biasanya menghasilkan hasil yang sebanding. Namun demikian, indeks IMT/U menunjukkan sensitivitas yang meningkat pada identifikasi kelebihan gizi dan obesitas pada populasi anak (Kementerian Kesehatan, 2020).

**Tabel 2 status gizi IMT/U permenkes 2020.**

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi kurang (thinnes)	-3 SD s.d <-2 SD
	Gizi baik(Normal)	-2 SD s.d +1SD
	Gizi lebih (overweihgt)	>1 SD s.d +2 SD
	Obesitas(obese)	>+2 SD

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Konsumsi energi secara signifikan mempengaruhi perkembangan fisiologis tubuh; asupan yang tidak mencukupi bisa mengganggu fungsi keseluruhan remaja. Tantangan nutrisi umum yang dihadapi oleh remaja meliputi berat badan yang berlebihan dan kekurangan nutrisi. Masalah gizi ini mungkin terkait erat dengan kebiasaan konsumsi makanan olahan, yang, meskipun sering padat kalori, memiliki nilai gizi yang berkurang, sehingga berkontribusi terhadap obesitas selama masa remaja. Praktik diet remaja secara substansif berdampak pada kesehatan mereka secara keseluruhan, termasuk status gizi mereka. Sangat penting bahwa status gizi

tetap pada tingkat yang memadai guna memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan optimal selama masa remaja. Fase remaja memerlukan pertimbangan yang cermat, sebab ini ialah periode yang sangat rentan terhadap kekurangan nutrisi; misalnya, perubahan gaya hidup dan perilaku diet bisa mengakibatkan penyesuaian asupan protein yang gagal memenuhi kebutuhan nutrisi remaja (Norhasanah & Dewi, 2021).

#### **4. Defenisi Remaja**

Masa remaja mewakili fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), rentang usia yang ditetapkan guna remaja ialah antara 10 hingga 19 tahun. Selama tahap perkembangan ini, banyak transformasi terjadi, yang mencakup dimensi fisik dan psikologis, dan secara luas diakui sebagai periode paling penting yang dialami setiap individu, sebab secara signifikan mempengaruhi lintasan perkembangan pada tahap kehidupan berikutnya. Transformasi yang paling mencolok selama masa remaja termasuk pertumbuhan yang cepat dan pematangan fisik, ditandai dengan peningkatan tinggi dan berat badan, di samping munculnya kemampuan reproduksi; secara bersamaan, aspek psikologis penting dari tahap ini ialah perhatian yang tinggi yang diberikan remaja pada body image mereka, sering mengarahkan mereka guna membangun persepsi pribadi tentang diri fisik mereka. Fenomena ini sebagian besar diamati di kalangan wanita remaja berbeda dengan rekan-rekan pria mereka. Remaja biasanya menempatkan penekanan yang cukup besar pada penampilan fisik. Wanita remaja sangat rentan mengalami tantangan gizi. Mereka yang berada pada tahap pertumbuhan yang intens ini bisa mengejar perubahan pada kemampuan fisik mereka melalui cara yang berpotensi merugikan, termasuk praktik diet yang membatasi, aktivitas fisik yang berlebihan, dan asupan nutrisi yang tidak memadai, yang bisa menyebabkan kekurangan nutrisi dan berdampak buruk pada proses pertumbuhan (Astrika, et al., 2020).

Kejadian umum di kalangan remaja yang ingin mengubah penampilan fisik mereka ialah melalui modifikasi diet. Aspirasi guna fisik yang ideal ialah ambisi umum di antara hampir semua remaja, terutama selama tahap perkembangan pubertas ketika remaja menunjukkan perhatian yang tinggi mengenai komposisi tubuh mereka, terutama di kalangan remaja perempuan dan laki-laki. Bagi wanita remaja, memiliki fisik yang ideal dianggap sangat penting, sebab sering disamakan dengan kecantikan. Sebaliknya, remaja laki-laki biasanya menunjukkan penekanan

yang lebih besar pada pemahat tubuh, terutama pada kaitannya dengan perkembangan otot (Istri Ayu Laksmi Luh Dewi, et al, 2022).

Indonesia mewakili negara yang diberkahi dengan prospek perkembangan yang besar sebab demografi mudanya yang cukup besar. Ada populasi melebihi 50 juta remaja yang tersebar di seluruh kepulauan Indonesia. Fase remaja diakui sebagai titik penting pada lintasan pertumbuhan dan perkembangan manusia. Wanita menunjukkan keprihatinan yang signifikan mengenai penampilan mereka dan panutan yang mereka temui pada lingkungan sosial mereka. Lingkungan sosiokultural ini memiliki kapasitas guna membentuk pilihan gaya hidup wanita, terutama pada kaitannya dengan pakaian mereka, praktik diet, pola perilaku, dan konsep diri yang berkaitan dengan citra tubuh. Persepsi body image dibudidayakan melalui interaksi interpersonal. (Christina Sembiring, 2018). Di Indonesia, terdapat prevalensi penting status gizi yang tidak memadai di kalangan remaja berusia 13 hingga 15 tahun, dengan 8,7% diklasifikasikan sebagai kekurangan gizi (terdiri dari 1,9% dikategorikan sebagai sangat kurus dan 6,8% sebagai kekurangan berat badan), di samping insiden kelebihan gizi yang signifikan sebesar 16% (dengan 11,2% diklasifikasikan sebagai obesitas dan 4,8% sebagai kelebihan berat badan) (Kementerian Ekonomi RI, 2018).

## **5. Penggolongan remaja menurut umur**

Sesuai karya ilmiah Ingersoll, tahap perkembangan remaja bisa dikategorikan menjadi tiga segmen yang berbeda:

### **a. Remaja Awal 10-14 (*Early Adolescence*)**

Dengan munculnya ciri-ciri berikut :

- 1.** Munculnya fokus yang tinggi pada bentuk jasmani ataupun body image dipicu oleh percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama fase ini.
- 2.** Penghargaan dan kepercayaan diri yang berkurang pada tokoh dewasa bisa dikaitkan dengan kemajuan di bidang psikologi.
- 3.** Pengaruh panutan, terutama mengenai persepsi estetika tubuh, sangat jelas, dengan puncaknya biasanya terjadi sekitar usia empat belas tahun.
- 4.** Ada keinginan guna mandiri, namun tetap ada kecenderungan guna mencari persetujuan orang tua mengenai keputusan penting, serta ketergantungan pada pengawasan orang tua pada situasi kesulitan.

5. Kemampuan kognitif yang ditingkatkan diamati selama tahap perkembangan ini.

6. Peningkatan pengeluaran diskresioner terbukti, difasilitasi oleh otonomi yang lebih besar pada pengambilan keputusan keuangan, mencakup pengeluaran guna makanan ringan dan makanan.

b. Remaja pertengahan (*Middle Adolescence*)

Dengan rentang umur 15-17, dengan munculnya ciri karakteristik sebagai berikut :

1. Secara signifikan dibentuk oleh pengaruh teman sebaya langsung, individu sering berkumpul guna interaksi sosial.

2. Nasihat dan kepercayaan yang diberikan kepada demografis yang lebih tua telah berkurang secara signifikan, berdampak pada bimbingan dan perumusan kebijakan.

3. Peningkatan kesadaran akan bentuk fisik mengarah pada kenyamanan yang lebih besar mengenai evolusi ukuran dan bentuk seseorang.

4. Individu menunjukkan peningkatan kognisi sosial, pematangan emosional, dan otonomi finansial, memfasilitasi pengambilan keputusan independen mengenai pemilihan makanan dan minuman.

5. Ada kemajuan nyata pada proses kognitif di samping berkurangnya kecenderungan terhadap egosentrisme.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Dengan spektrum yang membentang dari 18 hingga 21, disertai dengan komposisi mukosa, atribut pembeda berikutnya diamati:

1. Penalaran kognitif telah mencapai tingkat kecanggihan yang signifikan; Namun, remaja mungkin masih menunjukkan kurangnya kejelasan pada proses berpikir mereka pada kondisi stres.

2. Perenungan mengenai kemungkinan masa depan, bersama dengan sikap dan perilaku saat ini, bisa menghasilkan implikasi substantif guna tahap kehidupan seseorang selanjutnya, terutama di usia tua.

3. Transisi ke pendidikan pasca sekolah menengah ataupun pekerjaan berfungsi guna meningkatkan dimensi keluarga dari pengambilan keputusan sosial, emosional, keuangan, dan otonom.

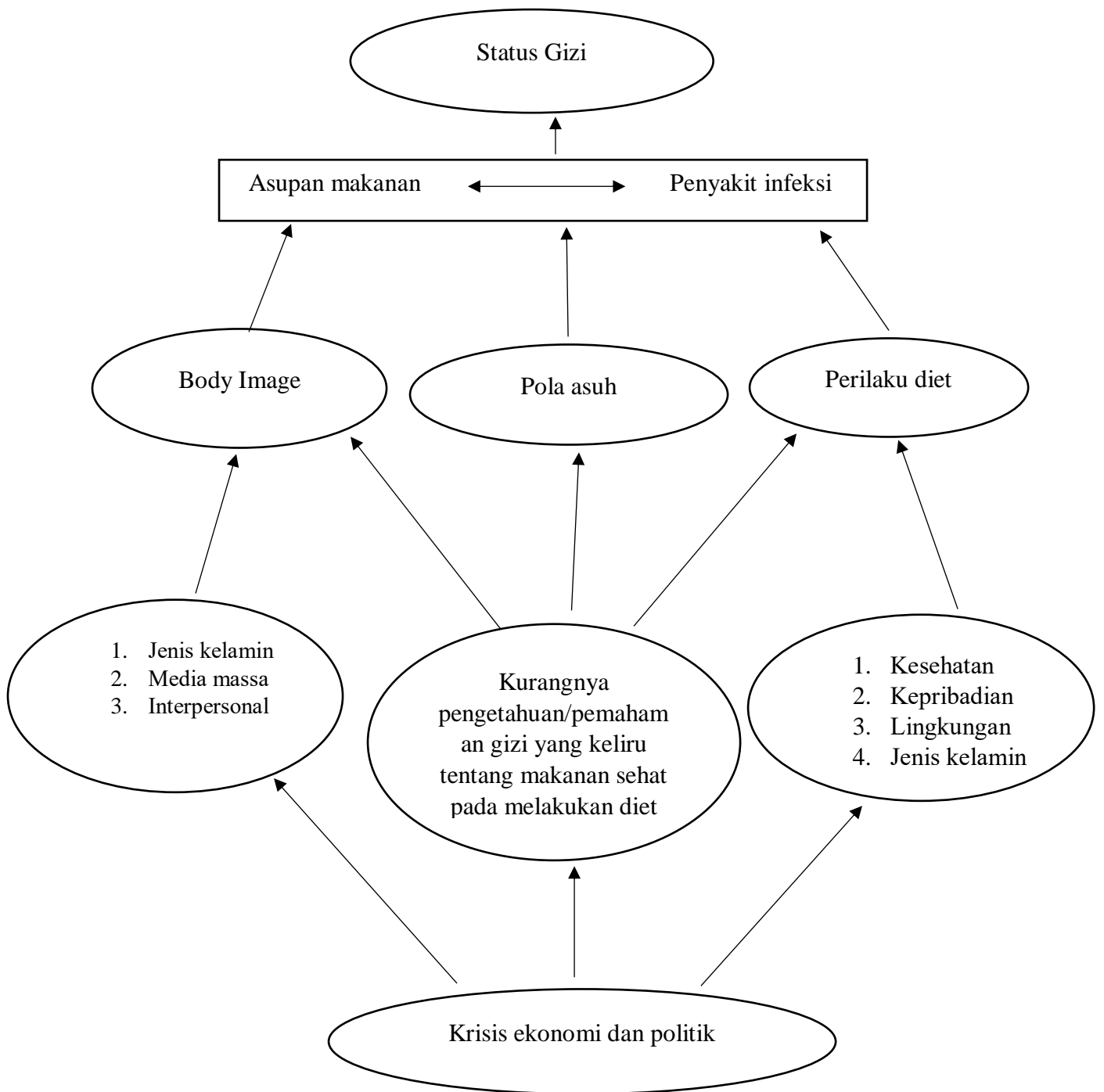
4. Apresiasi atas nilai intrinsik kehidupan, ditambah dengan sistem kepercayaan yang diikuti seseorang, bisa sangat mempengaruhi kerangka moral, pertimbangan etis, dan pilihan terkait kesehatan konsekuensial.

## **1. faktor-faktor Yang Mempengaruhi Body image dan perilaku diet dengan Status Gizi Remaja.**

Etiologi kekurangan gizi pada remaja mungkin berasal dari rejimen diet kaku yang menghasilkan akses yang tidak memadai ke diet seimbang dan pembentukan praktik makan sehat. Penentu tambahan yang mempengaruhi status gizi remaja meliputi kecenderungan genetik, pilihan gaya hidup, dan pengaruh lingkungan. Pola diet dan faktor gaya hidup, termasuk persepsi body image dan tingkat aktivitas fisik, secara signifikan berdampak pada kuantitas dan kualitas makanan dan konsumsi nutrisi. Faktor internal yang menonjol yang mempengaruhi status gizi ialah jenis kelamin, dengan wanita remaja biasanya menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih rendah dengan body image mereka dan mengalami persepsi yang lebih negatif tentang penampilan fisik mereka dibandingkan dengan rekan pria mereka. Fenomena ini bisa dikaitkan dengan perubahan fisiologis yang menyertainya pubertas, di mana wanita mengalami peningkatan lemak tubuh, menjauhkan fisik mereka dari cita-cita masyarakat tentang bentuk tubuh. Ketidakpuasan body image merupakan tantangan beragam bagi remaja, yang berpotensi menyebabkan penurunan harga diri, pembentukan konsep diri yang tidak menguntungkan, dan penurunan harga diri (Nur et al., 2019). Demografi ini sering menunjukkan penurunan tingkat aktivitas fisik yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk inersia, kurangnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik, dan kekurangan kesadaran mengenai prinsip-prinsip hidup sehat. Selanjutnya, kontributor signifikan terhadap tantangan gizi yang dihadapi oleh remaja perempuan ialah kurangnya pendidikan gizi (Nur et al., 2019).

Persepsi body image sangat penting bagi remaja, yang menunjukkan fokus tinggi pada penampilan fisik mereka; gangguan pada persepsi body image di kalangan remaja sering muncul dari aspirasi guna mencapai fisik yang ideal, ramping, dan sehat (Ripta et al., 2023). Pentingnya persepsi remaja tentang body image bisa dimodulasi oleh harga diri, yang mencakup cita-cita masyarakat, sehingga mendorong banyak remaja guna terlibat pada perilaku yang memengaruhi status gizi mereka. Selanjutnya, persepsi body image tunduk pada perubahan temporal, yang bisa dibentuk oleh interaksi interpersonal (Ripta et al., 2023); dinamika ini menjadikan persepsi body image sebagai faktor penting pada mempengaruhi status gizi yang memerlukan tindakan proaktif guna pencegahan (Ripta et al., 2023).

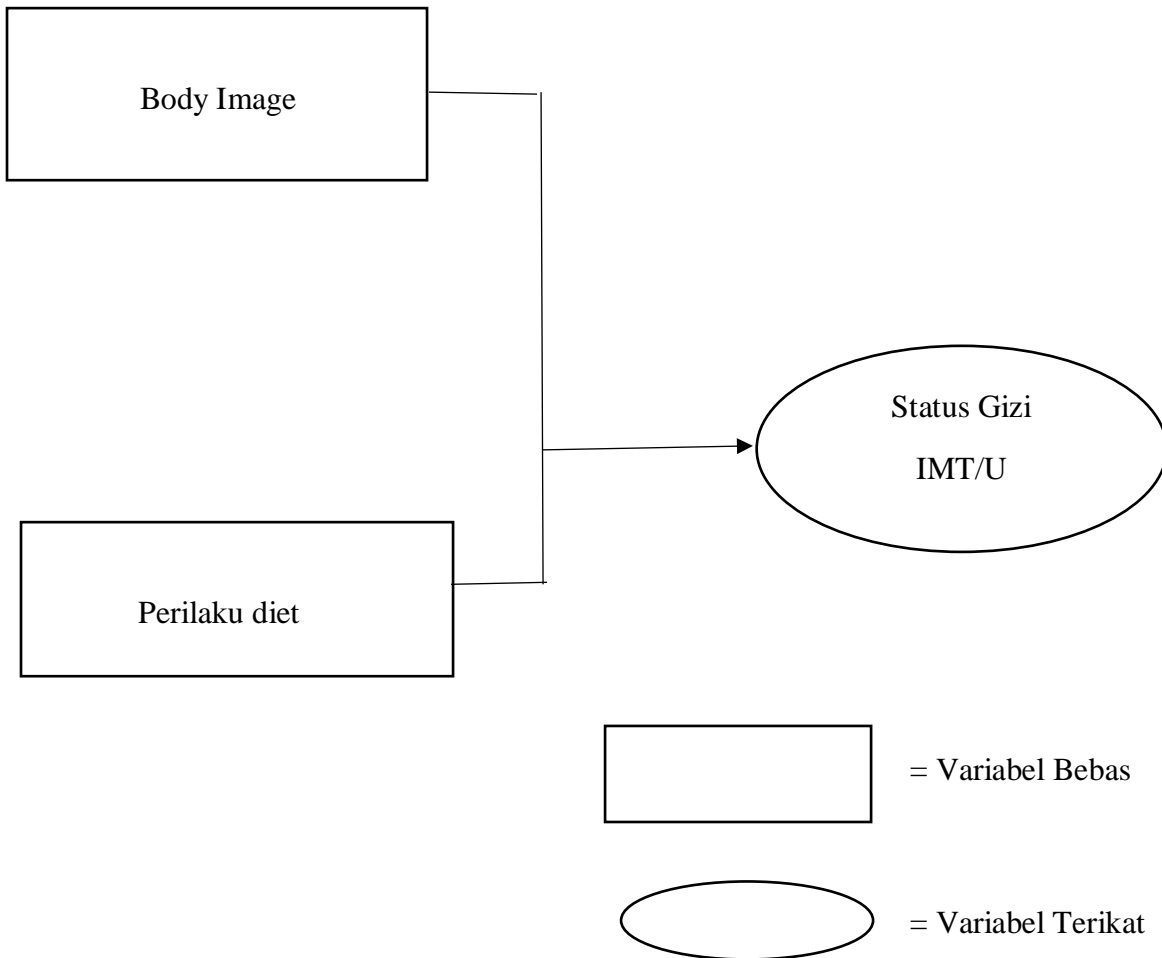
#### D. Kerangka Teori



Gambar 1. 1 Kerangka Teori

Dimodifikasi dari Sumber: unicef 1998 (Crystallography,2016),cash(1994),warde dkk,1997:443, Smolak 2016.

## E. Kerangka Konsep



Gambar 1. 2 Kerangka Konsep

## F. Hipotesis Penelitian

Ha:

1. Ada keterkaitan antara body image dan status gizi remaja berusia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang patut diperhatikan.
2. Selain itu, ada hubungan antara perilaku diet dan status gizi remaja pada kelompok usia yang sama di SMK Negeri 3 Kota Kupang.

Ho:

1. Temuan menunjukkan tidak adanya korelasi antara body image dan status gizi remaja berusia 15-18 tahun yang terdaftar di SMK Negeri 3 Kota Kupang.
2. Selain itu, terdapat kurangnya hubungan antara perilaku diet dan status gizi remaja berusia 15-18 tahun yang menghadiri SMK Negeri 3 Kota Kupang.