

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Masa remaja juga identik dengan masa pencarian jati diri yang dapat di tandai dengan peralihan atau perubahan fisik serta di ikuti dengan peralihan perubahan emosi atau kejiwaan yang masih sangat tidak stabil dan rentan dengan tindakan-tindakan negatif. Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* berarti tumbuh untuk mencapai kematangan (Simarmata & Muhazir, 2021).

2. Klasifikasi Remaja

Masa remaja di seluruh dunia berlangsung antara 12 dan 21 tahun, dengan kelompok usia yang berbeda:

- a. Usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal,
- b. Usia 15-18 tahun adalah masa remaja tengah,
- c. Usia 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Rais, 2022).

Menurut Gunarsha, masa remaja dimulai dari usia 12-21 tahun sedangkan menurut Mapiare membatasi batas usia remaja menurut jenis kelamin yaitu untuk wanita dimulai dari usia 12-21 tahun dan laki-laki dimulai dari usia 12-22 tahun. Kelompok usia remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Pada remaja putri, terjadi peningkatan zat gizi putri berkaitan dengan percepatan pertumbuhan yang dialaminya, dimana zat gizi yang diserap tubuh digunakan untuk meningkatkan berat badan dan tinggi badan, disertai dengan meningkatnya jumlah ukuran jaringan sel tubuh untuk mencapai pertumbuhan yang optimal (Hidayati dkk., 2023).

3. Masalah gizi pada remaja

a. Anemia

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada masa remaja adalah anemia. Anemia adalah keadaan ketika tubuh mengalami kekurangan darah merah atau jumlah hemoglobin dalam tubuh berkurang atau berada dibawah angka normal. Anemia lebih sering terjadi pada remaja khususnya wanita dikarenakan setiap bulan seorang wanita mengalami kehilangan zat besi yang diikuti sel-sel darah merah yang terbang saat menstruasi (Triana, 2023).

b. GAKY

Kekurangan yodium ditandai dengan terjadinya pembesaran kelenjar tiroid di leher. Defisiensi yodium dapat menyebabkan kretin neurologic atau pertumbuhan cebol yang disertai keterlambatan perkembangan jiwa serta menurunnya kecerdasan anak. Gaky dapat terjadi pada anak-anak, remaja, dan dewasa (Munawaroh dkk., 2021).

c. Obesitas

Menurut Riskesdas 2018 prevalensi obesitas pada usia >18 tahun menurut IMT/U sebanyak 21,8% dan di NTT sebanyak 10,3%. (Riskesdas, 2018). Menurut WHO obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang menimbulkan resiko bagi kesehatan. Obesitas dapat terjadi karena tidak adanya keseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar, pola makan yang berlebihan, kekurangan aktifitas fisik, dan perilaku yang sering mengonsumsi fast food dan soft drink (Listianasari & Putra, 2023). Mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dikarenakan jadwal kuliah yang padat dan tugas yang banyak, sehingga lebih memilih makan cepat saji supaya lebih menghemat waktu dan tenaga.

d. KEK

Kekurangan energi kronis atau KEK merupakan salah satu masalah gizi yang pada remaja. Kekurangan energi kronik terjadi akibat kekurangan energi dan protein dalam tubuh (Hidayati dkk., 2023).

B. Kekurangan Energi Kronik

1. Pengertian KEK

Kekurangan Energi Kronik atau yang biasa disebut KEK merupakan salah satu keadaan seorang mengalami malnutrisi yang terjadi pada setiap individu yang mengalami kekurangan energi dan protein dalam tubuh yang berlangsung lama atau menahun. Banyak remaja yang bertubuh sangat kurus akibat kekurangan gizi atau sering disebut gizi buruk, jika sudah terlalu lama maka akan terjadi kurang energi kronik (Hidayati dkk., 2023).

2. Penyebab KEK

Kekurangan energi kronik merupakan kondisi yang terjadi diakibatkan oleh ketidakseimbangannya asupan makanan. Hal ini menyebabkan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak dapat terpenuhi. Pola makan remaja juga akan menentukan jumlah asupan zat gizi yang ada dalam tubuh. Zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Makanan yang cukup untuk dikonsumsi oleh remaja sesuai dengan kebutuhannya akan menyediakan juga zat-zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh (Hidayati dkk., 2023).

3. Dampak KEK

Dampak yang dapat ditimbulkan dari kekurangan energi kronik yaitu anemia, pertumbuhan fisik dan perkembangan organ kurang optimal serta konsentrasi (Hidayati dkk., 2023). Seorang remaja yang telah mengalami kekurangan energi kronik hingga pada masa kehamilan akan berdampak buruk pada janin yang akan dilahirkan seperti seorang ibu hamil yang akan mengalami keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, dan BBLR. Pada saat persalinan sulit, lama, persalinan sebelum waktunya dan mengalami pendarahan (Ardi, 2021).

4. Penilaian status KEK menggunakan LILA

a) Pengertian LILA

Seorang yang mengalami kekurangan energy kronik dapat dilihat melalui pengukuran antropometri yaitu menggunakan pita LILA (lingkar lengan atas). Mengukur LILA merupakan salah satu cara untuk mengetahui status gizi kekurangan energi kronik (Wirawanti, 2022).

b) Ambang batas

Ambang batas pengukuran LILA pada wanita dengan risiko KEK di indonesia yaitu $>23,5$ cm dikatakan normal, apabila ukuran LILA $<23,5$ atau dibawah warna merah pada pita LILA menandakan seorang wanita mengalami KEK (Wirawanti, 2022).

c) Cara pengukuran

Alat antropometri yaitu pita LILA, digunakan untuk mengukur lingkar lengan atas. Pengukuran ini dilakukan pada lengan atas kiri, pada seorang wanita kidal pengukuran dilakukan pada lengan atas kanan atau tangan yang sering digunakan untuk beraktifitas (Wirawanti, 2022).

Langkah-langkah pengukuran :

- 1) Posisikan siku responden dibengkokkan dengan sudut 90° ,
- 2) Letakkan pita antara bahu dan siku
- 3) Tentukan titik tengah lengan
- 4) Luruskan lengan yang sebelumnya dibengkokkan dengan sudut 90°
- 5) Lingkarkan pita LILA pada titik tengah lengan yang sudah ditentukan sebelumnya
- 6) Pastikan saat pengukuran lengan dalam keadaan bebas dan pita LILA harus menempel pada lengan tetapi tidak ada tekanan.
- 7) Kemudian baca hasil pengukuran

C. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan tersusun atas jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dikonsumsi setiap individu pada waktu tertentu. Gizi yang baik yaitu mengonsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Dikonsumsi secukupnya, tergantung pada kebutuhan masing-masing individu (Nur & Aritonang, 2022).

a. Jenis Makanan

Makanan pokok merupakan jenis makanan pokok yang dimakan sehari-hari, yang terdiri dari lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan pokok merupakan makanan utama di Indonesia yang dikonsumsi oleh setiap orang atau sekelompok orang, yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, tepung dan hasil olahannya seperti terigu, roti, dan mie. Sumber protein seperti lauk hewani dan nabati bisa didapatkan dari bahan makanan seperti ikan, daging, susu, keju dan kacang-kacangan. sayur dan buah sebagai sumber zat pengatur seperti sayur berdaun hijau dan buah berwarna orange atau jingga (Nur & Aritonang, 2022).

b. Frekuensi Makanan

Frekuensi makan adalah jumlah kali makan dalam sehari, meliputi sarapan, makan siang, makan malam, dan selingan. Frekuensi makan adalah jumlah kali makan dalam sehari baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Secara alamiah, makanan diproses di dalam tubuh melalui organ pencernaan mulai dari mulut hingga usus halus. Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Pola makan 3 kali sehari makanan utama dan 2x sehari makanan selingan adalah sarapan, selingan pagi, makan siang, selingan sore, makan malam sebelum tidur. Selingan diperlukan, terutama bila porsi makan utama yang dikonsumsi saat sarapan, makan siang, dan makan malam tidak mencukupi. Selingan tidak boleh berlebihan, karena dapat

menyebabkan nafsu makan terhadap makanan utama berkurang akibat rasa kenyang dari selingan (Nur & Aritonang, 2022).

c. Jumlah Makanan

Jumlah makan merupakan banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang atau individu. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari merupakan cara seseorang atau sekelompok orang makan dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Jumlah makanan yang dikonsumsi atau jumlah energi makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan energi yang dikonsumsi akan mempengaruhi status gizi (Dewi dkk., 2022).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Sulistyoningih, Pola makan membentuk gambaran kebiasaan makan seseorang, secara umum faktor yang mempengaruhi pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan (Picauly dkk., 2023).

a. Faktor Ekonomi

Ekonomi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan. Terbatasnya ekonomi dalam suatu keluarga akan membuatnya memilih mengonsumsi bahan makanan yang bisa dibeli. Pendapatan akan membatasi seorang untuk makanan dengan harga yang bervariasi (Zulkarnaen dkk., 2022).

b. Faktor Sosial Budaya

Pantangan makanan dapat dipengaruhi oleh faktor sosial budaya dalam kepercayaan budaya daerah yang menjadi adat istiadat atau kebiasaan. Budaya suatu masyarakat memiliki cara makannya sendiri. Budaya memiliki bentuk kebiasaan makan yang berbeda-beda seperti cara makan, cara pengolahan, persiapan, dan penyajian (Zulkarnaen dkk., 2022).

c. Faktor Agama

Pola makan agama adalah cara makan yang melibatkan berdoa sebelum makan dan makan menggunakan tangan kanan. Pantangan berdasarkan

alasan agama, khususnya dalam Islam, dianggap haram, dan orang yang melanggar hukum ini berdosa. Konsep halal dan haram sangat memengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi. (Zulkarnaen dkk., 2022).

d. Faktor Pendidikan

Pengetahuan gizi yang diperoleh di bangku pendidikan mempengaruhi pemilihan makanan dan penentuan kebutuhan gizi. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan yang mempengaruhi pemilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

e. Faktor Lingkungan

Kebiasaan makan di lingkungan mempengaruhi perkembangan perilaku makan berupa lingkungan keluarga, media elektronik dan media cetak.

3. Pengukuran Pola Makan

Pengukuran kuantitatif pola makan menggunakan Kuesioner Frekuensi Makanan yaitu FFQ. FFQ adalah kuesioner yang memberikan gambaran umum tentang konsumsi energi dan zat gizi lainnya dalam hal frekuensi konsumsi seseorang. Frekuensi tersebut mencakup hari, minggu, bulan, dan tahun, yang kemudian diubah menjadi konsumsi harian. FFQ memberikan gambaran umum tentang pola atau kebiasaan pola makan seseorang dalam hal zat gizi.

Tabel 2. Penilaian pola makan

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap 3x/hari
B	25	7x seminggu
C	15	5-6x seminggu
D	10	3-4x seminggu
E	1	1x seminggu
F	0	Tidak pernah

Sumber : Suhardjo dalam (Florence, 2017)

Hasil yang didapatkan dari mengukur pola makan akan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu baik, cukup dan kurang. Dikatakan baik jika skor 344-452, dikatakan cukup jika skor 236-344, dan dikatakan kurang jika skor 128-235 (Florence, 2017).

D. Hubungan Pola Makan Dengan KEK

Pada masa remaja, makan sudah tidak lagi ditentukan oleh orang tua. Remaja dengan bebas mengonsumsi makanan dan membatasi makanan apa saja yang diinginkannya. Pola makan yang dilakukan seorang remaja memenuhi kebutuhan zat gizinya maka seorang remaja akan memiliki status gizi baik. Pola makan yang salah akan berpengaruh pada asupan zat gizi yang dibutuhkan setiap remaja, kekurangan gizi yang terus-menerus menyebabkan masalah kesehatan pada remaja, terutama kekurangan energi kronis (Ardi, 2021).

E. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Body image merupakan persepsi atau pemikiran seseorang mengenai berat badan dan bentuk tubuhnya. Menurut Nadjamuddin & Dukalang (2022). *Body image* adalah perasaan, sikap, dan persepsi yang dimiliki seseorang terhadap dirinya seperti bentuk dan ukuran tubuh yang mengarah pada penampilan fisik seseorang dan bagaimana mempersepsikan diri. *Body image* terdiri dari dua macam yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah persepsi kepuasan terhadap bentuk tubuh seseorang, sedangkan *body image* negatif adalah persepsi atau perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh seseorang, membandingkan diri dengan orang lain, serta merasa cemas dan malu terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini membuat seseorang semakin sulit menerima diri apa adanya (Sari dkk., 2023).

Setiap orang ingin memiliki gambaran bentuk tubuh ideal yang mereka idamkan. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsikan dengan bentuk tubuh ideal menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh

sendiri. Tingkat gambaran tubuh seseorang digambarkan oleh sejauh mana setiap individu merasa puas dengan bagian-bagian tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan..

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Ketidakpuasan terhadap tubuh sering dipengaruhi oleh jenis kelamin seseorang terutama pada seorang wanita, wanita akan lebih merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki *body image* negatif. Seorang perempuan lebih kritis terhadap tubuhnya baik secara keseluruhan maupun bagian tubuh tertentu tubuh mereka.

Cash dan Pruzinsky mencatat bahwa ada faktor-faktor yang membentuk citra tubuh seseorang, yaitu :

a. Media masa

Media masa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh, karena media masa selalu menampilkan bentuk tubuh yang ideal (Anggraini dkk., 2024).

b. Keluarga

Orang tua adalah pembimbing dan panutan paling penting dalam proses sosialisasi yang dapat memengaruhi citra tubuh anak melalui pemodelan, umpan balik, dan bimbingan. (Anggraini dkk., 2024).

c. Hubungan interpersonal

Seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang-orang di sekitarnya sehingga umpan balik yang mereka terima memengaruhi perasaan mereka tentang penampilan diri. (Anggraini dkk., 2024).

3. Cara pengukuran *body image*

Salah satu pengukuran *body image* yaitu BSQ (*body shape questionnaire*). *Body shape questionnaire* adalah skala yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akibat merasa memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal dan gemuk. Memberikan pertanyaan kepada responden merupakan cara peneliti dapat mengetahui *body image* setiap responden. Setiap item pertanyaan memiliki skala nilai yaitu :

Nilai 1 : tidak pernah

Nilai 2 : jarang

Nilai 3 : jarang-jarang

Nilai 4 : sering

Nilai 5 : sangat sering

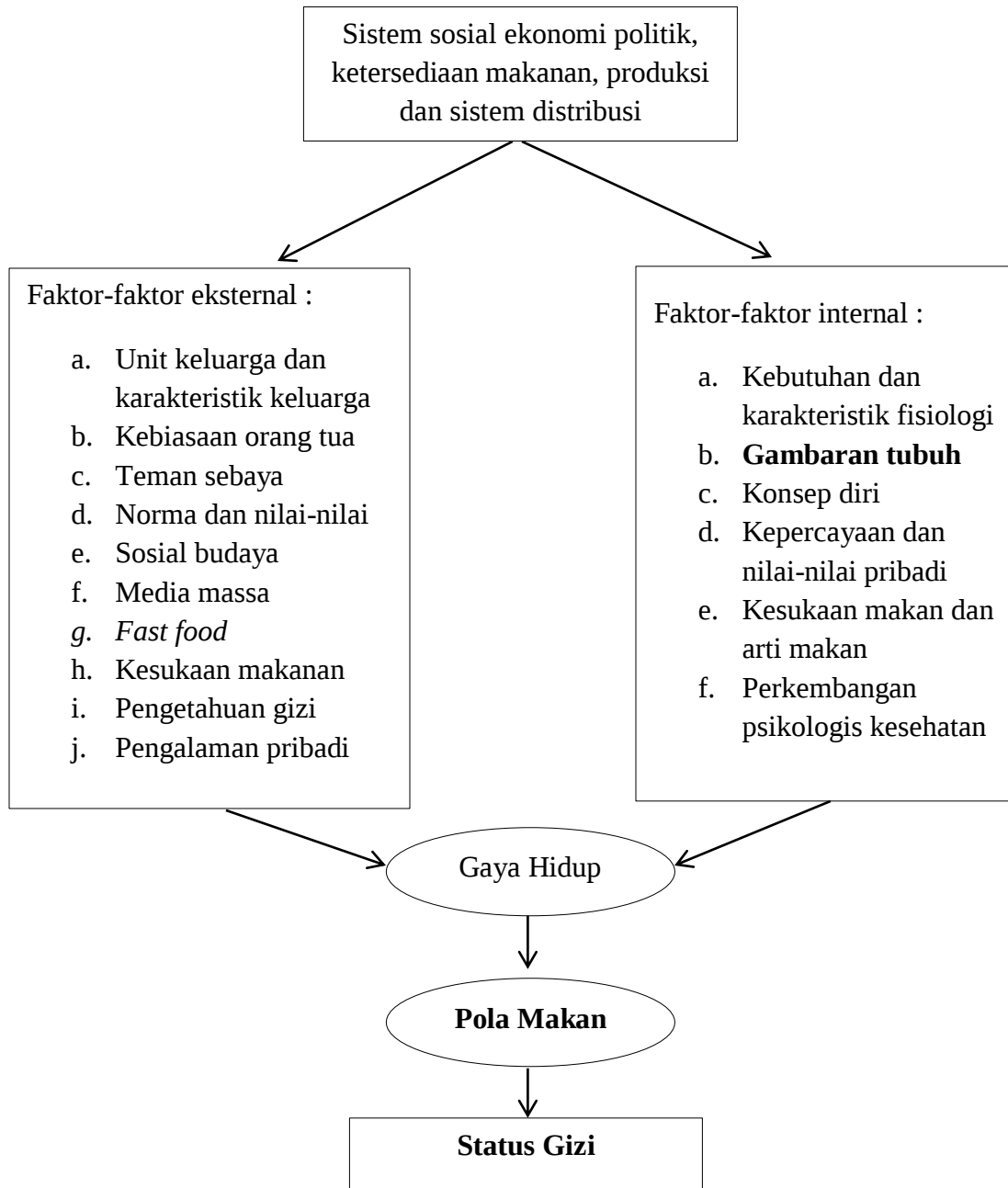
Nilai 6 : selalu

Nilai akhir *body image* dihitung dengan cara menjumlahkan nilai dari masing-masing pertanyaan yang telah diisi oleh responden. Hasil dari nilai *body image* akan dikatakan positif jika bernilai <38 dan *body image* dikatakan negatif jika bernilai ≥ 38 (Savitri, 2015).

F. Hubungan Body Image Dengan KEK

Masalah yang terjadi pada remaja saat ini yaitu seorang remaja yang mengalami kekurangan energi kronik. KEK dapat terjadi karena persepsi tentang penampilan tubuh/fisik (*body image*). Persepsi tentang tubuh seringkali menjadi perhatian utama seorang remaja dibandingkan dengan aspek lain sering diabaikan. Remaja putri seringkali menggiginkan bentuk badan yang ideal seperti idola-idola ataupun para artis yang memiliki bentuk tubuh yang seksi dan langsing. Persepsi tentang citra tubuh atau *body image* inilah yang akan mempengaruhi pola makan seorang remaja tidak sesuai sehingga asupan makanan yang masuk dalam tubuh tidak tercukupi. Kekurangan asupan inilah yang akan menyebabkan seorang remaja mengalami KEK (Sari dkk., 2023).

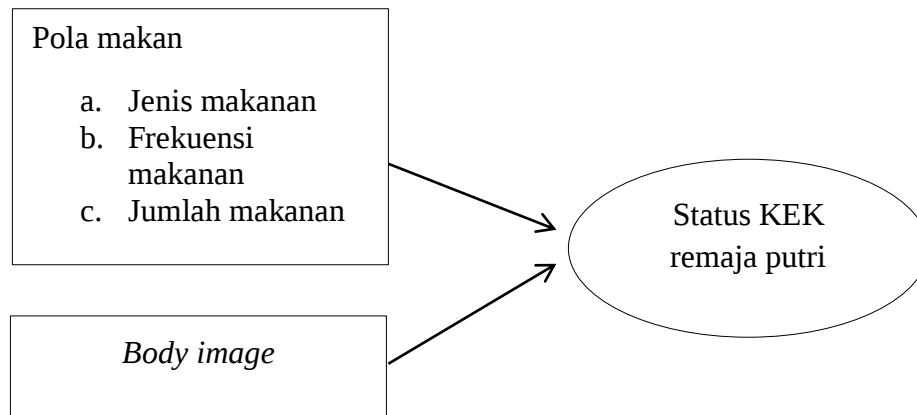
G. Kerangka Teori



Sumber : Worthington-Roberts & Williams (2000) dalam (Putri, 2014)

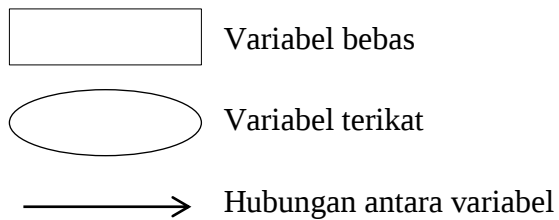
Gambar 1. Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

Keterangan :



I. Hipotesis

Ha : Adanya hubungan antara pola makan dan *body image* dengan status KEK remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

H0 : Tidak ada hubungan antara pola makan dan *body image* dengan status KEK remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.