

BAB II

METODE PENELITIAN

A. Body Image

1. Pengertian Body Image

Body image merupakan pandangan positif atau negatif dalam diri individu yang berasal dari perasaan puas atau tidaknya individu mengenai tubuhnya (Rombe,2014)

Menurut kamus besar Indonesia, (2021) Body image adalah salah satu gambar yang dimiliki oleh orang banyak tentang pribadi. Body image dapat diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. Body image bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Dengan demikian, proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk body image remaja (Naimah, 2008).

2. Aspek – Aspek Body Image

Aspek –aspek body image menurut McCabe (2014) mengemukakan tujuan dari aspek body image yaitu ;

- a) *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) apakah itu menarik atau tidak.
- b) *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.
- c) *Body Image importance* adalah penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya *body image* dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.
- d) *Body Concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lainnya) yang kurang menarik

dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.

- e) *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran, dan berat badanya sekarang.
- f) *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum.
- g) *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran tubuh, dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuh orang lain.

3. Ciri – ciri body image

Menurut Putri , Body image dibagi menjadi 2 yaitu :

1. Body mage positif
 - a. Persepsi bentuk tubuh yang benar dan individu melihat bagian tubuh sebagaimana yang sebenarnya.
 - b. Individu menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami bahwa penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai karakter.
 - c. Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta merasa nyaman dan yakin dalam tubuhnya.
2. Body image Negatif
 - a. Sebuah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh, merasa terdapat bagian - bagian tubuh yang tidak sebenarnya.
 - b. Individu yakin bahwa hanya orang lain yang menarik dan bahwa ukuran atau bentuk tubuh adalah tanda kegagalan pribadi.
 - c. Individu merasa malu, sadar diri dan cemas tentang tubuhnya.
 - d. Individu tidak nyaman dan canggung dalam tubuhnya.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi body image

Body image pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor

Yaitu antara lain :

a) Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah salah satu faktor yang paling penting dalam perkembangan Body Image seseorang. Wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh iklan-iklan dalam berbagai media yang menstandarkan bahwa Wanita kurus, berkulit putih, dan berambut Panjang adalah idola dan disukai oleh lawan jenis (Chase, 2001).

b) Usia

Remaja dengan rentang usia 15-18 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan identitas, gambar diri, dan peran yang sesuai pada tahap perkembangan menurut Erikson. Pada tahap ini, body image menjadi penting (Papalia, 2001).

c) Media Masa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure Perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi body image seseorang (Cash & Purzinsky, 1990 dalam Lemberg & Cohn, 1999). Figur ini biasanya disebut dengan idola. Remaja mengikuti setiap bentuk dan Tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut, terutama dalam penampilan.

d) Keluarga

Harapan, pandangan, dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan Body image (Rieves, 1996). Seorang ibu mempunyai penampilan menarik akan memberikan pengaruh tentang kebiasaan diet, berjuang untuk mengurangi berat badan, atau kompetisi keluarga yang timbul berdasarkan daya tarik dapat menyebabkan pengembangan body image negatif pada anak perempuannya.

e) Keluarga

Harapan, pandangan, dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan Body image (Rieves, 1996). Seorang ibu mempunyai penampilan menarik akan memberikan pengaruh tentang kebiasaan diet, berjuang untuk mengurangi berat badan, atau kompetisi keluarga yang timbul berdasarkan daya tarik dapat menyebabkan pengembangan body image negatif pada anak perempuannya.

f) Persepsi

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam memersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

g) Agama

Agama memiliki pemahaman mengenai citra tubuh berdasarkan ketentuan-ketentuan dalam agama. Agama memiliki pengaruh yang besar akan masyarakat dalam memandang dan memaknai citra tubuhnya berdasarkan ketentuan yang ada dan diajarkan dalam agama itu sendiri.

h) Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya (Januar, 2007).

5. Gangguan Body Image

Gangguan body image merupakan pemikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya. Menurut Cash, (2002), gangguan body image dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu:

a) Body image distortion

Apabila komponen yang terganggu adalah komponen persepsi maka gangguan body image yang dialami adalah distorsi body image. Apabila individu mengalami distorsi body image maka ia tidak mampu memperkirakan (mengestimasi) ukuran tubuhnya secara tepat.

b) Body image dissatisfaction

Ketidakpuasaan body image dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya. Bila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka ia akan menilai rendah tubuhnya. Body image adalah komponen yang penting dalam hidup manusia karena apabila terdapat gangguan pada body image dapat mengakibatkan banyak hal, seperti rendahnya self esteem, gangguan pola makan (disordered eating), diet yang tidak sehat, dan depresi.

6. Kategori Body Image

7.

Bo

dy image seseorang dapat diimplementasikan dengan menggunakan kuisisioner

8.

(

Body shape Questionnaire) dengan 34 pertanyaan, kuisisioner memiliki skala ordinal (Sugiar, 2017) :

a. Positif jika nilai < 80

b. Negatif jika nilai > 80

9.

B. Kebiasaan Makan

1. Pengertian Kebiasaan Makan

Kebiasaan Makan adalah cara individu dan kelompok memilih, mengonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia yang didasarkan pada sosial dan budaya dimana mereka hidup (Kadir, 2016). Kebiasaan makan adalah suatu istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makanan.

Kebiasaan makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Pola makan menurut Handajani (2011), adalah tindakan atau perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan makanannya yang meliputi sikap, kepercayaan, dan makanan yang dipilih. Sedangkan menurut Sulistyoningsih (2011).

2. Komponen Kebiasaan makan

Secara umum kebiasaan makan memiliki 3 (tiga) komponen yaitu:

a) Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan macam-macam makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jenis makanan terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah. DiIndonesia, makanan pokok atau makanan utama yang dikonsumsi untuk memenuhi karbohidrat setiap orang atau individu yaitu beras, jagung, umbi-umbian, sagu dan tepung (Sulistyoningsih, 2011).

b) Jumlah Makanan

Jumlah makan merupakan banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi setiap individu ataupun kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari hari merupakan cara makan seorang individu dalam mengonsumsi makanan yang mengandung asupan gizi. Frekuensi makan yang baik ialah tiga kali sehari dengan makanan selingan pada pagi ataupun siang hari, apabila pola makan

dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas yang membuat tubuh menjadi tidak sehat.

c) Frekuensi Makanan

Frekuensi makan merupakan banyaknya seorang individu dalam melakukan aktivitas makan entah itu pagi hari, siang hari, malam hari ataupun makanan selingan (Depkes, 2013). Menurut Oetoro (2018) frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari. Secara proses alamiah, makanan yang dikonsumsi oleh manusia akan diolah di dalam tubuh melalui sistem saluran pencernaan.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Kebiasaan makan

Ada dua faktor yang mempengaruhi Pola makan, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang sudah ada dalam diri seseorang meliputi keadaan jasmani, asosiasi emosional dan kejiwaan serta penilaian yang lebih terhadap makanan. Faktor ekstrinsik adalah faktor dari luar diri sendiri atau adanya pengaruh dari lingkungan sekelilingnya seperti lingkungan keluarga dan masyarakat. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu :

a) Faktor sosial dan Budaya

Faktor sosial dan budaya dalam suatu kepercayaan dapat mempengaruhi konsumsi makanan pada seorang individu dikarenakan adanya pantangan untuk mengkonsumsi suatu makanan pada kepercayaan daerah tersebut yang sudah menjadi adat istiadat. Setiap budaya memiliki cara atau bentuk dalam mengkonsumsi mengolah, mempersiapkan ataupun menyajikan makanan yang berbeda-beda (Sulistyoningsih, 2011).

b) Faktor Agama

Pada faktor agama pola makan merupakan cara makan yang diawali dengan berdo'a sebelum makan, selain itu menggunakan tangan kanan pada saat melakukan aktivitas makan (Depkes RI, 2008). Setiap agama mempunyai aturan-aturan yang berbeda untuk umatnya dalam berbagai aspek kehidupan, contohnya dalam hal makanan baik jenis makanan maupun cara makan.

c) Faktor Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan suatu kebiasaan yang sudah terbentuk pada setiap individu yang memiliki cara makan dalam bentuk, jumlah makan, jenis makan ataupun frekuensi makan yang berbeda beda setiap harinya (PGS, 2018). Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu hal dasar yang sangat penting dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi sangat baik dilakukan oleh setiap orang dikarenakan dapat memberikan Makanan yang cukup untuk menjalani aktivitas dan meningkatkan produktivitas (Depkes RI, 2014).

d) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan, pola makan Memberikan pengaruh terhadap tingkah laku atau perilaku makan di lingkungan keluarga ataupun masyarakat yang melalui media elektronik ataupun media cetak (Sulistyoningsih, 2011).

C. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan ekspresi dari keseimbangan antara bentuk tubuh tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk tubuh tertentu.

Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi. Status gizi dapat ditentukan memalalui pemeriksaan laboratorium (biologi), antropometri, survey konsumsi makanan, dan klinis. Penilaian status gizi melalui survei konsumsi makanan, biokimia dan klinis kurang praktis untuk pengukuran status gizi masyarakat, karena memerlukan keahlian khusus dan biaya yang tinggi. sehingga diantara keempat metode tersebut, penilaian status gizi dengan antropometr merupakan metode yang paling sering dilakukan, mudah dan relatif sederhana (Dieny, 2014).

2. Faktor- Faktor yang mempengaruhi status gizi

Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu :

a) Faktor usia

Usia remaja termasuk dalam masa tumbuh kembang sehingga membutuhkan banyak energi. Semakin tua umur seseorang, kemampuan metabolisme makanan akan melambat, sehingga tubuh tidak dibutuhkan kalori yang banyak untuk mengontrol berat badannya (Istiany, 2014).

b) Genetik

Genetik cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Selain diturunkannya gen, pola makan dan gaya hidup yang ditanamkan dalam keluarga juga berpengaruh. Peneliti terbaru menunjukkan rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang (Rohimah, 2019).

c) Tingkat konsumsi

Tingkat konsumsi makan merupakan jumlah makanan atau asupan yang dikonsumsi seseorang. Tingkat konsumsi makanan dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas hidangan. Jika hidangan yang tersedia memenuhi kebutuhan tubuh baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang optimal (Sediaoetama, 2010).

d) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang kurang pada remaja menjadi salah satu variabel bertambahnya angka obesitas. Seseorang yang cenderung mengkonsumsi banyak lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas (Rohimah, 2019).

e) Penyakit infeksi

Infeksi menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi karena dapat mengganggu metabolisme dan status imunitas tubuh. Gangguan infeksi dapat menyebabkan perubahan status gizi menjadi kurang yang berikutnya bermanifestasi menjadi status gizi buruk (Putra, 2013).

3. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara langsung dan secara tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dilakukan dengan 4 penilaian :

a) Pengukuran Secara Langsung

➤ Antropometri

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Sedangkan antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dan tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain : berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas tebal lemak bawah kulit. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat keseimbangan asupan protein.

➤ Klinis

Klinis adalah metode ini sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini umumnya digunakan untuk survey klinis secara tepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi dan untuk mengetahui tingkat status gizi seorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda dan gejala atau riwayat penyakit.

➤ Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

➤ Biofisik

Penilaian status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya digunakan untuk kejadian tertentu seperti buta senja.

b) Pengukuran Secara Tidak Langsung

➤ Survey konsumsi

makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat dan gizi yang dikonsumsi. Kesalahan dalam survey makanan bisa disebabkan oleh perkiraan yang tidak tepat dalam menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi.

➤ Statistik Vital

Menganalisis data beberapa kesempatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian karena penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

➤ Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi antara beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dan keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain.

4. Metode pengukuran

penilaian status gizi pada remaja dapat dilakukan secara antropometri dengan menggunakan indeks BB/TB² yang dikenal dengan indeks massa tubuh menurut umur (Dewi,2021). IMT menurut umur ini telah direkomendasikan sebagai dasar indikator antropometri terbaik untuk remaja yang kurus dan gemuk. Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan}}{\text{Tinggi Badan}^2}$$

Keterangan :

IMT : Indeks massa tubuh

BB : Berat Badan (kg)

TB : Tinggi Badan (cm)

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Pengelompokan status gizi menurut indeks IMT/U disajikan pada table 2.

Tabel 1 Kategori Status Gizi IMT/U Permenkes 2020

Indeks	Ambang Batas	Kategori Status Gizi
Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) Anak usia 5-18 tahun.	< -3 SD -3 SD sd < -2 SD -2 SD sd + 1 SD + 1 SD sd 2 SD > 2 SD	Gizi buruk (severely wasted). Gizi kurang (Thinness). Gizi baik (Normal). Gizi lebih (Overweight). Obesitas (Obes).

Sumber Permenkes 2020

D. Durasi Tidur

1. Pengertian Durasi Tidur

Durasi tidur merupakan status kesadaran, reaksi, dan persepsi seorang individu terhadap impuls eksternal. Beberapa karakteristik tidur antara lain kegiatan fisik yang sedikit, perubahan proses fisiologis tubuh, bervariasinya tingkat kesadaran, dan penurunan respons terhadap lingkungannya (Nur, 2012).

Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya pulih (Potter, 2012). Tidur menjadi modulator yang berperan pada regulasi glukosa, aktivitas kardiovaskuler, pelepasan hormon serta telah ditunjukkan bahwa perubahan dalam durasi tidur atau kualitas tidur berdampak signifikan pada angka kematian (Health and Human Services, 2011).

2. Faktor yang mempengaruhi Durasi Tidur

a. Stres Emosi

Stres atau khawatir terhadap suatu situasi atau masalah pribadi dapat mengganggu tidur seseorang. Stres emosional seringkali membuat seseorang menjadi tegang dan mengarah pada frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga menjadikan seseorang mencoba terlalu keras untuk tidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau justru menjadi terlalu banyak tidur. Stres yang berkelanjutan dapat menimbulkan kebiasaan tidur yang buruk (Wandansari, 2015).

b. Usia

Perubahan pola tidur menurut usia menjadi hal yang kompleks sejalan dengan bertambahnya tingkat kedewasaan dari individu yang berbeda dari berbagai golongan usia. Bukti polysomnographic menunjukkan bahwa terjadi penurunan waktu tidur total, efisien tidur, serta gelombang tidur yang lambat pada lansia dengan disertai waktu bangun yang lebih cepat (Wandansari, 2015).

c. Lingkungan

Lingkungan yang tidak kondusif seperti di dekat bandara atau di tempat – tempat umum yang menimbulkan kebisingan (Perry, 2010).

d. Gaya hidup dan kebiasaan

Gaya hidup seseorang juga akan mempengaruhi rangkaian aktivitas seseorang yang salah satunya adalah waktu tidur hingga bangun. Salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur dan sinkronisasi irama sirkadian adalah dengan memiliki waktu tidur dan bangun yang teratur (Wandansari, 2015).

e. Makanan dan obat-obatan

Makanan dan minuman dapat mempengaruhi durasi dan kualitas tidur seseorang. Makanan atau minuman yang mengandung kafein akan memberikan efek lebih sulit tidur. Obat-obatan yang diresepkan dokter maupun yang dijual bebas dapat menimbulkan gangguan tidur. Reaksi yang dimunculkan dari obat yang dikonsumsi dengan tiga cara, yaitu niat untuk tidur, menimbulkan kantuk, serta menyebabkan gangguan insomnia (Wandansari, 2015).

3. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia

Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (Asmadi, 2008). Hal ini karena kesibukan yang dimiliki individu tersebut untuk bersekolah atau bekerja pada siang hari. Berikut adalah kebutuhan tidur yang normal untuk masing-masing golongan usia :

Tabel 2 Kebutuhan Tidur Sesuai Umur

Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Durasi tidur
0-1 Bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1-8 Bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 Bulan – 3 tahun	Masa anak	11 – 12 jam/ hari
3-6 Tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6-12 Tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12-18 Tahun	Masa Remaja	8,5 jam/hari
18-40 Tahun	Masa Dewasa	7-8 jam/hari
40-60 Tahun	Masa muda paru baya	7 jam/hari
60 Tahun ke atas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

Sumber Kemenkes, 2018

E. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah Menurut World Health Organization (WHO) (2014), remaja dan Remaja dalam bahasa asing berarti tumbuh menuju kedewasaan. Seorang remaja adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun. Pubertas adalah waktu ketika karakteristik seks sekunder individu berkembang dan kematangan seksual tercapai. Remaja juga mengalami kematangan fisik, psikologis, dan sosial.

Remaja adalah proses mengalami perkembangan segala sesuatu penampilan dari bayi hingga dewasa. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa sering disebut pubertas. Pubertas adalah masa ketika remaja mencapai kematangan seksual dan organ reproduksinya mulai berfungsi. Pada pubertas perempuan, masa kematangan fisik ditandai dengan mulainya menstruasi, sedangkan pada remaja laki-laki ditandai dengan mengalaminocturnal.

2. Karakteristik Remaja

Gunarsa (2004) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai masalah pada diri remaja, kecanggungan dalam pergaulan dan kelakuan dalam Gerakan. Karakteristik remaja menurut (Putro, 2017) yaitu:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status

memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami "krisis identitas" atau masalah-masalah identitas ego pada remaja.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan.

3. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap (Putra, 2013) yaitu :

a. Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:

- 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
- 2) Ingin bebas
- 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak

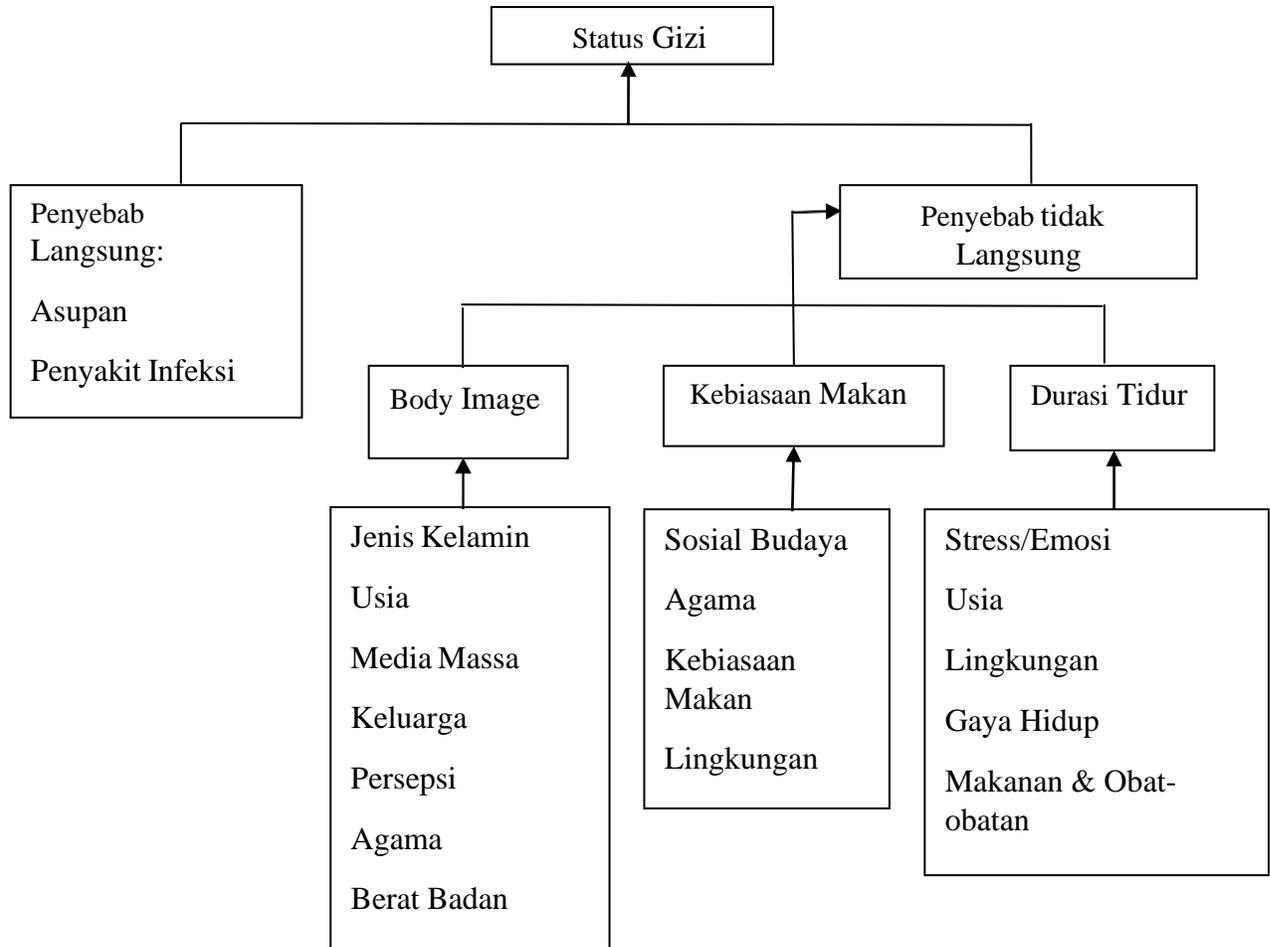
b. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain:

- 1) Mencari identitas diri
- 2) Timbulnya keinginan untuk kencan
- 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
- 4) Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
- 5) Berkhayal tentang aktivitasseks

c. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain:

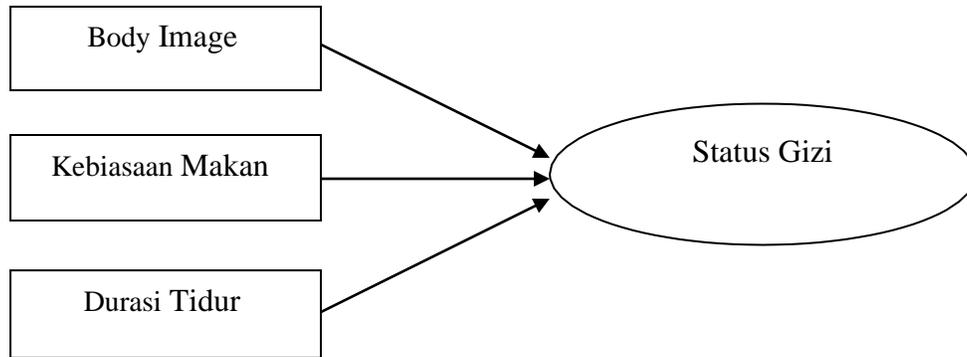
- 1) Pengungkapan identitas diri
- 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
- 3) Mempunyai citra jasmani dirinya
- 4) Dapat mewujudkan rasa cinta
- 5) Mampu berpikir abstrak

F. Kerangka Teoritis



Gambar 1. Modifikasi Kerangka Teori Unicef (1998)

G. Kerangka Konsep

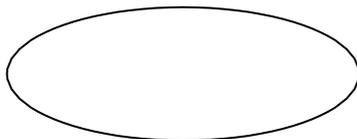


Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :



: Variabel Independen



: Variabel Dependen



: Hubungan Antarvariabel

H. Hipotesis

Judul : Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan, Dan Durasi
Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun.

H₀ : Tidak ada hubungan antara Body image, Kebiasaan makan,
dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja usia 15-18
tahun.

H_a : Ada hubungan antara Body image, kebiasaan makan, dan durasi tidur
dengan status gizi pada remaja usia 15-18 tahun.