

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja putri

1) Pengertian

Masa dalam kehidupan seseorang antara usia 10 dan 21 tahun dikenal sebagai "masa remaja". Wajar jika diasumsikan bahwa pematangan dan transformasi cepat yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa muda merupakan masa remaja. Informasi yang baik mengubah pola pikir seseorang dan menjadikannya kebiasaan untuk melakukannya setiap hari. Termasuk remaja putri, yang lebih rentan karena faktor lingkungan dan gaya hidup (Sitiyoayu, 2023). Banyak remaja yang memasuki masa perkembangan kritis ini dengan kondisi terhambatnya pertumbuhan, anemia, dan kekurangan zat gizi mikro lainnya, dan gizi mereka selama masa remaja merupakan cerminan dari masalah-masalah ini. Mereka mengalami peningkatan kebutuhan kalori, protein, dan zat gizi mikro secara dramatis secara bersamaan, dan sebagian besar dari populasi ini mengalami kelebihan berat badan. Menurut Rahmi et al. (2019), secara umum dapat dikatakan bahwa setiap intervensi yang ditujukan kepada remaja akan memiliki tiga manfaat: manfaat langsung, manfaat bagi remaja sebagai orang dewasa, dan manfaat bagi keturunan mereka di masa depan.

2) Masalah gizi pada remaja putri

Salah satu penyebab gizi buruk adalah kurangnya informasi tentang gizi dan apa yang dimaksud dengan pola makan sehat. Gizi yang tidak memadai, seperti ketidakseimbangan antara asupan makanan dan angka kecukupan gizi yang dianjurkan, merupakan salah satu penyebab utama berbagai masalah kesehatan anak (Sari, 2020). Ada sejumlah perubahan yang terjadi pada remaja saat memasuki usia dewasa. Indikator kedewasaan yang paling jelas adalah perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas. Pada saat yang sama, perubahan tubuh terjadi bersamaan dengan perubahan yang terjadi dalam pikiran remaja (Ayyubi, 2023). Profil status gizi remaja putri, termasuk kualitas, jumlah, dan komposisi makanan mereka, sangat penting untuk tujuan pemetaan masalah gizi tertentu. Zat gizi tambahan yang terkait dengan fungsi reproduksi dibutuhkan oleh remaja putri. Pemetaan masalah gizi ini,

menurut Yusnita (2019), diperlukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik serta memudahkan pembelajaran.

B. Kekurangan Energi Kronik

1) Pengertian

Remaja sering mengalami kekurangan gizi akibat asupan makanan yang tidak mencukupi, yang dapat mengakibatkan defisit energi kronis (KEK). Suarjana (2020) mengidentifikasi defisit energi kronis (KEK) sebagai gangguan yang menyerang remaja putri dan wanita dengan lingkar lengan atas di bawah 23,5 cm. Menurut Sari (2023), prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan orang dewasa. "KEK" didefinisikan sebagai keadaan kekurangan gizi yang berkepanjangan yang menyebabkan masalah kesehatan dalam Program Peningkatan Gizi Makro Kementerian Kesehatan Indonesia.

2) Penyebab Kekurangan Energi Kronik

Ketika konsumsi energi tidak mencukupi, tubuh akan beralih ke simpanan lemak sebagai bahan bakar. Tubuh akan memanfaatkan cadangan lemak sebagai energi hingga habis, dan pada saat itu tubuh akan mengubah simpanan protein di hati dan otot menjadi energi. Cadangan protein, jika digunakan terus-menerus, akan menyebabkan kelelahan massal dan defisit energi kronis (KEK) (Ardi, 2021). Dalam kasus defisit energi, protein akan berfungsi sebagai sumber energi opsional, yang terkait dengan tingkat pemanfaatan protein dan menunjukkan kekuatan protein sebagai sumber energi (Sari, 2023). Seseorang dianggap berisiko mengalami KEK jika lingkar lengan atas kurang dari 23,5 cm. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penyakit paru obstruktif kronik (KEK) meliputi posisi sosial ekonomi, status gizi, infeksi menular, makanan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kesadaran gizi. Munawara (2023)

3) Dampak dari Kekurangan Energi Kronik

Pertumbuhan fisik yang buruk, kekebalan tubuh yang menurun, fokus yang terganggu, perkembangan organ yang tidak memadai, dan produktivitas yang menurun dapat dialami oleh remaja dengan KEK (Eliza, 2020). Efek samping tambahan dari KEK pada remaja putri meliputi ketidakseimbangan antara asupan protein dan tingkat aktivitas fisik, yang membuat mereka mudah lelah, tidak dapat fokus, dan umumnya lesu. Remaja putri harus makan tiga kali sehari untuk menyediakan kalori dan protein yang mereka butuhkan untuk tumbuh, menjaga, dan mengatur tubuh mereka (Munawara et al., 2023)

4) Cara pencegahan

Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya kekurangan zat gizi makro kekurangan zat gizi mikro, vitamin, mineral, karbohidrat, protein, dan lipid. Jika tidak mendapatkan cukup zat gizi makro dan mikro yang tepat, Anda berisiko menjadi sangat kurus, pendek, dan sakit-sakitan. Salah satu zat gizi yang mutlak diperlukan untuk mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah protein. Massa otot dipengaruhi oleh tingkat konsumsi kalori dan protein. Jika Anda mengonsumsi cukup protein, status gizi Anda, terutama lingkaran lengan atas (LLA), akan sehat (Dartiwen & Mira Aryanti, 2022). Kebiasaan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh ketidaktahuannya tentang gizi. Defisit gizi dapat menjadi penyebabnya jika orang tersebut tidak memiliki cukup pengetahuan. Menerapkan gaya hidup yang lebih baik, seperti menjaga berat badan yang sehat, tidur yang cukup, dan berolahraga secara teratur, dapat membantu remaja dengan KEK mengatasinya (Sari, 2023).

5) Cara penentuan status KEK

Remaja putri dan perempuan usia produktif lainnya dapat menggunakan LLA untuk mengukur risiko kekurangan energi kronis. Lingkaran lengan atas (LLA) bukan merupakan indikator status gizi yang dapat diandalkan untuk memantau perubahan jangka pendek. Estimasi LLA berguna untuk diagnosis penyakit karena dapat mengungkap perubahan yang setara dalam massa tubuh (Suarjana, 2020). Status KEK remaja putri dapat ditentukan dengan mengukur lingkaran lengan atas mereka. Menurut Huda (2019), prosedur perhitungan LILA adalah sebagai berikut:

- 1) Tetapkan posisi bahu dan siku
- 2) Letakkan pita antara bahu dan siku
- 3) Tentukan titik tengah lengan
- 4) Lingkarkan pita LILA pada tengah lengan
- 5) Pita jangan terlalu ketat
- 6) Pita jangan terlalu longgar
- 7) Cara pembacaan skala yang benar Pengukuran dilakukan di bagian tengah antara bahu dan siku lengan kiri (kecuali orang kidal kita ukur lengan kanan).

C. *Body image*

1) Pengertian

Istilah "persepsi diri" mengacu pada sudut pandang atau pemahaman individu terhadap berat badan dan tipe tubuh mereka sendiri. Seseorang mungkin memiliki citra tubuh yang positif dan yang lainnya negatif. Bagi remaja, menerima diri mereka apa adanya bisa menjadi tantangan tersendiri karena citra tubuh yang negatif ditandai dengan pikiran dan perasaan malu, tidak aman, membandingkan diri dengan tubuh orang lain, dan ketidakpuasan umum terhadap penampilan fisik sendiri. Kondisi kesehatan yang aneh mungkin diakibatkan oleh persepsi diri yang negatif (Yusnita, 2019). Faktor lingkungan, interaksi sosial, dan pengalaman traumatis semuanya berkontribusi terhadap perkembangan masalah citra tubuh yang terinternalisasi pada seseorang. Ketika orang tidak bahagia dengan tubuhnya, hal itu mungkin membuat mereka ingin melakukan diet berlebihan (Wardhani et al., 2020).

2) Faktor yang mempengaruhi *body image*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang adalah sebagai berikut (Gaspersz, 2019).

a) Sosialisasi Budaya (*Cultural Socialization*)

Karena setiap budaya memiliki seperangkat norma dan ekspektasi tersendiri tentang bagaimana anggotanya seharusnya berpenampilan, sosialisasi budaya dapat berdampak pada cara orang memandang tubuh mereka sendiri. Ketika orang menyerap norma budaya ini, mereka mengembangkan sikap mendasar tentang tubuh yang membentuk cara mereka melihat dan menanggapi dunia di sekitar mereka.

b) Pengalaman Interpersonal (*Interpersonal Experiences*)

Pesan budaya dan media hanyalah salah satu proses sosialisasi dalam hal pentingnya tubuh seseorang. Dalam percakapan dengan orang yang dicintai, kenalan, dan bahkan orang yang sama sekali tidak dikenal, kita mengungkapkan pikiran, perasaan, dan ekspektasi kita melalui kata-kata dan bahasa tubuh. Masitah dkk. (2018) menemukan bahwa orang tua memiliki dampak yang signifikan terhadap persepsi citra tubuh anak-anak mereka karena mereka memiliki pengaruh yang tidak proporsional terhadap anak-anak mereka.

c) Karakteristik fisik (*Physical Characteristics*)

Tentu saja, ciri fisik asli seseorang memengaruhi pembentukan citra tubuhnya. Namun, seperti apa tubuh manusia sebenarnya kurang dihargai: tubuh terus berubah sejak pembuahan hingga saat kematian. Masa remaja ditandai dengan perubahan besar pada kemampuan fisik dan penampilan fisik. Namun, itu bukan satu-satunya komponen tubuh yang berperan dalam membentuk persepsi diri.

3) Hubungan *body image* dengan status KEK

Kesan remaja putri tentang tubuh mereka, khususnya persepsi diri mereka secara keseluruhan, berperan dalam perkembangan kekurangan energi kronis. Saat remaja, kita cenderung fokus pada penampilan dan mengabaikan bagian lain dari identitas kita. Banyak remaja, khususnya perempuan, tidak senang dengan penampilan mereka saat bercermin. Remaja perempuanseringkali menginginkan bentuk tubuh ideal yang dapat mempengaruhi pola makan, yang pada akhirnya mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak sesuai kebutuhan tubuh yaitu kekurangan energi kronis (KEK) (Ramanda., 2019). Beberapa usaha yang dilakukan remaja putri untuk memperbaiki penampilannya adalah diet, olahraga, perawatan tubuh, dan konsumsi obat pelangsing agar berat badan berkurang (Wardhani, 2020). Kekhawatiran yang berlebihan terhadap remaja putri untuk menjadi gemuk (*overweight*) menjadipada sumber keprihatinan bagi remaja putri. Ini terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan gizi untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. Baik kekurangan dan kelebihan zat gizi yang dalam tubuh seseorang akan sama mempunyai dampak yang negatif. Perilaku tersebut dapat mempengaruhi pemenuhan asupan gizi harian remaja putri. Asupan gizi yang

kurang dapat menyebabkan terjadinya KEK (Priscelia., 2020)

4) Cara penentuan *body image*

Skala penilaian figur (FRS) digunakan untuk mengukur citra tubuh. Menggunakan formulir gambar yang menampilkan siluet 1–9. Ayyubi (2023) menjelaskan cara menemukan citra tubuh seseorang dengan meminta seseorang mengisi serangkaian pertanyaan berdasarkan pengalaman mereka dengan sembilan bentuk tubuh yang berbeda. Kelompok-kelompok berikut membentuk FRS:

1. Citra tubuh positif : Jika pertanyaan pada nomor 1 dengan nomor 2 dan 3 mempunyai jawaban hasil yang sama dari 9 siluet bentuk tubuh.
2. Citra tubuh negatif : Jika pertanyaan pada nomor 1 dengan nomor 2 dan 3 mempunyai hasil jawaban yang berbeda dari 9 siluet gambar bentuk tubuh.

D. Asupan zat gizi makro

1) Pengertian

Makronutrien dalam makanan merupakan zat gizi yang menyusun sel dan menjadi sumber energi bagi tubuh. Jumlah makronutrien yang dibutuhkan cukup tinggi, diukur dalam satuan gram (g). Makronutrien merupakan gabungan dari karbohidrat, lipid, dan protein. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (2019), kebutuhan kalori, protein, lemak, dan karbohidrat tertinggi dialami oleh remaja dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Untuk mencapai tingkat kesehatan yang baik, seseorang harus memenuhi kebutuhan gizinya (Febriani, 2021). Angka Kecukupan Gizi remaja dapat dilihat pada Tabel 2 yang disusun berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Nasional.

Tabel 02.
Angka Kecukupan Gizi

Kelompok umur (Tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi badan (Cm)	Energi (g)	Karbohidrat (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Serat (g)
Pria							
10 - 12	36	145	2000	300	65	50	28
13 - 15	50	163	2400	350	80	70	34
16 - 18	60	168	2650	400	85	75	37
Wanita							
10 - 12	38	147	1900	280	65	55	27
13 - 15	48	156	2050	300	70	65	29
16 - 18	52	159	2100	300	70	65	29

Sumber : (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019)

2) Jenis Zat Gizi Makro

a) Karbohidrat

Salah satu kategori zat gizi makro adalah karbohidrat, yang meliputi gula, pati, dan serat. Glukosa, yang berasal dari gula dan pati, berfungsi sebagai sumber energi utama untuk sel darah merah, otak, sistem saraf pusat, plasenta, dan bayi yang sedang berkembang. Ketika kebutuhan energi tubuh terpenuhi, glukosa dapat disimpan sebagai glikogen di otot dan hati atau diubah menjadi lemak. Karena pencernaan dan penyerapannya yang cepat ke dalam aliran darah, gula dapat digunakan oleh tubuh sebagai sumber energi instan (Desthi, 2019). Remaja laki-laki membutuhkan 350–400 gram karbohidrat setiap hari, sedangkan remaja perempuan membutuhkan 280–300 gram, menurut Peraturan Menteri Kesehatan (2019). Jumlah ini cukup untuk mengisi bahan bakar otak, tetapi tidak akan cukup untuk menjalani hari-hari biasa.

b) Protein

Ketidakeimbangan asam amino yang menyusun protein akan memengaruhi kapasitas tubuh untuk menggunakan protein. Jika asam amino yang dibutuhkan untuk sintesis protein tidak mencukupi, tubuh dapat memperolehnya dengan memetabolisme proteinnya sendiri. Mendapatkan protein berkualitas tinggi dalam jumlah yang cukup sangat penting untuk kesehatan yang baik karena defisit protein memengaruhi semua organ, terutama selama masa perkembangan dan pertumbuhan (Desthi, 2019). Kebutuhan protein remaja secara keseluruhan lebih tinggi. Pergeseran hormonal, peningkatan massa tubuh tanpa lemak, dan kebutuhan akan sel darah merah dan hemoglobin semuanya berperan dalam hal ini. Remaja harus mengonsumsi 65 gram protein per hari, menurut Clergyman of Wellbeing Guideline (2019). Sumber protein hewani lebih bernilai secara biologis daripada sumber protein nabati karena kualitas dan kuantitas asam amino penting yang disediakannya tinggi. Kandungan protein bervariasi dalam berbagai jenis makanan, termasuk daging merah (sapi, kerbau, dan kambing), daging putih (ayam, ikan), produk susu (keju, mentega, dan yakult), kacang kedelai (tempe, tahu), kacang almond, dan masih banyak lagi.

c) Lemak

Asam lemak dan trigliserida membentuk lemak, sejenis zat gizi makro. Lemak sangat penting untuk menjaga kestabilan kadar energi dan berat badan karena merupakan makanan yang kaya akan kalori (9 kkal/g). Vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, dan K) dapat diserap melalui lemak (Desthi, 2019). Asupan lemak harian sebesar 70 gram direkomendasikan untuk anak laki-laki dan perempuan di usia remaja (Peraturan Menteri Kesehatan, 2019). Makanan seperti minyak kelapa, lemak goreng, mentega, dan kulit ayam tidak boleh mengandung lebih dari 10% lemak jenuh. Peran lain lemak dalam makanan adalah membuatnya lebih menggugah selera. Disimpan dalam jaringan adiposa, fungsi utama lemak adalah menyediakan energi bagi tubuh.

3. Hubungan Asupan zat gizi makro dengan status KEK

Defisit energi kronik (KEK) merupakan salah satu bentuk kekurangan gizi yang dapat dialami oleh setiap remaja putri apabila asupan makanannya tidak seimbang (Harahap et al., 2019). Kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti tidak makan makanan pokok dan mengonsumsi berbagai macam makanan yang rendah protein, dapat menyebabkan asupan zat gizi makro yang tidak mengatasi masalah. Ketika konsumsi energi berkurang, tubuh akan beralih ke simpanan lemak sebagai bahan bakar. Kekurangan energi kronik (KEK) didefinisikan oleh Fatmawati et al. (2023) sebagai hilangnya massa otot secara progresif akibat habisnya simpanan protein sebagai sumber energi.

4. Cara penilaian Asupan Zat Gizi Makro

Teknik mengingat kembali 24 jam merupakan survei konsumsi makanan populer yang menanyakan tentang makanan dan minuman yang dikonsumsi di dalam dan di luar rumah selama 24 jam terakhir. Membuat catatan harian makanan yang merinci apa dan berapa banyak yang Anda makan pada hari terakhir merupakan dasar dari teknik mengingat kembali 24 jam. Jika Anda menginginkan hasil numerik, Anda memerlukan URT (Ukuran Rumah Tangga). Ardi (2021) menyatakan bahwa teknik ini menggunakan minimal tiga kali pengingatan kembali 24 jam berturut-turut untuk memberikan gambaran yang lebih akurat tentang konsumsi zat gizi serta berbagai macam asupan harian individu. Ada tiga kelompok yang ditetapkan oleh WNPG 2012 berdasarkan perbandingan antara asupan zat gizi subjek yang diukur dan hasil perhitungan asupan yang memadai:

- a Kurang : < 80% AKG
- b Normal : 80-110% AKG
- c Lebih : \geq 110% AKG

Rumus : recall 3 x 24 jam

$$\text{Recall 3 x 24 jam} = \frac{a + b + c}{3} \times 100\%$$

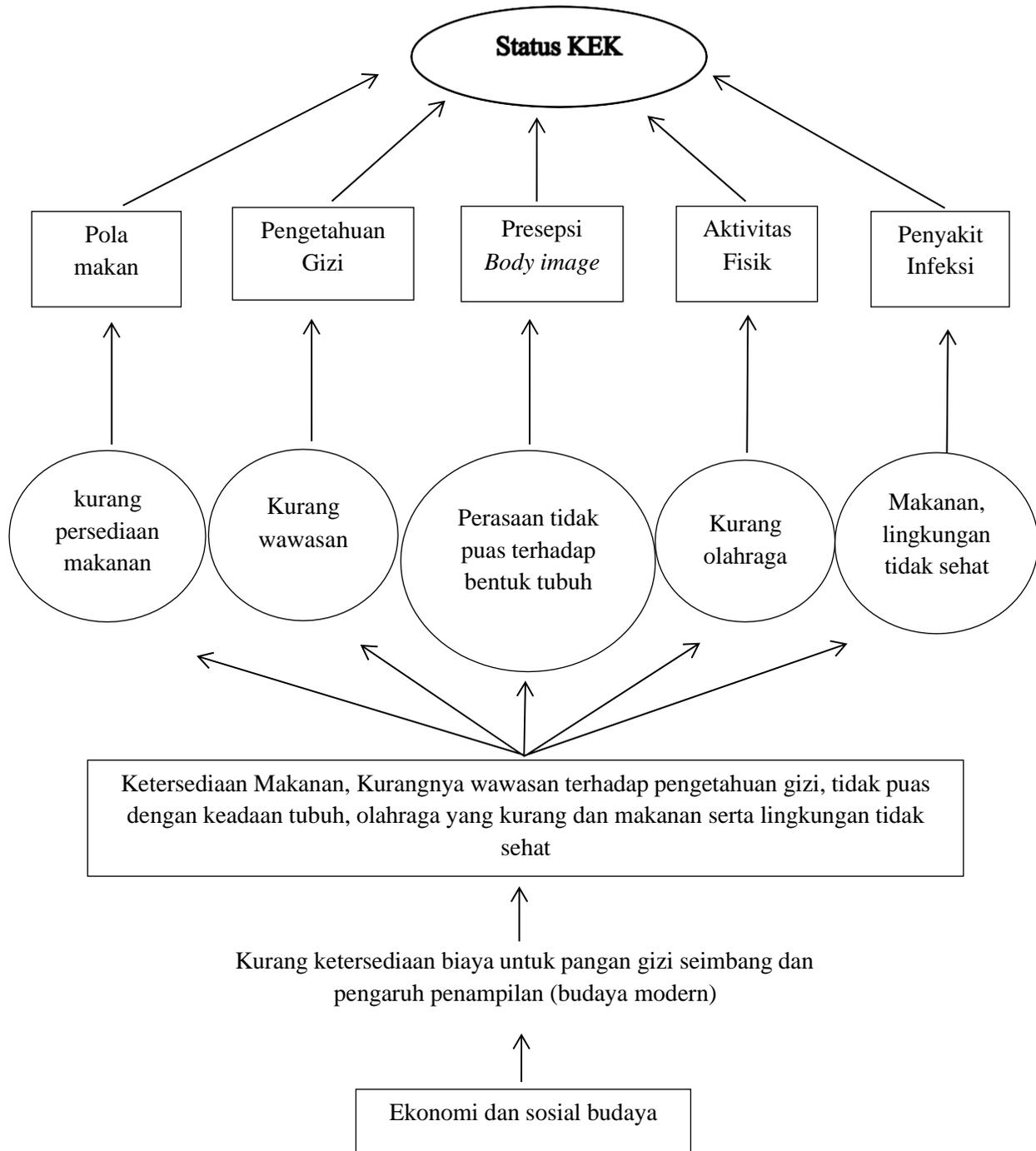
Keterangan :

a = hasil *recall* hari pertama

b = hasil *recall* hari kedua

c = hasil *recall* hari ketiga

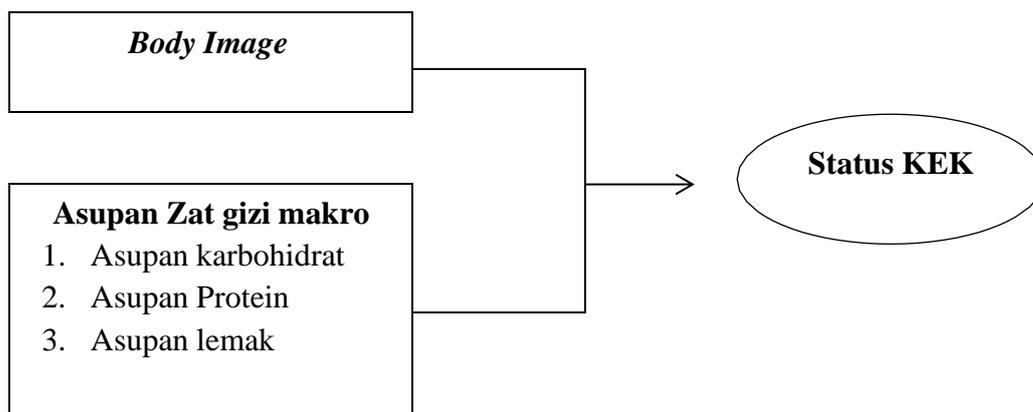
E. Kerangka Teori



Gambar 01. Kerangka Teori

Sumber : Belgis, P. A. (2022). Modifikasi Nursanyanto, dkk (2020), Diana Oktaviastuti, dkk (2020), UNICEF, Rosmala & Sri (2021).

F. Kerangka Konsep



Gambar 02. Kerangka konsep

Keterangan :

-  : Variabel Independen
-  : Variabel Dependen
-  : Hubungan antar Variabel

G. Hipotesis

H1. Adanya hubungan antara *body image*, asupan zat gizi makro dengan status KEK pada remaja putri di SMAN 7 Kupang.

H0. Tidak adanya hubungan antara *body image*, asupan zat gizi makro dengan status KEK pada remaja putri di SMAN 7 Kupang.