

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Status Gizi Remaja

a. Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat – zat gizi dalam tubuh. Nilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, akan menunjukkan apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik atau tidak baik (Khairina, 2008). Status gizi terbagi menjadi lima diantaranya sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas (Kemenkes RI, 2020).

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh persepsi *body image*. Persepsi yang buruk terhadap *body image* akan mendorong remaja untuk melakukan berbagai tindakan untuk mencapai kepuasan mereka. Tindakan yang diambil sering kali berbahaya bagi kesehatan seperti perilaku makan yang tidak sehat, pengontrolan berat badan yang tidak sesuai, terlalu sering menggunakan obat pencahar, memuntahkan makanan, dan aktivitas fisik yang berat (Putri *et al*, 2018).

b. Remaja

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisiologis, psikologis, dan kognitif. Perkembangan kognitif dan emosional pada remaja dapat dibagi

menjadi tiga fase, yaitu fase remaja awal yang berusia 13-15 tahun, fase remaja pertengahan yang berusia 15-17 tahun, dan fase remaja akhir yang berusia 18-21 tahun (Stang, 2008).

Terdapat dua aspek pada perkembangan remaja, yaitu sebagai berikut:

1) Perkembangan Fisik

Dalam perkembangan remaja, perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik. Tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder.

a) Ciri – ciri Perkembangan Seks Primer

Pada remaja putri, kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya rahim vagina dan ovarium secara cepat pada masa sekitar 11-15 tahun untuk pertama kalinya mengalami “menarche” (menstruasi pertama). Menstruasi awal sering disertai dengan sakit kepala, sakit punggung dan kadang-kadang kejang serta merasa lelah, depresi dan mudah tersinggung (Ali, 2010).

b) Ciri – ciri Perkembangan Seks Sekunder

Pada remaja putri ditandai dengan tumbuh rambut pubik atau bulu disekitar kemaluan dan ketiak, bertambah besar buah dada dan bertambah besarnya pinggul (Ali, 2010).

2) Perkembangan Psikis

a) Aspek Intelektual

Perkembangan intelektual (kognitif) pada remaja bermula pada umur 11 atau 12 tahun. Remaja tidak lagi terikat pada realitas fisik yang konkrit, remaja mulai mampu berhadapan dengan aspek-aspek yang hipotesis dan abstrak dari realitas. Bagaimana dunia ini tersusun tidak lagi dilihat sebagai satu-satunya alternatif yang mungkin terjadi, misalnya aturan-aturan dari orang tua, status remaja dalam kelompok sebayanya dan aturan-aturan yang diberlakukan padanya tidak lagi dipandang sebagai hal-hal yang mungkin berubah. Kemampuan-kemampuan berpikir yang baru ini memungkinkan individu untuk berpikir secara abstrak, hipotesis dan kontrafaktual, yang nantinya akan memberikan peluang pada individu untuk mengimajinasikan kemungkinan lain untuk segala hal (Sarwono, 2011).

b) Aspek Sosial

Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial atau proses belajar untuk

menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi. Meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan bekerja sama. Aspek ini meliputi kepercayaan akan diri sendiri, berpandangan objektif, keberanian menghadapi orang lain, dan lain-lain. Perkembangan sosial pada masa remaja berkembang kemampuan untuk memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai atau perasaan sehingga mendorong remaja untuk bersosialisasi lebih akrab dengan lingkungan sebaya atau lingkungan masyarakat baik melalui persahabatan atau percintaan (Sarwono, 2011).

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Secara Langsung

1) Infeksi

Status gizi dan infeksi merupakan interaksi bolak-balik. Adanya infeksi dikaitkan dengan kecukupan asupan gizi. Infeksi dapat mengakibatkan terjadinya status gizi kurang melalui berbagai mekanisme. Pengaruh besarnya penyakit infeksi terhadap status gizi anak tergantung pada besarnya dampak yang ditimbulkan oleh penyakit infeksi tersebut (Lani, 2017).

2) Asupan Zat Gizi

Asupan makanan merupakan kebutuhan dasar dalam kehidupan manusia dan sumber energi utama yang digunakan untuk menunjang kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Pada penelitian yang

dilakukan oleh Ruslie (2012) asupan makan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Hasil ukur untuk asupan makan adalah asupan kurang dan cukup.

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Secara Tidak Langsung

1) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi memiliki hubungan sebab akibat dengan status gizi individu. Level sosial ekonomi yang rendah memperlihatkan status gizi yang kurang dari kebutuhan. Individu yang malnutrisi dilihat dari ketidakadekuatan pada indeks antropometri yang telah diukur (Basar, 2020).

2) Pendidikan Orang Tua

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan gizi. Latar belakang pendidikan orang tua terutama ibu akan berpengaruh terhadap pengetahuan gizi dan perilaku dalam mengelola rumah tangga khususnya dalam menyediakan makanan dalam rumah tangga. Rendahnya pendidikan dapat mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh, dan pola makan keluarga yang selanjutnya mempengaruhi kualitas dan kuantitas konsumsi pangan yang menjadi penyebab dari kekurangan gizi (Lani, 2017).

3) Lingkungan

Remaja belum sepenuhnya matang dan cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di

luar. Lebih jauh lagi kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman dan terutama iklan di televisi. Teman sebaya berpengaruh besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan. Ketidapatuhan terhadap teman dikhawatirkan dapat menyebabkan dirinya terkucil dan akan merusak kepercayaan dirinya (Arisman, 2010).

4) Umur

Umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan kebawah atau umur pada waktu ulang tahun terakhir. Umur mempunyai peran penting pemilihan makanan pada remaja, pada masa remaja kebutuhan tubuh akan energi jauh lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, karena remaja lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Memasuki usia remaja kecepatan pertumbuhan fisik sangat dipengaruhi oleh keadaan hormonal tubuh, perilaku dan emosi sehingga kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi harus tetap terpenuhi dengan baik (Basar, 2020).

5) Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjang, seorang yang gemuk menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan dari pada seorang yang kurus, karena orang yang gemuk membutuhkan usaha yang lebih besar untuk menggerakkan badan. Pada prinsip gizi seimbang, aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan yang ideal dan kebugaran tubuh serta konsep diri (Basar, 2020).

6) Persepsi

Remaja akan sering memikirkan mengenai berat badannya. Persepsi yang salah akan badannya mempengaruhi asupan nutrisi. Remaja cenderung mispersepsi terhadap tubuhnya bahwa mereka tidak memiliki berat ideal seusianya (Toruner 2012 dalam Basar, 2020).

e. Gizi Kurang

Gizi kurang merupakan salah satu isu permasalahan penting dikarenakan dalam jangka panjang akan mengakibatkan gangguan kesehatan dan tentunya akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia (Kasmita dan Saptutyingsih, 2019). Gizi kurang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan kebutuhan gizi.

Ketidakseimbangan negatif yaitu asupan lebih sedikit dari kebutuhan. Secara umum, kekurangan gizi menyebabkan beberapa gangguan dalam proses pertumbuhan, mengurangi produktivitas kerja dan kemampuan berkomunikasi, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, serta perilaku (Guthrie 2010 dalam Damayanti, 2016)

f. Gizi Lebih

Ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Ketidakseimbangan positif terjadi apabila asupan energi lebih besar daripada kebutuhan sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan

atau gizi lebih. Keadaan gizi lebih dengan berat badan melebihi normal memiliki kerugian karena penampilan menjadi kurang menarik, gerakan menjadi lamban, dan mudah letih (Guthrie 2010 dalam Damayanti, 2016).

Kelebihan zat gizi terjadi karena ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Kelebihan zat gizi bila terjadi secara terus-menerus dalam jangka yang cukup lama akan berdampak terjadinya obesitas (Sartika, 2011).

g. Kebutuhan Gizi Remaja

Pada masa remaja, kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian khusus. Hal ini dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih baik dan lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menurut penyesuaian masukan energi dan zat gizi, serta semakin beragamnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok umur ini. Atas dasar berbagai faktor tersebut, kebutuhan zat gizi perlu diutamakan (Sayogo, 2006).

Agar seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari, maupun untuk proses metabolisme di dalam tubuh, diperlukan energi. Secara umum, kebutuhan energi pada masa remaja tergantung kecepatan dan tingkat aktivitas individu (Sayogo, 2006).

h. Penilaian Status Gizi

1) Penilaian Status Gizi secara Tidak Langsung

a) Penilaian Status Gizi secara Survei Konsumsi Makanan

Penilaian secara survei konsumsi makanan merupakan penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Penilaian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan makan atau gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi. Survei dapat mengidentifikasi kelebihan gizi dan kekurangan gizi (Mardalena, 2021).

b) Pengukuran Faktor Ekologi

Faktor ekologi merupakan salah satu penentu status gizi. Faktor ekologi bertujuan untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat. Faktor ekologi dijadikan sebagai dasar untuk program intervensi gizi (Supariasa dalam Purwita, 2018).

c) Statistik Vital

Penilaian status gizi dengan statistik vital merupakan penilaian dengan menganalisa dari beberapa statistik kesehatan. Analisa statistik vital dapat dilakukan menggunakan data angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu. Data yang digunakan adalah data yang berhubungan dengan gizi (Purwita, 2018).

2) Penilaian Status Gizi secara Langsung

a) Penilaian Status Gizi secara Antropometri

Penilaian secara antropometri merupakan penilaian dengan menggunakan ukuran tubuh manusia. Pada bidang gizi antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Ukuran yang sering digunakan yaitu berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, tinggi duduk, lingkar perut, lingkar pinggul, dan lapisan lemak bawah kulit. Penilaian status gizi pada remaja yaitu dengan menggunakan pengukuran antropometri diantaranya umur, berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan indeks massa tubuh (IMT) (Hardinsyah dan Supariasa, 2017).

b) Penilaian Status Gizi secara Klinis

Penilaian secara klinis merupakan evaluasi fisik dan prognosis kondisi pasien berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari riwayat medis pasien, hasil pemeriksaan fisik, dan penunjang lainnya. Penilaian klinis memiliki dua komponen utama, yaitu riwayat medis berupa catatan perkembangan penyakit sebelumnya dan pemeriksaan fisik untuk mengetahui tanda (sign) dan gejala (symptom). Pemeriksaan klinis sebaiknya dipadukan dengan pemeriksaan seperti pemeriksaan

antropometri, biokimia dan lainnya (Hardinsyah dan Supriasa, 2017).

c) Penilaian Status secara Biokimia

Penilaian secara biokimia merupakan pemeriksaan spesimen seperti darah, urine, rambut, dan lain-lain yang diuji menggunakan alat khusus yang biasa dilakukan di laboratorium. Pemeriksaan ini biasa digunakan untuk peringatan dini terhadap kemungkinan munculnya keadaan kekurangan atau kelebihan gizi yang lebih parah (Hardinsyah dan Supriasa, 2017).

d) Penilaian Status Gizi secara Biofisik

Penilaian secara biofisik merupakan pemeriksaan dengan melihat dari kemampuan fungsi jaringan dan perubahan struktur. Pemeriksaan kemampuan fungsi jaringan meliputi kemampuan kerja dan energi ekpenditure serta adaptasi sikap. Pemeriksaan struktur dapat dilihat secara klinis (pengerasan kuku, pertumbuhan rambut) dan non klinis (radiologi) (Mardalena, 2021).

i. Penilaian Status Gizi Remaja

Parameter antropometri merupakan dasar dan penilaian status gizi. Penilaian status gizi pada remaja dapat menggunakan pengukuran antropometri diantaranya umur, berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan indeks massa tubuh (IMT) (Kemenkes RI, 2020). Rumus perhitungan IMT yaitu :

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

Klasifikasi indikator ambang batas status gizi (IMT/U) untuk umur 15 – 18 tahun ditunjukkan dalam tabel 2.1

Tabel 2. 1 Klasifikasi Indikator Ambang Batas Status Gizi (IMT/U)

Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score
Gizi Buruk	Z-score <-3 SD
Gizi Kurang	Z-score -3 SD s/d <-2 SD
Gizi Baik	Z-score -2 SD s/d +1 SD
Gizi Lebih	Z-score +1 SD s/d +2 SD
Obesitas	Z-score > +2 SD

Sumber : Kemenkes RI (2020)

2. *Body Image*

a. Definisi *Body Image*

Body image adalah imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya. *Body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mempunyai fisik, fisik yang dimaksud disini adalah bentuk tubuh seorang remaja, karena pada masa remaja, seorang akan mengalami pubertas, dimana kita ketahui

ketika seorang remaja harus siap menerima perubahan pada dirinya (Arthur, 2010).

Body image 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. Proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk *body image* remaja (Denich dan Ifdil, 2015). *Body image* bersifat subyektif, sebab hanya didasarkan pada interpretasi pribadi tanpa mempertimbangkan atau meneliti lebih jauh dari kenyataan yang sebenarnya (Hardisubrata 1997 dalam Denich dan Ifdil, 2015).

b. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Body image terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Beberapa ahli menyatakan ada berbagi faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash (1994), adalah sebagai berikut:

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Cash *et al* (2004) menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi *body image* yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

2) Media Massa

Media massa yang muncul dimana - mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. *Body image* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal lebih diterima daripada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produk mereka (Cash, 1994).

3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Penilaian terhadap penampilan fisik sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. *Feedback* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh. *Body image* berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya (Cash, 1994).

c. Gangguan *Body Image*

Gangguan *body image* adalah perubahan persepsi tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek seseorang. Gangguan ini bisa terjadi kapan saja seperti penurunan atau peningkatan berat badan yang tidak diinginkan, kehilangan anggota tubuh, timbul jerawat, dan sakit.

Seseorang yang mengalami gangguan *body image* dapat dilihat dari tanda dan gejalanya, yaitu menolak melihat dan menyentuh bagian tubuh yang berubah, tidak menerima perubahan yang telah terjadi atau yang akan terjadi, menolak menjelaskan perubahan tubuh, persepsi

negatif pada tubuh, preokupasi dengan bagian tubuh yang hilang, mengungkapkan keputusan, dan mengungkapkan ketakutannya (Hamdani, 2019).

d. Aspek - aspek dalam *Body Image*

Perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan - harapan mengenai tubuhnya, sebagai akibat dari harapan biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut (Thompson, 2000).

Aspek perasaan dan aspek harapan mewakili seluruh komponen sikap. Aspek-aspek dalam *body image* menurut (Thompson, 2000), yaitu:

1) Persepsi terhadap Bagian Tubuh dan Penampilan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karna dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

2) Aspek Perbandingan dengan Orang Lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya dengan orang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu

ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

3) Aspek Sosial Budaya (Reaksi terhadap Orang Lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal - hal yang baik untuk menilai dirinya.

Body image di dalam penelitian ini diukur melalui skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang disusun oleh Cooper *et al* (1987) yang terdiri dari empat aspek yaitu sebagai berikut.

- a) Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh.
 - b) Membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain.
 - c) Sikap yang fokus terhadap citra tubuh.
 - d) Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh.
- e. Cara Penilaian *Body Image*

Penelitian ini menggunakan *Body Shape Questionnaire* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. *Body Shape Questionnaire* adalah instrumen yang di kembangkan oleh Cooper, *et al*. (1987) yang telah dilakukan kepada anak usia 10 – 18 tahun. Instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh akibat merasa memiliki tubuh yang tidak ideal dan gemuk. Instrumen ini terdiri dari 34 butir pertanyaan yang menanyakan

perasaan partisipan mengenai penampilannya selama empat minggu terakhir (Sitepu, 2020)

Instrumen BSQ memiliki enam titik skala Likert, yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sangat sering, 6 = selalu. Instrumen ini dapat diselesaikan dalam waktu 10 menit. Instrumen BSQ-34 versi bahasa Indonesia ini merupakan instrumen dengan 34 pertanyaan yang sah. Instrumen ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat perhatian individu terhadap bentuk tubuhnya. (Sitepu, 2020).

Instrumen BSQ-34 versi bahasa Indonesia menunjukkan reliabilitas konsistensi internal yang sangat tinggi, yaitu 0,970 ($\alpha > 0,6$). Semakin besar skor BSQ menunjukkan semakin buruk persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya, dengan demikian seseorang tersebut akan semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya (Septiadewi dan Briawan, 2010)

3. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja

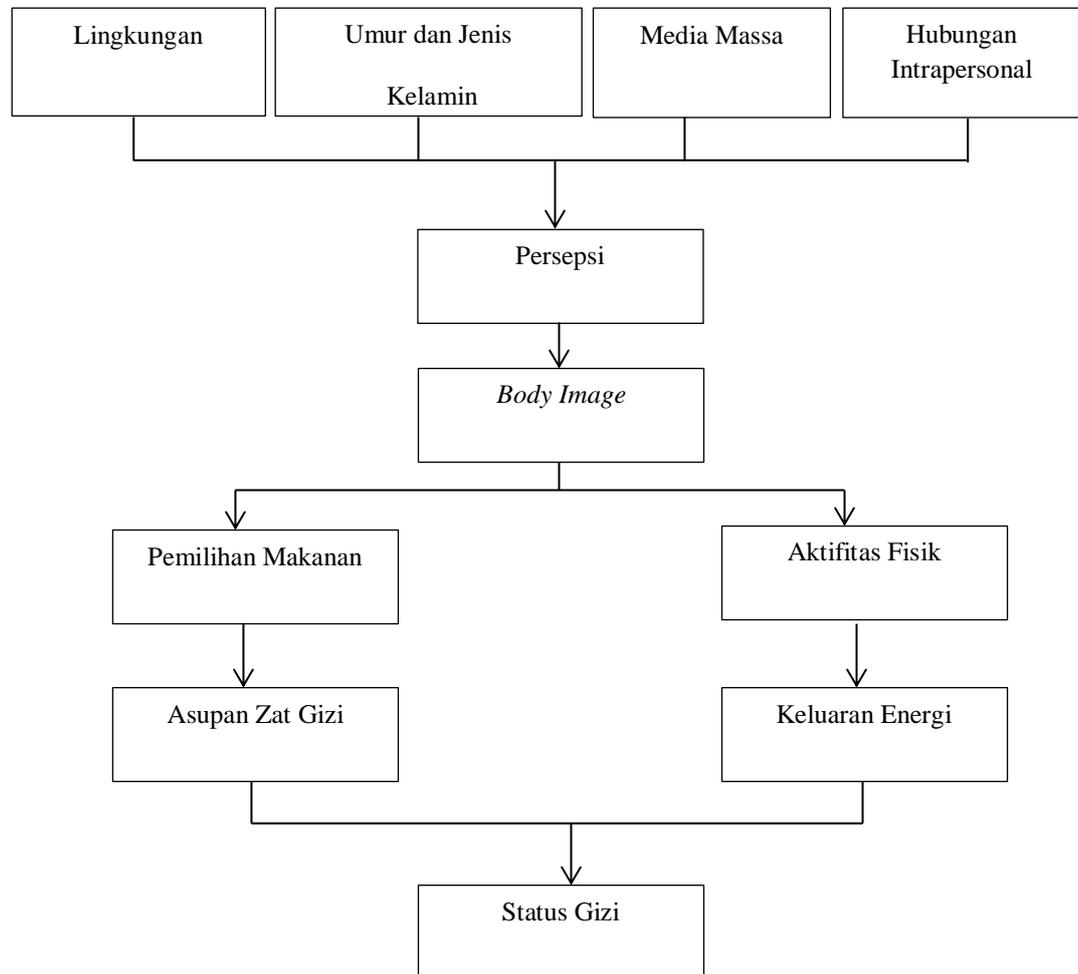
Body image dan gangguannya merupakan salah satu penentu penting bagi risiko dan status gizi pada remaja. Remaja akan selalu berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik dengan hasil yang cepat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widianti dan Aryu (2012) pada siswi di SMA Theresiana Semarang menunjukkan bahwa *body image* dan status gizi pada remaja berhubungan. Hal ini berarti

semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image*, maka status gizinya semakin tidak normal. Semakin tinggi kepuasan *body image* maka status gizinya semakin normal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Putri, 2018) juga menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi. Terdapat hubungan yang bermakna ($P=0,002$) antara persepsi *body image* dengan status gizi. Hal tersebut sesuai penelitian mengenai status gizi yang dilakukan pada siswi SMA Theresiana Semarang ($P=0,0001$) dan penelitian pada siswi SMAN 1 Gianyar ($P=0,002$) yang menunjukkan status gizi semakin tidak normal (gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, obesitas) jika ketidakpuasan citra tubuh semakin tinggi. Ketidakpuasan ini dapat disebabkan karena tubuh yang terlihat tidak proporsional akibat bagian tubuh yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya. Remaja sering terjadi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, karena lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren saat ini

Prevalensi proporsional remaja dengan status gizi di kisaran kelebihan berat badan akan menyebabkan peningkatan *body image* negatif. Ketika persepsi berat badan diperiksa lebih dalam, ternyata tidak hanya remaja *underweight* yang tidak menganggap dirinya sebagai kurus, tetapi juga bahwa mereka yang mengalami berat badan lebih, terlepas dari status gizi yang sebenarnya (Savitri, 2015).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Modifikasi dari : Denich & Ifdil (2015) dan Damayanti *et al.*, (2016)