

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja Putri**

##### **1. Tumbuh Kembang Remaja Putri**

Masa remaja atau adolescent merupakan suatu masa peralihan dari masa kanak-kanan menuju masa dewasa, dimana pada masa ini seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja menurut WHO adalah antara 10–24 tahun, sedangkan menurut BKKBN masa remaja berlangsung pada umur 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Perubahan hormonal yang menyertai pubertas juga memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja, termasuk absorpsi dan penggunaan zat gizi. Organ dan jaringan tubuh juga mengalami pembesaran yang cepat (Margiyanti, 2021).

##### **2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri**

Kebutuhan gizi pada remaja menjadi sangat penting karena terjadi pertumbuhan yang pesat dan perubahan fisiologis akibat pubertas. Seorang remaja putri memerlukan sekitar 2.000 kalori per hari untuk menjaga berat badan agar tetap seimbang. Vitamin B1, B2, dan B3 berperan dalam mengubah karbohidrat menjadi energi, sedangkan asam folat dan vitamin B12 penting untuk pembentukan sel darah merah. Vitamin A mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, sementara kalsium dan vitamin D diperlukan untuk pertumbuhan tulang. Vitamin A, C, dan E juga berperan dalam menjaga kesehatan jaringan baru agar berfungsi optimal. Terakhir, zat besi sangat penting, terutama bagi perempuan, karena berperan dalam pembentukan sel darah merah (Zurrahmi, 2020).

**Table 1. Angka kecukupan gizi untuk remaja putri berdasarkan AKG 2019**

Kelompok umur	Berat badan	Tinggi badan	Energi (kkal)	Protein	Lemak	Kh	Serat
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	280	27
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300	29
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300	29
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	360	32

(Sumber: (Kemenkes RI, 2019a)

### 3. Masalah Gizi Remaja Putri

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degenerative. Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun. Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Kemenkes RI, 2019a).

Sedangkan kejadian gizi lebih pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) kedalam tubuh berlebih, dan kejadian anemia pada remaja dikarenakan rendahnya asupan zat besi. Sebelum masa remaja, kebutuhan nutrisi anak lelaki dan anak perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang

spesifik sesuai gender (*gender specific*) sehingga kebutuhan nutrienpun menjadi berlainan. Seorang remaja putri membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki karena mengalami menstruasi setiap bulan. Remaja putri lebih beresiko terkena anemia selain karena kebiasaan membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi khususnya pada sumber pangan hewani juga dikarenakan menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama *growth spurt*. Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya faktor ekonomi, Tingkat pendidikan, faktor budaya seperti kebiasaan makan, body image dan lain sebagainya. Oleh karena itu berdasarkan faktor-faktor tersebut akan dibahas lebih lanjut tentang pengetahuan gizi, *body image*, pola makan dan status gizi (Margiyanti, 2021).

## **B. Konsep Dasar Pola Makan Sehat dan Seimbang**

### **1. Definisi Pola Makan Sehat dan Seimbang**

Pola makan yang sehat mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki pola makan tidak baik dari salah satu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan remaja belum mencukupi atau sesuai dengan ajuran pedoman gizi seimbang. Kebanyakan remaja tidak cukup jumlah atau porsi makanan dan jenis makanan yang belum beragam. Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah (Kemenkes RI, 2019a)).

Pemenuhan makanan bergizi sangat memengaruhi status gizi remaja. Beberapa penelitian menemukan bahwa banyak remaja yang melewatkan sarapan, dan konsumsi makanan (ngemil) yang tidak sehat masih menjadi praktik yang meluas di kalangan remaja Indonesia. Penting mengubah tidak hanya pengetahuan para remaja ini tetapi juga sikap dan

perilaku mereka terhadap pola makan yang lebih sehat. setiap program intervensi harus ditujukan pada remaja dan lingkungan sosial mereka. Misalnya, ketika seorang remaja ingin mengubah pola makannya ke pola makan yang lebih sehat.(Utami dkk., 2020).



Gambar 1. Isi Piringku

Isi Piringku adalah panduan konsumsi makanan sehari-hari yang dikeluarkan oleh pemerintah. Dalam kampanye Isi Piringku, Kementerian Kesehatan juga memperkenalkan 4 pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan beragam, menjaga pola hidup aktif dan berolahraga, menerapkan kebersihan dan kesehatan, serta menjaga berat badan ideal. Panduan Isi Piringku membagi piring menjadi tiga bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang: 50% diisi dengan buah dan sayur, sementara 50% sisanya dibagi menjadi dua bagian, satu untuk lauk pauk kaya protein (baik hewani maupun nabati) dan satu lagi untuk karbohidrat (Atasasih dkk., 2022).

## 2. Komponen Pola Makan Sehat

Pola makan mempunyai 3 komponen karakteristik yaitu frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makan, dimana frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan, dan dinilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama

atau kurang. Pada frekuensi makan juga dipengaruhi oleh jenis makanan yang dimakan. Jenis makanan mempunyai 2 bagian yaitu makanan pokok dan makanan selingan, untuk pola makan sehat sedikitnya 2 kali sehari makan makanan pokok (Kemenkes RI, 2019a).

### **3. Manfaat Pola Makan Yang Sehat**

Mengikuti pola makan yang sehat memiliki banyak manfaat bagi Kesehatan bagi kesehatan, termasuk membangun tulang yang kuat, menyehatkan jantung, mencegah penyakit, dan meningkatkan suasana hati (*mood*). Manfaat dari makan sehat lainnya (Nuramdani, 2021) :

- Mengurangi risiko kanker
- Meningkatkan Kesehatan tubuh
- Meningkatkan memori
- Menurunkan berat badan
- Mengontrol kadar gula darah
- Tidur merasa nyaman
- Menjaga Kesehatan remaja

### **C. Pemilihan Makanan Pada Remaja Putri**

#### **1. Faktor – faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan**

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan individu maupun keluarga. Secara garis besar, dikelompokkan faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan menjadi tiga determinan, yaitu karakteristik individu, makanan, dan lingkungan. Determinan karakteristik individu meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan kondisi psikologis. Faktor sifat organoleptik makanan, metode penyajian makanan, kemudahan untuk dicerna, dan ketersediaan merupakan determinan karakteristik makanan. Sedangkan suhu termasuk dalam karakteristik lingkungan. Selain itu, terdapat penelitian lain tentang pemilihan makanan. Dalam penelitiannya, terdapat berbagai faktor yang mendorong dalam pemilihan makanan, antara lain (Santoso dkk., 2019):

##### **a. Kepedulian Terhadap Kesehatan (*Health*)**

Ada berbagai alasan mengapa orang termotivasi dalam masalah kesehatan dalam pemilihan makanan. Alasan seorang dalam mempertimbangkan kesehatan dalam pemilihan makanan dapat berasal dari status kesehatan saat ini, kesadaran terhadap perilaku kesehatan, dan dampaknya di masa yang akan datang. Hal ini dibuktikan dengan adanya motivasi dalam mengkonsumsi makanan sehat adalah pengontrolan berat badan dan menjaga tubuh tetap ramping khususnya bagi kalangan Wanita.

b. Kemudahan/Kenyamanan (*Convenience*)

Kenyamanan merupakan faktor yang paling utama dalam pemilihan makanan dan pada saat yang sama, kenyamanan bagi responden juga dapat berarti kemudahan dalam mempersiapkan makanan. Sebagian besar masyarakat dalam pemilihan makanan agar terhindar dari resiko terkenanya penyakit di pengaruhi oleh kemudahan (*convenience*).

c. Keakraban (*Familiarity*)

Keakraban adalah kecenderungan seseorang untuk memilih makanan yang sudah biasa dimakan dibandingkan mencoba makanan baru. Hal ini di buktikan dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan di Malaysia yang menyatakan bahwa keakraban (*familiarity*) dengan makanan lebih penting bagi orang Melayu dibandingkan dengan orang Cina.

d. Perasaan (*Mood*)

Faktor suasana hati merupakan mekanisme dan bagaimana seorang individu dapat merasa baik atau santai. Stres dan jadwal yang padat karena kondisi kerja dapat menjadi alasan mengapa makanan yang dipilih berdasarkan apakah makanan tersebut menenangkan dan menghibur.

e. Daya Tarik Sensorik (*Sensory Appeal*)

Aroma makanan yang menggugah selera dan disukai dapat memberi rangsangan pada indra penciuman seseorang sehingga akan mempengaruhinya untuk mengonsumsi makanan tersebut dan dilihat

dari persentase pemilihan makanan pokok berdasarkan karakteristik makanan, kebanyakan remaja di Kota Padang dalam memilih makanan mempertimbangkan rasa, warna, porsi, aroma, tekstur, dan harga makanan.

f. Harga (*Price*)

Harga memiliki pengaruh yang kuat dalam pemilihan makanan. Harga makanan merupakan elemen yang paling penting bagi masyarakat dengan pendapatan rendah dibanding faktor yang lain. Harga yang insentif dapat menjadi strategi intervensi yang efektif untuk mempengaruhi pembelian makanan individu. Penurunan harga memiliki pengaruh yang kuat terhadap pola pembelian makanan yang di targetkan di tempat kerja dan kafe di sekolah bagi kalangan remaja.

g. Pengontrolan Berat Badan (*Weight Control*)

Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Taiwan, menunjukkan perhatian terhadap berat badan memiliki hubungan dengan perhatian terhadap kesehatan. obesitas memberikan kontribusi 30 persen lebih besar untuk anak-anak dan angka kematian remaja dibandingkan dengan angka kematian orang dewasa.

h. Keprihatinan Etis (*Ethical Concern*)

Pengertian etika merupakan keyakinan mengenai tindakan yang benar dan yang salah, atau tindakan yang baik dan yang buruk, yang mempengaruhi hal – hal lainnya. Masyarakat saat ini memperhatikan etika modifikasi genetik, label makanan dan efek kesehatan dalam pemilihan dan konsumsi makanan.

i. Komposisi Makanan (*Natural Content*)

Menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat *foodies* maupun nonfoodies dalam pemilihan makanan lebih memperhatikan terhadap komposisi makanan untuk menjalankan diet yang seimbang dan cenderung menerapkan konsumsi makan yang sehat.

j. Persepsi Resiko (*Risk Perception*)

Persepsi resiko terhadap makanan sangatlah penting bagi konsumen dalam pemilihan makanan. Terlebih lagi sejak tersebarnya

berita mengenai makanan yang berbahaya (Seperti: residu alar dalam apel, salmonella dalam telur, dan *Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE)* dalam daging sapi yang membuat manusia semakin kritis dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Oleh karena itu persepsi muncul untuk berinteraksi satu sama lain dalam mempengaruhi pilihan makanan sehari-hari. Beberapa asosiasi menunjukkan bahwa persepsi risiko mendominasi penentu dalam pilihan makanan dan isu yang terkait dengan efek buruk pada kesehatan yang harus diamati oleh pemasok dalam sistem pangan.

k. *Agama (Religion)*

Dalam penelitian yang dilakukan pada orang dewasa di Malaysia, faktor agama merupakan faktor yang paling penting dalam pemilihan makanan. Agama menjadi faktor yang lebih berpengaruh dalam mengarahkan jalan spiritual dan jalan orang hidup termasuk motivasi seorang dalam pemilihan makanan.

## **2. Peran edukasi gizi dalam pemilihan makanan**

Kebiasaan pemilihan makanan bagi remaja hingga sekarang ini, sangat sering ditemukan di lingkungan sekitar sekolah. Baik dan buruk berjalan beriringan karena tubuh menentang banyak zat kimia, seperti formalin, MSG, boraks dan lainnya. Sebaliknya, mengonsumsi makanan yang tidak aman berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga masalah yang lebih serius seperti muntah, kram perut, kram otot, kelumpuhan otot, diare, bahkan risiko cacat atau bahkan kematian. Selain itu, kasus keracunan pangan yang disebabkan oleh makanan yang tidak aman tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan, tetapi juga memiliki konsekuensi yang signifikan dalam hal aspek sosial dan ekonomi bagi keluarga, produsen pangan, industri, serta pemerintah. (Ma'ruf dkk., 2024).

Edukasi gizi memainkan peran penting dalam pemilihan makanan yang sehat dan bergizi. Berikut adalah beberapa poin penting:

a. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

Edukasi gizi sangat penting bagi para ibu yang memiliki Balita agar dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan memilih bahan makanan dan menyajikan menu sehat gizi seimbang. Pengetahuan ini dapat membantu dalam mempersiapkan makanan yang seimbang dan bergizi untuk keluarga mereka (Kemenkes RI, 2022).

#### b. Pendidikan dan Literasi Gizi

Pendidikan dan literasi gizi dilakukan sebagai upaya untuk mengubah sikap dan perilaku untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang pada peserta didik. Dalam pendidikan gizi, peserta didik diedukasi mengenai menu makanan yang sehat dan bergizi cukup (Sekretariat UKS/M, 2022).

#### c. Pengaruh Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi kesadaran pemilihan makanan. Faktor-faktor seperti tradisi adat, peran keluarga, peran teman sebaya, dan suasana hati individu dapat mempengaruhi pemilihan makanan (Fahrudin dkk., 2021).

### **3. Formulir Food Frequency Questionnaire**

Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah alat atau kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Dalam FFQ, responden diminta untuk melaporkan seberapa sering mereka mengonsumsi berbagai makanan atau kelompok makanan, biasanya dalam bentuk pilihan seperti "per hari", "per minggu", atau "per bulan". Kuesioner ini dirancang untuk mengevaluasi pola makan dan asupan gizi seseorang, dengan tujuan memahami hubungan antara konsumsi makanan dan kesehatan atau kondisi tertentu, seperti body image, penyakit, atau status gizi.

Menggunakan Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ) dalam penelitian ini sangat penting karena dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pola makan responden. FFQ memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi persepsi tubuh, baik secara

langsung maupun tidak langsung. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji atau rendah nutrisi, seringkali berhubungan dengan gangguan body image, termasuk kecemasan terhadap berat badan atau bentuk tubuh. Dengan menggunakan FFQ, peneliti dapat mengukur hubungan antara asupan makanan dengan persepsi tubuh, serta melihat bagaimana pola makan dapat berkontribusi pada masalah body image.

Selain itu, FFQ juga berguna untuk memantau perubahan pola makan selama periode tertentu, yang penting dalam penelitian body image yang sering kali melibatkan variabel jangka panjang. Misalnya, perubahan dalam kebiasaan makan bisa terkait dengan peningkatan atau penurunan rasa puas terhadap tubuh, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional seseorang. Dengan data yang diperoleh dari FFQ, peneliti dapat merancang intervensi yang lebih tepat, baik itu dalam bentuk pendidikan gizi, dukungan psikologis, atau perubahan perilaku makan yang lebih sehat untuk meningkatkan body image yang positif.

#### **D. Perspektif *Body Image* Pada Remaja Putri**

##### **1. Definisi *Body Image***

Definisi citra tubuh (*body image*), menurut Cash, adalah pengalaman individu yang mencakup persepsi mereka tentang bentuk dan berat badan mereka, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi mereka tentang penampilan fisik mereka. Citra tubuh, adalah sikap atau perasaan kepuasan atau ketidakpuasan yang dimiliki individu tertentu terhadap tubuh mereka, yang dapat menghasilkan penilaian positif atau negatif tentang diri mereka sendiri (Novianti & Merida, 2021).

*Body image* adalah sebuah konsep psikologis yang merujuk pada persepsi dan emosi seseorang terhadap kondisi fisik tubuhnya. Persepsi ini tidak selalu mencerminkan realitas fisik tubuh tersebut. Menurut beberapa pakar, *body image* adalah representasi mental tentang tubuh seseorang yang diperoleh melalui evaluasi diri, yang dapat menimbulkan rasa puas atau tidak puas terhadap kondisi tubuhnya (Ramanda dkk., 2019).

IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah salah satu cara untuk menentukan status gizi seseorang berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Rumus IMT adalah:  $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (m)})^2$

WHO menggunakan nilai IMT untuk mengelompokkan status gizi seseorang menjadi beberapa kategori sebagai berikut:

**Table 2. Klasifikasi WHO**

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (underweight)	<18,5
Berat badan normal	18,5 - 22,9
Kelebihan berat badan dengan (overweight) resiko	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥30

Klasifikasi IMT di Indonesia sedikit berbeda dari standar WHO karena mempertimbangkan faktor populasi Asia, termasuk Indonesia. Berikut adalah tabel klasifikasinya:

**Table 3. Klasifikasi Nasional**

Klasifikasi	IMT
Kurus	Berat < 17,0
	Ringan 17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan 25,1 – 27,0
	Berat > 27

Sumber: (Kemenkes RI, 2018 (b))

Standar nasional mengklasifikasikan obesitas mulai dari IMT > 27,0 (lebih rendah dibandingkan standar WHO yang menetapkan IMT ≥ 30). Hal ini disesuaikan dengan karakteristik fisik dan risiko kesehatan pada populasi Asia.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image

Beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi remaja tentang citra tubuh mereka, yaitu harga diri, perbandingan sosial, pengaruh keluarga, dan hubungan interpersonal. Harga diri mencerminkan bagaimana remaja melihat dan merasa tentang tubuh mereka berdasarkan standar ideal masyarakat, seperti memiliki tubuh yang ramping atau berotot. Perbandingan sosial, seperti membandingkan diri mereka dengan selebriti

atau idola dengan tubuh ideal, sering terjadi di media sosial yang populer di kalangan remaja, seperti Instagram, Facebook, Twitter, Path, dan lainnya (H. Sari, 2019).

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk citra tubuh karena perkembangan remaja sering dipengaruhi oleh model atau umpan balik dari anggota keluarga. Hubungan interpersonal juga mempengaruhi citra tubuh remaja, dimana mereka sering membandingkan diri mereka dengan teman sekelas atau teman dekat, yang berdampak pada penilaian mereka terhadap penampilan fisik mereka. Budaya juga mempengaruhi pembentukan citra tubuh. Ini bisa terjadi karena adanya standar ideal masyarakat, seperti standar kecantikan yang diukur berdasarkan warna kulit, bentuk tubuh (kurus atau gemuk), bentuk hidung (mancung atau pesek), dan lainnya. Standar ini sering membuat individu yang tidak memenuhi standar ideal merasa tidak percaya diri dan memiliki citra tubuh yang negatif (Ramanda dkk., 2019).

Menurut Chairiah, Tahun 2012 faktor- faktor yang mempengaruhi body image, yaitu:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin adalah faktor 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.

b. Hubungan interpersonal

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya. Remaja tidak bisa lepas dari teman-temannya. Mereka lebih mendahulukan kepentingan teman dan kelompok bermainnya daripada keluarga sehingga pendapat atau reaksi dari lingkungan pribadinya, yaitu teman atau kelompoknya sangat diperhatikan.

c. Keluarga

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

d. Usia

Remaja dengan rentang usia 13-20 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan identitas, gambar diri, dan peran ini sesuai pada tahap perkembangan. Pada tahap ini, body image menjadi penting. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan. Umumnya terjadi pada remaja putri, yang mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dimana remaja putri merasa tidak senang akan penampilannya dan menyebabkan gangguan pola makan.

e. Media social

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi body image seseorang. Figur ini biasanya disebut dengan idola. Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut, terutama penampilan. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Remaja merupakan seorang individu yang berada dalam masa transisi, dimana kepribadiannya masih belum stabil atau masih mencari identitas diri. Dalam proses pencarian ini seorang remaja akan mencari sosok orang lain selain dirinya yang patut untuk ditiru, sehingga apapun yang dilakukan sang idolanya akan dianggap paling bagus dan menjadi contoh baginya.

Hal ini juga diperkuat dan didukung oleh tayangan-tayangan media baik media cetak maupun elektronik. Pengaruh media sangat besar

karena remaja adalah konsumen utama dalam berbagai tayangan media-media tersebut. Acara televisi biasanya lebih dominan dalam memberikan pengaruh ini.

### **3. Dampak body image terhadap Kesehatan mental dan fisik**

*Body image*, atau citra tubuh, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Berikut merupakan dampak yang akan terjadi. (Development, 2020)

#### a. Stres dan Kecemasan

Citra tubuh yang tidak positif dapat memicu stres dan kecemasan. Orang yang merasa tidak senang dengan penampilan fisik mereka biasanya mengalami tekanan mental yang besar.

#### b. Rendah Diri dan Depresi

Citra tubuh yang tidak positif seringkali menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan perasaan rendah diri dan depresi. Orang yang merasa tidak senang dengan penampilan fisik mereka biasanya memiliki harga diri yang rendah.

#### c. Gangguan Makan

Citra tubuh yang tidak positif juga dapat berkontribusi pada pengembangan gangguan makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan gangguan makan lainnya.

#### d. Isolasi Sosial dan Kesulitan dalam Hubungan

Orang dengan citra tubuh yang tidak positif seringkali mengalami isolasi sosial dan kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat.

#### e. *Body Dysmorphic Disorder*

Citra tubuh yang tidak positif dapat menyebabkan *Body Dysmorphic Disorder*, sebuah gangguan mental yang ditandai dengan rasa cemas berlebihan tentang kekurangan atau kelemahan yang dirasakan ada pada tubuhnya.

#### 4. Aspek-aspek Body Image

Mccabe & Ricciardelli (2004) mengemukakan tujuh aspek dari body image, yaitu

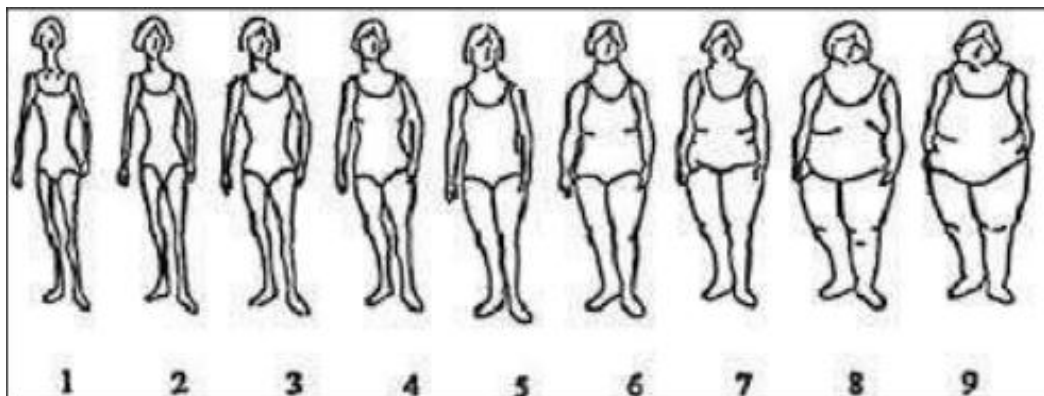
- a. *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain lain) apakah menarik atau tidak)
- b. *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan
- c. *Body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

#### 5. Kuesioner *Figure Rating Scala (FRS)* dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*

Kuesioner *Figure Rating Scale (FRS)* adalah alat ukur psikologis yang digunakan untuk menilai persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya atau *body image*. Formulir *Figure Rating Scale (FRS)* telah divalidasi melalui berbagai penelitian ilmiah yang menunjukkan keandalan dan validitasnya dalam mengukur persepsi citra tubuh di berbagai kelompok usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya. contohnya di Universitas Esa Unggul telah menggunakan kuesioner *Figure Rating*

Scale (FRS) dalam melakukan penelitian (Yuniar, 2020). Alat ini biasanya berbentuk serangkaian gambar atau ilustrasi tubuh manusia dengan berbagai ukuran, mulai dari tubuh yang sangat kurus hingga tubuh yang sangat gemuk. Responden diminta untuk memilih gambar yang paling mendekati:

1. Bentuk tubuh yang diinginkan (ideal)
2. Bentuk tubuh saat ini (aktual)



Gambar 2. *Body Image*

Dari gambar di atas IMT dapat dilihat dari Klasifikasi Nasional yaitu:

- a. Gambar 1 dan 2 termasuk kategori kurus dengan IMT  $< 17,0 - 18,4$
- b. Gambar 3,4 dan 5 termasuk kategori normal dengan IMT  $18,5 - 25,0$
- c. Gambar 6 – 7 termasuk kategori gemuk (ringan) dengan IMT  $25 - 27,0$
- d. Gambar 8 - 9 termasuk kategori gemuk ( berat) dengan IMT  $\geq 27$ .

Skala ini sering digunakan dalam penelitian terkait citra tubuh, gangguan makan, obesitas, atau kepuasan terhadap tubuh. FRS juga bermanfaat dalam memahami bagaimana individu memandang tubuh mereka sendiri dibandingkan dengan standar sosial atau persepsi pribadi mereka.

Kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* adalah alat ukur psikologis yang

digunakan untuk mengevaluasi persepsi individu terhadap tubuhnya, terutama dalam konteks penampilan fisik. Instrumen ini dirancang untuk menilai berbagai aspek terkait citra tubuh, seperti bagaimana seseorang mengevaluasi penampilan mereka, tingkat kepuasan terhadap tubuh, serta perhatian yang diberikan terhadap penampilan. Formulir *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* telah terbukti valid melalui berbagai penelitian yang menunjukkan keandalannya dalam mengukur aspek persepsi tubuh, contohnya penelitian di Jakarta seperti yang dilakukan (Duenasari, 2019). Dengan subjek remaja putri telah menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale MBSRQ-AS*

MBSRQ-AS terdiri dari beberapa dimensi utama, termasuk:

1. Evaluasi Penampilan: Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan secara umum.
2. Orientasi Penampilan: Menilai sejauh mana seseorang memberi perhatian pada penampilannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kepuasan Area Tubuh: Mengukur kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, atau bentuk tubuh.
4. Kecemasan Berat Badan Berlebih: Menggambarkan kekhawatiran individu terhadap berat badan dan persepsi tentang kelebihan berat badan.
5. Klasifikasi Berat Badan Sendiri: Memahami bagaimana individu memandang berat badannya dalam konteks kategori ideal atau sosial.

MBSRQ-AS telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi, kesehatan, dan intervensi yang berfokus pada citra tubuh, memberikan wawasan penting tentang hubungan seseorang dengan tubuhnya. Validitas dan reliabilitas alat ini telah diuji dalam berbagai konteks budaya dan populasi, menjadikannya alat ukur yang andal.

## **E. Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi**

### **1. Definisi Edukasi Gizi**

Edukasi gizi adalah suatu pendekatan edukatif yang bertujuan untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau mempertahankan status gizi yang baik. Edukasi ini merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu (Putri, 2021).

Menurut (Kemenkes RI, 2018a) tujuan dari edukasi gizi antara lain:

- a. Menciptakan sikap positif terhadap gizi
- b. Membentuk pengetahuan dan kecakapan dalam memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan.
- c. Menciptakan kebiasaan makan yang baik dan motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi

Edukasi gizi dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti pendekatan perorangan, kelompok, atau massa. Metode ini dipilih berdasarkan tujuan khusus yang ingin dicapai. Misalnya, metode pendekatan perorangan sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari edukator. Metode pendekatan kelompok cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Sedangkan metode pendekatan massa dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak (Aulia dkk., 2023)

### **2. Video Animasi Sebagai Media Edukasi**

#### **a. Keunggulan video animasi**

Video animasi sebagai media edukasi memiliki beberapa keunggulan yang signifikan (Tsamara Dhida, 2021):

- Video animasi dapat menyajikan materi pembelajaran dengan cara yang menarik dan menyenangkan, sehingga mampu menarik perhatian siswa dan membuat mereka lebih fokus dalam belajar.
- Video animasi dapat mengilustrasikan konsep-konsep abstrak atau sulit dengan cara yang lebih mudah dipahami melalui visualisasi. Hal ini sangat membantu dalam memahami materi yang kompleks.

- Video animasi dapat diulang-ulang tanpa batas sehingga siswa dapat mengakses dan mempelajari materi kapan saja sesuai kebutuhan mereka.
- Video animasi sering kali disertai dengan narasi dan efek suara yang dapat memperkuat ingatan dan pemahaman siswa.
- Penggunaan warna, karakter, dan cerita dalam video animasi dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi siswa, membuat proses belajar menjadi lebih dinamis dan efektif. Dengan berbagai keunggulan ini, video animasi menjadi alat yang sangat efektif dalam mendukung proses pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan.

b. Contoh penerapan video animasi dalam edukasi gizi

Penerapan video animasi dalam edukasi gizi melalui video animasi, konsep pola makan sehat dapat dijelaskan dengan visualisasi yang menarik dan mudah dipahami. Misalnya, video dapat menampilkan karakter yang menunjukkan contoh menu makanan sehari-hari yang seimbang, serta menjelaskan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dari semua kelompok pangan. Animasi juga dapat memperlihatkan dampak positif dari pola makan sehat terhadap energi, suasana hati, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. (Nurfiriani, 2023).

Selain itu, video animasi dapat mengatasi isu body image dengan menampilkan berbagai bentuk tubuh yang sehat dan menekankan bahwa kesehatan lebih penting daripada penampilan fisik semata. Karakter-karakter dalam animasi dapat mengajarkan bahwa memilih makanan bergizi dan menjaga keseimbangan adalah cara terbaik untuk merawat tubuh, bukan hanya untuk mencapai penampilan tertentu. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan edukatif, video animasi dapat membantu mengubah pola pikir dan kebiasaan makan anak-anak serta remaja, mengarahkan mereka pada gaya hidup yang lebih sehat dan pandangan yang lebih positif terhadap tubuh mereka sendiri (Masitah dkk., 2017).

## 1. Pengaruh video animasi terhadap pembelajaran dan pemahaman gizi

Video animasi kini semakin digemari sebagai alat edukatif, termasuk dalam sektor gizi. Berikut adalah beberapa dampak positif dari penggunaan video animasi dalam edukasi gizi menurut (Rahmayanti, 2024):

### a. Peningkatan Wawasan dan Pemahaman

- Penyajian yang Menarik: Animasi mampu menyampaikan materi gizi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, yang dapat meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar.
- Visualisasi yang Efektif: Konsep-konsep gizi yang abstrak dapat diilustrasikan dengan jelas melalui animasi, yang membantu siswa untuk lebih memahami materi.
- Pengulangan dan Penekanan: Video animasi memungkinkan informasi disampaikan berulang kali dengan cara yang menarik, yang membantu siswa mengingat materi gizi dengan lebih baik.

### b. Peningkatan Sikap dan Kebiasaan Sehat

- Motivasi untuk Berubah: Video animasi dapat memotivasi siswa untuk menerapkan pola gizi seimbang melalui contoh dan cerita yang inspiratif.
- Pemodelan Perilaku: Video animasi dapat menampilkan contoh perilaku gizi yang baik, yang mendorong siswa untuk meniru dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Meningkatkan Kesadaran: Video animasi dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi dan dampaknya bagi kesehatan.

### c. Peningkatan Partisipasi dan Interaksi

- Pembelajaran yang Interaktif: Video animasi dapat disertai dengan interaksi, seperti kuis atau pertanyaan, yang mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.
- Diskusi dan Refleksi: Video animasi dapat menjadi pemicu diskusi dan refleksi tentang gizi, mendorong siswa untuk berpikir kritis dan membangun pemahaman yang lebih mendalam.

- Pembelajaran yang Menyenangkan: Video animasi dapat membuat pembelajaran gizi menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

## **F. Hubungan Antara Edukasi Gizi, Pemilihan Makanan, dan *Body Image***

### **1. Pengaruh edukasi gizi terhadap pemilihan makanan**

Edukasi gizi memegang peran krusial dalam membangun kesadaran publik mengenai kepentingan gizi yang baik. Dengan pengetahuan yang memadai tentang gizi, seseorang dapat memilih asupan makanan yang lebih sehat dan berimbang, yang pada gilirannya dapat berkontribusi dalam peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit (Syawitri & Sefrina, 2022).

Edukasi gizi dapat memberikan berbagai dampak positif terhadap pemilihan makanan, di antaranya:

#### **a. Peningkatan Pengetahuan Gizi:**

Edukasi gizi membantu individu memahami kandungan gizi dalam berbagai jenis makanan. Hal ini memungkinkan mereka untuk memilih makanan yang kaya akan nutrisi penting dan membatasi konsumsi makanan yang tidak sehat (Kusumastuty dkk, 2021).

#### **b. Perubahan Sikap dan Perilaku:**

Edukasi gizi dapat mengubah sikap dan perilaku individu dalam memilih makanan. Dengan edukasi yang tepat, individu dapat menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi dan lebih termotivasi untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat (Simanjuntak dkk., 2022).

#### **c. Kebiasaan Makan yang Sehat:**

Menurut Kemenkes RI (2019) edukasi gizi dapat membantu individu mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, seperti:

- Mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok makanan.
- Memilih makanan yang diolah dengan cara yang sehat.
- Membatasi konsumsi makanan olahan, makanan cepat saji, dan minuman manis.
- Memperhatikan porsi makan yang sesuai.

- Makan secara teratur.

d. Pencegahan Penyakit:

Memilih makanan yang sehat dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Edukasi gizi dapat membantu individu memahami hubungan antara pola makan dan kesehatan, sehingga mereka dapat membuat pilihan yang tepat untuk mencegah penyakit tersebut (Febrianti dkk., 2023).

1. Pengaruh edukasi gizi terhadap *body image*

*Body image*, atau citra tubuh, adalah persepsi individu tentang bentuk dan ukuran tubuh mereka sendiri. Citra tubuh yang tidak sehat dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental dan fisik, seperti depresi, gangguan makan, dan perilaku lainnya yang tidak sehat. Pendidikan gizi dapat membantu seseorang dalam membentuk citra tubuh yang positif dengan cara meningkatkan pemahaman mereka tentang nutrisi yang baik dan pola makan yang seimbang (Nurul Azzahra Putri, 2022).

Menurut B.Sari (2020) edukasi gizi dapat memberikan berbagai dampak positif terhadap *body image*, di antaranya:

1. Peningkatan pengetahuan Gizi:

Edukasi gizi membantu individu memahami bahwa tubuh yang sehat bukan hanya tentang bentuk dan ukuran, tetapi juga tentang fungsi dan kesehatannya secara keseluruhan.

2. Penerimaan diri:

Edukasi gizi membantu individu menerima tubuh mereka apa adanya dan menyadari bahwa semua jenis tubuh itu indah.

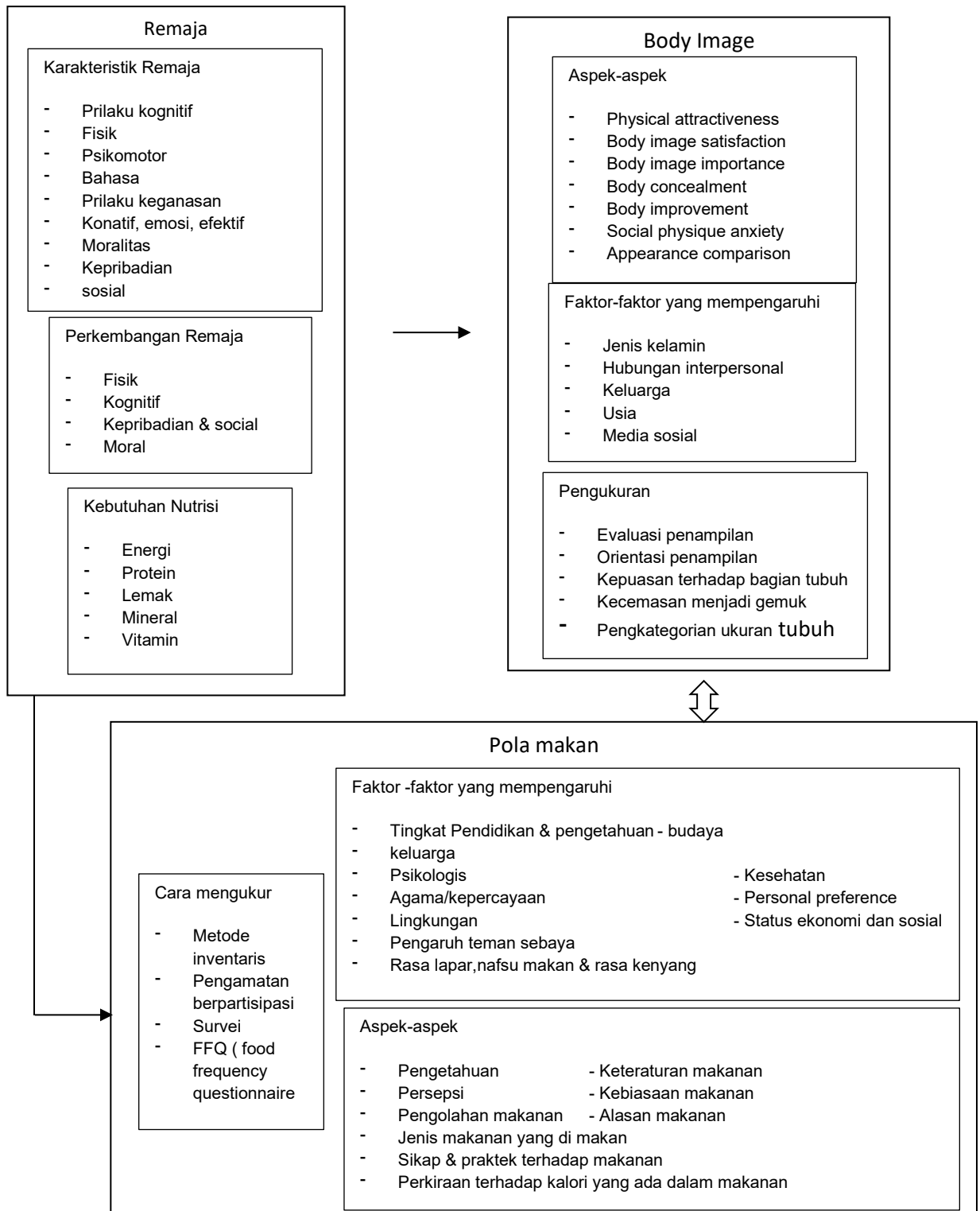
3. Perubahan persepsi:

Edukasi gizi dapat membantu individu mengubah persepsi mereka tentang tubuh yang ideal dan fokus pada kesehatan dan kesejahteraan daripada penampilan.

4. Kebiasaan makan sehat:

Edukasi gizi dapat membantu individu mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan citra tubuh.

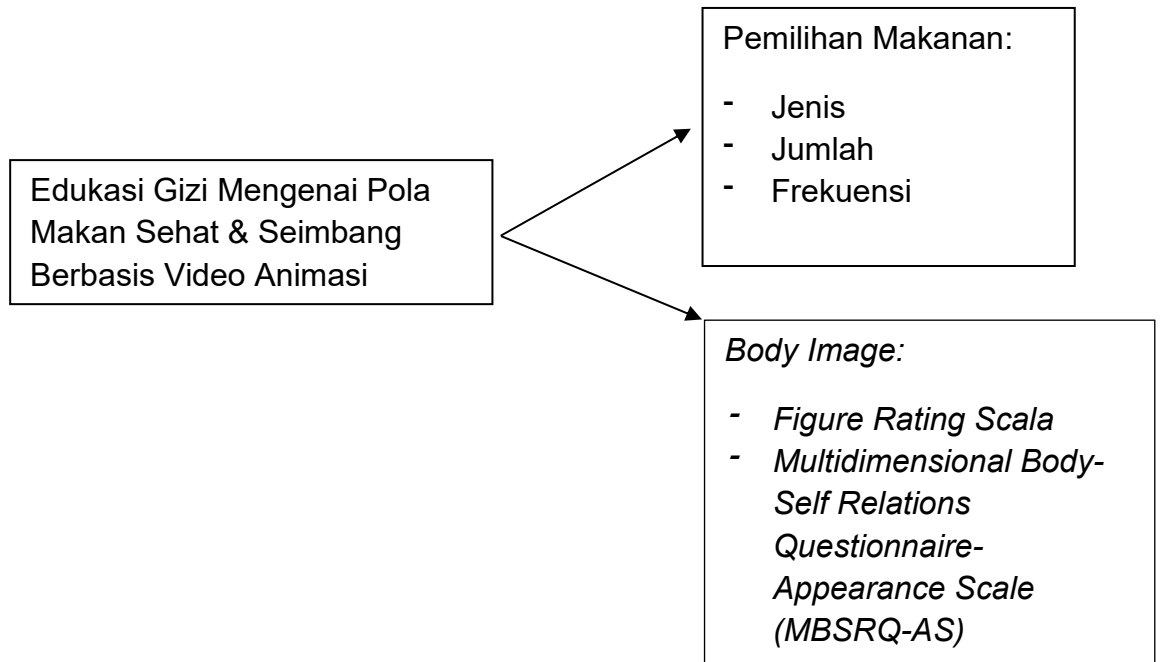
## G. Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori

Sumber: (Chairiah, 2012)

## H. Kerangka Konsep



### Keterangan:

- Variabel Independen: Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi
- Variabel Dependen: - Pemilihan makanan
  - Body Image

Gambar 4. Kerangka Konsep

## I. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pemilihan Makanan	Keputusan remaja putri dalam memilih jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi dalam waktu tertentu	Food Frequency Questionnaire (FFQ)	<p>a. Jenis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baik: jika semua jenis bahan makanan lengkap dikonsumsi</li> <li>- Tidak baik: jika salah satu jenis bahan makanan tidak dikonsumsi</li> </ul> <p>(sumber:Depkes, 1996)</p> <p>b. Jumlah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baik <math>\geq 100\%</math> AKG</li> <li>- Sedang: <math>80-99\%</math> AKG</li> <li>- Kurang: <math>70-79\%</math> AKG</li> </ul> <p>Defisit: <math>&lt;70\%</math></p> <p>(Setiowati, 2020)</p> <p>c. Frekuensi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering: <math>&gt;3</math> kali sehari</li> <li>- Jarang: <math>&lt;3</math> kali sehari</li> </ul> <p>(Ampangallo, 2021)</p> <p>Pemilihan makan diperoleh melalui gabungan jumlah dan frekuensi makanan yang di konsumsi dalam 1 minggu menggunakan kuesioner ffq</p> <p>Skor :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0 tidak pernah</li> <li>- 5= 1x/minggu</li> <li>- 10=2-3x/minggu</li> <li>- 15= 4-6x/minggu</li> <li>- 25=1x/minggu</li> <li>- 50=<math>&gt;3</math>/hari</li> </ul>	ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Perspektif Body Image	Persepsi, sikap, dan keyakinan remaja putri mengenai perubahan fisik atau tubuh berkaitan dengan kemampuannya untuk diakui dalam bersosialisasi, meliputi penampilan diri yang dianggap menarik, usaha-usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap berat badan.	Figure Rating Scale (FRS) & <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale</i> (MBSRQ-AS)	a. Metode Figure Rating Scale (FRS) dinyatakan dalam 9 Gambar : - Gambar 1-2= kurus - Gambar 3-5= normal - Gambar 6-7= gemuk (ringan) - Gambar 8-9= gemuk (berat) Kategori Body image Figure Rating Scale a. Positif b. Negatif b. Metode MBSRQ-AS - Positif - Normal - Negative (Sumber:Duenasari, 2016)	ordinal

## J. Hipotesis

- Ha Ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan
- Ho Tidak ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan.