

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa. Pada tahap ini, perkembangan berlangsung dengan cepat, tidak hanya dalam hal perubahan fisik dan psikologis, tetapi juga perkembangan jiwa. Remaja mulai menunjukkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Perubahan fisik menjadi salah satu hal yang sangat diperhatikan oleh remaja, karena penampilan tubuh dianggap sebagai aspek yang sering dinilai oleh orang lain (Rania et al., 2023).

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perubahan biologis, termasuk peningkatan berat dan tinggi badan. Pada fase ini, pubertas ditandai dengan perubahan fisik, seperti kenaikan tinggi badan, perkembangan ciri sekunder, serta perubahan struktur tubuh, seperti peningkatan kekuatan otot pada laki-laki dan peningkatan akumulasi lemak pada perempuan, yang mempengaruhi berat badan. Remaja mulai mencari jati diri pada usia 14 hingga 18 tahun, saat mereka mengalami transisi yang menyebabkan ketidakmatangan dalam menghadapi masalah psikologis, meskipun secara biologis mereka tampak lebih dewasa (Saragih et al., 2022).

2. Perubahan Fisik Remaja

Masa remaja adalah periode awal kematangan organ reproduksi manusia, yang dikenal sebagai pubertas. Pada masa ini, terjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja memiliki sifat unik, salah satunya adalah rasa ingin tahu yang tinggi dan kecenderungan meniru apa yang mereka lihat di sekitar mereka. Perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja mencakup perubahan struktur tubuh dari kanak-kanak menuju dewasa (pubertas), di mana terjadi perubahan cepat pada tubuh, disertai perkembangan organ reproduksi untuk mencapai kematangan yang ditandai dengan kemampuan untuk menjalankan fungsi

reproduksi. Masa pubertas dimulai sekitar usia 12 tahun, namun usia dimulainya pubertas dapat bervariasi, dipengaruhi oleh faktor lingkungan, psikologis, dan fisik.

Perubahan fisik pada masa pubertas remaja meliputi menstruasi pada perempuan, pembesaran payudara, suara yang menjadi lebih merdu, serta pertumbuhan bulu-bulu di sekitar ketiak dan kemaluan. Produksi lemak meningkat, yang dapat menyebabkan munculnya jerawat, lengan dan tungkai kaki menjadi lebih besar, serta kulit menjadi lebih kasar. Pubertas berlangsung dalam waktu yang relatif singkat. Dari sisi negatif, masa remaja sering dianggap sebagai periode pemberontakan terhadap lingkungan. Kematangan seksual dan perubahan bentuk tubuh berpengaruh pada kehidupan emosional remaja. Di sisi lain, remaja sangat memperhatikan penampilan diri, sehingga mereka sering merasa cemas dengan bentuk tubuh yang dianggap kurang proporsional (Nursiah, 2022).

3. Perkembangan Psikososial Remaja

Menurut (Hamidah & Rizal, 2022) ada tiga tahap perkembangan remaja dalam penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir.

a. Remaja awal (*early adolescent*)

Tahap awal, remaja pada tahap ini berusia 12-14 tahun pertumbuhan cepat terjadi perubahan pada area tubuh tertentu baik untuk laki-laki maupun perempuan disebut pubertas. Awal pubertas remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik dibandingkan remaja laki-laki di masa awal pubertas. Pada perkembangan ini anak cenderung egois dan selalu merasa benar apapun yang menjadi pemikirannya. Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri. Mereka mengembangkan pikiran yang baru, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotik.

b. Remaja madya (*middle iadolescent*)

Remaja pada tahap ini berusia 15-18 tahun. Pada tahap ini remaja mulai tertarik dengan hubungan romantis pada lawan jenis, selain itu lebih suka menghabiskan waktu bersama teman sebaya, cenderung bertindak tanpa berpikir matang-matang. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis.

c. Remaja akhir (*late adolescent*)

Pada tahap ini remaja berusia 18-21 tahun. Tahap ini emosional remaja lebih terkendali, cenderung lebih bijak dalam mengambil keputusan, Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, *egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat.

B. Body Image (Citra Tubuh)

1. Pengertian Body Image

Citra tubuh (*body image*) adalah bagian dari konsep diri yang mencerminkan bagaimana seseorang memandang tubuhnya. Ini mencakup persepsi terhadap penampilan fisik seseorang, cara melihat diri sendiri dalam konteks sosial, serta representasi internal tentang penampilan luar tubuh, yang terkait dengan pikiran, perasaan, dan dapat memengaruhi perilaku dalam situasi tertentu. Citra tubuh juga mencakup aspek fisik yang berhubungan dengan berat badan, yang dapat dianalisis melalui tiga komponen utama: persepsi ukuran tubuh, elemen subjektif, dan perilaku yang mempengaruhi penilaian subjektif (Alfian et al., 2021).

Citra tubuh (*body image*) adalah gambaran subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, terutama yang berkaitan dengan penilaian

orang lain dan sejauh mana tubuhnya perlu disesuaikan. Dalam hal ini, tingkat citra tubuh individu dapat diukur berdasarkan seberapa puas seseorang dengan bagian-bagian tubuhnya serta penampilan fisiknya secara keseluruhan, termasuk tingkat penerimaan terhadap citra tubuh tersebut. Hal ini banyak dipengaruhi oleh faktor sosial budaya yang terdiri dari empat aspek, yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu, dan identifikasi dengan orang lain. Sebaiknya, citra tubuh yang dimiliki individu bersifat positif agar ia dapat menerima dirinya sendiri tanpa merasa terpengaruh oleh standar tubuh orang lain (Muyana et al., 2022).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Body Image

Menurut (Astini & Gozali, 2021) *Body image* akan menunjukkan seberapa jauh seorang individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik yang dimilikinya secara keseluruhan. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang termasuk penilaian orang lain terhadap diri sendiri. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* adalah:

a. Jenis Kelamin

Menurut Rengga & Soetjiningsih (2022), salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) adalah jenis kelamin. Jenis kelamin merujuk pada karakteristik biologis, baik fisik maupun anatomi, yang mengklasifikasikan manusia ke dalam kategori laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung lebih memperhatikan citra tubuh yang mereka miliki, dan sikap mereka terhadap penampilan tubuh dapat mempengaruhi penilaian terhadap bentuk tubuhnya, yang pada gilirannya dapat menimbulkan rasa puas atau tidak puas terhadap citra tubuh yang dimiliki.

b. Media Massa

Media massa yang ada di mana-mana sering kali menyajikan gambaran ideal tentang tubuh perempuan dan laki-laki, yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Tayangan media massa kerap menggambarkan standar kecantikan perempuan sebagai tubuh yang

kurus, yang berarti tingkat kekurusan yang dimiliki. Banyak wanita yang percaya bahwa mereka harus memiliki tubuh seperti itu untuk dianggap sehat. Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti media, termasuk televisi, internet, dan majalah, yang sering menampilkan individu dengan tipe tubuh ideal yang lebih diterima secara umum, daripada citra tubuh rata-rata, demi menjual produk. Secara keseluruhan, media menciptakan gambaran tentang wanita yang langsing di majalah fashion, yang terbukti menyebabkan sejumlah dampak negatif, seperti perhatian yang lebih besar terhadap berat badan, ketidakpuasan terhadap tubuh, suasana hati yang negatif, dan penurunan persepsi daya tarik diri (Denich & Ildil, 2015).

c. Hubungan Interpersonal

Pandangan remaja terhadap tubuh mereka dipengaruhi oleh proses pertumbuhan fisik yang masih dalam tahap perubahan dan perkembangan. Selain itu, tayangan dan tampilan media massa yang menampilkan bentuk tubuh ideal, serta kecenderungan untuk membandingkan tubuh mereka dengan tubuh orang lain seusianya, turut berperan. Kesenjangan antara bentuk tubuh yang dirasakan individu dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka (Sembiring & Rosito, 2023).

3. Aspek-aspek Body Image

Menurut (Denich & Ildil, 2015) *body image* terbagi dalam beberapa aspek yaitu:

a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Evaluasi penampilannya itu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan.

b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self-classified weight*)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

C. Perilaku iMakan

1. Pengertian Perilaku Makan

Perilaku makan itu sendiri memiliki definisi cara seseorang berfikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan yang dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan dan akan berubah menjadi kebiasaan makan apabila keadaan tersebut terus menerus berlangsung (Fadhilah *et al.*, 2018). Perilaku makan berupa *emotional* makan dan makan malam berlebihan berhubungan dengan asupan gizi dan kualitas tidur pada remaja. Perilaku gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik dan merokok secara signifikan meningkatkan kemungkinan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja. Perubahan perilaku makan yang cenderung mengarah kepada perilaku tidak sehat akan mengakibatkan keadaan status gizi remaja yang tidak normal (Novi Arista *et al.*, 2021).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja putri yaitu:

a. Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya merupakan salah satu faktor yang membuat remaja putri memiliki pandangan yang salah terhadap bentuk tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada penyimpangan perilaku makan (Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, 2017). Teman sebaya adalah lingkungan kedua setelah keluarga yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan individu. Kelompok sebaya menciptakan suatu ruang sosial di mana mereka dapat berinteraksi dengan nilai-nilai yang berlaku di dalam kelompok tersebut. Namun, jika nilai yang berkembang dalam kelompok sebaya bersifat negatif, hal ini dapat membahayakan perkembangan psikologis individu. Kuatnya pengaruh kelompok teman sebaya juga dapat menyebabkan melemahnya ikatan individu dengan orang tua, sekolah, dan norma-norma konvensional.

b. Citra Tubuh

Citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang mencakup penampilan, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh. Citra tubuh dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh positif adalah persepsi yang akurat dan jelas mengenai bentuk tubuh yang dimiliki, diikuti dengan perasaan bangga, penerimaan terhadap keunikan tubuh, serta rasa nyaman dan percaya diri dengan penampilan tubuh tersebut. Sebaliknya, citra tubuh negatif adalah persepsi yang salah mengenai tubuh, di mana individu merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan kenyataan, serta merasa malu, cemas, tidak nyaman, dan canggung dengan penampilannya. Citra tubuh negatif merupakan masalah serius yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, perilaku makan, dan keterbatasan dalam aktivitas fisik. Selain itu, citra tubuh negatif juga dapat mendorong individu untuk melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat (Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, 2017).

c. Keluarga

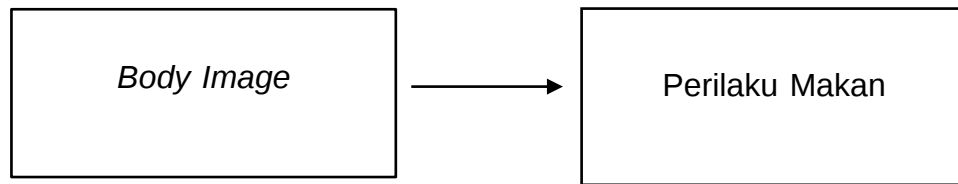
Pola pengasuhan orang tua memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku makan remaja putri, salah satunya melalui pola

pengasuhan makan atau Parental Feeding. Pola pengasuhan makan yang diterapkan oleh ibu atau orang tua adalah perilaku yang mencerminkan bagaimana orang tua memberi makan anak berdasarkan berbagai pertimbangan, seperti usia, kebutuhan, dan preferensi anak. Faktor-faktor seperti pendapatan, pendidikan orang tua, serta aspek lainnya juga memengaruhi kebiasaan makan yang diterapkan dalam keluarga, yang pada akhirnya berkaitan erat dengan status gizi anak (Prasasti, 2018).

d. Media Massa

Komunikasi massa merujuk pada komunikasi yang dilakukan oleh organisasi media massa kepada publik. Perkembangan media massa saat ini tidak terlepas dari pengaruh jaringan internet yang telah menyebar luas di berbagai tempat. Bentuk komunikasi ini sangat diminati oleh remaja karena kemudahan dan kepraktisannya. Banyak masyarakat kini cenderung mempercayai informasi yang disiarkan atau dibagikan oleh media massa. Revolusi digital telah mengubah secara permanen cara pandang seseorang terhadap makanan, di mana budaya dalam memilih makanan kini terdigitalisasi. Hal ini terjadi seiring dengan munculnya situs-situs interaktif yang memungkinkan individu untuk membuat dan membagikan berbagai konten melalui platform sosial media (Kristina et al., 2020).

D. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan :

Variabel Dependen : *Body Image*

Variabel Independen : Perilaku Makan

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	<i>Body Image</i>	Kepuasan subjek terhadap bentuk tubuhnya berdasarkan pemilihan gambar yang mencerminkan bentuk tubuh subjek saat ini dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan, menggunakan <i>Figure Rating Scala</i>	Kuesioner <i>Figure Rating Scala</i> (Lampiran 3)	- <i>Bodyimage</i> Positif : Apabila gambar yang dipilih bentuk tubuh sekarang sama dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan - <i>Body image</i> Negatif : Apabila gambar yang dipilih bentuk tubuh sekarang tidak sama dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan (Adami iet iet al., i2012).	Ordinal
2.	Perilaku	Perilaku subjek	Kuesioner	- Perilaku	Ordinal

	Makan	tentang makanan yang dikonsumsi yang ditentukan menggunakan <i>Adolescent Food Habit Checklist</i>	<i>Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)</i> (Lampiran4)	makan baik jika skor total yang di dapatkan responden $\geq$ rata-rata dari seluruh responden (≥ 20). - Perilaku makan tidak baik jika skor total yang di dapatkan responden $<$ skor total rata-rata dari seluruh responden (< 20).	
--	-------	--	---	---	--

F. Hipotesis

Ha = Ada hubungan antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 17 Medan.

Ho = Tidak ada hubungan antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 17 Medan.