

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Citra Tubuh

1. Pengertian

Citra tubuh merupakan cara individu mempersepsikan tubuhnya sendiri, secara sadar atau tidak sadar, yang meliputi penampilan fisik serta struktur fungsi dan potensi tubuh. Perasaan mengenai citra tubuh mencakup hal-hal yang terkait dengan seksualitas, feminitas atau maskulinitas, keremajaan, kekuatan, dan kesehatan. Contoh bagian tubuh yang berhubungan dengan citra tubuh, tinggi badan, berat badan (Saputra, 2013).

Citra tubuh merupakan suatu sikap individu terhadap tubuh yang dimiliki, baik dari segi ukuran, bentuk tubuh maupun keindahan berdasarkan hasil evaluasi individu tersebut dan pengalaman mengenai fisiknya. Pembentukan citra tubuh sendiri dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi ataupun suasana hati dan pengalaman fisik individu (Naimah & Rahardjo, 2008 dalam Abdussamad, 2018).

Citra tubuh menurut Papalia (2014) merupakan suatu keyakinan deskriptif dan evaluatif yang dimiliki seseorang, mengenai bentuk tubuh atau penampilan dirinya.

(Altabe dan Thomson, 1993 dalam Abdussamad, 2018) menjelaskan bahwa citra tubuh berkaitan dengan dua komponen, antara lain sebagai berikut:

a. Persepsi

Komponen persepsi dalam citra tubuh disini berhubungan dengan bagaimana individu didalam mempersepsikan dan memandang penampilan dirinya. Penampilan tersebut dapat berupa bentuk fisik ataupun ukuran tubuhnya.

b. Sikap

Sikap disini lebih berhubungan dengan kepuasan individu terhadap tubuh yang dimiliki, perhatian individu terhadap tubuhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Rombe (2014), body image merupakan sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya sehingga melahirkan suatu penilaian positif dan negative pada dirinya tersebut.

c. Perasaan

Body image merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya, apabila individu memandang tubuhnya positif maka body image yang dimilikinya positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negative maka body image yang dimiliki negative.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh

Citra tubuh seseorang muncul dengan dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut ini :

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Perempuan yang memiliki citra tubuh negative lebih mempermasalahkan citra tubuh bila dibandingkan dengan laki laki. Selain itu, perempuan menyadari bahwa penampilan fisik dianggap sangat penting, sehingga perempuan lebih mempersoalkan kegemukan daripada pria. Perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan lebih memiliki banyak gambaran tubuh yang negative dibanding laki laki. Hal ini disebabkan pada saat memasuki masa remaja seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal (Wulandari, 2020).

b. Usia

Remaja rentang usia 14-19 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan gambaran diri dan peran diri. Pada tahap perkembangan remaja, citra tubuh menjadi penting. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan, umumnya lebih sering terjadi pada remaja putri daripada remaja putra. Remaja putri mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dan tidak bahagia tentang penampilannya (Wulandari, 2020).

c. Media Massa

Media massa yang ada dimana mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Sumber media seperti tv, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima dari pada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produk mereka. Akibatnya, anak anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut (Wulandari, 2020).

d. 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. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya (Supratman & mahadian, 2016).

e. Lingkungan

Dalam hidup bermasyarakat remaja dituntut untuk bersosialisasi. Sejak anak-anak usia 4 tahun, anak telah merasakan kebutuhan atau kehausan social. Pada masa menjelang remaja, anak cenderung berkumpul terdiri atas satu jenis kelamin yang sama karena mempunyai ciri fisik yang berbeda. Pada masa remaja awal anak laki-laki maupun perempuan timbul kesadaran terhadap dirinya atau mempunyai persepsi terhadap dirinya (Wulandari, 2020).

3. Dimensi citra tubuh

Cash (2004) mengemukakan adanya lima dimensi citra tubuh, yaitu :

- a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu mengukur evaluasi dan penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau tidak memuaskan. Penilaian yang dilakukan berguna untuk mengetahui bagaimana dirinya mengenai kesesuaian diri terhadap apa yang sedang dialami individu, baik secara pribadi maupun ketika individu tersebut berada pada lingkungan masyarakat. Penilaian terhadap penampilan diperlukan kaitannya dengan bagaimana citra tubuh dapat terasa baik untuk dirinya dan terlihat baik dimata orang lain yang melihatnya. Semakin baik penampilan individu, akan memberikan persepsi baik pula terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya semakin buruk penampilan individu, maka akan menimbulkan persepsi yang buruk pula. Hal tersebut sangat berpengaruh dengan kesesuaian dirinya membuat diri merasa nyaman.
- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Orientasi penampilan perlu dilakukan dalam kaitannya dengan memperbaiki citra tubuh individu, karena orientasi yang tinggi merupakan usaha untuk mencapai citra tubuh yang baik yang dapat

membuat individu mampu menyesuaikan dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Dalam mengorientasi penampilan, individu melakukan diskusi dan meminta nasihat kepada orang yang lebih berpengalaman dari dirinya. Nasihat yang didapatkan akan menjadi bahan pertimbangan yang disesuaikan dengan lingkungan tempat bergaul individu tersebut.

- c. *Body Area Satisfasion* (Kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik. Hasil penelitian tinggi pada umumnya merasa puas dengan sebagian besar tubuh mereka. Kepuasan adalah keadaan kesenangan dan kesenjangan yang disebabkan karena seseorang telah mencapai satu tujuan atau sasaran. Kepuasan yang dirasakan dapat memberikan dampak tingkat kepercayaan individu dalam mengeksplorasikan dirinya ke hadapan lingkungan masyarakat. Selain itu kepuasan dengan hasil penilaian tinggi jelas mempengaruhi citra tubuh individu untuk menjadi lebih baik. Dengan kepuasan yang didapat individu akan sering membanggakan dirinya dihadapan lingkungan sekitarnya. Kebanggaan yang memiliki berasal dari hasil penilaian tinggi dari orientasi yang dilakukan..
- d. *Overweight Preocupation* (Kecemasan menjagi gemuk), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. Pada usia remaja sewajarnya ketika individu merasa ingin memiliki tubuh yang ideal, sehingga mereka akan lebih mengatur hidupnya dengan menjaga pola makan agar tidak menjadi gemuk adalah hal memalukan.
- e. *Self-Classified Weight* (Pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya dari sangat kurus menjadi sangat gemuk. Penilaian ini terjadi pada individu itu sendiri terhadap bagaimana keadaan dirinya sendiri dan juga bagaimana keadaan dirinya dimata orang lain. Pandangan individu terhadap proporsi tubuhnya sangat berpengaruh terhadap penilaian di hadapan masyarakat. Mengenai tubuh ideal yang diharapkan guna memberikan kenyamanan dalam hidup bersosial dengan masyarakat. Individu baik tidak ingin memiliki tubuh yang terlalu kurus, sehingga membuat mereka memiliki keinginan untuk lebih menggemukan badan mereka. Sedangkan ketika mereka sudah merasa

proporsi tubuhnya bertambah, menyebabkan merasa kebingungan karena dianggap terlalu gemuk dan merasa kebingungan untuk melakukan diet guna mengurangi proporsi tubuh mereka. Individu mengenai bentuk tubuhnya jauh dari kata kepuasan untuk mencapai kata ideal, Mereka akan sering melakukan perbandingan ukuran tubuh antara dirinya sendiri dengan figur lain yang dirasa tampak menarik menurutnya.

Berdasarkan pemaparan diatas yang dikemukakan oleh Cash, dapat disimpulkan bahwa komponen citra tubuh terdiri dari evaluasi orientasi individu terhadap penampilan tubuh, kepuasan pada tubuh tertentu serta persepsi diri terhadap berat badan. Citra tubuh perlu untuk diperhatikan agar dapat menyesuaikan diri dan menimbulkan kepercayaan dari dalam diri sendiri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dua kriteria citra tubuh yaitu:

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

4. Dampak gangguan citra tubuh

a. Percaya Diri Rendah

Menurut Davison dan McCabe (2015) hubungan antara remaja dengan teman sebaya dapat membantu remaja memandangi dirinya. Seorang remaja berkembang lebih cepat daripada temannya, bisa menyebabkan mereka merasa percaya diri rendah karena perubahan tubuhnya sedangkan teman sebayanya belum mengalami. Pada masa remaja, remaja putri cenderung

memiliki percaya diri yang rendah. Remaja dengan status gizi lebih mengakibatkan stigma negatif, yang membawa konsekuensi psikologis maupun sosial dimana menimbulkan kecemasan sosial, depresi, rendahnya kepuasan hidup karena mereka sering dikucilkan oleh teman-temannya.

b. Gangguan makan

Remaja dengan gangguan makan cenderung menampilkan pola interaksi dengan pasangan mereka. Atikah (2014) mengatakan gangguan makan merupakan masalah gizi yang sering timbul pada remaja saat ini. Remaja menjadi tidak bisa melihat gambaran sesungguhnya dari diri mereka, mereka memandang dirinya sebagai seseorang dengan bentuk tubuh yang buruk. Beberapa jenis gangguan makan yang paling sering dijumpai adalah:

1) Anoreksia nervosa (AN)

Anoreksia nervosa (AN) adalah salah satu gangguan makanan yang ditandai dengan gangguan citra tubuh, ketakutan yang luar biasa akan kegemukan dan penolakan untuk mempertahankan berat badan yang normal, sehingga membatasi jumlah makanan dengan sangat ketat. Penderita ingin menjadi kurus karena kegemukan dianggap tidak menarik, tidak sehat, dan tidak diinginkan. Citra diri terganggu bahwa dia melihat tubuhnya dalam keadaan gemuk bahkan ketika dia benar-benar dalam keadaan kurus. Remaja ini berusaha untuk menghindari makanan agar obsesinya untuk dapat memiliki ukuran tubuh yang kurus dapat tercapai (Atikah, 2014).

Tanda-tanda remaja yang mengalami anoreksia, yaitu memiliki tubuh yang sangat kurus, terobsesi untuk mengontrol badan, mengontrol porsi makan sangat hati-hati, hanya makan makanan tertentu dan menghindari makan susu, daging dan tepung serta olahraga berlebihan.

2) Bulimia nervosa (BN)

Orang yang mengalami bulimia nervosa (BN) makan lebih banyak dari pada orang pada umumnya dan merekapun kehilangan kendali saat makan. Kemudian, mereka melakukan sesuatu untuk menghilangkan kalori bisa dalam bentuk memuntahkan makanan, menggunakan obat pencahar atau obat lain, berpuasa, atau olahraga secara berlebih.

Tanda-tanda remaja yang mengalami bulimia, yaitu dia akan takut mengalami penambahan berat badan, selalu merasa tidak senang dengan ukur berat

badannya. Remaja yang mengalami bulimia hanya akan memakan makanan diet serta olahraga berlebihan.

3) BDD (Gangguan Dismorfik Tubuh)

BDD (*Boddy Dysmorphic Dissorder*) merupakan bentuk gangguan mental yang mempresepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik dan menyebabkan distress serta gangguan dalam fungsi kehidupan.

4) Binge Eating

Remaja *Binge Eating* selalu melewatkan waktu makan dengan teman-teman dan keluarga tetapi kemudian makan dalam jumlah banyak ketika sedang sendiri. Tanda-tanda remaja yang mengalami binge eating, yaitu makan banyak lebih dari normal dengan cepat dan sampai merasa kekenyangan. Remaja binge eating akan makan dengan jumlah besar ketika secara fisik dia tidak merasa lapar. Remaja juga akan merasa malu akan diri sendiri, depresi atau merasa bersalah setelah makan berlebihan.

5. Pengukuran Citra Tubuh

Ada beberapa alat ukur yang digunakan, yaitu :

- a. *The Multimedimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Mengukur 5 aspek citra tubuh, yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan fisik), *appearance orientation* (orientasi penampilan fisik), *body area satisfaction scale* (skala kepuasan area tubuh), *self-Classified weight* (pengkategorian area tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk).
- b. *Body-Image Ideals Questionnaire* (BIQ). Alat ini mengukur evaluasi citra tubuh dari perspektif teori kesenjangan diri. BIQ menilai kepuasan- ketidakpuasan citra tubuh dengan mengukur kesesuaian antara kesenjangan penerimaan diri dan bentuk tubuh yang diharapkan. Kesenjangan diri berdasarkan pada 11 sifat fisik (berat badan, bentuk wajah, otot, kekuatan fisik, penampilan keseluruhan, dan lain-lain).
- c. *Situasional Inventory of Body-Image Dysphoria* (SIBID). Alat ukur ini digunakan untuk menilai frekuensi dari emosi negative terhadap citra tubuh selama situasi yang spesifik terjadi. Tes inventory ini menanyakan responden tentang

bagaimana pengalaman stress negative dalam 48 situasi termasuk konteks sosial dan non-sosial dan aktivitas yang berhubungan dengan gerakan, makan, keintiman, focus pada fisik sendiri, dan penampilan pengganti.

- d. *Body Image Quality of Life Inventory* (BIQLI). BIQLI menggunakan tujuh poin respon dengan format dari sangat negatif (-3) sampai sangat positif (+3) untuk menilai banyaknya dampak pengalaman positif dan negative citra tubuh pada kualitas hidup individu. Termasuk didalamnya perasaan tentang diri, fungsi sosial, seksualitas, kesejahteraan emosi, gerakan, dan lain-lain. BIQLI digunakan dalam setting klinis untuk menyaring individu yang kualitas hidupnya dipengaruhi oleh citra tubuh.
- e. *Appearance Schemas Inventory-Revised* (ASI-R). ASI-R terdiri dari 20 item yang mewakili dua sub-skala: *self-evaluation salience* (12 item) dan *motivational salience* (8 item). *Self-evaluation salience* mengukur individu terhadap penampilan fisiknya, yang dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan emosional. *Motivational salience* menggambarkan individu yang cenderung menghubungkan penampilan fisik dengan penampilan berperilakunya. Alat ini digunakan untuk usia dewasa (18 tahun keatas).
- f. *Body Image Coping Strategies Inventory* (BICSI). Alat ukur ini berfungsi untuk menilai aktivitas kognitif dan behavioral seseorang yang digunakan untuk mengatur ancaman atau tantangan terhadap citra tubuh. BICSI terdiri dari 36 item untuk mengukur tiga skala konsistensi internal: Penolakan, Kesulitan penampilan dan Penerimaan rational yang positif. Tiga skala pengaturan citra tubuh juga baik dalam dalam mengukur fungsi psikososial seseorang. Alat ini digunakan untuk usia dewasa laki-laki dan perempuan diatas 18 tahun.
- g. *Body Attitude Quistionnaire* (BAQ). Dikenalkan oleh Ben-Tovim Walker (1991) terdiri dari 44 item yang mencakup enam aspek pengalaman citra tubuh yaitu *feeling of overall fatness, self-disparagement, strength, salience of weight, feelings of attractiveness, dan consciousness of lower body fit*.
- h. *Body Image State Sacle* (BISS). Dikenalkan oleh Cash, et al., (2002) terdiri dari 6 item yang mengukur kepuasan atau ketidakpuasan citra tubuh pada situasi saat ini.
- i. *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Quistionnaire-3* (SATAQ-3). Alat ukur ini dikenalkan oleh Thompson et al., (2004) berisi 30 item yang mengukur

empat aspek lingkungan dalam pengaruhnya pada standar personal body image.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *The Multimedimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) diambil berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash T. F. Alat ukur ini berbentuk daftar angket dengan model skala likert dengan pernyataan bersifat favorable, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Pemberian skor pernyataan yang bersifat unfavorable, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Tahu (TT), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Kriteria pemberian skor untuk item favorable meliputi jawaban Sangat Setuju (SS) mendapatkan nilai 4, Setuju (S) mendapatkan nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapatkan nilai 2, Sangat Tidak Setuju mendapatkan nilai 1.

Kriteria pemberian skor untuk item unfavorable meliputi jawaban Sangat Setuju (SS) mendapatkan nilai 1, Setuju (S) mendapatkan nilai 2, Tidak Setuju mendapatkan nilai 3, Sangat Tidak Setuju (4). Skor total dari pernyataan favorable adalah 60 dan skor unfavorable adalah 60. Dikatakan citra tubuh negative jika responden mendapat nilai <75 sedangkan citra tubuh dikatakan positif jika responden memperoleh nilai >76.

B. Remaja

1. Pengertian

Masa remaja memiliki beberapa istilah, diantaranya ialah pubertait, adolescent dan youth. Pengertian remaja dalam bahasa latin yaitu *adolescere*, yang berarti tumbuh menuju sebuah kematangan. Dalam arti tersebut, kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Remaja juga didefinisikan sebagai suatu masa peralihan, dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Masa ini juga merupakan masa bagi seorang individu yang akan mengalami perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif (pengetahuan), emosional (perasaan), sosial (interaksi sosial), dan moral (akhlak) (Kusmiran, 2011 dalam Mayasari, 2021).

2. Klasifikasi Remaja

a. Masa Remaja Awal (usia 11-13)

Pada tahap ini remaja mulai berfokus pada pengambilan keputusan, baik didalam rumah maupun sekolah. Remaja mulai menunjukkan cara berfikir logis, sehingga sering menanyakan kewenangan dan standar di masyarakat maupun disekolah. Remaja juga mulai menggunakan istilah - istilah sendiri dan mempunyai pandangan, seperti olahraga yang baik untuk bermain, memilih kelompok bergaul, pribadi seperti apa yang diinginkan dan mengenal cara untuk berpenampilan menarik (Tarwoto, 2013).

b. Remaja Pertengahan (usia 14-17)

Pada tahapan ini terjadi interaksi dengan kelompok, sehingga tidak selalu bergantung pada keluarga dan terjadi eksplorasi seksual. Dengan menggunakan pengalaman dan pemikiran yang lebih kompleks (Tarwoto, 2013).

c. Remaja Akhir (usia 18-20)

Tahap ini remaja lebih berkonsentrasi pada rencana yang akan datang dan meningkatkan pergaulan. Selama masa remaja akhir, proses berfikir secara kompleks digunakan untuk memfokuskan dari masalah- masalah idealisme, toleransi, keputusan untuk karier dan pekerjaan, serta peran orang dewasa dalam masyarakat (Tarwoto, 2013).

3. Ciri-ciri Remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika (2014) kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:

a. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.

b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-

contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.

- c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

Selanjutnya Sidik Jatmika (2014) menjelaskan adanya kesulitan yang sering dialami kaum remaja yang betapapun menjemukan bagi mereka dan orangtua, merupakan bagian yang normal dari perkembangan remaja itu sendiri. Beberapa kesulitan atau bahaya yang mungkin dialami kaum remaja antara lain:

- 1) Variasi kondisi kejiwaan. Suatu saat mungkin ia terlihat pendiam, cemberut, dan mengasingkan diri, tetapi pada saat yang lain terlihat sebaliknya, periang, berseri-seri dan yakin. Perilaku yang sulit ditebak dan berubah-ubah ini bukanlah sesuatu yang abnormal. Hal ini hanyalah perlu diperhatikan dan menjadi kewaspadaan bersama manakala telah menjerumuskan remaja dalam kesulitan-kesulitan di sekolah atau kesulitan dengan teman-temannya.
- 2) Rasa ingin tahu seksual dan coba-coba. Hal ini merupakan sesuatu yang normal dan sehat. Rasa ingin tahu seksual dan bangkitnya rasa birahi adalah normal dan sehat. Ingat, perilaku tertarik pada seks sendiri juga merupakan ciri yang normal pada perkembangan masa remaja. Rasa ingin tahu seksual dan birahi jelas menimbulkan bentuk-bentuk perilaku seksual.
- 3) Membolos.
- 4) Perilaku anti sosial, seperti suka mengganggu, berbohong, kejam dan menunjukkan perilaku agresif. Penyebabnya mungkin bermacam-macam dan banyak tergantung pada budayanya. Akan tetapi, penyebab yang mendasar adalah pengaruh buruk teman, dan pendisiplinan yang salah dari orangtua, terutama bila terlalu keras atau terlalu lunak dan sering tidak ada sama sekali.
- 5) Penyalahgunaan obat bius.
- 6) Psikosis, bentuk psikosis yang paling dikenal orang adalah skizofrenia (setengah gila hingga gila beneran).

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat dipahami tentang berbagai ciri yang menjadi kekhususan remaja. Ciri-ciri tersebut adalah

- a) Masa remaja sebagai periode yang penting. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.
- b) Masa remaja sebagai periode peralihan. Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.
- c) Masa remaja sebagai periode perubahan. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.
- d) Masa remaja sebagai usia bermasalah. Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.
- e) Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami "krisis identitas" atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

- f) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau "semat gue", yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.
- g) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic. Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.
- h) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

C. Overweight

1. Definisi Overweight

Overweight adalah keadaan di mana berat badan seseorang melebihi berat badan normal sedangkan obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal. *Overweight* juga dapat membahayakan kesehatan. Jadi, *overweight* adalah tahap awal menuju ke arah obesitas (Khasanah, 2014).

Overweight yang menunjukkan suatu keadaan dimana terdapat berat badan yang berlebih. Seseorang dikatakan *overweight* bila jumlah lemak 10- 20% di

atas nilai normal. Overweight tidaklah sama dengan obesitas. Jadi dapat dikatakan bahwa tidak semua orang mempunyai berat badan berlebih dikatakan obesitas (Hasdianah, 2014).

Orang dengan berat badan lebih ternyata kurang sensitif terhadap rasa lapar (internal) tetapi mereka lebih peka terhadap bau dan rasa makanan (eksternal). Jadi, mereka cenderung untuk makan terus selama ada makanan di hadapannya. Mereka yang berbobot normal biasanya akan mengkonsumsi makanan lebih sedikit bila sebelumnya perut telah terisi makanan ringan, tetapi orang dengan berat badan lebih sebaliknya, yakni mereka bahkan makan lebih banyak (Khomsan, 2013).

Pada anak, *overweight* (kelebihan berat badan) dan *obesity* (obesitas) ditetapkan berdasarkan sentil body mass index (BMI) (indeks masa tubuh). BMI adalah ukuran berat badan yang dikaitkan dengan tinggi badan dengan ketentuan terhadap usia (More, 2014).

2. Faktor-faktor Penyebab Overweight

a. Genetik

Faktor genetik ikut dalam menurunkan sifat-sifat kegemukan. Apabila kedua orang tua gemuk, maka 80% peluang anak menjadi gemuk. Bila salah satu orang tua gemuk, maka peluang anak untuk gemuk sebanyak 40% dan bila kedua orang tua tidak gemuk, maka peluang anak untuk gemuk sebanyak 7% (Devi, 2015).

b. Faktor Gaya Hidup

Banyaknya tayangan media massa tentang berbagai makanan cepat saji, dapat memicu remaja untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Yang saat ini sedang trend adalah *fast food*. Padahal di negara maju, *fast food* sudah mulai ditinggalkan dan beralih ke alam (back to nature). Akibat konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan

c. Sosial Ekonomi

Dikehidupan sehari-hari terdapat suatu kontradiksi hubungan antara status ekonomi sosial dan prevalensi overweight. Di tingkat sosial yang rendah, dimana makanan sukar didapat, overweight terlihat sebagai suatu indikator visual terhadap kesejahteraan.

d. Psikologis

Bagi individu yang inaktif, termasuk mereka yang jarang melakukan olahraga, mengonsumsi alkohol dan merokok cenderung mengalami peningkatan berat badan. Faktor psikologis juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan.

e. Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik juga mempengaruhi besarnya penggunaan energi oleh tubuh. Jika dilakukan secara teratur, aktivitas fisik dapat mengurangi penumpukan lemak tubuh, meskipun kegiatan ini hanya mempengaruhi sepertiga dari total pengeluaran energi seseorang. Ketika asupan energi dari makanan sangat tinggi tetapi aktivitas fisik kurang, maka akan menyebabkan kelebihan kalori. Kelebihan kalori tersebut meningkatkan kemungkinan munculnya berat badan lebih (Khasanah, 2014).

f. Umur

Meskipun dapat terjadi pada semua umur, obesitas sering dianggap sebagai kelainan pada umur pertengahan. *Overweight* yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai perkembangan rangka yang cepat dan anak menjadi besar untuk umurnya.

g. Jenis Kelamin

Meskipun dapat terjadi pada kedua jenis kelamin, tetapi *overweight* lebih umum terjadi pada wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause. *Overweight* pada wanita dapat disebabkan karena pengaruh faktor endokrin, karena kondisi ini muncul pada saat-saat adanya perubahan hormonal tersebut diatas.

3. Klasifikasi dan pengukuran Overweight

Tabel 2.1 klasifikasi berat badan

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kategori
<18,5	Berat badan kurang
18,5-24,9	Berat badan normal
25-27	Berat badan berlebih
>27	Obesitas

(Kemenkes,2023)

Cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m}^2\text{)}}$$

Indeks Massa Tubuh digunakan untuk menentukan banyaknya lemak yang tersimpan didalam tubuh dengan membandingkan berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter) seseorang. Pengukuran IMT membagi berat badan menjadi empat jenis, yaitu *underweight*, berat badan ideal, *overweight* dan obesitas.

4. Dampak *Overweight*

Kelebihan berat badan dapat beresiko mengalami obesitas. Obesitas dapat menimbulkan berbagai penyakit terutama penyakit tidak menular. Berbagai penyakit yang berdampak dengan obesitas adalah diabetes tipe 2, hipertensi, *dyslipidemia*, stroke, peyakit jantung koroner, gangguan saat tidur, kanker, hiperinsulinaemi, inflamasi dan stress oksidatif, kesehatan reproduksi wanita, *osteoarthritis* dan penyakit batu empedu. Obesitas dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit yang berkaitan dengan tingginya angka kematian penderita. Pada umumnya, gangguan kesehatan pada anak dengan berat badan lebih ialah gangguan secara klinis, mental dan social (Hasdianah, 2014).

5. Asupan Makanan Penyebab *Overweight*

Menurut Gibney (2014), beberapa asupan makanan yang yang dapat menyebabkan *overweight* adalah :

a. Asupan Lemak

Overweight terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Asupan energi yang relatif berlebih dapat terjadi karena asupan lemak yang berlebih. Lemak menghasilkan lebih banyak energi per gramnya (38 kJ/g) dibandingkan karbohidrat (17 kJ/g) atau protein (17 kJ/g). Karena diet tinggi lemak biasanya padat energi dan memberikat rasa yang lezat, maka diet dengan mengkonsumsi makanan yang relatif banyak mengandung lemak biasanya akan menimbulkan peningkatan pasif asupan energi. Disamping itu kita ketahui bahwa asupan lemak secara metabolik tidak begitu diatur dengan baik. ketimbang asupan karbohidrat.

Dapat disimpulkan bahwa berat badan cenderung menurun jika asupan lemak diganti dengan karbohidrat, khususnya jika produk pangan yang menggantikannya itu kaya akan serat pangan. Jelas bahwa keadaan ini harus disertai pula dengan tingkat aktivitas fisik yang cukup.

b. Asupan Serat

Berbagai mekanisme pernah dipostulasikan untuk menjelaskan efek serat pangan pada keseimbangan energi, termasuk efek intrinsik serat pangan (misalnya kepadatan energi serta kelezatan makanan), efek hormonal (misalnya pengosongan lambung dan glikemia serta insulinemia postprandial) dan efek kolon (misalnya fermentasi asam lemak rantai pendek serta efeknya pada rasa kenyang). Secara keseluruhan, terdapat bukti yang meyakinkan bahwa asupan serat pangan yang tinggi membantu menjaga tubuh terhadap kenaikan berat badan, hal tersebut sudah cukup membuktikan bahwa kurangnya mengkonsumsi asupan serat sangat rentan terhadap *overweight*.

c. Tipe Karbohidrat (Gula dan Indeks Glikemik)

1) Gula Dalam Makanan

Minuman bersoda yang kaya akan gula memiliki kandungan air yang tinggi dan dengan demikian mempunyai kepadatan energi yang rendah. Namun, kepadatan energi yang rendah berasal dari cairan. Jika dibandingkan dengan makanan padat, tidak memberikan efek sebanding terhadap rasa kenyang dan asupan makanan *ad libitum*. Secara keseluruhan, bukti tersebut terlihat konsisten dan cukup kuat untuk menyatakan bahwa tingkat konsumsi yang tinggi pada minuman bersoda dengan kandungan gula yang tinggi akan meningkatkan asupan total energi yang cukup besar, dengan demikian akan menaikkan berat badan. Pernyataan ini relevan pada anak-anak yang banyak mengkonsumsi minuman semacam ini.

2) Indeks Glikemik Dalam Makanan

Mekanisme karbohidrat yang dapat mempengaruhi asupan energi dan berat badan selanjutnya, adalah indeks glikemik. Berbagai makanan sumber karbohidrat akan meningkatkan kadar glukosa darah dan insulin serum hingga berbagai taraf ketika karbohidrat di konsumsi dengan jumlah yang sama. Perubahan yang berbeda pada kadar glukosa dan/atau insulin dapat memberikan efek lebih lanjut pada asupan makanan atau pada peningkatan *overweight* serta obesitas.

6. Mencegah Overweight

Overweight dan obesitas merupakan suatu kondisi dengan penyebab multi faktor, oleh karena itu penanganan yang tepat hendaknya mempertimbangkan pendekatan secara multi disiplin. Pencegahan *overweight* dan obesitas terdiri dari tiga tahapan, yaitu:

- a. Pencegahan primer adalah dengan pendekatan komunitas untuk mempromosikan cara hidup sehat. Usaha pencegahan dimulai dari keluarga, sekolah, tempat kerja dan pusat kesehatan masyarakat.
- b. Pencegahan sekunder bertujuan untuk menurunkan prevalensi obesitas
- c. Pencegahan tertier bertujuan untuk mengurangi obesitas dan komplikasi penyakit yang ditimbulkannya.

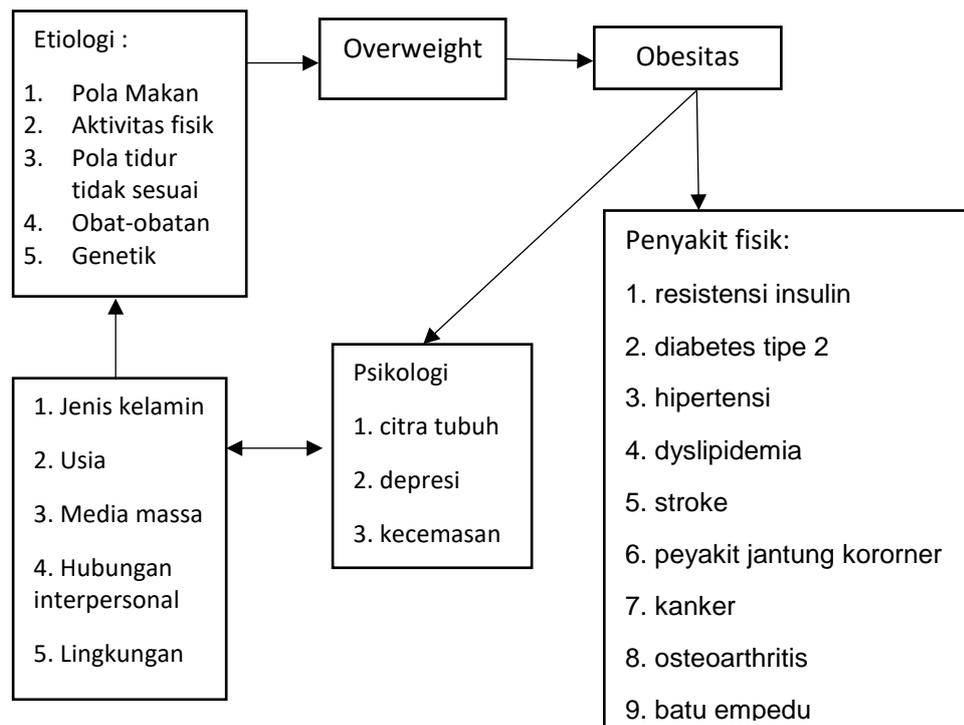
Pada dasarnya prinsip dari pencegahan dan penatalaksanaan *overweight* dan obesitas adalah mengurangi asupan energi serta meningkatkan keluaran energi, dengan cara pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, modifikasi gaya hidup serta dukungan secara mental sosial (Hasdianah, 2014). Menurut Hasdianah (2014), kegemukan identik dengan kebiasaan makan, cara yang dapat dilakukan yaitu:

- 1) Sebaiknya jangan mengonsumsi makanan yang dimasak dengan cara digoreng.
- 2) Memilih daging juga lebih baik yang dipanggang, kunyah perlahan, cobalah menikmati makanan sewaktu didalam mulut. Dengan demikian akan menyebabkan lambung cepat kenyang dan membantu mencegah makan terlalu banyak.
- 3) Tinggalkan meja makan setelah selesai, jangan dilanjutkan dengan mengobrol. Karena untuk menghindari keinginan ngemil dan mengambil makanan dari sana-sini sehingga tak terasa perut menjadi terlalu kenyang.
- 4) Hindari kadar gula dan lemak tinggi, seperti coklat, kue-kue (pasties), lemak hewan, mentega, full cream milk, jeroan, dan lain lain. Konsumsi banyak buah dan sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan karbohidrat dapat menjaga jumlah kalori yang masuk agar sesuai dengan kebutuhan.

D. Kerangka Konsep

1. Kerangka Teori

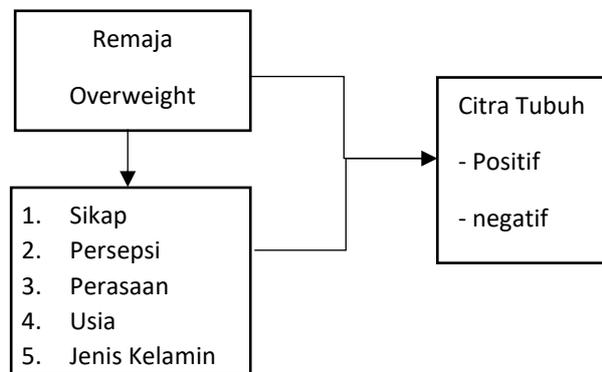
Kerangka konsep teori merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variabel, yang dirumuskan oleh peneliti setelah membaca berbagai teori yang ada kemudian menyusun teorinya sendiri yang akan digunakannya sebagai landasan untuk penelitiannya (Wawan dan Dewi, 2022). Kerangka teori dibawah menunjukkan bahwa overweight dapat menyebabkan penyakit fisik, depresi, kecemasan dan dapat memiliki citra tubuh. Faktor yang mempengaruhi overweight yaitu pola makan, aktivitas fisik, pola tidur yang tidak sesuai, obat-obatan dan genetic. Selain itu juga ada faktor internal berupa jenis kelamin, usia, media massa, hubungan interpersonal dan lingkungan.



Gambar 2.1 bagan kerangka konsep teori (Wulandari 2020, Khasanah 2014, Hasdianah 2014, Devi 2014).

2. Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian yaitu kerangka hubungan antara konsep–konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan. Diagram dalam kerangka konsep harus menunjukkan hubungan antara variabel - variabel yang akan diteliti (Wawan dan Dewi, 2022). Kerangka penelitian dibawah ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami overweight dapat memiliki citra tubuh yang positif dan negatif. Faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah sikap, persepsi, perasaan, usia dan jenis kelamin.



Gambar 2.2 bagan kerangka konsep penelitian

E. Definisi Operasional

Defenisi operasional ialah suatu defenisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefenisikan atau “mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat diuji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain” (Wawan dan Dewi, 2022).

Tabel 2.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur
1	Citra Tubuh	Sikap yang meliputi perasaan dan persepsi yang dimiliki remaja mengenai bentuk tubuh dan penampilannya	Angket	Citra tubuh kategori : a. Negative: <50% b. positif : >50%
2	Sikap	Sikap adalah respon atau tidndakan yang dimiliki	Angket	Sikap Kategori

		remaja terhadap tubuh dan penampilannya		a. Negative: <50% b. positif : >50%
3	Persepsi	Persepsi adalah pandangan yang dimiliki remaja terhadap tubuh dan penampilannya	Angket	Persepsi Kategori a. Negative: <50% b. positif : >50%
4	Perasaan	Perasaan adalah dampak emosional yang dimiliki remaja terhadap tubuh dan penampilannya	Angket	Perasaan Kategori: a. Negative: <50% b. positif : >50%
5	Jenis Kelamin	Karakteristik biologis yang berbeda antara suatu individu dengan individu lain yang menunjukkan adanya perbedaan seks yang diperoleh dengan mengisi angket.	Angket	a. Perempuan b. Laki-Laki
6	Usia	Lamanya seseorang hidup dihitung dari lahir sampai ulang tahun terakhir yang diperoleh dengan cara mengisi angket..	Angket	a. 15-16 tahun b. 17-18 tahun
7	Overweight	Nilai berat badan responden dengan IMT 25-27 yang diperoleh dengan cara membandingkan berat badan dan tinggi badan	Timbangan digital dan microtoise	Overweight 25-27