

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata kata "*adolensence*" yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Masa dimana peralihan pubertas dari anak-anak menuju dewasa paku tumbuh (*growth sprut*) dengan kematangan, perubahan psikologis serta kognitif. Adapun dengan remaja laki-laki dan perempuan pada anak remaja laki-laki cenderung lebih tinggi dan hiasanya akan sedikit lebih berat daripada perempuan. Anak perempuan lebih cepat kematangannya dari pada laki-laki. Sehingga dengan umur 10-24 tahun masa remaja mereka sangat penting dengan proses pertumbuhannya.

World Health Organization (WHO) memberikan definisi tentang remaja yang meliputi biologis, psikososial dan social ekonomi. Definisi tersebut yaitu:

- a. Individu yang berkembang dari saat pertama kalinya menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identitas dari kanak-kanak menjadi dewasa
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan social ekonomi yang penuh kepada yang lebih mandiri

2. Perkembangan dan Pertumbuhan Masa Remaja

Masa remaja terbagi menjadi tiga tahapan yang masing-masing ditandai dengan isu-isu biologi, psikologi, dan sosial, yaitu:

a. Masa remaja awal

Masa remaja awal tahun ditandai dengan peningkatan yang cepat dari pertumbuhan dan kematangan fisik mengakibatkan terjadinya perubahan yang signifikan di semua domain fungsi.

b. Masa remaja pertengahan

Remaja pertengahan tahun Pada tubuh anak perempuan terjadi perubahan. seperti panggul, pinggang, dan bokong mulai membesar, menstruasi mulai teratur, bertambahnya produksi keringat, dan alat reproduksi yang berkembang serta, berat badan yang meningkat mengakibatkan mereka harus diet, berolah raga dan makan dengan makanan yang bergizi.

Sedangkan, pada anak laki-laki pertumbuhan mulai berjalan dengan cepat. Tubuh menjadi tinggi, berat badan bertambah, muncul jerawat, otot semakin besar, bahu dan dada semakin lebar, suara menjadi pecah, alat vital semakin besar, tumbuh kumis, jambang, dan sebagainya.

c. Masa remaja akhir

Memasuki tahun fase remaja akhir, fisik telah berkembang dengan maksimal. Tidak hanya itu, kemampuan berpikir jauh lebih matang daripada remaja menengah (Tan & Ibrahim, 2020).

remaja adalah kelompok yang baru dimana didalamnya anak memiliki ciri, normadan kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada. Itulah uniknya remaja. Dan satu lagi mengapa remaja lebih senang bergaul dengan yang seusianya karena dengan usia yang sama dapat melibatkan keakraban yang relatif besar, kebutuhannya juga hampir sama yaitu kebutuhan akan saling bertukar informasi mengenai dunia luarnya yaitu dunia diluar keluarga seperti mereka bercerita mengenai bagaimana bisa diterima dikelompoknya, bagaimana mengeksplorasi prinsip-prinsip keadilan dan keadilan melalui pengalaman mereka ketika menghadapi perbedaan-perbedaan dengan teman sebaya dan itu

semua merupakan dunia sosialremaja yang merupakan ciri khas yang harus dilewatinya (Diananda, 2019).

B. Konsep *Body Image*

1. Definisi *body image*

Body image adalah perilaku atau aktivitas yang menyebabkan seseorang mengevaluasi penampilan fisiknya dan penampilan individu dalam bentuk persepsi atau pemikiran tentang bentuk dan berat badannya. Penilaian terhadap bentuk tubuh ini di dasari dan tidak di dasadari oleh individu (Intantiyana et al., 2018).

Gambaran mengenai bentuk tubuh individu yang di peroleh melalui penilaian sendiri yang menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya yaitu yang disebut *body image* (Ramanda et al., 2019). Individu merasa tidak puas karena individu selalu saja membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang mana objek perbandingan nya bentuk tubuh orang lain yang lebih ideal ,bagus dan menarik, *Body image* adalah penilaian atau sikap dimiliki oleh individu terhadap tubuhnya. Evaluasi atau sikap tersebut dapat berupa kepuasan atau perasaan positif, seperti yang ditunjukkan dengan penerimaan terhadap bentuk tubuh, tetapi juga dapat berupa rasa jijik, tidak puas, atau perasaan negatif terhadap bentuk tubuh seperti tinggi badan, berat badan, dan bentuk tubuh dan bagaimana kondisi wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya serta selalu mempersepsikan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya (Margiyanti, 2021).

Menurut Rombe (2014), *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan memersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya.

Body image adalah gambaran mental atau sikap seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaiannya yang subyektif. Citra tubuh pada umumnya berhubungan dengan remaja putri daripada remaja pria, remaja putri cenderung untuk memperhatikan penampilan fisik (Mappiare, 1982). Hal-hal yang menyebabkan remaja putri tidak menerima kondisi fisiknya seperti: tinggi badan, bentuk badan, jerawat. Remaja putri sangat sensitif terhadap penampilan dirinya dan bagaimana kondisi wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya serta selalu mempersepsikan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* citra tubuh adalah pemikiran atau konsep tentang fisik berupa penilaiannya yang subyektif, evaluasi terhadap diri berdasarkan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, yang berfungsi sebagai salah satu bentuk kontrol sosial (Margiyanti, 2021).

2. Komponen body image

a. *Body image* positif

Remaja yang memiliki *body image* yang positif akan mempunyai penilaian atau pandangan yang baik terhadap ukuran dan bentuk tubuh, menerima segala tidak sempurnanya, dan merasa nyaman dengan keadaan tubuhnya. Hal tersebut akan diwujudkan oleh individu dalam bentuk percaya diri dan konsep diri yang sehat. Remaja yang menggunakan persepsi atau pikiran mereka mengenai *body image* positif sering dengan kebiasaan atau pola makan yang baik. (Choiriyah et al., 2019).

b. *Body image* negatif

Body image negatif akan membuat individu tidak mampu menerima keadaan tubuh yang dapat menghalangi perkembangan keterampilan interpersonal dan kemampuan untuk membentuk hubungan positif dengan orang lain. Seseorang yang memiliki *body image* negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisinya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk mengubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet (Choiriyah *et al.*, 2019).

Body image atau citra tubuh adalah gambaran mental yang terbentuk terhadap karakteristik fisik dan fungsional tubuh, seperti ukuran, bentuk, berat maupun estetika tubuh berdasarkan persepsi, evaluasi dan penilaian terhadap apa yang dipikirkan dan dirasakan serta pendapat orang lain terhadap dirinya (Dephinto, 2017).

Body image merupakan sebuah gambaran, pikiran, ide, persepsi dan sikap seseorang terhadap bentuk tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik, dengan disertai keyakinan dan penilaian positif dan negatif akan penampilannya di hadapan orang lain dan bagi orang lain. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan dirasakan, belum tentu mempresentasikan keadaan yang saat ini, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif (Muawanah & Pratikto, 2012).

Pembentukan *body image* merupakan hasil dari timbal balik antara peristiwa di lingkungan sekitar kognitif, afektif proses fisik dan perilaku individu. Gambaran tubuh terdiri dari hubungan pribadi individu dengan tubuhnya sendiri yang mencakup persepsi pikiran, perasaan, dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan terdiri dari empat yaitu persepsi, kognisi, afeksi, dan perilaku (riadi, 2021).

3. Faktor faktor Yang mempengaruhi *body image*

a. *Self Esteem*

Body image mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya, yang lebih banyak di pengaruhi oleh harga diri individu itu sendiri dan di pengaruhi oleh keyakinan dan sikap mereka tentang tubuh sebagai citra ideal dalam masyarakat (Ramanda et al., 2019). *Self-esteem* merupakan faktor yang sangat penting terkait dengan perkembangan *body image*. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self-esteem* yang buruk akan meningkatkan *body image* yang negatif jika individu mampu menerima dirinya apa adanya dan sadar akan dirinya sendiri menerima segala kekurangan dan kelebihan yang di miliki menjadikan diri terhadap dirinya (Nurvita & Handayani, 2015).

b. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal menyebabkan individu membandingkan diri pada orang lain (Denich dan Lidil, 2015). Perbandingan individu dengan teman sebaya dan keluarga juga dapat membuat feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang membuat seseorang merasa cemas dengan Hubungan Interpersonal membuat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Jika hal ini terjadi, seseorang bisa merasakan cemas dan gugup dengan dirinya sendiri bahkan saat bertemu dengan orang lain (Misigit, 2022).

c. Perbandingan dengan orang lain

body image biasanya terdiri dari perbandingan penampilan fisik seseorang dengan standar ideal yang diakui oleh lingkungan sosial dan budaya. Banyak masyarakat yang membandingkan bentuk tubuh individu dengan orang yang bentuk tubuhnya hampir

sempurna. ketika hal ini terjadi terus menerus, mereka memastami keadaan dimana individu merasa sulit untuk menerima bentuk tubuhnya adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain (RIADI, 2021).

d. Keluarga

Keluarga juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *body image*. *Body image* juga mempertimbangkan figure dari orangtua, bahkan saat anak lahir. Contohnya; ketika bayi lahir, orangtua akan mengharapkan penampilan bayi yang ideal. Sehingga orangtua sebagai model untuk anak bisa mempengaruhi *body image* (masigit, 2022).

e. Pola makan

Pola makan juga menjadi faktor yang mempengaruhi *body image* adanya remaja yang mempunyai *body image* negatif yang mempengaruhi pola makan, remaja cenderung membatasi konsumsi makan karena adanya tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, Padahal penting untuk memahami bahwa beragam bentuk tubuh adalah hal yang alami dan normal. karna fokus pada kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan lebih penting dari pada hanya memperhatikan penampilan fisik semata . padahal sangat lah penting remaja untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan seimbang, Konsumsi makanan yang mengandung nutrisi penting seperti protein, vitamin dan serat (Suwalska & Bogdański, 2021).

Pola makan yang sehat dapat memperbaiki kesehatan fisik, termasuk berat badan yang seimbang. orang yang merasa sehat dan bugar cenderung memiliki pandangan positif tentang tubuh mereka, sedangkan pola makan yang tidak sehat atau diet yang

ekstrem dapat mempengaruhi persepsi diri. seseorang yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya mungkin mengembangkan *body image* negatif. Seperti media sosial, iklan, dan industri kecantikan sering menampilkan standar kecantikan tertentu, karena tidak tersebut sehingga remaja mungkin sering merasa tidak percaya diri dan memiliki *body image* yang negatif sehingga menjadikan pola makan yang buruk, seperti diet yang tidak seimbang atau kekurangan gizi, dan tanpa mereka ketahui hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional, juga dapat memperburuk persepsi tentang tubuh. Beberapa orang menggunakan pola makan sebagai cara untuk mengendalikan emosi atau mengatasi stres. Pola makan yang tidak sehat dapat memicu perasaan bersalah atau malu, yang pada gilirannya mempengaruhi *body image*. Begitupun dengan pola makan yang sehat dan dukungan sosial yang positif dapat membantu memperbaiki *body image* pada remaja. Penting bagi kita semua untuk memahami pentingnya mengajarkan remaja tentang pola makan yang seimbang dan mempromosikan citra tubuh yang positif. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dan pola makan sangat kompleks (Choiriyah et al., 2019).

f. Hormonal

Sistem endokrin adalah sistem kontrol kelenjar tanpa saluran (ductless) yang menghasilkan hormon yang tersirkulasi di tubuh melalui aliran darah untuk mempengaruhi organ-organ lain (dr. H. Achmad Sofwan & dr. Aryenti, 2019).

Masa transisi biologis remaja biasanya disebut sebagai masa pubertas, umur remaja kira-kira memasuki usia 10 sampai 13 tahun yang berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Masa ini disebut pula sebagai masa remaja awal dan akhir. Ada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya massa otot, juga terjadi perubahan

hormonal, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh. Perubahan-perubahan tersebut erat kaitannya dengan kebutuhan gizi dan jenis makanan yang di konsumsi mereka. Remaja sering terjebak dengan pola makan yang tidak sehat. Karena remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastic, sehingga mereka menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal, misalnya dengan mengatur pola makan yang tidak sehat, yang akhirnya menimbulkan dampak negatif pada status gizi remaja (Rosidawati et al., 2019).

4. Aspek-Aspek *Body Image*

a. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam mengukur kepuasan-ketidakpuasan relatif individu dengan penampilan keseluruhan serta menilai perasaan keseluruhan dan evaluasi penampilan, misalnya "Saya suka penampilan tubuh saya" atau "Tubuh saya menarik secara seksual" (Riadi, 2021).

b. Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Aspek orientasi penampilan adalah bagaimana individu menilai seberapa penting penampilannya terhadap orang lain, perhatiannya terhadap penampilan, dan usaha untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilannya. Orientasi penampilan juga disebut sebagai investasi perilaku-kognitif individu dalam penampilan. Usaha yang biasa diinvestasikan melalui pakaian, rambut, diet, dan praktik perawatan sehari-hari serta meningkatnya popularitas bedah plasti (Riadi, 2021).

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*).

Aspek ini menggambarkan individu menilai kepuasan terhadap berat badan dan mengukur kepuasan terhadap aspek-aspek tertentu atau area spesifik dari tubuhnya. Adapun aspek-aspek tersebut adalah wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul,

kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, tinggi, dan penampilan secara keseluruhan. (Riadi 2021).

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Body Areas Satisfaction*).

Menggambarkan kecemasan dan kekhawatiran individu terhadap kegemukan atau menjadi gemuk. Hal ini membuat individu waspada akan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makannya (Riadi, 2021).

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*).

Menggambarkan bagaimana individu memersepsi dan menilai berat badannya dengan rentang penilaian berat badan yang sangat kurus sampai dengan yang sangat gemuk. (Riadi, 2021) Menurut Thompson (2000), pengkategorian ukuran tubuh dapat dilakukan dengan menggunakan berat badan, tinggi badan, atau aspek tubuh lainnya yang berkaitan dengan penampilan fisik seseorang. (Muclisinriadi, 2021).

5. Pengukuran *body image*

Kepuasan dan tidak puasan bentuk tubuh dapat di ukur melalui aspek aspek *body image* yaitu appearance evaluation, appearance orientation, body areas satisfaction, *body areas satisfaction self classified weight* (Ramanda et al., 2019).

C. Konsep Pola Makan

1. Definisi Pola Makan

Pola makan adalah cara individu atau kelompok dalam memilih makanan baik berupa berbagai jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi setiap hari dan menjadi ciri khas masyarakat tertentu. Namun perilaku setiap individu berbeda tergantung usia, jenis kelamin dan kebiasaan makan. Kualitas pola makan dapat ditentukan dengan menilai kadar zat gizi dari makanan dan minuman dan

disesuaikan dengan kebutuhan sesuai usia dan jenis kelamin dan standar gizi yang cukup (Utami et al., 2017).

Perilaku makan merupakan aktivitas individu terhadap makanan yang di pengaruhi oleh preferensi makanan dan kebiasaan makan. selain itu perilaku makan sangat penting ada nya peran dan dukungan anggota keluarga ,sahabat,media,terutama dari diri orang itu sendiri Perilaku Makan Menyimpang merupakan gangguan perilaku makan yang kompleks serta memberi efek pada kesehatan fisik atau mental atau keduanya (Goi, Misrawatie, Anasiru, M. A, Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan (Eprillia, 2022), frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan. Biasanya makanan yang sangat disukai remaja ialah makanan *junk food* termasuk makanan–makanan cepat saji (*fast food*), *se pertiham burger, pizza, fried chicken*, kentang goreng (*friench fries*), biskuit gurih dan manis, serta minuman bersoda (Rahman et al., 2016).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu Menurut Notoatmodjo (2007). Pola adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya kesembuhan penyakit pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (riadi, 2019).

Pola makan merupakan kebiasaan yang dilakukan dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Pola makan seseorang tergambar melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang dilakukan untuk mengimbangi asupan gizi yang diperoleh tubuh agar tidak menumpuk didalam tubuh (Ridha, 2017).

pola makan diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pendapat dari berbagai sumber dapat diartikan secara umum bahwa pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam mengkonsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup. yang dipengaruhi fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Bistara, 2018).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

a. Keluarga

Keluarga berperan besar dalam pemilihan dan penyediaan konsumsi bagi remaja, karena hal ini dapat membentuk kebiasaan makannya. Selain itu tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan dan pendapatan orang tua sangat mempengaruhi pola makan remaja. Dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya pada hubungan antara taraf ekonomi keluarga dengan kebiasaan makan anak, didapatkan hasil bahwa diantara 19 anak dalam keluarga dengan taraf ekonomi yang tinggi, terdapat 6 anak dengan kebiasaan makan buruk (31,6%) dan 13 anak memiliki kebiasaan makan yang baik (68,4%), sedangkan 18 anak dalam keluarga dengan taraf ekonomi yang rendah, terdapat 14 anak dengan kebiasaan makan yang buruk (77,8%) dan 4 anak memiliki kebiasaan makan yang baik (22,2%). Hal itu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat

pendapatan keluarga dengan kebiasaan makan anak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizkya (2008). bahwa ada hubungan antara tingkat pendapatan orang tua dengan kebiasaan makanan. Semakin tinggi pendapatan orang tua semakin baik kebiasaan makannya, hal ini disebabkan karena dengan pendapatan yang cukup maka keluarga lebih leluasa dalam pemilihan konsumsi makan anak. Hal tersebut juga harus di ikuti oleh pengetahuan ibu yang cukup terhadap kecukupan gizi, karena setiap orang memiliki pertimbangan tersendiri dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi. Tingkat pendapatan yang cukup tidak diimbangi dengan pengetahuan tentang gizi yang cukup akan menimbulkan pemilihan jenis makanan yang salah.

b. Teman sebaya

Hubungan Teman Sebaya dengan Perilaku Makan Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa teman sebaya yang memberikan pengaruh baik lebih banyak yakni 60,4% sementara teman sebaya yang memberikan pengaruh buruk yakni 39,6%. Hal ini sesuai dengan pendapat yang di kemukakan oleh Sulistyoningsih (2012). yang mengatakan, faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan, lingkungan yang dimaksud adalah salah satunya teman sebaya Hal ini dapat terjadi karena ketika anak menginjak usia remaja, kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh lingkungan seperti teman sebaya, namun orang tua juga mempunyai peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan anaknya (Almatsier dkk, 2011).

Menurut Santrock (2003), pengaruh teman mulai memegang peranan penting dalam pembentukan konsep diri anak (Rahman et al., 2016).

c. Media sosial

Penggunaan media sosial saat ini bukan hanya untuk kebutuhan edukasi semata, namun juga di pergunakan untuk hiburan, belanja,

dan hal lainnya. remaja mempunyai durasi bermain media sosial yang tinggi yaitu >3 jam /hari ,hal ini bisa membuat remaja memiliki pola makan yang cenderung tidak teratur atau buruk. Masalah yang dipicu oleh media sosial seperti membandingkan dengan teman sebaya, mengidealkan standar yang tidak dapat dicapai, dan menerima komentar buruk tentang berat badan dapat menyebabkan gangguan makan. seperti yang kita ketahui apabila dengan pola makan yang sehat dan teratur ,kondisi dan kesehatan fisik akan lebih terjamin sehingga tubuh akan melakukan aktifitas dengan baik ,selain itu akibat dari penggunaan media sosial banyak menayangkan gambar /iklan makanan moderen yang membuat remaja mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam ,gula,lemak,kalori. seperti saat ini yang terjadi makanan yang di konsumsi remaja salah satunya adalah makanan cepat saji atau *fast food* ketika mereka mulai menggunakan sosial media dan melihat isi dari sosial media seperti foto teman sebaya bahkan orang lain yang tidak mereka kenal mempunyai kelebihan dibanding dengan dirinya mereka akan kurang percaya diri dan mulai berfikir bagaimana caranya untuk bisa mendapatkan keadaan fisik dan penampilan seperti mereka bahkan terkadang ada dari beberapa orang yang rela melakukan hal ekstreme Media sosial menjadi salah satu hal yang menyebabkan munculnya *Body Image*, yang kemudian mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berfikir, memandang dan memperlakukan diri mereka sendiri (ritan, 2018). Namun disamping itu media sosial juga dapat menciptakan *Body Image* positif dan negatif (Jiotsa et al., 2021) .

d. Usia

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018). Di Inggris prevalensi gizi lebih dialami oleh remaja pria 22% dan 23% pada wanita, Di Amerika Serikat, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun adalah 20,5%. Indonesia prevalensi gizi kurang pada

remaja usia 13-15 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi gizi lebih (10,8%), Prevalensi gizi seimbang sebesar (9,4%). Data Indonesia yang dihimpun oleh Novela (2020), dimana banyak remaja dan dewasa yang melewatkan sarapan sebesar 17% dan 13% tidak sarapan setiap hari.

e. Hormonal

Mayoritas remaja putri menderita ketidakteraturan menstruasi akibat gizi yang kurang (Amperaningsih & Fathia, 2019). Fungsi hormon terganggu disebabkan karena gangguan sistemik, stres, kelenjar tiroid, dan kelebihan hormon prolaktin yang merupakan kontributor tambahan gangguan siklus menstruasi (Proverawati & Misaroh., 2016). Keteraturan menstruasi sangat ditentukan oleh pola makan dan indeks massa tubuh (IMT) seseorang, yang harus setidaknya 19 kg/m² agar siklus oogenesis berfungsi normal. Ini karena estrogen, yang membantu dalam ovulasi dan siklus menstruasi, dilepaskan oleh sel-sel lemak. Perubahan berat badan seorang wanita (bertambah atau berkurang) akan membangun kuantitas wanita anovulasi (Rowa et al., 2023).

f. *Body image*

1) *Body image* sangat mempengaruhi remaja saat mengkonsumsi makanan, remaja yang mempunyai *body image* negatif akan cenderung membatasi konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (Asnuddin & Sanjaya, 2018). Akibat dari *body image* negatif banyak membuat remaja berujung pada masalah kejiwaan, namun terkait pada masalah gizi seperti anoreksia nervosa, yaitu kehilangan nafsu makan yang *berst whinges* terjadilah penyusutan berat badan (Kurniawati & Suarya, 2019) remaja dengan *body image* negatif (merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya) dapat mengalami gangguan pola makan. Mereka mungkin membatasi asupan makanan, berusaha untuk

menurunkan berat badan secara ekstrem, atau bahkan mengalami gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia (Riadi, 2021) Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami dan mendukung remaja dalam mengembangkan persepsi tubuh yang positif dan pola makan yang sehat.

2) Aspek Aspek Pola Makan

a. Keteraturan makan

Keteraturan makan responden dapat dilihat dari jumlah konsumsi rata-rata responden dengan menggunakan *food recall* 2 x 24 jam. Hasil olah data penelitian menunjukkan dari segi keteraturan makan, sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan sehari 3x, yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. 71,4% responden melakukan makan pagi, 70,2% responden melakukan makan siang dan 85,7% responden melakukan makan malam. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang baik akan kebutuhan makan sehari 3x untuk dapat memenuhi kebutuhan kalori tubuh dalam sehari. Lebih dari setengah responden terbiasa melakukan sarapan pagi yang dapat membantu memelihara ketahanan fisik dan meningkatkan kemampuan belajar (Fauziah1, 2014).

b. Kebiasaan makan

Kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat pada individu dapat di pengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya. selain itu untuk meningkatkan selera makan ,individu cenderung mempunyai kebiasaan menonton film atau vidio saat makan.(Suwalska & Bogdański, 2021)

c. Alasan makan

Alasan untuk mengkonsumsi dan berhenti mengkonsumsi makanan tertentu di pengaruhi oleh faktor biologis dan

faktor psikologis. faktor biologis berkaitan dengan rasa lapar sehingga memunculkan dorongan untuk mengkonsumsi makanan serta rasa kenyang yang mendorong individu berhenti mendorong individu berhenti mengkonsumsi makanan tertentu. faktor psikologis berkaitan dengan kondisi psikologis maupun sosial yang mempengaruhi perilaku makan individu seperti ingin mendapatkan efek setelah makan seperti rasa kenyang dan perasaan tenang, tidak ada makanan lain yang dapat dikonsumsi, serta adanya ajakan dari orang lain meskipun sudah makan (Dewi, 2015)

d. Jenis makanan yang di makan

Seseorang akan senang dan meningkat selera makanannya jika dihidangkan dengan jenis makan yang disukai. Hal ini akan berbanding terbalik saat dihidangkan dengan jenis makanan yang tidak disukai. Jenis makanan tersebut akan dihindari bahkan tidak akan disentuh sama sekali (T. R. Dewi, 2014), Mengkonsumsi jenis makanan yang sehat seperti meningkatkan asupan sayur, buah dan serat, mengkonsumsi sumber protein tanpa lemak, menghindari atau sangat membatasi makanan olahan, dan mengurangi ukuran porsi makan dapat mempertahankan bentuk badan seseorang (Laura Pace, et al., 2018)

e. Perkiraan terhadap kalori yang ada dalam makanan

Jumlah kalori dalam makanan akan di perhitungkan seseorang terutama seseorang tersebut sedang dalam kegiatan diet baik dalam pengobatan atau pembentukan tubuh yang membuatnya tampak indah. Perkiraan kalori ini akan di perhitungkan dan di pertimbangkan saat memilih jenis makanannya.

4. Pengukuran pola makan

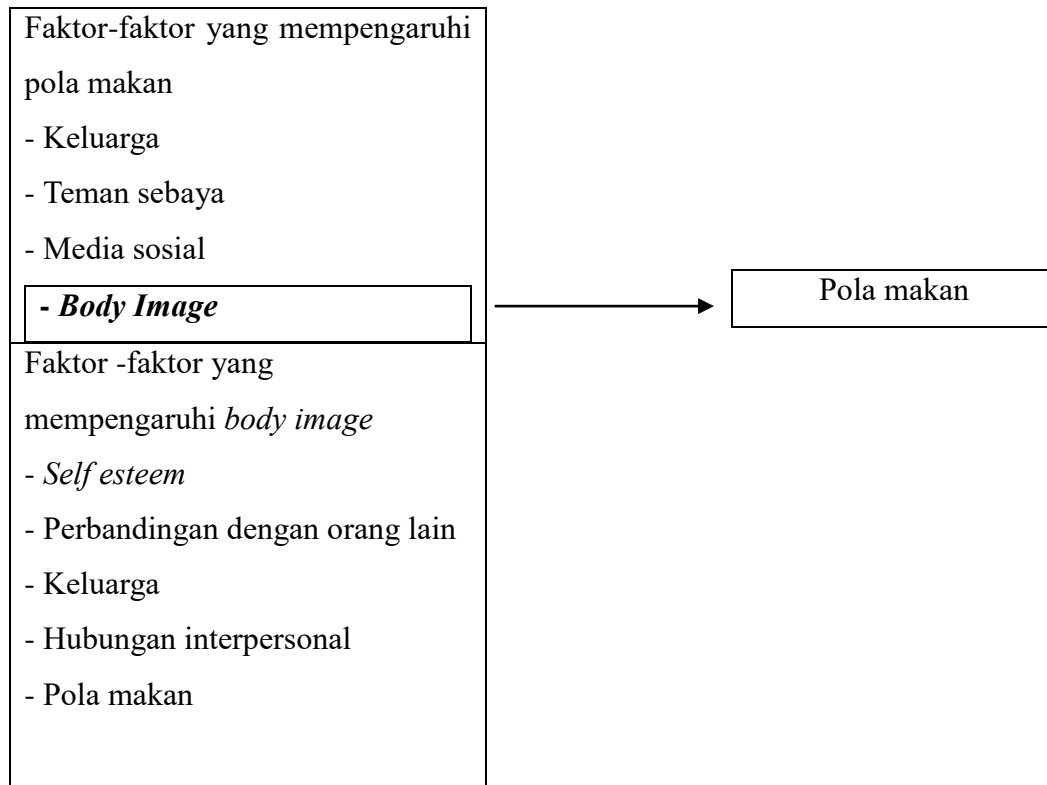
Instrumen yang di gunakan untuk mengukur pola makan yang skala pola makan yang dibuat oleh, it al (2022) dikembangkan oleh peneliti yang diberikan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Levi dalam (Mardalena 2022) yaitu keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan, perkiraan kalori-kalori yang ada dalam makanan.

D. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan sebuah penjelasan tentang teori yang di jadikan sebuah landasan dan suatu penelitian yang dapat berupa rangkuman dan berbagai teori yang sudah di jelaskan dalam tinjauan pustaka.

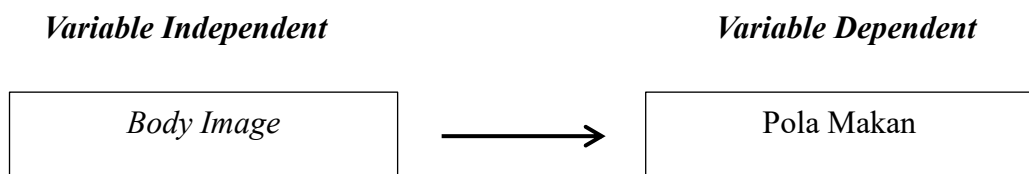
Di dalam kerangka teori terdapat asumsi- asumsi teoritis yang di gunakan untuk mejelaskan fenomena fenomena Kerangka teori pada gambar 2.1 menjelaskan bahwa *self assetem*, perbandingan diri dengan orang lain ,keluarga dan hubungan interpersonal adalah faktor-faktor yang dapat menyebabkan *body image*. untuk menilai *body image* seseorang positif dan negatif dengan memberikan pertanyaan mengenai aspek aspek *body image* seperti *appearance evaluation, appearance orientation, body areas satisfaction, body areas satisfaction self classified weight body image* merupakan salah satu dari faktor yang mempengaruhi pola makan selain keluarga, teman sebaya, dan media sosial. sedangkan untuk melakukan pengukuran pola makan baik dan pola makan tidak baik pada individu dengan cara memberikan pertanyaan mengenai aspek-aspek pola makan seperti keteraturan makan ‘kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan yang di makan perkiraan kalori -kalori yang ada dalam makanan

Bagan 2.1
Kerangka Konsep



E. Kerangka Konsep

Bagan 2.2
Kerangka Konsep



F. Hipotesis

Ha : Ada hubungan *body image* dengan pola makan di MA Ypptq Madlaul huda ambarawa kabupaten pringsewu tahun 2024

