

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan suatu metode dan upaya untuk mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan asupan nutrisi, dan mencegah atau mempercepat timbulnya penyakit (Amaliyah, M., 2021). Pola makan seseorang atau suatu kelompok mengacu pada bagaimana mereka memilih dan menyantap makanan mereka sebagai respon terhadap aspek fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Jenis, frekuensi, dan jumlah adalah tiga elemen kunci dari pola makan. Karena remaja telah mencapai titik kemandirian, sehingga memilih makanan menjadi sangat penting. Remaja putri bebas makan apa saja yang mereka inginkan. Remaja sering kali terpengaruh oleh teman sebayanya karena aktivitas yang mereka lakukan di luar rumah (Sulistyoningsih, 2016).

Pola makan merupakan suatu upaya untuk mengontrol jumlah dan jenis makanan dengan tetap memberikan gambaran secara keseluruhan, seperti status gizi, menjaga kesehatan, dan menghindari atau mengobati penyakit (Depkes RI, 2016). Pola makan adalah informasi tentang jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh individu atau kelompok orang pada waktu tertentu, dan asupan makanan dapat dinilai berdasarkan jumlah dan jenis makanan yang dimakan (Ari Istiany, 2016).

2. Komponen Pola Makan

Pola makan yang dibedakan menjadi tiga komponen yaitu sebagai berikut (Sulistyoningsih, Hariyani. 2011) :

- a. Jenis makan merupakan jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari. Membiasakan makan-makanan yang beraneka ragam adalah prinsip pertama dari gizi seimbang yang universal, bahan makanan yang dikonsumsi oleh remaja sangat beragam. Setiap manusia membutuhkan makanan yang bervariasi atau beraneka ragam karena tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis makanan meliputi makanan pokok yang dikonsumsi setiap kali terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama bagi masyarakat yang tinggal di Indonesia dimana setiap daerah memiliki makanan utama yang berbeda-beda seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.
- b. Frekuensi makan mengacu pada seberapa sering orang makan dalam sehari, termasuk sarapan, makan siang, makan malam, dan makanan selingan. Sedangkan berdasarkan frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kalinya individu makan (utama dan selingan) dalam sehari. Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif, makanan secara alami diproses di dalam tubuh melalui saluran pencernaan dari mulut ke usus kecil. Menurut Suhardjo (dalam Amaliyah et al., 2021) frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kalinya individu makan dalam sehari. Adapun penilaian frekuensi makanan antara lain: Sering dimakan (1x sehari), Dimakan secara teratur (4-6 kali/ minggu), Biasa dimakan (3 kali per minggu), Kadang-kadang dimakan (1-2 kali per minggu), Jarang dimakan (<1 kali per minggu), Dan tidak pernah di dimakan.

- c. Jumlah makan, berkaitan dengan banyaknya makanan yang di makan dalam setiap individu dalam kelompok. Sesuai dengan ukuran yang dikonsumsi, jumlah makanan bergizi harus disesuaikan. Ukuran jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan adalah jumlah atau porsi makan (Oetoro, 2018).

3. Isi Piringku

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah memperkenalkan panduan asupan makanan sehari-hari yang disebut “Isi Piringku”, yang menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang sudah tidak relevan lagi dengan perkembangan zaman sekarang. Pelaksanaan program ini didukung penuh oleh Danone Indonesia karena sejalan dengan Gerakan *Alimentation Revolution* atau Revolusi Pangan Danone. Memenuhi kebutuhan gizi remaja sangatlah penting sehingga remaja sangat semangat dalam bidang gizi untuk memastikan semua kebutuhan gizi mereka terpenuhi.

Berikut bagian dari porsi isi piringku yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan yaitu sebagai berikut :

- a. Sumber karbohidrat yang terdiri dari singkong, beras, mie/bihun, jagung, sagu, kentang merupakan jenis makanan pokok dengan porsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.
- b. Sumber protein hewani yang terdiri dari ikan dan hasil laut lainnya, ayam, sapi, telur, susu dan produk olahannya merupakan lauk pauk. Sumber protein nabati terdiri dari tempe, tahu, kacang-kacangan dengan porsi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.
- c. Sumber vitamin dan mineral. Seperti terong, wortel, bayam, salada air, lobak, bayam, brokoli, tomat dll merupakan jenis sayur-sayuran dalam porsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.

- d. Sumber vitamin dan mineral, seperti pisang, mangga, pepaya, apel, jambu, jeruk, dukuh dll merupakan jenis buah-buahan dalam porsi 1/3 dari ½ piring.

Sekilas, keempat kelompok makanan tersebut tampak mirip dengan konsep "4 sehat, 5 sempurna", hanya saja mereka menghilangkan produk susu dan berbeda dalam jumlah makanannya. Susu termasuk dalam kelompok lauk pauk, karena merupakan makanan sumber protein (Manjilala, 2019).

4. Metode Pengukuran Pola Makan

Salah satu pendekatan untuk menilai keadaan gizi seseorang atau kelompok adalah dengan melihat konsumsi makanan mereka. Evaluasi konsumsi makanan sering kali bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan, menentukan jumlah makanan dan zat gizi yang cukup untuk suatu kelompok, rumah tangga, atau individu, serta faktor-faktor yang memengaruhi asupan makanan. Ada dua jenis pengukuran pola makan yaitu kualitatif dan kuantitatif. (Kawatu, S. M. 2022).

a. Metode Kualitatif

Metode kualitatif adalah metode untuk menentukan frekuensi makan dan frekuensi asupan menurut jenis bahannya, serta menyelidiki dan memperoleh informasi tentang kebiasaan makan. Metode kualitatif yang meliputi:

1). Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

Metode *food frequency* adalah cara untuk mengumpulkan informasi tentang seberapa sering makanan yang berbeda atau makanan lengkap dikonsumsi dari waktu ke waktu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun (Supariasa, 2016). Kuesioner frekuensi makanan mencakup daftar makanan dan informasi tentang seberapa sering setiap makanan dikonsumsi selama periode waktu tertentu.

Makanan yang ditunjukkan dalam survei adalah makanan yang dikonsumsi responden secara teratur.

2). Metode Pendaftaran Makanan (*Food Registry*)

Metode *food registry* merupakan pendekatan *food registry* yang membutuhkan pencatatan setiap makanan yang dikonsumsi selama masa penelitian, biasanya 1-7 hari. Jumlah makanan yang dibeli, harganya, dan nilai pembelian dicatat, termasuk makanan yang dikonsumsi oleh keluarga di rumah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan kuesioner yang memuat daftar makanan utama yang dikonsumsi keluarga. Oleh karena itu, data yang dikumpulkan adalah perkiraan atau asumsi yang diberikan oleh responden.

3). Metode Riwayat Makan (*Dietary history Method*)

Metode riwayat makan merupakan teknik yang didasarkan pada pengamatan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama, seperti beberapa minggu, 1 bulan atau 1 tahun, yang memberikan gambaran umum tentang pola makan. Situasi musim tertentu, hari-hari khusus, hari libur, dll diperhitungkan saat mengumpulkan data karena deskripsi makan pada hari-hari tersebut perlu dikumpulkan.

4). Metode Telepon

Dengan menggunakan teknik tersebut, wawancara melalui telepon dilakukan dengan responden untuk mendapatkan informasi tentang konsumsi makanan keluarga selama periode survei. Jumlah persediaan yang dimiliki oleh keluarga kemudian ditentukan dengan menggunakan data wawancara.

b. Metode Kuantitatif

Untuk menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi agar konsumsi zat gizi dapat dihitung dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan

(DKBM), daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKKM), dan Daftar Penyerapan Minyak digunakan metode kuantitatif. Di bawah ini adalah ukuran konsumsi secara kuantitatif :

1). Metode *Food Recall 24 jam*

Metode *recall* yang dilakukan pada 2 kali *recall 24 jam* yang tidak berturut-turut, dan metode *recall* dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah makanan yang dimakan dalam 24 jam sebelumnya, serta memberikan gambaran yang lebih optimal mengenai asupan nutrisi. Memungkinkan variasi asupan yang lebih besar dalam asupan harian pribadi.

2). Metode Perkiraan Makanan (*Estimated Food Records*)

Metode perkiraan makanan, yang melibatkan pencatatan jumlah yang dikonsumsi, juga dikenal sebagai metode *diary record*. Dalam kuesioner Ukuran Rumah Tangga (URT), responden diminta untuk mencatat setiap makanan dan minuman yang mereka konsumsi sebelum makan.

3). Metode Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Metode penimbangan makanan yaitu menimbang dan mencatat semua makanan yang mereka konsumsi selama satu hari oleh responden atau petugas. Selain itu, jika memiliki sisa makanan setelah makan, maka perlu menimbang sisa makanan tersebut untuk mengetahui berapa banyak makanan yang sebenarnya dimakan.

4). Metode Pencatatan (*Food Account*)

Metode *Food account* merupakan upaya yang dilaksanakan dengan cara keluarga membuat catatan harian tentang makanan apa saja yang mereka beli, terima dari orang lain, atau produksi sendiri. Periode pencatatan biasanya 7 hari,

dan jumlah makanan yang dimakan dicatat di URT, tetapi makanan dan minuman yang dikonsumsi di luar rumah tidak dicatat.

5). Metode Inventaris (*Inventory Method*)

Ide dasar di balik metode ini adalah bahwa setiap hari dalam periode pengumpulan data, yang berlangsung selama rata-rata satu minggu, setiap makanan yang diterima, dibeli, atau diproduksi secara internal didokumentasikan, diberi nomor, dan ditimbang. Yang juga dipertimbangkan adalah makanan atau minuman yang telah diawetkan namun kemudian diketahui sudah rusak atau busuk itu juga ikut diperhitungkan.

6). Metode Pencatatan Makanan Rumah Tangga (*Household Food Record*)

Metode *Household food record* merupakan catatan makanan rumah tangga yang dibuat dengan menggunakan URT untuk menimbang atau mengukur setiap jenis makanan yang ada di rumah, termasuk cara pengolahan yang dilakukan sendiri oleh responden. Sisa makanan dan minuman yang terbuang tidak diperhitungkan.

5. Faktor Yang Memengaruhi Pola Makan

Istilah pola makan mengacu pada kebiasaan makan seseorang. Faktor yang paling umum memengaruhi hal ini terkait dengan ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan setempat, yaitu sebagai berikut (Sulistyoningsih, 2012):

a. Faktor ekonomi

Meningkatnya ketersediaan waktu untuk membeli barang dalam jumlah yang cukup dan berkualitas tinggi merupakan variabel ekonomi. Kurangnya daya beli yang disebabkan oleh pendapatan yang tinggi dapat berdampak pada pola makan masyarakat, membuat mereka lebih memilih makanan berdasarkan rasa daripada

nilai gizinya dan memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan dari budaya lain (Sulistyoningsih, 2012).

b. Faktor Sosial Budaya

Unsur-unsur sosial dan budaya serta gagasan dan adat istiadat budaya daerah dapat berdampak pada pantangan konsumsi makanan. Populasi tertentu memiliki metode yang berbeda dalam menyantap makanan. Budaya yang berbeda memiliki cara yang berbeda dalam menyiapkan makanan, seperti makan, cara pembuatannya, persiapannya, dan penyajiannya. (Sulistyoningsih, 2012).

c. Faktor Agama

Pola makan yang dianjurkan dan jenis makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh agama atau kepercayaan. Bagi para pemeluknya, setiap agama atau kepercayaan memiliki aturan tersendiri mengenai jenis makanan yang boleh dikonsumsi dan bagaimana cara mengonsumsinya. Sebagai contoh, karena sapi dipuja sebagai kendaraan para dewa, umat Hindu di Bali melarang umatnya untuk mengonsumsi daging sapi. Setiap agama memiliki larangan yang berbeda, dan masing-masing percaya bahwa makanan tertentu harus dihindari karena itu adalah perintah Tuhan yang harus mereka ikuti dan akan mengakibatkan dosa jika tidak ditaati (Marianti, N. L. P. 2021).

d. Faktor Pendidikan

Informasi pola makan yang diperoleh selama pendidikan berdampak pada pilihan bahan makanan dan perhitungan kebutuhan nutrisi. Dalam konteks ini, pendidikan biasanya terkait dengan pemahaman tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi pilihan bahan makanan dan kepuasan kebutuhan gizi. (Sulistyoningsih, 2012).

e. Faktor Lingkungan

Lingkungan keluarga, promosi media elektronik, dan media cetak adalah contoh lingkungan di mana pola makan berdampak pada bagaimana kebiasaan makan terbentuk. (Sulistyoningsih, 2012).

6. Kebutuhan Gizi Remaja

Remaja sedang merasakan fase masa pertumbuhan, remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang tinggi. Remaja biasanya berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang lebih berat daripada rata-rata populasi, sehingga membutuhkan kebutuhan zat yang lebih tinggi. Ilmu biologi menyatakan bahwa kebutuhan gizi remaja harus sesuai dengan tingkat aktivitas remaja. Protein, vitamin, dan mineral lebih penting bagi remaja dibandingkan zat gizi lainnya (Marmi, 2013). Energi, protein, kalsium, magnesium, besi, dan zinc adalah kebutuhan gizi yang meningkatkan masa remaja.

- a. Kebutuhan energi pada individu remaja adalah salah satu yang sangat sulit untuk disediakan dengan cepat. Kebutuhan gizi remaja adalah aktivitas fisik seperti olahraga, remaja yang aktif dan sering berpartisipasi dalam olahraga membutuhkan lebih banyak energi daripada remaja yang kurang aktif.
- b. Protein sangat penting pada masa pubertas saat proses pertumbuhan berlangsung cepat. Pada akhir masa remaja, kebutuhan protein lebih tinggi pada remaja laki-laki yang sedang tumbuh karena perbedaan komposisi tubuh. Protein harus mengandung setidaknya 12-14% energi yang dikandungnya.

B. Citra Tubuh (*Body Image*)

1. Pengertian Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh (*body image*) adalah konsep multidimensi yang melibatkan seberapa akurat persepsi individu tentang bentuk tubuhnya dibandingkan dengan

standar objektif, seperti apa yang diyakini oleh seseorang mengenai bentuk tubuhnya, dan bagaimana perasaan (emosi) individu tentang tubuhnya, termasuk perasaan bangga, malu, puas, atau tidak puas (Sukamto, 2021).

Menurut Asriwati dan Irawati (2019), citra tubuh seseorang adalah persepsi subjektif seseorang terhadap penampilan fisiknya. Pola pikir positif dan negatif dapat membantu citra tubuh seseorang meningkat atau memburuk. Ketika individu mempunyai citra tubuh yang positif, sehingga akan menimbulkan perasaan nyaman, puas, dan puas namun ketika individu mempunyai citra tubuh yang negatif, sehingga akan menimbulkan ketidakbahagiaan terhadap perubahan fisik yang dialaminya. (Andiyati, 2016).

2. Komponen Citra Tubuh (*Body Image*)

Cash dan Pruzinky (dalam Ramanda et al., 2019) menyatakan bahwa *body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif yaitu :

a. *Body image* positif

Citra tubuh yang positif merupakan komponen penting dalam mengembangkan kepercayaan diri adalah memiliki citra tubuh yang positif. Seseorang akan menciptakan pandangan dan perasaan yang positif dan realistis tentang tubuhnya jika mereka mengevaluasi diri mereka sendiri secara positif. Mereka juga akan memperlakukan tubuh mereka dengan baik, yang akan membuat mereka termotivasi untuk mempertahankan berat badan mereka dalam jangka panjang. Menurut Andiyati (2016), citra tubuh yang positif diyakini dengan kepuasan seseorang dengan penampilan fisiknya. Orang yang puas dengan penampilannya akan lebih mengagumi diri sendiri dan merasa bersyukur dengan apa yang

dimilikinya, yang akan mendorongnya untuk bekerja lebih keras untuk menjaga kesehatan fisiknya. Seseorang dapat mencoba pola makan yang baru menjadi pola makan yang permanen jika mereka memiliki citra tubuh yang positif (Ramanda et al., 2019).

b. *Body image* negatif

Citra tubuh negatif yaitu ketika seseorang memiliki pendapat yang buruk tentang diri mereka sendiri, hal ini dapat menyebabkan masalah citra tubuh seperti harga diri yang rendah, isolasi sosial, dan rasa rendah diri karena mereka percaya bahwa mereka memiliki kekurangan fisik. Selain itu, hal ini akan berdampak pada gangguan makan yang mengakibatkan kebiasaan makan yang berbahaya, sehingga menyebabkan mereka mencoba berbagai metode penurunan berat badan untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal. Menurut Cash & Grant, seseorang yang memiliki citra tubuh negatif percaya bahwa penampilannya tidak sesuai dengan standar pribadinya sehingga menganggap rendah tubuhnya. Jika hal ini terus terjadi, orang tersebut dapat mulai mengalami rasa rendah diri, putus asa, dan menarik diri. (Ramanda et al., 2019).

3. Aspek-Aspek Dalam *Body Image*

Aspek *body image* dapat digunakan untuk mengukur kepuasan dan ketidakpuasan dengan penampilan fisik seseorang. Cash (dalam Ramanda et al., 2019) adapun aspek-aspek dalam *body image*, antara lain:

a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Evaluasi seseorang terhadap bentuk dan tampilan tubuhnya, termasuk apakah memuaskan atau tidak memuaskan, menarik atau tidak menarik bagi penampilan tubuh secara keseluruhan.

b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya, seseorang perlu melakukan usaha.

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

Kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggang, paha, bokong, kaki), dan seluruh tubuh.

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Gambaran mengenai kecemasan dan ketakutan orang akan kelebihan berat badan, kesadaran dan kewaspadaan terhadap berat badan, dan tren untuk melaksanakan diet serta pembatasan pola makan.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Pandangan seseorang mengenai berat badan, apakah dalam ketegori kurus/gemuk.

4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Citra Tubuh (*Body Image*)

Ada berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang, antara lain :

a. Usia

Usia memiliki dampak pada citra tubuh, terutama dalam hal ketidakpuasan tubuh. Perkembangan citra tubuh menjadi signifikan selama masa remaja. Remaja yang mengalami hal ini melakukan upaya ekstrem untuk mengatur berat badan mereka, biasanya lebih sering terjadi pada remaja perempuan daripada laki-laki. Remaja putri mengalami peningkatan berat badan selama masa pubertas dan masalah citra tubuh, yang dapat mengakibatkan gangguan makan (*eating disorder*) (Wati dan Sumarmi, 2017).

b. Konsep diri

Salah satu faktor terpenting dalam pembentukan citra tubuh adalah konsep diri, yang merupakan persepsi individu tentang diri mereka sendiri, termasuk kesejahteraan sosial dan psikologis mereka.

c. Jenis kelamin

Faktor yang memengaruhi citra tubuh seseorang adalah jenis kelamin. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perempuan lebih negatif memandang citra tubuhnya daripada laki-laki. Perempuan ingin memiliki tubuh yang sehat dan berfungsi ideal yang dapat digunakan untuk menarik perhatian pasangannya. Selain itu, perempuan mengakui pentingnya penampilan fisik, yang membuat perempuan lebih peduli tentang kegemukan jika dibandingkan dengan laki-laki (Denich dan Ifdil, 2018).

d. Media massa

Sehubungan dengan persepsi perempuan yang percaya bahwa tubuh mereka tidak ideal, media memiliki dampak pada citra tubuh seseorang. Penggambaran fitur feminin yang diidealkan di media dapat memengaruhi perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Banyak perempuan merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri karena model-model kurus yang digambarkan dalam publikasi mode, film, televisi, *Instagram*, dan *Facebook* ditampilkan sebagai sosok yang sempurna. Para perempuan rela melakukan diet atau menggunakan metode penurunan berat badan lainnya untuk mendapatkan tubuh langsing seperti para model di media. Citra ideal pria dan perempuan sering digambarkan dalam konten media (Denich dan Ifdil, 2018).

e. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal menyebabkan orang terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan umpan balik yang jujur dapat mengubah cara seseorang memandang perilaku mereka sendiri sehubungan dengan keterbatasan fisik. Ini adalah situasi di mana orang sering merasa tidak nyaman dengan penampilan mereka atau menjadi gugup ketika orang lain menilai mereka (Sari & Abrori, 2019).

f. Persepsi

Sehubungan dengan mempersepsikan atau memperkirakan individu dalam mengukur atau menyesuaikan ukuran tubuh mereka, ini mengacu pada perasaan sesuai atau tidak sesuainya seseorang dalam mengidentifikasi bagian bentuk tubuh yang relevan (Wati dan Sumarmi, 2017).

g. Status Gizi

Citra tubuh yang dipersepsikan memengaruhi status gizi remaja (Putri, Ani, & Ariastuti, 2018). Keadaan tubuh individu yang diakibatkan oleh makanan, penyerapan, dan manfaat zat gizi dari makanan yang disebut status gizi. Untuk melihat apakah status gizi seseorang dikategorikan normal atau tidak normal, salah satu teknik untuk menentukan status gizi individu pada remaja adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah hasil kali tinggi badan dan berat badan. Karena remaja masih dalam masa pertumbuhan, maka pengukuran ini sangat sesuai untuk mereka (Almatsier, 2011). Pengukuran berat badan dan tinggi badan digunakan sebagai teknik pengukuran.. Selanjutnya, IMT dapat dihitung dengan rumus :

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

Keterangan :

IMT = Indeks Massa Tubuh

BB = Berat Badan

TB = Tinggi Badan

Indikator IMT, yang biasanya dilambangkan sebagai IMT / U, digunakan untuk menunjukkan status gizi remaja antara usia 5 – 18 tahun dalam kaitannya dengan IMT. Penampilan fisik dan status gizi saat ini sangat erat kaitannya. Paling tidak, pengukuran yang baik dapat dilakukan untuk menentukan status gizi seseorang dengan melakukan pengukuran antropometri. (Kemenkes, 2011).

Tabel 1

Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI, 2018

No.	Klasifikasi	IMT
1	Berat Badan Kurang (underweight)	< 18,5 Km/m ²
2	Berat Badan Normal	18,5-22,9 Km/m ²
3	Kelebihan Berat Badan (onderweight)	23-24,9 Km/m ²
4	Obesitas	25-29,9 Km/m ²
5	Obesitas II	≥ 30 Km/m ²

5. Masalah Gizi Pada Remaja

Masalah gizi pada masa remaja memerlukan perhatian khusus karena secara signifikan menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik serta memengaruhi status gizi pada masa dewasa. Masalah gizi remaja banyak diakibatkan oleh perilaku gizi yang tidak tepat, antara lain ketidakseimbangan antara anjuran pola makan dan kecukupan gizi (Hafiza, Utami dan Niriyah, 2020).

Masalah gizi pada remaja cukup banyak dan mencakup hal-hal seperti KEK, obesitas, anemia, dan anoreksia nervosa.

a. Kurang Energi Kronis (KEK)

Kekurangan Energi Kronis (KEK), pada remaja biasanya tidak disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan. Hal ini umumnya disebabkan oleh kurang makan. Remaja putri yang kehilangan banyak berat badan memiliki komponen emosional yang kuat, seperti rasa takut akan kenaikan berat badan atau gemuk. (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

b. Obesitas

Pola makan tidak sehat yang berat kalori (*junk food*) dapat menyebabkan masalah terkait obesitas. Selain itu, remaja yang terlibat dalam rutinitas olahraga yang tidak teratur sambil mengonsumsi kalori dalam jumlah berlebihan menghasilkan akumulasi lemak ekstra, atau obesitas. (Istiany dkk, 2013).

c. Anemia

Anemia adalah suatu kondisi di mana kadar Hb atau jumlah eritrosit (sel darah merah) dalam darah berada di bawah normal. Ada beberapa penyebab potensial, termasuk perdarahan yang berlebihan, kadar zat besi yang rendah, kekurangan asam folat dan vitamin B12, cacingan leukemia (keganasan darah putih), penyakit kronis, dan lain-lain. Anemia dapat menurunkan pertahanan daya tahan tubuh, sehingga lebih rentan terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi. Pertumbuhan anak pun tidak akan maksimal karena daya konsentrasi yang menurun (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Remaja harus memiliki pola makan bergizi seimbang yang mengandung zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh remaja, jika ingin terhindar dari kekurangan zat besi. (Adriani dkk, 2012).

d. Anoreksia Nervosa

Anoreksia adalah suatu kondisi di mana seseorang menderita kekurangan nafsu makan. Remaja dengan anoreksia nervosa makan lebih sedikit karena takut kelebihan berat badan dan akibatnya merasa kurang percaya diri. Itu termasuk dalam kategori masalah kejiwaan yang secara psikologis terkait dengan masalah gizi. (Istiany dkk, 2013).

C. Media Edukasi Gizi

1. Media Edukasi

Edukasi yang didukung oleh media akan memudahkan audiens untuk menerima dan memahami informasi yang disampaikan. Media juga dapat membantu instruktur dalam menyebarkan informasi (Novita, 2017). Salah satu strategi keperawatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawatan diri klien adalah edukasi (Djuwartini, Haryanto, dan Jumaiyah, 2016).

Media edukasi merupakan tampilan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator melalui media pendidikan dapat mengambil berbagai bentuk (Butar, 2018). Edukasi yang diberikan pada responden akan lebih cepat dan mudah menyerap materi yang disampaikan secara progresif melalui ceramah, percakapan, berbagi, dan pengulangan dan peninjauan sebelum beralih ke konten berikutnya. Media edukasi disusun berdasarkan pada gagasan bahwa individu dapat memperoleh pengetahuan melalui panca indera mereka, termasuk penglihatan dan pendengaran. Informasi dikomunikasikan dengan lebih jelas ketika lebih banyak indera yang terlibat. Karena dapat memberikan manfaat dari penggunaan media edukasi, seperti akan mempermudah penyampaian dan penerimaan informasi, membantu dalam mengatasi hambatan bahasa, dan

menciptakan ketertarikan audiens untuk menerima informasi melalui media edukasi, maka media edukasi yang menggabungkan gambar dan suara lebih baik dalam memberikan informasi. (Azhari & Fayasari, 2020).

2. Media Video

Media video adalah gaya presentasi audio visual yang menggunakan visual dan suara untuk menyampaikan informasi, menjelaskan konsep, dan mengedukasi keterampilan. Media video dianggap lebih efisien untuk digunakan daripada media gambar (Nugroho, 2021). Video dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi tentang kesehatan dalam bentuk video. Informasi yang disampaikan, baik benar maupun salah, dapat fakta maupun fiktif yang dapat bersifat informatif, edukatif maupun instruksional. Dalam penelitian ini, edukasi diberikan melalui video singkat, yang diyakini dapat membuat informasi lebih mudah diserap dan meningkatkan kesadaran gizi remaja.

Video memiliki keuntungan karena dapat diputar sesering mungkin sesuai kebutuhan, dan penonton dapat mengubah volume suara, sehingga lebih menarik karena adanya kombinasi antara suara, gambar, tulisan, dan gerakan. Namun, kekurangan video adalah ketidakmampuan untuk mengatur perhatian audiens, jarang menggunakan partisipasi, sifat komunikasi satu arah, ketidakmampuan untuk sepenuhnya merepresentasikan seluk-beluk item yang ditampilkan, dan kebutuhan akan peralatan yang mahal dan rumit. (Kustandi dan Sutjipto, 2013).

3. Edukasi Gizi Dalam Konten Video

Edukasi gizi merupakan cara untuk meningkatkan perilaku dan pengetahuan tentang gizi seimbang, yang mudah diterima dan menciptakan status gizi yang optimal. Salah satu media edukasi yang tersedia adalah video. Dengan

menyampaikan informasi, mengubah perilaku dan persepsi audiens, serta menanamkan perilaku atau kebiasaan baru, edukasi gizi bertujuan untuk memperluas pengetahuan audiens. Penyajian informasi dapat lebih mudah diterima dan dipahami materi yang disampaikan oleh audiens ketika edukasi didukung oleh media (Azhari & Fayasari, 2020).

Adanya media edukasi dengan video ini diharapkan siswi akan dengan mudah menerima informasi terkait pola makan yang sehat dan citra tubuh yang positif kemudian mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari (Farikhah, 2021). Edukasi tentang citra tubuh dan pola makan sangat dibutuhkan dan penting untuk remaja dalam meningkatkan perilaku dalam menjaga tubuh agar tetap sehat dan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Dalam penelitian ini media yang digunakan yaitu media video untuk efektivitas dalam penyampaian informasi mengenai edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* kemudian mengirimkan pertanyaan mengenai pola makan pada siswi dan citra tubuh untuk mengetahui tanggapannya mengenai video edukasi gizi yang diberikan sehingga ada komunikasi bahwa siswi tersebut menonton, jika tidak menonton maka siswi tersebut kemungkinan tidak akan bisa menjawab pertanyaannya. Video edukasi gizi ini dikirimkan melalui *telegram* karena peneliti ingin menguji penerapan media video edukasi gizi ini melalui aplikasi media sosial secara online.

Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah citra tubuh tersebut, dapat memberikan edukasi gizi dalam bentuk video yang dapat membantu remaja untuk mengembangkan citra tubuh yang positif, sehingga merasa nyaman, percaya diri, puas dengan tubuhnya, dan mengembangkan rasa percaya diri, dan keprtibadian, serta juga menentukan keindahan tubuhnya pada diri sendiri dan orang lain.

Selain itu untuk memperbaiki masalah pola makan tersebut dapat diberikan edukasi gizi dalam bentuk video juga supaya remaja mengetahui bahwa pola makan dianggap sehat jika mencakup makanan yang merupakan sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur karena tubuh membutuhkan semua zat gizi ini untuk menjaga sistem metabolisme dalam kapasitasnya sebagai sumber energi, untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, untuk perkembangan otak, dan untuk produktivitas kerja. Zat gizi ini juga harus dikonsumsi dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan individu. Sangatlah membantu untuk mencapai dan menjaga status gizi dan kesehatan yang ideal dengan pola makan harian yang seimbang dan aman.

4. Media Sosial *Telegram*

Media sosial merupakan sebuah media online yang meliputi jejaring sosial dan blog yang merupakan dua jenis media sosial yang paling populer, yang memungkinkan pengguna untuk dengan mudah terlibat, berbagi, dan menciptakan informasi. Hasil survei yang dilakukan oleh *hotsuite and weiareisocial*, merupakan sebuah situs layanan manajemen konten yang menyediakan layanan media online yang terhubung dengan banyak situs jejaring sosial (Kemp, 2019). Media sosial bukan hanya sekedar menjadi media komunikasi semata, tetapi juga kini menjadi komponen penting dalam bisnis, industri, pendidikan, dan pergaulan sosial. Khususnya pada media sosial yang perkembangannya sangat meningkat. Media sosial yang populer belakangan ini seperti *Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, Youtube, WhatsApp dan Telegram* merupakan produk teknologi media baru yang sekarang ini sedang disukai semua kalangan. Dengan hadirnya media sosial,

sebagian besar remaja secara tidak langsung dapat mengubah pola perilakunya sendiri dan memengaruhi lingkungan sekitarnya (Fitriansyah & Aryadillah, 2020).

Aplikasi *WhatsApp* dan *telegram* memiliki fungsi dan tampilan yang hampir sama yaitu dapat mengirim pesan teks, pesan suara, melakukan panggilan dan panggilan video serta berbagi dokumen seperti gambar/foto dan video. Pada penelitian ini *telegram* dipilih karena remaja sekarang ini sudah lumayan banyak yang memiliki aplikasi *telegram* sebab memiliki keunggulan yang dapat bertukar berkas/file hingga 1,5 GB dalam jumlah yang tak terbatas dan file yang dikirimkan dapat tersimpan lebih lama, dibandingkan dengan *WhatsApp* yang membagikan jumlah berkas/file lebih sedikit batas pengirimannya dan file yang dikirimkan dapat tersimpan hanya sebulan.

Salah satu aplikasi *chatting* berbasis pesan adalah *Telegram*, yang memiliki lambang pesawat kertas putih di dalam lingkaran biru. Karena *Telegram* juga bisa membuat grup komunikasi khusus dimana hanya anggota atau kontak yang terdaftar di grup saja yang dianggap media sosial. Aplikasi *Telegram* masih tergolong media sosial baru di Indonesia. *Telegram* adalah aplikasi perpesanan instan berbasis *cloud* yang memungkinkan seseorang mentransfer percakapan dengan mudah dari *smartphone*, *tablet*, *web*, atau desktop, di mana berfokus pada kecepatan dan keamanan adalah yang terpenting (Fahana & Ridho, 2018).

Keuntungan dari Aplikasi *Telegram* ini yaitu sebagai berikut:

- a. *Telegram* dalam mengirim pesan dengan lebih cepat karna berbasis *cloud*.
- b. *Telegram* mempunyai penyimpanan yang lebih besar dibanding aplikasi *instant message* lainnya dan berkas/file yang dikirimkan dapat tersimpan lebih lama

- c. *Telegram* dapat diakses secara bersamaan dari berbagai perangkat seperti *smartphone*, tablet, komputer, dan laptop.
- d. *Telegram* memungkinkan seseorang dalam berbagi foto, video, dan file (*doc*, *zip*, *mp3*) hingga 1,5 GB per file. Hasil transmisi video dan foto lebih tajam dan tidak ada batasan ukuran file.
- e. *Telegram* juga menawarkan fitur grup yang memungkinkan seseorang berinteraksi dengan puluhan atau ratusan orang dalam grup yang dibuat khusus.

Kelemahan Aplikasi *Telegram* :

Pada aplikasi *telegram* tidak memiliki fitur *story* seperti pada aplikasi *WhatsApp* sehingga remaja lebih memilih menggunakan aplikasi *WhatsApp* dari pada *telegram*.