

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Status gizi menggambarkan keadaan atau level asupan nutrisi yang ada di dalam tubuh seseorang, yang sangat penting untuk perkembangan dan kesehatan yang baik.. Status gizi erat terkait dengan kesehatan tubuh, yang dapat memproduksi energi, membangun serta memelihara jaringan tubuh (Cahyadi, 2023). Status gizi didefinisikan sebagai status kesehatan seseorang atau kelompok orang yang dipengaruhi oleh konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Jika asupan gizi pada tubuh seseorang kurang, maka penyerapan zat gizi di dalam tubuh akan berkurang (Syabani & Suryaalamshah, 2023). Salah satu faktor dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal yaitu merupakan definisi dari status gizi. Status gizi sangat berpengaruh pada tumbuh kembang seseorang, imunitas tubuh, kepintaran serta kapasitas seseorang (Yunawati dkk., 2023).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja

Terdapat dua faktor yang menjadi pengaruh status gizi, yaitu faktor secara langsung dan tidak langsung (Supariasa, 2014). Berikut adalah penjelasannya :

a. Faktor langsung

1) Konsumsi makan

Status gizi seseorang dapat dilihat dari makanan yang mereka konsumsi. Apabila seseorang mengalami kekurangan gizi maka nutrisi yang didapatkan oleh tubuh, sedikit dari jumlah kebutuhan. Hal ini pun menyebabkan seseorang

mengalami penurunan massa otot dan status gizi yang buruk. Ketika asupan makanan seseorang melebihi kebutuhan, kelebihan makanan akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak yang menyebabkan status gizi seseorang lebih (Supariasa, 2019)

2) Penyakit infeksi

Penyakit infeksi mempunyai hubungan dengan status gizi. Penyakit infeksi menyebabkan seorang individu mengalami penurunan nafsu makan sehingga mengakibatkan zat gizi dalam tubuh berkurang, penurunan status gizi seseorang dapat melemahkan sistem imun, sehingga merusak kemampuan tubuh untuk melindungi dirinya dari penyakit (Alpin, 2021)

b. Faktor tidak langsung

1) Umur

Aspek umur sangat berguna dalam menentukan status gizi karena umur berpengaruh terhadap hasil pengukuran berat badan serta panjang badan seseorang. Kebutuhan energi pada remaja jauh lebih besar dari pada masa kanak-kanak karena remaja banyak melakukan aktivitas fisik. Pada masa remaja, perubahan hormonal, perilaku, dan emosional berperan signifikan dalam menentukan laju pertumbuhan fisik, sehingga pemenuhan kebutuhan nutrisi menjadi aspek yang sangat krusial (Supariasa, 2014)

2) Pendapatan

Pada orang kurang mampu, mereka membeli makanan yang mereka butuhkan dikarenakan pendapatan yang dimiliki rendah. Namun, terdapat masyarakat atau individu yang memiliki pendapatan yang cukup untuk menyediakan makanan keluarga, tetapi banyak dari mereka yang tidak

memanfaatkan pendapatan tersebut dengan baik untuk membeli makanan yang bernutrisi (Rahmadani dkk., 2023).

3) Pengetahuan

Pengetahuan suatu individu merupakan menjadi suatu faktor yang mempengaruhi status gizi dikarenakan pengetahuan berhubungan erat dengan tindakan dalam memilih makanan (Muliani, 2023).

4) Pelayanan kesehatan

Pelayanan kesehatan mempunyai dampak yang besar pada status gizi masyarakat, hal ini disebabkan karena pelayanan kesehatan adalah sebuah upaya yang dibuat untuk meningkatkan kesehatan, mencegah dan menyembuhkan penyakit, memulihkan kesehatan seseorang ataupun sekelompok orang (Sondakh, 2022).

5) Citra tubuh

Citra tubuh menjadi salah satu faktor tidak langsung yang mengakibatkan status gizi remaja memburuk, hal ini disebabkan karena sebagian besar remaja melaksanakan cara menurunkan berat badan dengan tidak sehat, yaitu dengan cara diet ketat atau mengurangi porsi makan secara lewat batas yang berpengaruh pada status gizi remaja (Ripta dkk., 2023).

6) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh seseorang yang diperoleh dari kontraksi otot yang membentuk tenaga untuk menjaga kesehatan tubuh dan psikis agar tetap sehat dan segar. Akibat yang timbul jika aktivitas fisik kurang yaitu berat badan berlebih dan kesehatan tubuh menurun (Rahma, 2023).

7) Kecemasan

Kecemasan juga mempunyai dampak bagi status gizi. Hal ini disebabkan karena kecemasan berpengaruh terhadap perubahan nafsu makan seseorang yaitu meningkat ataupun menurun. Seseorang yang mengalami kondisi emosional mengatasi kondisi nya dengan cara *emotional eating* atau bisa di sebut perilaku makan berlebih saat mengalami perasaan yang tidak baik. Selain itu, terdapat juga seseorang yang mengalami penurunan nafsu makan karena cemas, hal ini dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Vory dkk., 2023).

3. Cara penilaian status gizi remaja

Penilaian status gizi remaja dilakukan dengan sejumlah metode pengukuran, hal ini bisa ditentukan dari jenis kekurangan gizi. Pada penilaian status gizi yang dimana untuk menentukan status gizi individu tersebut baik atau buruk dapat dilakukan melalui 2 metode (Supariasa dkk., 2016). Metode penilaian status gizi terbagi menjadi 2, yaitu : metode penilaian status gizi secara langsung serta metode penilaian status gizi secara tidak langsung. Metode penilaian status gizi secara langsung terdiri dari penilaian yang dilakukan berdasarkan antropometri, klinis, biokimia, biofisik. Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dilakukan dengan menggunakan tiga penilaian yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital serta faktor ekologi.

a. Penilaian status gizi secara langsung yaitu sebagai berikut:

1) Antropometri

Pengukuran antropometri adalah pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh pada berbagai usia meliputi, berat badan, lingkar lengan atas dan ketebalan lemak di bawah kulit. Antropometri diketahui sebagai suatu indikator untuk menilai

status gizi individu dan sudah sering digunakan dalam menilai status gizi seseorang (Lestari dkk., 2023).

Namun, pengukuran ini juga mempunyai kelebihan serta kekurangan sebagai berikut:

Kelebihan antropometri yaitu sebagai berikut :

- a) Alat sangat mudah ditemukan dan digunakan.
- b) Pengukuran bisa dilakukan secara berulang, sederhana dan netral.
- c) Pengukuran dapat dilakukan oleh tenaga lain setelah diberi pelatihan.
- d) Harga alat relatif murah karena mudah ditemukan.
- e) Terdapat ambang batas sehingga dapat mudah menemukan kesimpulan dari hasil pengukuran serta sudah mempunyai petunjuk.
- f) Sudah diakui secara ilmiah sehingga hampir setiap negara memakai penilaian antropometri untuk mengukur status gizi (Alastan dkk., 2023).

Kekurangan antropometri yaitu sebagai berikut:

- a) Tidak sensitif, karena metode ini tidak bisa mendeteksi status gizi dalam waktu yang pendek.
- b) Sensitivitas dan spesifitas pengukuran antropometri dapat berkurang karena faktor di luar gizi yaitu seperti penyakit, genetik dan penurunan penggunaan energi.
- c) Analisis dan asumsi yang keliru dapat terjadi dikarenakan kesalahan yang dilakukan pada saat pengukuran.
- d) Kesalahan dapat bersumber dari hal berikut yaitu, latihan oleh petugas yang kurang, terjadi kesalahan pada alat dan pengukuran yang sulit dilakukan (Alastan dkk., 2023).

Untuk menghindari masalah kesehatan gizi di masa depan, status gizi remaja harus diperiksa dan dipantau (Muchtar dkk., 2022).

Indeks massa tubuh (IMT) yang dihitung dengan cara membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat berdasarkan umur merupakan suatu alat antropometri yang dapat digunakan untuk mengevaluasi status gizi remaja. Indeks massa tubuh (IMT) diketahui sebagai indeks antropometri yang membandingkan berat badan dan tinggi badan. Selain itu, metode skrining indeks massa tubuh (IMT) mudah dan tidak mahal untuk kategori berat badan yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan (Nyimas, 2022).

Berikut ini adalah tabel mengenai kategori status gizi dari indeks massa tubuh menurut umur anak usia 5-18 tahun:

Tabel 1
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD

Sumber : (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

Adapun rumus perhitungan *z-score* indeks massa tubuh menurut umur yaitu:

$$Z - score = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode penting untuk mengevaluasi status gizi masyarakat. Metode ini mengamati perubahan yang terkait dengan kekurangan zat gizi, yang dapat terdeteksi pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa mulut, atau pada organ yang terletak dekat permukaan tubuh, seperti

kelenjar tiroid. Metode ini digunakan dalam survei klinis cepat untuk mendeteksi gejala kekurangan zat gizi tertentu, serta untuk menilai status gizi individu melalui pemeriksaan fisik yang mencakup tanda (*sign*), gejala (*symptom*), dan indikasi penyakit (Muthi'ah, 2023).

3) Biokimia

Penilaian biokimia adalah pemeriksaan laboratorium yang dilakukan pada berbagai jaringan tubuh, seperti darah, urine, tinja, serta pada beberapa jaringan tubuh lainnya, seperti hati dan otot. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengidentifikasi adanya tanda-tanda malnutrisi (Vivit dkk., 2023).

4) Biofisik

Menurut (Supariasa, 2016) dalam (Yunawati dkk., 2023) penilaian status gizi melalui biofisik dilihat melalui perubahan yang terjadi secara fisik dan dihubungkan dengan kekurangan serta kelebihan asupan zat gizi.

Penilaian status gizi secara biofisik ditinjau dari perubahan yang terjadi secara fisik yang dihubungkan dengan kekurangan dan kelebihan asupan zat gizi. Jaringan epitel atau jaringan epitel supravikal yaitu kulit, mata, rambut, mukosa oral, atau organ yang dekat dengan permukaan tubuh yaitu kelenjar tiroid merupakan suatu tanda perubahan yang dapat diamati. Penilaian ini sering dilakukan untuk memeriksakan Kekurangan Energi Protein (KEP), Gangguan Akibat Iodium (GAKI), anemia dan kekurangan vitamin A.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

1) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah suatu cara secara tidak langsung untuk mengetahui status gizi seseorang dengan melihat jenis dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Data konsumsi makanan yang dikumpulkan akan memberikan suatu gambaran mengenai konsumsi zat gizi masyarakat, keluarga dan individu secara keseluruhan, dan survei ini dapat menemukan kelebihan serta kekurangan zat gizi (Ratumanan, 2023).

2) Statistik vital

Pengukuran status gizi menggunakan statistic vital merupakan suatu cara menganalisis data dengan beberapa statistik kesehatan berdasarkan angka kematian, umur, angka kesakitan serta data sebagainya yang berkaitan dengan status gizi. Statistik vital dianggap sebagai indikator tidak langsung untuk mengukur status gizi masyarakat (Leviana, 2024).

3) Faktor ekologi

Aspek lingkungan yang bervariasi dalam hal fisik, biologis, dan budaya yang mempengaruhi malnutrisi dianggap sebagai masalah ekologi. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung pada kondisi lingkungan seperti cuaca, kesuburan tanah, dan pengaturan air untuk kegiatan irigasi. Menganalisis faktor-faktor ekologis ini dianggap krusial untuk merancang program intervensi gizi, karena dapat membantu menjelaskan sebab-sebab utama malnutrisi di dalam suatu komunitas (M Par'i, 2017).

B. Kecemasan

1. Pengertian kecemasan

Menurut (Sri, 2022) menyebutkan bahwa kecemasan adalah sebuah perasaan cemas pada suatu individu yang mengeluh bahwa terdapat sesuatu hal tidak baik akan terjadi. Kecemasan juga disebutkan sebagai suatu tanggapan akan adanya suatu keadaan bahaya yang akan merugikan suatu individu, namun kecemasan bisa menjadi tidak normal. Kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari jika terlalu parah.

2. Jenis-jenis kecemasan

Terdapat tiga jenis kecemasan yaitu kecemasan neurotik, kecemasan realistik dan kecemasan moral (Faozi dkk., 2023).

a. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik merupakan suatu perasaan yang ada dalam ego tetapi sumbernya berasal dari personalitas seseorang. Dengan contoh, seorang individu dapat merasa cemas saat bertemu dengan guru atau orang berkuasa lainnya karena terdapat perasaan tak sadar terhadap orang tua kita. Rasa takut dan hukuman di masa kecil dapat berkembang menjadi kecemasan neurotik yang tidak kita sadari (Amelia, 2023).

b. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik diartikan sebagai suatu perasaan yang buruk atau tidak nyaman dan tidak jelas yang melibatkan potensi adanya bahaya. Dengan contoh yaitu, seorang individu takut dengan ular dikarenakan bisa ular berbahaya (Rahmawati, 2023).

c. Kecemasan moral

Kecemasan moral muncul ketika kita merasa bersalah karena melakukan kesalahan atau gagal dalam melakukan sesuatu yang dianggap melanggar norma moral. Dengan contoh, seorang individu merasa bersalah dalam membantu seseorang (Ananta, 2023).

3. Tingkatan kecemasan

Terdapat 4 tingkatan dalam kecemasan menurut (Amalia, 2023) yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik.

a. Kecemasan ringan

Dalam kehidupan sehari-hari, seorang individu sering mengalami kecemasan ringan. Kecemasan ini menimbulkan keinginan untuk belajar dan tumbuh yang mengarah pada produktivitas. Peningkatan persepsi dan perhatian, peningkatan kewaspadaan, kesadaran terhadap stimulus internal (stress yang dialami, kedewasaan, tingkat pendidikan dan status ekonomi) dan eksternal (ancaman diri serta ancaman integritas fisik), kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan peningkatan kemampuan belajar merupakan beberapa tanda serta gejala kecemasan. Cemas, sukar untuk tidur, sangat peka terhadap suara, dan tanda vital serta pupil yang normal merupakan suatu tanda dari perubahan fisik. Kecemasan ringan dapat dinilai dengan angka 14-20.

b. Kecemasan sedang

Pada tingkat kecemasan sedang, seorang individu lebih fokus kepada hal penting sehingga perhatian menjadi dibeda-bedakan tetapi tetap dapat melakukan sesuatu lebih terkendali. Reaksi yang terjadi secara fisiologis yaitu seperti: nafas

pendek yang sering, naik nya nadi serta tekanan darah, mulut menjadi kering, gelisah, konstipasi. Interval kecemasan tingkat sedang yaitu pada angka 21-27.

c. Kecemasan berat

Kecemasan yang berat dapat sangat berpengaruh pada cara individu memandang dunia, dengan cenderung fokus pada detail dan spesifik serta sulit untuk memikirkan hal-hal lain. Semua tindakan diarahkan untuk meredakan ketegangan ini. Gejala dari kecemasan yang berat meliputi : persepsi yang kurang fokus pada detail, rentang perhatian yang terbatas, kesulitan dalam berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah serta tidak dapat efektif saat belajar. Pada tingkat kecemasan berat, seseorang merasai sakit kepala, pusing, mual, gemetaran, jam tidur yang tidak teratur, jantung berdetak lebih cepat, hiperventilasi, buang air kecil dan buang air besar lebih sering serta terjadi diare. Seseorang yang mengalami kecemasan berat rentan mengalami ketakutan dan hanya seluruh perhatian tertuju pada dirinya. Interval kecemasan berat dinilai dengan angka 28-42.

d. Panik

Panik merupakan bagian dari tingkat kecemasan. Pada tingkat ini tersambung dengan ketakutan. Ciri-ciri dari seseorang yang mengalami kepanikan yaitu hilangnya kendali seseorang, tidak dapat melakukan sesuatu walau sudah diberi petunjuk. Panik dapat menyebabkan aktivitas motoric meningkat, kemampuan berpautan dengan orang lain menurun, pemahaman yang keluar arah, hilangnya akal yang logis. Pada tingkat panik, jika terjadi secara lama maka seseorang dapat mengalami kelelahan hingga kematian. Tanda serta gejala yang dapat dilihat yaitu seseorang tidak bisa berpusat pada suatu hal. Interval panik yaitu 42-56.

4. Penyebab kecemasan

Menurut Kholil (2010) dalam (Sri, 2022) mengemukakan bahwa terdapat tiga hal yang menjadi penyebab kecemasan:

- a. Khawatir akan suatu ancaman yang tertuju kepada suatu individu. Karena kecemasan ini berasal dari pikiran maka suatu individu merasa dibalut dengan rasa takut (Jannah, 2023).
- b. Gelisah karena merasa menyimpang dari yang benar. Hal ini menyebabkan gejala-gejala gangguan psikologis, yang bisa dilihat secara nyata (Ajang, 2023).
- c. Kecemasan yang meliputi penyakit. Dalam aspek ini hal yang kurang dipahami dan tidak berkaitan dengan apapun serta diiringi rasa takut yang akan menjadi pengaruh bagi seorang individu merupakan penyebab kecemasan ini.

5. Faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan

Menurut (Sri, 2022) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan :

a. Lingkungan keluarga

Anak-anak dapat merasa tidak nyaman dan gelisah saat berada di rumah jika keadaan di dalam rumahnya penuh dengan ketidakharmonisan atau kesalahpahaman serta ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anak (Base dkk., 2023).

b. Lingkungan sosial

Kecemasan seseorang akan dinilai oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat diketahui pada seseorang yang khawatir akan keadaan saat ia dapat dilihat orang disekitarnya. Dengan contoh, saat berbincang-bincang, menyajikan sesuatu di depan banyak orang dan makan atau minum di hadapin banyak orang (Florensia, 2023).

Lalu menurut (Sri, 2022) mengemukakan beberapa faktor yang mengakibatkan kecemasan yaitu :

a. Faktor fisik

Kecemasan lebih mudah muncul karena kelemahan fisik melemahkan kesehatan mental seseorang (Prastia, 2023).

b. Trauma

Terdapat pengalaman buruk secara emosional yang terjadi oleh seseorang sehingga hal ini membuat tanda-tanda kecemasan terjadi (Aryuni, 2023).

6. Gejala dan tanda kecemasan

Menurut (Sri, 2022) terdapat tiga gejala serta tanda kecemasan, yaitu :

a. Aspek psikologis

Kekhawatiran akan masa depan, keraguan dan mencegah hal buruk terjadi, merasa panik, cenderung berkelakuan berlebihan akan masalah yang tidak begitu berat, cepat geram, letih, sukar tidur, tidak fokus, merasa dirinya tidak jelas.

b. Aspek somatik

Sakit kepala, pusing dan berkunang-kunang, dada terasa sakit dan jantung berdebar-debar, diare, sering buang air kecil, kerongkongan terasa bengkak, khawatir, sulit untuk bernafas, kulit terasa gatal dan panas.

c. Aspek fisik

Keringat berlebihan, kulit terasa dingin dan lembab, nadi terasa cepat, muka menjadi pucat, refleks yang berlebihan, mudah kaget dan menggigil.

7. Alat untuk mengukur tingkat kecemasan

Alat untuk mengukur tingkat kecemasan yaitu menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Skala HARS pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton yang dimana skala ini merupakan suatu alat untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang yang dilihat dari tanda-tanda pada sampel yang mengalami kecemasan. Skala HARS menunjukkan 14 gejala kecemasan. Setiap item yang diamati diberi lima tingkatan skor yaitu skala likert dari 0 hingga 4 (0: tidak ada gejala yang muncul, 1: ringan atau terdapat 1 gejala yang muncul, 2: sedang atau terdapat separuh gejala yang ada 3: berat atau lebih dari $\frac{1}{2}$ gejala yang ada, 4: sangat berat atau terdapat semua gejala) (Putri, 2023).

Cara mengukur tingkat kecemasan yaitu melakukan penjumlahan skor dari 14 gejala kecemasan yang dirasakan oleh sampel dengan hasil yaitu : >14 = tidak ada kecemasan, 14-20 = kecemasan tingkat ringan , 21-27 = kecemasan tingkat sedang, 28-41 = kecemasan tingkat berat serta 42-56 = kecemasan tingkat sangat berat (Febiola, 2024). (formulir kuesioner terlampir pada lampiran 5)

Berikut adalah 14 gejala yang akan menjadi item untuk mengukur kecemasan:

Perasaan ansietas (cemas), ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic (otot), gejala somatic (sensorik), gejala kardiovaskular, gejala respiratori, gejala pencernaan, gejala urogenital, gejala otonom, tingkah laku pada wawancara (Caswati, 2023).

C. Citra tubuh

1. Pengertian citra tubuh

Citra tubuh yaitu suatu pengalaman psikologis multifaset yang mencakup aspek kognitif, tanggapan, dan reaksi individu terhadap lingkungan yang berkaitan dengan tubuh dan penampilan seseorang (Zulfa, 2023). Citra tubuh mempunyai dua golongan yakni citra tubuh positif dan citra tubuh negatif, remaja yang memiliki citra tubuh positif sama artinya dengan seorang remaja merasa puas dan bersyukur akan penampilannya pada saat ini, hal ini akan mendorong seseorang untuk lebih bertekad dalam menjaga kesehatan fisiknya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif cenderung mengalami hal yang sebaliknya yaitu, tidak merasa puas akan kekurangan dari tubuhnya, hal ini diketahui dapat menyebabkan seseorang mencoba dengan sembarangan metode-metode yang dapat merubah bentuk tubuh maupun kondisi tubuhnya untuk mencapai standar pribadi yang diinginkan, jika ini terus terjadi maka seseorang akan mengalami putus asa, ketidakpercayaan diri dan menarik diri dari lingkungan (Rania dkk., 2023).

2. Aspek-aspek dalam citra tubuh

Menurut Cash (1994) dalam (Febriani, 2022) menyatakan bahwa citra tubuh memiliki 5 aspek untuk mengukur citra tubuh melalui *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yaitu:

a) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Evaluasi penampilan menjadi suatu penilaian pada penampilan fisik secara lengkap dan penilaian seseorang apakah sampel menganggap fisiknya menarik atau tidak.

b) Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Pada orientasi penampilan seseorang lebih memusatkan perhatiannya akan penampilannya dan seseorang akan berupaya untuk meningkatkan penampilannya.

c) Kepuasan akan individu dengan bagian tubuhnya (*body areas satisfaction*)

Suatu penilaian akan kepuasan seseorang secara khusus pada bagian fisiknya.

d) Cemas menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Yaitu sebuah penilaian dimana seorang individu akan berwaspada akan berat tubuhnya. Serta penilaian terhadap individu mengenai diet yang dilakukan dan membatasi pola maupun porsi makan orang tersebut.

e) Pengkategorian tubuh (*self-classified weight*)

Penilaian dimana cara seseorang menilai berat tubuhnya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh

Menurut (Wangu, 2023) faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh antara lain, yaitu :

a) Jenis kelamin

Dalam masa remaja terutama pada remaja putri, menghadapi tekanan sosial yang lebih besar dalam menurunkan berat badan dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap fisiknya. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami perubahan pada tubuhnya berupa perubahan tinggi badan serta berat badan, pertumbuhan payudara, tumbuhnya jerawat, tumbuhnya rambut pada ketiak, terdapat produksi kelenjar keringat dan menstruasi, inilah penyebab remaja putri cukup berjaga-jaga akan penampilannya (Tasman, 2023).

b) Status obesitas

Dimana seseorang yang mengalami obesitas memiliki ketidakpuasan akan bentuk fisiknya, hal ini sering terjadi pada perempuan karena mereka menilai bahwa perempuan ideal harus memiliki tubuh yang lebih tinggi dan lebih ramping (Prameswari dkk., 2023).

c) Pengaruh media massa

Pesan yang terdapat pada media massa atau media sosial membawa pengaruh terhadap citra tubuh hal ini dikarenakan pesan tersebut menyampaikan bahwa wanita ideal dan cantik mempunyai bentuk fisik yang ramping. Hal ini membuat para wanita terayun akan pola pikir akan bentuk tubuh yang ideal yaitu ramping supaya terlihat cantik (Agustina, 2023).

d) Teman sebaya

Dukungan sosial oleh teman sebaya secara langsung dapat berpengaruh terhadap remaja dalam berpikir positif untuk menurunkan adanya ketidakpuasan terhadap citra tubuh seseorang (Khasanah & Sianturi, 2024).

e) Keluarga dan lingkungan

Keluarga serta lingkungan mempunyai pengaruh dalam citra tubuh seseorang yang dimana dukungan keluarga serta lingkungan akan meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga seseorang tersebut dapat menerima kondisi tubuhnya (Perangin, 2022).

f) Sosial ekonomi dan budaya

Menurut (Agustiniingsih, 2019) menyebutkan bahwa kondisi sosial ekonomi dapat berpengaruh terhadap kebiasaan akan pemilihan makanan, cara berhias diri, kegiatan seseorang, ini disebabkan karena adanya tekanan dari lingkungan sosial mengenai standar bentuk tubuh dan seorang individu memiliki tokoh-tokoh yang dijadikan teladan media sosial, televisi atau majalah.

4. Alat untuk mengukur citra tubuh

Alat untuk mengukur citra tubuh yang digunakan yaitu Body Shape Questionnaire (BSQ)-16, yang dimana kuesioner ini berisi 16 pernyataan mengenai bentuk tubuh serta penampilan suatu individu selama 4 minggu terakhir. Pada kuesioner ini digunakan skala likert sebagai cara untuk mengukur respon sampel yaitu: 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang), 4 (sering), 5 (sangat sering), 6 (selalu). Data citra tubuh didapati dari hasil penjumlahan skor 16 pernyataan yang terdapat pada kuesioner, pada setiap pernyataan terdapat skor 1 hingga 6. Setelah itu data akan diolah dan dibandingkan hasil penjumlahan pada setiap skor lalu

dikategorikan menjadi 2: citra tubuh positif (<38) dan citra tubuh negatif (≥ 38) (Purwanti, 2022). (formulir kuesioner terlampir pada lampiran 5)

D. Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja adalah masa perubahan yang terjadi pada masa kehidupan anak-anak ke masa kehidupan dewasa. Saat memasuki kehidupan remaja, remaja akan merasai perubahan secara jasmani atau perkembangan sosio-emosional (Zulfa, 2023). Pada perkembangan secara sosio-emosional, masa remaja merupakan masa yang sangat relatif dalam perkembangan secara sosio-emosional. Oleh karena itu remaja sangat perlu diperhatikan (Wassalwa, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024) usia 10 tahun sampai 19 tahun termasuk remaja. Sementara menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, yang dikategorikan remaja yaitu adalah kelompok usia 10 tahun hingga sebelum usia 18 tahun. Selain itu, menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), individu yang berusia 10 tahun sampai 24 tahun termasuk remaja.

2. Karakteristik remaja

Menurut (Februhartanty dkk., 2019) terdapat perubahan-perubahan yang terjadi selama seorang individu berada di masa remaja, yaitu seperti perubahan yang meningkat terhadap emosional, perubahan pada fisik tubuh, perubahan terhadap ketertarikan dan relasi dengan orang lain serta perubahan nilai pada remaja.

a. Perubahan emosional pada remaja

Perubahan emosional pada remaja terjadi begitu cepat, hal ini dikenal dengan istilah masa badai dan topan atau *storm and stress*. Terjadinya perubahan emosional yang meningkat merupakan suatu proses dari adanya perubahan terhadap fisik yang di mana pada utamanya terjadi perubahan terhadap hormon saat memasuki fase masa remaja. Dilihat dari kondisi secara sosial, perubahan emosional remaja dapat menjadi tanda bahwa seorang remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa anak-anak (Kamalah, 2023).

b. Perubahan pada fisik tubuh

Perubahan fisik seorang remaja dapat diketahui pada saat remaja merasai perubahan terhadap tubuhnya. Saat masa remaja terjadi perubahan yang cepat ditandai dengan bentuk fisik dan perubahan pada organ seksual untuk mencapai kematangan sistem organ reproduksi (Nursiah, 2022). Perubahan fisik ini juga dikenal dengan istilah pubertas. Menurut (Mutia, 2022) masa disaat seorang anak mengalami perubahan pesat terhadap fisik, emosional dan kematangan organ reproduksi disebut pubertas. Perubahan fisik yang dialami remaja putri di saat masa pubertas yaitu meliputi :

- 1) Tubuh mengalami perubahan yaitu bertambah tinggi, berat badan bertambah dan fisik semakin kuat.
- 2) Payudara dan organ reproduksi mulai berkembang.
- 3) Terdapat tumbuhnya rambut pada area kemaluan, kaki, lengan dan ketiak.
- 4) Remaja putri mulai mengalami menstruasi dan keputihan.
- 5) Kulit pada remaja putri cenderung menjadi lebih berminyak.

c. Perubahan terhadap ketertarikan dan relasi dengan orang lain

Ketertarikan pada masa remaja merupakan suatu hal yang pasti akan dialami oleh remaja, hal ini terjadi agar remaja menemukan hal-hal yang lebih menarik dan lebih penting. Ini disebabkan karena remaja sudah dapat mengambil sebuah tanggung jawab. Pada fase ini, remaja juga sudah menjalin relasi dengan lawan jenisnya serta orang dewasa (Februhartanty dkk., 2019).

d. Perubahan nilai pada remaja

Menurut (Februhartanty dkk., 2019) pada masa ini seorang remaja lebih mengutamakan hal-hal penting berbeda dengan saat seorang remaja masih dalam masa kanak-kanak. Remaja juga memiliki sikap yang bercabang dua yang saling bertentangan, yang dimana disatu sisi remaja hendak tidak terganggu, tetapi disisi lain mereka merasa cemas terhadap tanggung jawab yang mereka punya mengganggu kebebasan mereka dan bimbang akan kecakapan mereka untuk menanggung tanggung jawab yang dimiliki.

3. Tahapan dalam masa remaja

Menurut (Asyia dkk., 2022) seorang remaja mempunyai tiga tahapan selama menjadi remaja, yaitu:

a. Remaja awal atau *Early adolescence*

Dalam masa remaja awal, seseorang mulai lepas dari masa anak-anak serta tumbuh menjadi pribadi yang mandiri. Pada tahap ini, fokus utamanya yaitu menyesuaikan diri dengan keadaan fisik serta beradaptasi dengan teman sebaya (Ismatuddiyanah dkk., 2023).

b. Remaja Tengah atau *Middle adolescence*

Dalam masa remaja tengah, peran teman sebaya dan keberadaan seseorang merupakan hal yang penting dalam masa ini. Pada masa ini, remaja juga seringkali merasa ragu-ragu terhadap suatu pilihan dan seorang remaja mulai tertarik dengan lawan jenisnya.

c. Remaja akhir atau *Late adolescence*

Remaja mencapai tahap akhir, yang disebut remaja akhir. Ini merupakan suatu peralihan dari remaja ke dewasa. Dalam masa ini, seseorang sudah mulai menggambarkan identitas dirinya dengan cara mencari tahu peran, minat untuk mendapatkan ciri khusus. Selain identitas remaja akhir juga belajar akan sifat-sifat yang penting digunakan untuk masa dewasa awal (Averina, 2023).