

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Body image* (gambaran tubuh)

Menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008) mendefinisikan citra atau *image* sebagai gambaran yang dimiliki orang banyak mengenai pribadi, perusahaan, organisasi, atau produk. Tubuh adalah keseluruhan jasad manusia yang kelihatan dari bagian ujung kaki sampai ujung rambut (Kamus Bahasa Indonesia, 2008). Menurut Kozier (2004) *body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya. Sunaryo (2002) menyebutkan bahwa *body image* adalah sikap individu baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa gambaran tubuh merupakan perasaan, pengalaman, sikap, dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik yang dapat bersifat positif atau negatif.

##### 2.1.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan gambaran tubuh

Beberapa ahli menyatakan bahwa gambaran tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan gambaran tubuh adalah sebagai berikut:

###### a. Jenis kelamin

Cash dan Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan gambaran tubuh

seseorang. Dacey dan Kenny (dalam Andea, 2010) juga sependapat bahwa jenis kelamin mempengaruhi gambaran tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki pada saat pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat. Ketidakpuasan gambaran tubuh pada remaja perempuan umumnya mencerminkan keadaan untuk menjadi lebih langsing (Davidson, Markey, dalam Andea 2010). Sedangkan pada remaja laki-laki ketidakpuasan terhadap tubuhnya juga timbul karena keinginan untuk menjadi lebih besar, lebih tinggi, dan berotot (Evans, 2008).

b. Usia

Remaja dengan rentang usia 13-20 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan identitas, gambar diri, dan peran ini sesuai pada tahap perkembangan menurut Erikson. Pada tahap ini, *body image* menjadi penting (Papalia & Olds, 2001). Hal ini berdampak pada usaha remaja dalam mengontrol berat badannya. Umumnya terjadi pada kelompok remaja putri, yang mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dimana kelompok remaja putri merasa tidak senang akan penampilannya dan menyebabkan gangguan pola makan.

c. Media Massa

Tinggeman dalam Andea (2010) mengatakan bahwa media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial.

Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya, terutama penampilan. Remaja percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri. Remaja merupakan individu yang berada pada masa transisi, dimana kepribadiannya masih belum stabil dan masih mencari identitas diri. Dalam proses ini remaja akan mencari sosok orang lain selain dirinya yang patut untuk ditiru, sehingga apapun yang dilakukan sang idolanya maka dianggap paling bagus dan akan dicontoh.

d. Keluarga

Pandangan, harapan, dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berpengaruh terhadap pembentukan *body image* (Rieves & Kas, 1996; Striegel-Moore, Silberstein & Rodin, 1986 dalam Lemberg & Cohn, 1999). Seorang ibu yang mempunyai penampilan tinggi akan memberikan pengaruh tentang usaha mengurangi berat badan, kebiasaan diet, atau penilaian keluarga yang timbul dapat menyebabkan pengembangan *body image* negatif pada anak perempuannya (Chairiah, 2012).

#### e. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya (Andea, 2010).

Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, gambaran tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan perkembangan individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berfikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis (Chase dalam Andea, 2010).

#### 2.1.2 Pengukuran gambaran tubuh

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai gambaran tubuh pada umumnya menggunakan kuesioner tentang *body image* yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan *Alpha Cronbach*  $>0,70$ . Pada penelitian ini, kuesioner yang digunakan memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,818.

#### 2.2 Pola makan

Menurut Lie Goan Hong dalam Karjati (1985), pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas suatu kelompok tertentu.

Pola makan dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah kebiasaan yang disenangi, budaya, agama, keadaan ekonomi, lingkungan, dan lain-lain. Makanan berfungsi untuk pertumbuhan, memenuhi rasa lapar, memenuhi selera, dan juga mendapat tempat sebagai lambang yaitu lambang kemakmuran, kekuasaan, ketentraman, dan persahabatan. Semua faktor bercampur membentuk suatu ramuan yang kompak yang disebut dengan pola konsumsi (Santoso, 2004).

### 2.2.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

Ada dua faktor yang mempengaruhi pola makan, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri. Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar diri manusia yang meliputi lingkungan alam social, ekonomi, budaya dan agama (Suyatno, 2010).

#### a. Budaya

Setiap masyarakat memiliki persepsi yang berbeda mengenai makanan yang dikonsumsi. Perbedaan persepsi ini dipengaruhi oleh nilai budaya yang ada pada kelompok masyarakat tersebut. Indonesia memiliki beragam suku-suku, jenis makanan, dan tata cara mengkonsumsinya. Setiap suku memiliki kepercayaan yang berbeda-beda mengenai bagaimana cara atau proses mengonsumsi makanan dan pola makan yang diturunkan oleh nenek moyang mereka. Kepercayaan suatu kelompok masyarakat tentang makanan akan berakibat pada kebiasaan makan dan status gizi. Di dalam ilmu antropologi, kebiasaan makan merupakan hal yang sangat kompleks karena menyangkut tentang suka dan tidak suka, cara mengolah (memasak), kepercayaan (agama),

pantangan makanan, persepsi mistis, yang berkaitan dengan kategori makan: produksi, persiapan, dan konsumsi makan (Foster & Anderson, 1986 dalam Meliono-Budianto, 2004). Dominasi kebudayaan menjadi sangat berperan terutama dalam pola makan (Meliono-Budianto, 2004).

b. Agama/Kepercayaan

Agama/kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi dan pola makan yang dianjurkan. Setiap agama mempunyai aturan-aturan yang berbeda untuk umatnya dalam berbagai aspek kehidupan. Jenis-jenis makanan yang dilarang tiap agama juga berbeda. Tiap agama mempunyai suatu alasan yang menurut mereka sudah merupakan ketentuan Tuhan yang wajib mereka taati, jika dilanggar mereka akan terkena dosa besar (Chairiah, 2012).

c. Keluarga

Keluarga merupakan gerbang pertama seorang anak menerima informasi, mencari identitas, dan belajar kehidupan di luar. Oleh karena itu, jika seseorang ditemukan hidup dalam keluarga yang menganggap bentuk tubuh yang kurus itu sebagai sesuatu yang ideal, maka seorang anak akan befikir bahwa tubuhnya kurus dapat diperoleh dari tidak mengkonsumsi makanan apapun atau dia akan makan tapi dengan pola makan yang salah sehingga ia akan mengalami gangguan pola makan. Pengaruh keluarga dalam pola atau kebiasaan makan pada anak sangat besar (Sudarma, 2008).

d. Pendidikan dan tingkat pengetahuan

Pengetahuan seseorang bersal dari lingkungan keluarga. Dalam keluarga akan diperoleh tentang makanan baik jenis makanan maupun pola atau

kebiasaan makan yang nantinya akan diterapkan. Pengetahuan ini akan berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan diri orang tersebut. Perkembangan pengetahuan seseorang dimulai dari perkembangan kognitifnya yang sesuai umurnya sampai akhir hayatnya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah ia memperoleh pengetahuan tentang makanan mana yang sehat dan berguna bagi dirinya. Selain itu, dia dapat memperkirakan kandungan zat gizi dari suatu makanan sehingga membuat ia mampu menentukan dan menghitung kandungan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Sudarma, 2008).

Pendidikan dan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang sebenarnya mudah didapat namun hal tersebut bergeser atau terkalahkan dengan pendidikan tentang kehidupan modern yang praktis dan bergengsi (Noorkasiani, Heryati, & Ismail, 2007).

e. Status sosial dan ekonomi

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan juga dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi seperti makanan siap saji, daging, buah, dan sayuran yang mahal. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu misalnya di perkotaan menyebabkan perubahan pola makan. Pola makan tradisional mulai ditinggalkan padahal pola makan tradisional mengandung tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak. Semakin tinggi pendapatan semakin besar proporsi pengeluaran untuk makanan jadi dari jumlah total pengeluaran pangan. Pengeluaran untuk makanan jadi di kota-kota besar

seperti Jakarta dan Yogyakarta lebih besar yaitu sekitar seperempat dari total pengeluaran pangan (Budianto, dkk dalam Manurung, 2009).

f. Psikologis

Psikologis seseorang dipengaruhi oleh keadaan hatinya. Ada sebagian orang makan lebih banyak sebagai respon terhadap keadaan *mood* yang jelek seperti sedih, bosan, marah, dan stress. Makan akan menjadi pelampiasan dari situasi-situasi tersebut. Sebagian lagi mungkin mengalami gangguan makan seperti dorongan yang kurang terkendali walaupun sudah kenyang, atau kebiasaan mengemil yang sulit dihentikan (Noorkasiani, Heryati, & Ismail, 2007).

g. Lingkungan

Lingkungan memberikan pengaruh yang signifikan, misalnya kemudahan mendapatkan makanan seperti *fast food*. Lingkungan juga memberikan andil yang cukup besar dalam kebiasaan makan seseorang. Santoso (2004) menjelaskan tentang pengaruh lingkungan yang berdampak pada kebiasaan atau pola makan anak. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan sekolah dan lingkungan rumah atau keluarga.

h. Kesehatan

Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar daripada makan. Pola makan seseorang dapat berubah jika sedang mengalami gangguan kesehatan (Chairiah, 2012).

i. Pengaruh teman sebaya

Remaja yang mempunyai kelompok sosial sendiri lebih memperhatikan dan mengikuti apa yang dilakukan oleh anggota kelompok sosialnya tersebut, seperti dalam perihal asupan makanan. Dengan adanya aktifitas dan interaksi secara terus menerus sehingga dapat menularkan kebiasaan-kebiasaan yang bermacam-macam pada kelompok remaja, yang nantinya akan dipilih dan dijadikan kebiasaan untuk kelompok tersebut (Santoso, 2004). Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat individu sering dipengaruhi teman sebayanya. Salah satu dari kebiasaan-kebiasaan ini adalah kebiasaan makan atau pola makan. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status.

j. *Body image*

Remaja yang mempunyai kebiasaan atau pola makan buruk, identik dengan *body image* yang dimilikinya. Bagaimana pola makannya bisa terbentuk baik, ini bisa dilihat dari kriteria-kriteria *body image* yang ia pahami. kriteria-kriteria ini biasanya berasal dari lingkungan keluarga, rumah, dan sekolah. Individu merasa tidak puas dengan penampilannya sendiri. Mereka menginginkan penampilan yang ideal seperti bintang film, penyanyi, dan model. Banyak idola para remaja mengidap gangguan pola makan (*binge eating*) agar mendapat *body image* ideal menurut versi mereka. Remaja putri umumnya memiliki gambaran *body image* yang ideal, awalnya berasal dari lingkungan keluarga terutama ibu atau saudara perempuan. Remaja putri yang mengalami gangguan pola

makan seperti *binge eating* atau anoreksia, saat dikaji oleh petugas kesehatan akan ditemukan fakta bahwa mereka mempunyai ibu, saudara, atau tante yang mengalami gangguan pola makan dan citra tubuh (Noorkasiani, Heryati, & Ismail 2007).

## **2.3 Remaja**

### **2.3.1 Definisi remaja**

Menurut Santrock (2003) mengatakan bahwa masa remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Batasan usia yang ditetapkan para ahli untuk masa remaja berbeda-beda. Menurut Hall (dalam Santrock, 2003), usia remaja adalah masa antara usia 12 sampai 23 tahun. Monks (1999) menyatakan bahwa batasan usia remaja antara 12 hingga 21 tahun, yang terbagi dalam 3 fase, yaitu remaja awal (usia 12 hingga 15 tahun), remaja tengah/madya (usia 15 tahun hingga 18 tahun) dan remaja akhir (usia 18 hingga 21 tahun).

### **2.3.2 Pola Makan yang Baik Bagi Remaja**

Penyajian makanan sesuai piramida dan memenuhi 4 sehat 5 sempurna adalah pola makan yang baik bagi remaja. Kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral harus seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar kebutuhan energi (karbohidrat) rata-rata sekitar 60-75%, protein 10-15%, dan lemak 10-25%, sementara kebutuhan vitamin dan mineral yang harus dipenuhi antara lain vitamin A, B, C, D, E, K, zat besi, seng, tembaga, mangan, dan lain-lain (Almatsier, 2011).

Energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari maupun untuk metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari berat badan seseorang. Pada remaja perempuan 10 – 12 tahun kebutuhan energinya adalah 50 – 60 kal/kg BB/hari dan usia 13 – 18 tahun sebesar 40 – 50 kal/kg BB/hari (Almatsier, 2011).

Kebutuhan protein meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Apabila asupan energi terbatas atau bahkan kurang maka protein akan dipergunakan sebagai sumber energi (Almatsier, 2011).

Kebutuhan protein anak usia 10 – 12 tahun adalah 50 g/hari, 13 – 15 tahun sebesar 57 g/hari, dan usia 16 – 18 tahun sebesar 55 g/hari. Sumber protein terdapat dalam daging, jeroan, ikan, keju, kerang, dan udang (hewani). Sedangkan protein nabati terdapat pada kacang-kacangan, tempe, dan tahu (Almatsier, 2011).

Lemak dapat diperoleh dari daging berlemak, jeroan, dan sebagainya. Kelebihan lemak akan disimpan oleh tubuh sebagai lemak tubuh yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan oleh tubuh. Departemen Kesehatan RI menganjurkan konsumsi lemak dibatasi tidak melebihi 25% dari total energi per hari atau paling banyak 3 sendok makan minyak goreng untuk memasak makanan sehari. Asupan lemak yang terlalu rendah juga mengakibatkan energi yang dikonsumsi tidak mencukupi karena 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori (Almatsier, 2011).

Tabel 2.1. Angka Kecukupan Energi dan Protein Rata-Rata yang Dianjurkan Untuk Wanita (per orang per hari)

No	Kelompok Umur	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energy (kkal)	Protein (g)
1	10 – 12 tahun	38.0	145	2050	50
2	13 – 15 tahun	49.0	152	2350	57
3	16 – 18 tahun	50.0	155	2200	55

(Depkes, 2004)

### 2.3.3 Pola Makan Remaja Putri

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif dan negatif. Sikap positif atau negatif terhadap makanan bersumber pada nilai-nilai yang berasal dari lingkungan (alam, budaya, sosial dan ekonomi) dimana manusia atau kelompok manusia itu tumbuh. Demikian juga halnya dengan kepercayaan terhadap makanan yang berkaitan dengan nilai-nilai kognitif yaitu kualitas baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Dan pemilihan adalah proses untuk memilih makanan sesuai dengan sikap dan kepercayaannya (Khumaidi, 1994).

Santosa dan Ranti (2004), mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pendapat Baliwati (2004), pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu.

Pendapat para pakar tersebut dapat diartikan secara umum pola makan merupakan cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor social budaya dimana mereka hidup.

Pola makan individu dalam keluarga dimiliki melalui proses yang menghasilkan kebiasaan makan yang terjadi sejak dini sampai dewasa dan akan berlangsung selama hidupnya, hingga kebiasaan makan dan susunan hidangan masih bertahan sampai ada pengaruh yang dapat mengubahnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, dkk (2002), pada remaja putri di pondok pesantren di Surabaya didapatkan bahwa ada pengaruh pola makan remaja putri terhadap kejadian anemia.

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian pula aspek social maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi. Hal terakhir inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja (Proverawati A, 2010).

Pengalaman dalam pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Dia bias memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas yang banyak dilakukan diluar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi rekan sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status. Hal ini bias menyebabkan remaja termasuk dalam *nutritionally vulnerable group* (Khomsan, 2010).

Pengaruh kelompok bagi remaja ini ternyata sangat kuat, bahkan lebih kuat dari pengaruh keluarga. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makannya,

pertumbuhan tinggi badan, perkembangan payudara dan hal-hal lain yang berkaitan dalam kematangan tubuh remaja putrid, seperti halnya menarche atau menstruasi yang pertama kali datang. Perkembangan ini terjadi dalam enam sampai delapan tahun, dan perubahan yang cepat ini berperan dalam timbulnya kesulitan-kesulitan dalam tugas atau penerimaan (Proverawati A, 2010).

Remaja adalah golongan individu yang sedang mencari identitas diri, mereka suka ikut-ikutan, dan terkagum-kagum pada idolanya yang berpenampilan menarik. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri. Mereka ingin berpenampilan seperti pada umumnya teman sebayanya atau idolanya. Sebagian dari mereka mungkin sedang menyiapkan diri mereka untuk melakukan aktivitas seperti model *entertainer* dan olahraga lainnya yang mengharuskan mereka mengatur berat badan mereka. Sehingga remaja sangat rentan terhadap gangguan makan, seperti halnya remaja putri yang melakukan diet yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.

Perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan mereka. Mereka menjadi lebih aktif, lebih banyak makan diluar rumah dan lebih banyak pengaruh dalam memilih makanan yang akan dimakannya. Mereka juga lebih suka mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fast food*. Pola makan remaja yang perlu dicermati adalah tentang frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah makan.