

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Citra Tubuh (*Body image*)

2.1.1 Pengertian Citra tubuh (*Body image*)

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang terhadap penampilan fisiknya (Asriwati & Irawati, 2019). Schilder dalam (Bell L & J Rushforth, 2008), citra tubuh yaitu cara pandang seseorang pada dirinya sendiri. Citra tubuh (*Body image*) bagi remaja putri merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya (Cash dan Pruzinsky dalam (Dephinto, 2017).

Menurut Arthur (2010), citra tubuh merupakan yaitu cara sudut pandang seseorang tentang penampilan pada karakteristik tubuh yang dimilikinya. Pandangan yang berlebihan tentang keadaan tubuhnya yang sangat sensitive dengan ucapan seseorang pada dirinya yang mengalami banyak perubahan harus disesuaikan pada persepsi yang dapat berdampak pada sifat dan perilaku seorang yang bersangkutan (Sari & Abrori, 2019).

Citra tubuh (bentuk dan ukuran badan) terbagi ke dalam 2 jenis yaitu pemilik bentuk dan ukuran badan yang puas dengan apa yang dimilikinya dan pemilik bentuk dan ukuran badan yang tidak puas dengan apa yang telah dimiliki oleh dirinya (Yusinta, 2019). Cara berpikir yang positif maupun negatif merupakan hal yang penting dalam meningkatkan atau menurunkan citra tubuh individu. Individu yang memandang positif terhadap tubuhnya akan menimbulkan perasaan puas, nyaman, dan bahagia, namun apabila individu memandang negatif terhadap tubuhnya akan menimbulkan rasa tidak puas terhadap perubahan fisik yang dialaminya (Andiyati, 2016).

Citra tubuh (bentuk dan ukuran badan) yaitu sebagai salah hal yang paling utama dan sangat sensitive sehingga pemiliknya sangat memperhatikan sikap serta penampilan pada dirinya tersebut.

2.1.2 Faktor - faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh (*Body Image*)

Terbentuknya citra tubuh dapat mempengaruhinya banyak hal, seperti kecemburuan social dimana banyak media yang mengekspos artis remaja yang dianggap lebih dari segalanya dan patut untuk bergabung pada media yang disiarkan. Selain itu, pandangan masyarakat juga membawa dampak yang sangat besar apalagi saat membahas tentang postur tubuh yang di idamkan semua perempuan remaja saat ini (Setyaningsih, 2013). Menurut (Sari & Abrori, 2019) menyebutkan ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi citra tubuh (*body image*), diantaranya sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Seorang wanita akan merasa percaya diri dan merasa dianggap di lingkungan sekitar mereka apabila mereka memiliki postur tubuh yang ideal dan sesuai dengan kriteria perempuan cantik. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan jati dirinya. Cenderung laki-laki lebih memiliki citra tubuh yang positif dibandingkan dengan perempuan. Pada umumnya perempuan, lebih kurang puas atau ingin tampil dengan keadaan lebih kurus dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif sedangkan laki-laki cenderung ingin tampil dengan otot yang kekar.

b. Media Massa

Menurut Longe (2008), seperti yang telah diketahui bahwa media massa akan selalu mempublish wanita yang memiliki postur yang bagus yaitu seperti kurus, tinggi, putih dan kemayu serta secara umum diterima daripada citra tubuh rata-rata. Akibatnya, orang-orang, terutama anak-anak dan dewasa muda terlalu terpengaruh oleh penggambaran seperti

citra tubuh tersebut. Apabila hal yang diinginkan tidak sesuai maka orang tersebut akan merasa tidak percaya diri dan selalu insecure dengan dirinya sendiri.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah, yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya (Sari & Abrori, 2019).

Bedasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) adalah jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal.

2.1.3 Aspek-aspek Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh merupakan suatu hal yang sangat menarik untuk dibahas. Dimana hal tersebut sangat sensitive untuk dibahas apalagi saat perempuan yang sedang dibahas merupakan orang yang tidak memiliki kepuasan atas bentuk citra tubuh yang dimiliki oleh dirinya tersebut. Menurut Thompson (2000), ada beberapa aspek-aspek *body image* yaitu :

1. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Bentuk tubuh merupakan hal utama yang dinilai oleh seseorang saat pertama kali mereka bertemu. Mereka dapat menjelaskan diri kita apabila mereka telah melihat bentuk tubuh yang kita miliki serta dengan mudah mereka akan memaparkan secara jelas seperti apa diri kita. Hanya dengan cara mereka bertemu dengan kita.

2. Aspek perbandingan dengan orang lain

Adanya penilaian dari satu individu dengan individu lain. Apalagi saat diri kita dibandingkan dengan orang yang jauh lebih menarik dan

lebih bagus dari segi postur tubuhnya. Pasti kita sendiri akan merasa down atas perbandingan yang mereka berikan pada diri kita.

3. Aspek sosial budaya

Seseorang menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik. Maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

2.1.4 Dimensi-Dimensi Citra Tubuh (*Body Image*)

Menurut Rice (2008), Citra tubuh memiliki beberapa dimensi pengukuran yang dapat menyatakan bahwasannya positif atau negatif, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Daya pikat fisik

Para remaja menganggap bahwa apabila mereka memiliki postur tubuh yang menarik berarti mereka dengan udah dan memiliki tingkat percaya diri yang lebih tinggi untuk dapat diterima di lingkungan sekitar mereka.

b. Tipe tubuh dan ideal

Terdapat beberapa kriteria tubuh yang dimiliki oleh seorang wanita diantaranya, yaitu *endomorph* (pendek gemuk), *mesomorph* (berotot dan bahu serta pinggang lebar), dan *ectomorph* (tinggi kurus).

c. Berat badan

Banyak anak yang merasa tidak percaya diri karena anggapan bahwa postur tubuh mereka tidak ideal, sehingga mereka banyak yang memutuskan untuk diet. Karena faktor tidak percaya diri tersebut mereka lebih mengurangi kontak hubungan social dan mereka menganggap bahwa memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah.

d. Norma Perkembangan Fisik Remaja

Remaja yang cepat dewasa atau perkembangan pada tubuhnya baik, mereka akan mudah dianggap cepat menyesuaikan diri dan dapat

berinteraksi dengan banyak orang dengan mudah. Namun hal tersebut berbanding terbalik dengan perkembangan remaja yang kurang baik sehingga anggapan masyarakat sekitar remaja tersebut cenderung berperilaku kurang menyesuaikan diri.

2.2 Pola Konsumsi

2.2.1 Pengertian Pola Konsumsi

Pola konsumsi makan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu (PERSAGI, 2009).

Pola konsumsi makan adalah suatu porsi makan seseorang dalam mengonsumsi asupan untuk pemenuhan pertumbuhan pada dirinya. Pola konsumsi makan juga sangat berpengaruh pada pertumbuhan seorang remaja. Apabila asupan makanan yang didapatkan oleh seorang remaja bagus maka pertumbuhan dirinya juga akan sebanding dengan hasil asupan makan yang diperolehnya. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Hardinsyah & Supriasa, 2016)

Pola konsumsi merupakan cara seorang remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi pada dirinya guna menyongsong pertumbuhan yang baik dan menjadikan generasi yang bagus memiliki postur tubuh serta bentuk tubuh yang ideal. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi (Suhardjo, 2006)

Kekurangan gizi dalam masa remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk emosi yang tidak stabil, keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal, dan ketidakstabilan dalam gaya hidup serta lingkungan sosial secara umum (Soekirman, 2006)

2.2.2 Metode Penilaian Pola Konsumsi

2.2.2.1 Metode Kuantitatif

a) *Recall 24 Jam*

Metode ingatan makanan (*Food Recall 24 Jam*) adalah salah satu metode yang banyak digunakan dalam survei konsumsi makanan. Metode ini lebih mengedepankan kekuatan daya ingat individu yang diwawancarai dalam mengkonsumsi makanan selama 24 jam yang lalu.

Kemampuan mengingat adalah menjadi kunci pokok pada metode ini, individu dengan kemampuan mengingat lemah sebaiknya tidak menggunakan metode ini, karena hasilnya tidak akan menggambarkan konsumsi aktualnya.

Individu dengan kemampuan mengingat lemah tidak cocok untuk individu usia kurang dari 7 tahun dan di atas 70 tahun. Ada kecenderungan individu yang diwawancarai untuk melaporakan makanan dan bahan makanan yang dikonsumsinya di atas atau di bawah yang sebenarnya (*over or under estimate*). Hal ini lebih banyak disebabkan oleh faktor psikologis (*the flat slope syndrome*) (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

b) *Estimated Food Record*

Metode perkiraan makanan (*Food Record*) adalah metode yang difokuskan pada proses mencatat oleh individu semua makanan dan minuman yang akan dikonsumsi pada periode waktu tertentu (2-4 hari berturut-turut). Pencatatan merupakan hal utama yang menjadi perhatian karena apabila terjadi sebuah sumber kesalahannya berarti itu terdapat pada proses pencatatan yang tidak sempurna. Jika pencatatan dilakukan dengan sempurna maka hasil metode ini adalah sangat baik (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

c) *Food Weighing*

Metode penimbangan makanan (*Food Weighing*) adalah metode yang paling mendekati angka asupan yang sebenarnya.

Pada metode ini, peneliti atau pewawancara harus melakukan penimbangan bahan/makanan yang dikonsumsi individu atau keluarga. Penimbangan makanan ini dilakukan untuk beberapa hari tergantung tujuan, dana penelitian, dan tenaga yang tersedia. Hasil penimbangan adalah penimbangan makanan sebelum dikonsumsi dikurangi dengan makanan sisa yang tidak dikonsumsi.

Metode penimbangan makanan, dapat dilakukan pada instalasi penyelenggara makanan yang terintegrasi dengan pelayanan makanan. Pelayanan yang terintegrasi adalah pelayanan makanan yang memadukan distribusi makanan dan ruang makan, seperti di rumah sakit. Makanan diproduksi di instalasi gizi dan distribusikan ke seluruh pasien dalam satu unit pengelola. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan dalam prosedur penimbangan makanan. Makanan yang dikonsumsi seharusnya berasal dari dalam rumah sakit apabila berasal dari luar itu akan menyulitkan dalam penimbangan makanan. Kondisi dimana ruang distribusi dan konsumsi agak terpisah maka penimbangan sulit dilakukan (KEMENKES, 2018)

d) *Food Account*

Metode jumlah makanan (*food account*) adalah metode yang melibatkan secara aktif anggota keluarga, dengan mencatat semua makanan yang dibeli, diterima dari orang lain. Prinsip dasar dalam metode ini yaitu makanan yang dikonsumsi oleh anggota keluarga merupakan makanan yang diproduksi dalam satu tempat yaitu pada dapur keluarga itu sendiri.

Prinsip pengadaan makanan dalam rumah tangga adalah (memperhatikan kesukaan semua orang atau sebagian besar anggota rumah tangga. Fokus dari metode ini adalah mengidentifikasi jumlah makanan yang dikonsumsi individu

dalam rumah tangga menurut apa yang disediakan di rumah tangga, bukan menurut apa yang sering dikonsumsi diluar rumah (KEMENKES, 2018)

2.2.2.2 Metode Kualitatif

a) *Food Frequendy Quesionare (FFQ)*

Metode frekuensi makan (*food frequendy quesionare*) adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Dalam metode ini yang digunakan adalah skala pengukur rasio. Selain itu dengan metode frekuensi makanan dapat memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif, tapi karena periode pengamatannya lebih lama dan dapat membedakan individu berdasarkan ranking tingkat konsumsi zat gizi, maka cara ini paling sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi.

Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan makanan atau makanan dan dikonsumsi dalam jangka waktu terdekat saat koresponden mengisi kuesioner yang diberikan. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden. Metode frekuensi makan dapat dilakukan di rumah tangga dan juga rumah sakit. Metode ini, terutama dipilih saat sebuah kasus penyakit diduga disebabkan oleh asupan makanan tertentu dalam periode waktu yang lama (Setyawati & Eko, 2018).

b) *Semi-Food Frequendy Quesionare (S-FFQ)*

Metode semi-kuantitatif FFQ merupakan motedo pengukuran makanan gabungan metode kualitatif dan kuantitatif. Perbedaannya dengan metode *food frequency* adalah setelah wawancara menanyakan tingakt keseringan penggunaan

bahan makanan dari responden, kemudian dilanjutkan dengan menanyakan ukuran rumah tangga (URT) dan diterjemahkan ke dalam ukuran berat (gram) dari setiap bahan makanan. Dengan demikian didapatkan data tingkat keseringan penggunaan bahan makanan serta jumlah/berat bahan makanan perkali penggunaan sehingga bisa dihitung rata-rata asupan makanan per hari (Hardinsyah & Supariasa, 2016)

c) *Dietary History*

Metode riwayat makan (*dietary history*) adalah metode yang difokuskan pada penelusuran informasi riwayat makan individu. Riwayat makanan meliputi kebiasaan makan individu. Bukti telusur atas kebiasaan makan individu adalah selalu dapat diketahui setelah pengamatan selama satu bulan. Semakin lama pengamatan makan akan semakin jelas terlihat kebiasaan makan individu.

Pengamatan yang dilakukan dalam waktu singkat akan mengurangi kecepatan metode ini. Kebiasaan makan yang teratur akan mengalami banyak perubahan apabila seseorang berada pada tempat baru dan factor makanan yang dihadapinya juga dapat erpengaruh pada pola makannya. Metode riwayat makanan dapat dilakukan di rumah tangga dan di rumah sakit. Informasi yang diperoleh adalah berhubungan dengan cara individu membeli bahan, mengolah dan mengkonsumsi makanan dari kebiasaan sehari-hari (KEMENKES, 2018).

d) *Food List*

Metode pendaftaran ini dilakukan dengan menanyakan dan mencatat seluruh bahan makanan yang digunakan keluarga selama periode survei dilakukan (biasanya 1-7 hari). Metode ini tidak memperhitungkan bahan makanan yang terbuang atau rusak. Jumlah bahan makanan diperkirakan dengan ukuran berat

atau URT. Selain itu dapat dipergunakan alat bantu seperti food model atau contoh lainnya untuk membantu daya ingat responden (Setyawati & Eko, 2018). Penilaian konsumsi pangan dilakukan untuk mengukur seberapa banyak jumlah produksi makanan seseorang atau biasa diakali untuk mengukur seberapa banyak jumlah gizi yang dikonsumsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode frekuensi makanan (*food frequency questionnaire*). Metode frekuensi makan adalah metode untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun dan kemudian diberikan skor untuk dilakukan penilaian dan kategorisasi.

2.3 Pengetahuan Gizi

2.3.1 Pengertian pengetahuan

Pengetahuan atau ilmu yang di dapat merupakan hasil dari pengamatan yang dilakukan saat seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yaitu, indera pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo S, 2014).

Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (*know-how*) yang dimiliki oleh manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi inteligensia orang tersebut. Pengetahuan dapat disimpan dalam buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Pengetahuan yang tersimpan tersebut dapat mengalami transformasi jika digunakan sebagaimana mestinya. Pengetahuan berperan penting dalam kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat, atau organisasi (Timotius, 2017).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang seberapa banyak jumlah asupan makanan yang kita peroleh setiap harinya. Dimana dengan

pemilihan asupan makanan yang dikonsumsi membawa pengaruh besar pada pertumbuhan seseorang apalagi remaja yang sedang mengalami pubertas. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2009).

2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo S, 2014), Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Namun perlu diketahui bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal.

b. Media Massa / Informasi

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal sehingga dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

Perkembangan teknologi yang pesat sehingga banyak tersedia media massa guna mengetahui serta memiliki ide baru guna mengetahui seberapa besar respon masyarakat terhadap perkembangan teknologi

yang ada saat ini. Media massa yang berkembang saat ini yaitu seperti surat kabar, majalah, radio, televisi, berita online yang membuat masyarakat terpengaruh untuk melakukan inovasi guna menyongsong adanya perkembangan teknologi yang ada dan berkembang pesat saat ini.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Adanya tradisi yang membuat mereka tidak mengetahui kebenaran datanya seperti apa sehingga tanpa disadari mereka menambah pengetahuan yang dimilikinya. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status gizi ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari orang lain maupun berasal dari diri sendiri. Hal ini dapat diperoleh di mana ketika seseorang saling bertukar informasi terkait pengalaman maka dari situlah orang lain dapat belajar dari pengalaman orang lain. Dengan demikian, karena adanya pengalaman belajar dari seseorang maka dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sehingga kemampuannya dapat meningkat dalam mengambil keputusan.

f. Usia

Usia dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menangkap informasi. Selain itu, semakin bertambahnya usia daya tangkap dan pola pikir seseorang akan semakin membaik tingkat pengetahuannya.

2.3.3 Pengertian Gizi

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan serta mengatur proses-proses jaringan. Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Almatsier, 2009).

Gizi berasal dari bahasa arab “Al Gizza” yang artinya makanan dan manfaat bagi kesehatan tubuh. Al Gizza artinya sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Sedangkan, Ilmu gizi merupakan cabang ilmu yang mempelajari cara memenuhi makanan yang baik agar tubuh selalu dalam kondisi yang optimal. Tujuan dari seseorang perlu mempelajari ilmu gizi adalah dapat meningkatkan kualitas hidup dengan tercukupinya komponen gizi di dalam tubuh (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan, dan tidak juga kekurangan (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

Remaja perlu mengetahui terkait pentingnya gizi bagi tubuhnya sendiri, hal ini dimaksudkan untuk setiap orang yang memiliki pengetahuan tinggi terkait gizi yang cukup akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuhnya. Dampak dari remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup akan mengoptimalkan memenuhi kebutuhan gizinya dan pertumbuhan bagi tubuh lebih baik. Jika seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan menentukan orang tersebut dalam memilih jenis makanan yang

dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan (Florence, 2017).

2.3.4 Tingkat pengetahuan

Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan dapat dibedakan menjadi enam, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Pengetahuan atau kognitif merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya sebuah tindakan seseorang. Tahu diartikan sebagai *recall* (mengingat) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Pengetahuan juga membentuk kepercayaan seseorang terhadap suatu hal. Perilaku yang didasari pengetahuan lebih langgeng dari perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Pemahaman seseorang terhadap objek untuk menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi dapat diartikan sebagai apabila orang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain seperti penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan dan mengaitkan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada sesuatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Mengevaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Evaluasi ini dapat menggunakan kata kerja seperti menaksir, mengkaji, menyimpulkan, mengkritik, mendebat, mempertahankan, menimbang, dan membenarkan.

2.3.5 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat nilai dan diukur dengan instrument angkey maupun wawancara. Pertanyaannya berisi materi yang akan diukur untuk penelitian. Informasi yang akan digali melalui pengetahuan pada seseorang dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan (Notoatmodjo S, 2014).

Pertanyaan yang dapat digunakan untuk mengetahui status gizi pada seseorang yaitu dengan pertanyaan subjektif dan objektif. Pertanyaan subjektif meliputi essay sedangkan pertanyaan objektif dapat menggunakan pilihan ganda. Pertanyaan objektif dapat berupa pilihan ganda yang karena mudah dan disesuaikan dengan pengetahuan yang dimilikinya. Sedangkan, kriteria penilaiannya nilai nol, jika responden menjawab salah dan nilai satu jika responden menjawab pertanyaan dengan benar. Penelitian ini merupakan deskriptif, di mana Analisa data statistik menggunakan uji proporsi.

Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila mampu menjawab dengan benar > 75 % pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab benar sebanyak 60 – 75 %, kurang bila menjawab pertanyaan < 60 % (Arikunto, 2010).

2.4 Status Gizi

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2016). Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya dalam rentang waktu yang cukup lama. Status gizi baik memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang paling tinggi (Almatsier, 2009).

Remaja adalah sekelompok usia yang sangat mudah terkena masalah gizi karena alasan pertumbuhan, perkembangan, gaya hidup, kebiasaan, dan factor lainnya (Florence, 2017).

2.4.1 Gizi seimbang

Gizi seimbang adalah ketercukupan makanan yang dikonsumsi dengan jumlah kebutuhan gizi untuk menyediakan energi sehingga mampu beraktivitas dengan baik. Prinsip Gizi Seimbang (PGS) disesuaikan dengan kebudayaan yang dianut dan pola makan yang ada di lingkungan setempat. Bentuk tumpeng yang mencirikan gambar Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) dirancang untuk membantu pemilihan jenis makanan dan jumlah yang tepat, sesuai dengan kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa, dan usia lanjut) dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit) (Pramitha, 2018).

2.4.2 Gizi Kurang

Kekurangan gizi dapat disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara intake dan kebutuhan gizi pada tubuh seseorang. Hal ini mengakibatkan ketidakseimbangan gizi yang negative di mana terjadi asupan makanan yang masuk lebih sedikit dari kebutuhan gizi normal. Akibat dari kekurangan gizi yaitu dapat mengakibatkan gangguan dalam proses pertumbuhan, produktivitas kerja menurun, kemampuan komunikasi berkurang, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, serta perilaku (Almatsier, 2009). Penilaian status gizi dapat menggunakan alat ukur IMT (Indeks Massa Tubuh), sedangkan gizi dapat dikatakan kurang yaitu dalam rentang 17 – 18,5 dan kurang dari 17 (Depkes, 2014).

2.4.3 Gizi Lebih

Ketidakseimbangan status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh intake dan ketercukupan gizi. Apabila supan energi yang dibutuhkan lebih besar dari pada kebutuhan gizi maka ketidakseimbangan tersebut termasuk ketidakseimbangan positif, akibatnya yaitu berat badan berlebih atau gizi berlebih. Faktor penyebabnya adalah aktivitas fisik golongan masyarakat rendah, kelebihan energi, kemajuan ekonomi, kurang gerak, efek toksis yang membahayakan, kurang pengetahuan akan gizi seimbang, dan tekanan hidup (stress). Akibat dari kelebihan gizi di antaranya obesitas (energi disimpan dalam bentuk lemak), penyakit degeneratif seperti diabetes, hepatitis, hipertensi, jantung coroner, penyakit empedu, serta usia harapan semakin menurun (Almatsier, 2009). Gizi lebih dapat ditentukan dengan menggunakan IMT (indeks Massa Tubuh), gizi lebih di angka 25 – 27 dan dari 27 dikatakan obesitas (Depkes, 2014).

2.5 Pengukuran Status Gizi

Menurut (Supriasa, 2016), metode penilaian status gizi dibedakan menjadi 2 yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung:

- 1) Pengukuran secara langsung

Pengukuran status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu:

a. Antropometri

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Sedangkan *antropometri* gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dan tingkat umur dan tingkat gizi. *Antropometri* secara umum digunakan untuk melihat keseimbangan asupan protein dan energi.

b. Klinis

Metode penilaian gizi yang erat hubungannya dengan adanya perubahan – perubahan dalam tubuh disebut dengan pemeriksaan klinik. Perubahan yang terjadi yaitu seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau organ lain, adanya kelenjar tiroid.

c. Biokimia

Penilaian biokimia untuk status gizi klien merupakan salah satu pemeriksaan dengan spesimen yang di uji melalui laboratorium berupa jaringan tubuh, antara lain; darah, urin, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Jika muncul gejala klinis yang tidak sesuai, maka dapat disimpulkan bahwa orang tersebut mengalami kekurangan gizi.

d. Biofisik

Penilaian gizi lainnya yaitu dengan cara biofisik, di mana penilaian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan fungsi dan perubahan struktur jaringan di dalam tubuh. Cara penilaian biofisik yaitu dengan tes adaptasi sisi gelap bagi orang yang menderita kejadian buta senja epidemic.

2) Pengukuran secara tidak langsung

a. Survey Konsumsi Makanan

Status gizi dapat ditentukan secara tidak langsung melalui survey makanan yang telah dikonsumsi dengan cara observasi baik jumlah dan jenisnya. Informasi data yang diperoleh kemudian dikumpulkan untuk mendapatkan gambaran gizi yang baik pada masyarakat, keluarga maupun individu.

Harapannya dengan dilakukan survey gizi tersebut dapat teridentifikasi lebih dini kekurangan ataupun kelebihan zat gizi pada tubuh seseorang.

b. Statistik Vital

Status gizi dapat dianalisis menggunakan statistik Kesehatan yang meliputi angka kematian, umur dan kesakitan. Tujuannya untuk mengetahui penyebab dan data lainnya yang berhubungan dengan kondisi gizi.

c. Faktor Ekologi

Salah satu masalah ekologi adalah malnutrisi yang dipandang dari factor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Penyebab malnutrisi perlu diketahui sedini mungkin sehingga dapat diatasi dengan pemberian intervensi gizi yang tepat. Selain itu, screening utama malnutrisi yaitu dengan dilakukan pengukuran factor ekologi yang dapat menyebabkan malnutrisi.

Menurut (Supariasa, 2016), penilaian status gizi yang umum digunakan yaitu dengan antropometri. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul dan tebal lemak bawah kulit. Parameter antropometri yang dapat digunakan untuk mengukur status gizi seseorang yaitu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Pemantauan status gizi pada orang dewasa dapat menggunakan IMT untuk mengetahui adanya kekurangan maupun kelebihan berat badan (Supariasa, 2016). Parameter yang digunakan untuk mengukur status IMT dalam penelitian ini adalah :

1. Berat Badan

Antropometri yang paling sering digunakan adalah berat badan. Berat badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Berat badan merupakan pilihan utama karena berbagai pertimbangan, antara lain parameter yang paling baik, mudah terlihat perubahan dalam waktu singkat karena perubahan-perubahan konsumsi makanan dan kesehatan,

menggambarkan status gizi saat ini, serta ketelitian pengukuran tidak banyak dipengaruhi oleh keterampilan pengukur. Berdasarkan Riskesdas 2007 dan 2013, berat badan normal untuk perempuan umur 16 – 18 tahun adalah 50 kg sedangkan untuk laki – laki adalah 56 kg.

2. Tinggi Badan

Parameter penting selain umur adalah tinggi badan, di mana tinggi badan ini dapat menggabungkan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. Menurut Riskesdas 2017 dan 2013 menjelaskan bahwa tinggi badan yang standar bagi perempuan adalah 158 cm (16 – 18 tahun), sedangkan bagi laki-laki yaitu 165 cm.

Berikut adalah kategori dan ambang batas status gizi anak usia 5 – 18 tahun.

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Usia 5 – 18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5 – 18 Tahun	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber: Kemenkes RI, 2020

2.5.1 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Faktor Langsung

1) Konsumsi Pangan

Setiap orang dalam menilai konsumsi pangan dapat dilakukan dengan cara mengamati secara langsung sehingga dapat menggambarkan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan daerah, kondisi social ekonomi dan budaya. Kemajuan tingkat gizi dapat dinilai dengan cara melihat konsumsi pangan suatu daerah tersebut.

1) Penyakit Infeksi

Faktor gizi yang dapat berpengaruh secara langsung adalah infeksi yang disebabkan oleh penyakit. Adanya penyakit yang menyerang tubuh seseorang maka nafsu makan akan menurun dan

konsumsi makanan juga berkurang. Akibatnya makanan yang dikonsumsi juga berkurang, sehingga gizi yang diperoleh oleh tubuh kurang terpenuhi.

a. Faktor Tidak Langsung

1) Tingkat Pendapatan

Pendapatan seseorang juga mempengaruhi bahan makanan yang dibeli dan dikelola. Semakin tinggi pendapatan kemungkinan juga akan semakin tinggi kualitas dan kuantitas makanan yang dipilih, maka hal tersebut dapat meningkatkan gizi seseorang.

2) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan ketepatan pemilihan makanan sebagai sumber gizi dan mampu mengolah bahan makanan tersebut menjadi makanan yang siap dikonsumsi. Ketepatan dalam mengolah dan memilih bahan pangan yang baik dapat bermanfaat pada kecukupan dan ketersediaannya gizi seimbang bagi tubuh (Suhardjo, 2006).

2.5.2 Factor-faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja

Faktor pemicu terjadinya permasalahan gizi remaja adalah sebagai berikut :

a. Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh (*Body image*) merupakan persepsi setiap individu terhadap kondisi fisik tubuhnya, potensi dan penampilan dirinya baik secara sadar maupun tidak.

b. Faktor Keturunan (Genetik)

Faktor keturunan juga berperan dalam mempengaruhi status gizi remaja. Remaja yang mempunyai orang tua gemuk, maka kemungkinan remaja tersebut juga bisa mengalami kegemukan (obesitas). Ataupun sebaliknya, bila orang tua kurus, maka remaja tersebut juga mengalami hal sama. Faktor genetik merupakan modal dasar mencapai hasil proses

pertumbuhan. Di mana gen ini terbentuk dari sel telur yang dibuahi oleh sperma sehingga dapat menentukan tingkat kualitas dan kuantitas pertumbuhannya (Supariasa, 2016).

c. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan remaja sangat khas dan berbeda jika dibandingkan dengan usia lainnya, kebiasaan makan mereka seperti tidak makan terutama makan pagi atau sarapan. Di kota besar sering kita lihat sekelompok atau lebih remaja bersama makan di rumah makan yang menyajikan makanan siap saji atau *fast food*. *Fast food* ini, pada umumnya mengandung tinggi lemak dan kalori, sehingga apabila dikonsumsi setiap hari dalam jumlah banyak dapat menyebabkan kegemukkan. (Adriani, M & Bambang W, 2012)

d. Kesalahan pengetahuan tentang gizi

Keinginan memiliki tubuh yang ideal bagi perempuan, menjadikan mereka selalu berusaha untuk menjaga pola makannya seminimal mungkin. Padahal kebutuhan gizi yang seimbang diperlukan untuk ketersediaan energi bagi tubuh. Hal ini dapat menjadi masalah karena kesalahan dalam memahami pemenuhan gizi bagi tubuh. Akibat menjaga tubuh yang ideal, banyak perempuan yang makan sekali sehari atau makan makanan seadanya. Bahkan ada yang mempersepsikan diri agar tidak makan nasi untuk menjaga tubuh tetap ideal. Padahal prinsip tersebut termasuk kesalahan dalam pengelolaan gizi yang akibatnya dapat memicu terjadinya gangguan gizi (Damayanti, 2016).

e. Konsumsi makanan

Makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dari dalam diri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar manusia, seperti ketersediaan bahan pangan yang ada didalam sekitar serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan (Ipa, 2010).

f. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia , atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih bahan makanan. Banyak masalah gizi dipengaruhi oleh ketebatasan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi menjadi landasan penting yang menentukan konsumsi makanan seseorang yang selanjutnya akan mempengaruhi status gizinya (Notoatmodjo, 2003).

g. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyaknya otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, menyapu, mencuci, mengepel, dll (Suhaimi, 2019). Banyak hal terkait status gizi remaja pada remaja putri, seperti kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, promosi yang berlebihan melalui media massa, dan sosial ekonomi.