

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Pengetahuan

2.1.1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah (Suwanti, I., dan Aprilin, H. 2017).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017).

Pengetahuan adalah suatu hasil tau dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subyek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang

terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra perasa. Pengetahuan merupakan *justified true believe*. Seorang individu membenarkan (*justifies*) kebenaran atas kepercayaannya berdasarkan observasinya mengenai dunia. Jadi bila seseorang menciptakan pengetahuan, ia menciptakan pemahaman atas suatu situasi baru dengan cara berpegang pada kepercayaan yang telah dibenarkan.

Definisi ini, pengetahuan merupakan konstruksi dari kenyataan, dibandingkan sesuatu yang benar secara abstrak. Penciptaan pengetahuan tidak hanya merupakan kompilasi dari fakta-fakta, namun suatu proses yang unik pada manusia yang sulit disederhanakan atau ditiru. Penciptaan pengetahuan melibatkan perasaan dan sistem kepercayaan (*belief sistem*) dimana perasaan atau sistem kepercayaan itu bisa tidak disadari (Fatim dan Suwanti, 2017).

2.1.2. Indikator Pengetahuan

Menurut Darsini, dkk (2019) enam indikator tingkatan pengetahuan adalah:

1. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang didapatkan seseorang sebatas hanya mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga dapat diartikan pengetahuan pada tahap ini adalah tingkatan paling rendah respon terpimpin (*guided response*), dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar.

2. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang menjelaskan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar.

3. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari.

4. Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sebuah pengetahuan yang dimiliki kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai fungsi elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek.

Dalam penelitian ini indikator yang digunakan dalam mengukur pengetahuan gizi seimbang disusun dari indikator yakni tahu gizi seimbang, memahami gizi seimbang, aplikasi makanan sehat untuk gizi seimbang, analisis standar gizi seimbang, sintesisi faktor yang mempengaruhi gizi seimbang dan evaluasi dampak gizi seimbang (Ayubi, 2023).

2.1.3. Metode Perolehan Pengetahuan

Individu memiliki metode masing-masing untuk mendapatkan pengetahuan yang bermanfaat. Beberapa metode yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan (Timotius, 2017):

1. Rasionalisme

Rasionalisme adalah aliran berpikir yang berpendapat bahwa pengetahuan yang benar mengandalkan akal dan menjadi dasar pengetahuan ilmiah.

2. *Empirisme*

Sumber pengetahuan satu-satunya adalah pengalaman dan pengamatan inderawi. Data dan fakta yang ditangkap oleh panca indera manusia adalah sumber pengetahuan. Semua ide yang benar datang dari fakta ini. Sebab itu semua pengetahuan manusia bersifat empiris.

3. *Kritisisme*

Tiga macam pengetahuan, pertama, pengetahuan analitis, dimana predikat sudah termuat dalam subyek atau predikat diketahui melalui dua analisis subyek. Misalnya, lingkaran itu bulat.

4. *Positivisme*

Positivisme selalu berpangkal pada apa yang telah diketahui, yang faktual dan positif. Semua yang diketahui secara positif adalah semua gejala atau sesuatu yang tampak. Karena itu pengetahuan tentang kenyataan dan menyelidiki hubungan-hubungan antar kenyataan untuk bisa memprediksi apa yang akan terjadi di kemudian hari dan bukannya mempelejarai hakikat atau makna dari semua kenyataan itu.

2.1.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Darsini, dkk (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

1. Faktor Internal

a. Usia

Menurut Lestari (2018), usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Usia merupakan hal yang memberikan pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi (Rohani, 2013). Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik

b. Jenis kelamin

Cara kerja otak perempuan dan laki-laki ini disebut sebagai *female end zone* dan *male end zone*. Perempuan lebih sering menggunakan otak kanannya, hal tersebut yang menjadi alasan perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Otak perempuan lebih bisa mengaitkan memori dan keadaan sosial, ini yang menjadi alasan perempuan lebih sering mengandalkan perasaan dan perempuan dapat menyerap informasi lima kali lebih cepat dibandingkan laki-laki. Ini menjadi alasan perempuan lebih cepat menyimpulkan sesuatu dibanding laki-laki. Otak laki-laki 10% lebih besar dibanding

perempuan, tetapi bukan berarti laki-laki menjadi lebih pintar dibandingkan dengan perempuan. Ukuran otak tidak mempengaruhi kepintaran atau pun IQ seseorang. Selain itu, otak laki-laki mengalami perubahan seksual yang dipengaruhi oleh hormon testosteron. Meskipun biasanya ukuran otak laki-laki lebih besar dibanding ukuran otak perempuan, faktanya hippocampus pada perempuan lebih besar dibanding laki-laki. *Hippocampus* adalah bagian otak yang menyimpan memori, salah satu alasan perempuan bisa mengolah informasi lebih cepat seperti yang sudah disebutkan di atas. Adanya perbedaan respon antara perempuan dan laki-laki terjadi karena perempuan memiliki *verbal center* pada kedua bagian otaknya, sedangkan laki-laki hanya memiliki *verbal center* pada otak bagian kiri. Biasanya ini yang menyebabkan perempuan lebih suka berdiskusi, bergosip, bercerita panjang lebar dibanding laki-laki. Laki-laki lebih suka melihat sesuatu yang mudah, mereka tidak memiliki „koneksi“ yang baik tentang hal-hal yang melibatkan perasaan, emosi, atau curahan hati. Itu sebabnya, perempuan suka mengeluhkan bahwa laki-laki tidak cukup peka, melupakan hal-hal yang dianggap penting oleh perempuan seperti ulang tahun pernikahan. Hal ini dipicu karena otak laki-laki tidak didesain untuk terkoneksi pada perasaan atau emosi. Laki-laki biasanya ketika memutuskan sesuatu jarang melibatkan perasaan. Laki-laki juga jarang menganalisis perasaannya dibandingkan dengan perempuan yang biasanya selalu melibatkan perasaan dalam memutuskan sesuatu.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting sebagai sarana untuk mendapatkan informasi misalnya di bidang kesehatan sehingga memberikan pengaruh positif bagi kualitas hidup seseorang. Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Seseorang yang menempuh pendidikan jenjang pendidikan formal, akan terbiasa untuk berpikir secara logis dalam menghapu sesuatu permasalahan.

b. Pekerjaan

Pekerjaan pada dasarnya merupakan aktivitas yang dilakukan manusia baik untuk mendapatkan gaji (*salary*) atau kegiatan yang dilakukan untuk mengurus kebutuhannya seperti mengerjakan pekerjaan rumah atau yang lainnya. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Adakalanya pekerjaan yang dilakukan seorang individu akan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada individu untuk

memperoleh pengetahuan atau bisa juga aktivitas pekerjaan yang dimiliki malah menjadikan individu tidak mampu mengakses suatu informasi. Pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu (Rahmawati dan Umbul, 2014)

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan sebagai cara untuk mendapatkan kebenaran dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh di masa lalu untuk memecahkan masalah. Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan.

d. Sumber informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini, semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

e. Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal / keinginan yang dimiliki individu. Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

f. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut.

g. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan. Hal ini biasanya dapat ditemui pada beberapa komunitas masyarakat tertentu.

2.1.5. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Darsini, dkk (2019), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang pengetahuan yang ingin

diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan gizi seimbang dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang dimodifikasi dari Siswadi (2020) sebanyak 15 pertanyaan dan disusun sesuai dengan indikator pengertian gizi seimbang, pedoman gizi seimbang, faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi seimbang dan dampak dari gizi seimbang. Kategorikan di bagi menjadi 3 katogori, antara lain kategori baik: 76-100%, cukup : 56-75% dan kurang : < 55% (Darsini, dkk, 2019).

2.2. Konsep Gizi Seimbang

2.2.1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan keanekaragaman pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes, 2013).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Makanan bergizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014) Pola makan bergizi seimbang mengatur secara proporsional keragaman

golongan makanan, baik dalam jenis maupun jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok.

2.2.2. Pedoman Gizi Seimbang

Berdasarkan Kemenkes RI (2024) adapun metode pengenalan pedoman gizi seimbang yang sering dipakai saat ini dalam dunia kesehatan yakni isi piringku. Adapun isi piringku sekali makan, yaitu:

1. Makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Porsi makanan pokok dalam sekali makan sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring. Makanan pokok sangat beragam, sesuai dengan keadaan budaya setempat contoh beras, singkong, jagung, talas, ubi, sagu dan produk olahannya seperti roti, pasta, mie dan lainlain.

2. Lauk-pauk

Lauk-pauk terdiri dari pangan bersumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Porsi makan untuk lauk-pauk sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring sekali makan. Lauk-pauk hewani seperti daging (sapi, kambing, rusa dan lain-lain), unggas (ayam, bebek dan lain-lain), ikan dan hasil laut, telur, susu dan olahannya. Sumber protein hewani mengandung asam amino lengkap sehingga mudah diserap tubuh. Lauk-pauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan lain-lain). Sumber protein nabati memiliki kandungan lemak tak jenuh yang tinggi.

3. Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan dalam tubuh. Porsi makan untuk buah-buahan sebanyak 1/3 dari ½ piring sekali makan. Manfaat buah-buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam, buah umumnya merupakan salah satu cara mencegah penyakit kanker dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami.

4. Sayur-sayuran

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, besumber vitamin dan mineral terumata karoten, Vit A, Vit C, Zat besi dan fosfor. Beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus atau ditumis. Porsi makan untuk sayur-sayuran sebanyak 2/3 dari ½ piring sekali makan.

5. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir

Panduan Isi Piringku juga berisi ajakan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah makan, sebelum dan sesudah buang air kecil dan besar, sebelum menyusui dan setelah beraktivitas. Hal ini karena kulit tangan yang lembab membuat kuman dan kotoran mudah menempel di tangan.

6. Beraktivitas Fisik

Aktivitas fisik berfungsi untuk mengeluarkan energi dari tubuh, lewat gerakan tubuh dan kerja otot rangka. Lakukan minimal 30 menit setiap hari, baik aktivitas ringan, seperti berjalan santai, membaca, menulis, atau latihan peregangan, dan aktivitas sedang, seperti berjalan cepat, berkebun, membersihkan rumah dan mencuci mobil.

7. Minum Air 8 Gelas Sehari

60-70% dari tubuh manusia terdiri dari air, sehingga minum air penting untuk mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Yang paling sehat tentunya air putih yang tidak berasa, berwarna, berbau dan tidak mengandung mikroorganisme berbahaya.

8. Menjaga Berat Badan Ideal

Pantau indeks massa tubuh Anda setiap bulan, yaitu perhitungan jumlah berat badan normal dibagi tinggi dikalikan berat badan seseorang. Kelebihan berat badan atau tubuh yang terlalu kurus bisa menjadi indikator penurunan kesehatan, yang membuat Anda lebih rentan terhadap berbagai penyakit.

2.2.3. Faktor Yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi Seimbang

Menurut Kemenkes (2019), bahwa faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi seimbang sebagai berikut:

1. Usia

Kebutuhan nutrisi berbeda pada setiap usia. Bayi dan anak-anak membutuhkan nutrisi lebih banyak untuk pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan orang dewasa membutuhkan nutrisi untuk menjaga kesehatan dan

fungsi tubuh. Remaja, terutama perempuan, membutuhkan nutrisi yang lebih banyak untuk menghadapi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat.

2. Jenis kelamin

Pria umumnya memiliki kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan wanita, terutama untuk protein dan energi. Wanita memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda, terutama selama masa kehamilan dan menyusui, di mana mereka membutuhkan nutrisi lebih banyak untuk mendukung pertumbuhan janin dan produksi asi.

3. Tingkat aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang tinggi membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi untuk mendukungnya. Orang yang aktif secara fisik perlu mengonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi tubuh.

4. Kondisi kesehatan

Penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan gangguan pencernaan dapat mempengaruhi kebutuhan dan penyerapan nutrisi tubuh. Penyakit infeksi juga dapat mempengaruhi gizi seimbang karena dapat mengganggu nafsu makan dan penyerapan nutrisi.

5. Faktor lingkungan

Faktor-faktor seperti akses terhadap makanan, pendidikan, dan kesehatan juga dapat mempengaruhi gizi seimbang. Kemiskinan dapat menjadi penghalang utama dalam mendapatkan makanan yang cukup dan bergizi. Pendidikan dan pengetahuan tentang gizi yang baik dapat membantu orang dalam membuat pilihan makanan yang tepat.

6. Pola makan

Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya konsumsi makanan bergizi dapat menyebabkan kekurangan gizi. Pola makan yang sehat meliputi konsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang tepat, dengan memperhatikan kebutuhan nutrisi tubuh.

7. Faktor pendidikan.

Pendidikan gizi dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang gizi seimbang, sehingga orang dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat

2.2.4. Dampak Gizi Seimbang

Menurut Kemenkes (2024), menjelaskan bahwa dampak dari gizi seimbang yakni:

- a. Dampak positif gizi seimbang: Mencegah infeksi: gizi seimbang membantu tubuh tetap sehat dan kuat, sehingga dapat mencegah infeksi dan penyakit. Peningkatan pertumbuhan dan perkembangan: gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan optimal pada anak-anak, termasuk pertumbuhan fisik, mental, dan kognitif. Mencegah masalah gizi: gizi seimbang membantu mencegah masalah gizi seperti kurang gizi dan gizi lebih, serta gangguan tumbuh kembang. Peningkatan kesehatan umum: gizi seimbang membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, termasuk sistem kekebalan tubuh, kesehatan tulang, dan otot. Meningkatkan prestasi belajar: anak-anak yang mendapatkan gizi seimbang cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik.
- b. Dampak negatif kurangnya gizi seimbang: Kurangnya gizi seimbang dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang pada anak-anak, seperti *stunting*,

kurang berat badan, dan keterlambatan perkembangan. Berkurangnya tingkat kecerdasan dan prestasi akademik: kurang gizi seimbang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan prestasi belajar pada anak-anak. Rentan terhadap penyakit: kurangnya gizi seimbang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga seseorang lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi. Masalah kesehatan lainnya: kurangnya gizi seimbang juga dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya, seperti anemia, penyakit kronis, dan masalah pencernaan. Gangguan mental: kurang gizi seimbang juga dapat menyebabkan gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan.

2.3. Konsep *Body Image*

2.3.1. Pengertian *Body Image*

Menurut Sari & Rahayu, (2022) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Penilaian tersebut yang terkait dengan kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya yang kemudian membagi *body image* menjadi positif dan negatif.

Sari dkk, 2021) menjelaskan bahwa *body image* adalah cara seseorang mempersepsikan tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sari dan Rahayu (2022) bahwa *body image* dibentuk oleh pengalaman individu, aspek sosial dan budaya di sekitarnya yang mana hal tersebut menyebabkan *body image* dipengaruhi oleh standar ideal, terutama dalam budaya di mana seseorang tinggal.

Nurwahidah (2019) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *body*

image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh. *Body image* berkembang secara bertahap selama beberapa tahun sejalan dengan anak belajar mengenai tubuh dan struktur mereka, fungsi, kemampuan dan keterbatasan mereka. Nurwahidah (2019) juga menyatakan bahwa *body image* dapat berubah dalam beberapa jam, hari, minggu maupun bulan. Hal tersebut bergantung pada rangsangan eksternal tubuh dan perubahan aktual dalam penampilan, struktur atau fungsi.

2.3.2. Indikator *Body Image*

Menurut Fitriyah (2017), terdapat beberapa indikator *body image* pada seseorang, yaitu sebagai berikut:

1. *Appearance evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya

2. *Appearance orientation* (Orientasi Penampilan)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

3. *Fitness evaluation* (Evaluasi Kebugaran)

Serangkaian tes yang dilakukan oleh pakar kebugaran untuk mengumpulkan data kesehatan dari para anggota Anda.

4. *Fitness orientation* (Orientasi Kebugaran)

Tingkat investasi seseorang dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh mereka.

5. *Health evaluation* (Evaluasi Kesehatan)

proses untuk menilai sejauh mana program kesehatan masyarakat telah dicapai.

6. *Health orientation* (Orientasi Kesehatan)

Kegiatan pembekalan atau pelatihan yang berkaitan dengan kesehatan

7. *Illness orientation* (Orientasi Penyakit)

Kemampuan kognitif seseorang untuk memahami waktu, ruang, dan orang di sekitarnya tentang penyakit.

8. *Body areas satisfaction* (Kepuasan Area Tubuh)

Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

9. *Self-classified weight* (Pengkategorian berat badan)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

10. *Weight Preoccupation* (Kekhawatiran dengan Berat Badan berlebih)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

2.3.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Indah (2020) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor pembentuk *body image* pada diri individu diantaranya:

a. Faktor internal

1. Persepsi Diri

Bagaimana seseorang melihat dan menilai tubuhnya sendiri. Persepsi ini bisa positif, negatif, atau netral.

2. Pengalaman Pribadi

Pengalaman masa lalu, baik positif maupun negatif, dapat membentuk gambaran diri seseorang terhadap tubuhnya.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental, seperti tingkat kecemasan, depresi, dan gangguan makan, dapat mempengaruhi persepsi tubuh dan *body image*.

b. Faktor eksternal

1. Media massa

Isi tayangan media massa sangat mempengaruhi *body image* remaja, karena media sering menggambarkan standar tubuh ideal. Paparan media sosial, terutama media yang menampilkan standar kecantikan yang sulit dicapai, dapat memicu perasaan tidak puas terhadap tubuh.

2. Norma Budaya:

Budaya dan norma sosial yang menekan penampilan fisik tertentu dapat menciptakan tekanan untuk memenuhi standar tersebut.

3. Keluarga

Orang tua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi, sehingga mempengaruhi *body image* anak melalui permodelan, umpan balik, dan instruksi.

4. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu cenderung memandangkan diri sendiri dengan orang lain, umpan balik yang diterima individu akan mempengaruhi konsep diri termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.

2.3.4. Pengukuran *Body Image*

Pengukuran *body image* menggunakan kuesioner dari Purba (2022) sebanyak 25 pertanyaan dengan indikator evaluasi penampilan, orientasi penampilan, evaluasi kebugaran, orientasi kebugaran, evaluasi kesehatan, orientasi kesehatan, orientasi penyakit, kepuasan area tubuh, kekhawatiran dengan berat badan berlebih dan pengkategorian *body image* yakni kategori *body image* positif: ≥ 51 dan kategori *body image* negatif: ≤ 50 .

2.4. Konsep Remaja

2.4.1. Pengertian Remaja

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia 17 hingga 25 tahun. Definisi ini digunakan oleh Kemenkes dalam berbagai program kesehatan yang ditujukan untuk remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 17-25 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Masa remaja adalah masa perubahan perkembangan dari anak-anak menuju dewasa diiringi dengan perubahan biologis, sosioemosional dan juga kognitif (Hastuti, 2021).

2.4.2. Karakteristik remaja

Ciri dan karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock adalah sebagai berikut (Gainau, 2021):

1. Masa remaja sebagai masa peralihan

Merupakan masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja dapat mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2. Masa remaja sebagai masa perubahan

Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal, yaitu: meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai-nilai, dan bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

3. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja sering menjadi sulit diatasi. Hal ini disebabkan sepanjang masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orang tua sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Selanjutnya karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua.

4. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotip ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua dan menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi masalahnya.

5. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Harapan dan cita-cita tidak realistis menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja.

6. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Untuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, dll. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang diinginkan.

2.4.3. Tugas Perkembangan Remaja

Terdapat 10 tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan remaja dengan sebaik baiknya (Octavia, 2020):

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
4. Mencapai kemandirian emosional dan kemandirian ekonomi
5. Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
6. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
7. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa
8. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan

9. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

2.5. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan *Body Image*

Gizi seimbang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perilaku konsumsi makanan, pengetahuan gizi, *body image*, dan media sosial. Remaja dengan kebiasaan makan tidak baik berisiko lima kali lipat lebih tinggi untuk mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja dengan kebiasaan makan baik. Banyak remaja putri mulai membatasi makan ataupun makan berlebihan disertai gaya hidup yang tidak sehat. Remaja dengan *body image* negatif dapat meningkatkan risiko mengalami *overweight* empat kali lipat lebih besar dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image* positif (Mini, dkk, 2019). Agustini, dkk (2020) juga menyampaikan bahwa siswi dengan *body image* negatif merasa tidak menyukai penampilan tubuhnya karena mereka tidak cukup tinggi atau berat badan mereka tidak ideal.

Penelitian Dwitami., dkk (2024), bahwa remaja putri *underweight* berpotensi mengalami kekurangan energi kronik dan remaja putri *overweight* lebih berisiko mengalami sindrom metabolik serta penyakit tidak menular. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko *underweight* dan *overweight* yaitu tingginya intensitas penggunaan media sosial yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan citra tubuh serta perilaku konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurang konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ($p=0,175$) dan media sosial ($p=1,000$) tidak berhubungan dengan gizi seimbang siswi. *Body image* ($p=0,005$) dan perilaku konsumsi makanan.

Penelitian Ayubi (2023) bahwa permasalahan yang terjadi pada remaja di masa perubahan transisi dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan pubertas. Faktor yang mempengaruhi yaitu pengetahuan gizi, aktifitas fisik, dan juga persepsi dari bentuk tubuh remaja. Hal yang dapat mempengaruhi gizi seimbang tersebut dapat mengubah perilaku remaja untuk menentukan keadaannya mulai dari kurus hingga berlebih. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan gizi seimbang ($p=0,04$), sedangkan tidak adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan gizi seimbang ($p=0,933$).

