

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Definisi Remaja**

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan di antaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ produksi, perubahan intelektual, perubahan saat bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi (Ariani, 2017).

##### **2. Karakteristik Remaja**

Karakteristik perkembangan remaja dalam mencapai identitas diri, antara lain : menilai diri secara objektif dan berencana mewujudkan sesuai dengan kemampuannya. Remaja akan menilai identitas pribadinya, meningkatkan minat pada lawan jenis, menggabungkan perubahan seks sekunder ke dalam citra tubuh, dan mulai memisahkan diri dari keluarga.

Menurut Dieny (2014), fase remaja dengan berbagai perubahannya dapat dibedakan dalam 3 kategori berdasarkan karakteristiknya. Perbedaan karakteristik tersebut member konsekuensi berbeda terhadap kepuasan mereka dan apa yang mereka punyai termasuk "dirinya".

###### **a. Remaja Awal**

Pada tahap ini, remaja mengalami keheranan akan pertumbuhan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran baru, kepekaan dan mudah tertarik pada lawan jenis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan remaja awal sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Karakteristik remaja awal antara lain :

- 1) Perhatian pada bentuk tubuh dan citra tubuh (body image)
- 2) Kepercayaan dan menghargai orang dewasa
- 3) Kekhawatiran pada hubungan dengan teman sebaya
- 4) Mencoba sesuatu yang dapat membuat dirinya terlihat lebih baik atau mengubah citra tubuh (body image) mereka
- 5) Ketidakstabilan perasaan dan emosi

#### b. Remaja Tengah

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Mereka sangat nyaman jika mempunyai banyak teman di sekelilingnya. Ada kecenderungan narcissistic, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana; peka atau tidak peduli, ramai – ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Karakteristik remaja tengah antara lain :

- 1) Menciptakan citra tubuh (body image)
- 2) Sangat besar dipengaruhi oleh teman sebayanya
- 3) Tidak mudah percaya pada orang dewasa
- 4) Menganggap kebebasan menjadi sangat penting, misalnya jarang lagi makan bersama keluarga
- 5) Pengalaman berharga pada perkembangan kognitif
- 6) Lebih suka mendengarkan kata-kata teman sebayanya daripada orang tua atau orang dewasa lainnya
- 7) Bereksperimen, misalnya memilih menjadi vegetarian

#### c. Remaja Akhir

Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi, mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Karakteristik remaja akhir yaitu :

- 1) Berorientasi pada masa depan dan membuat rencana
- 2) Meningkatkan kebebasan
- 3) Konsisten pada nilai-nilai dan kepercayaan
- 4) Mengembangkan hubungan yang lebih dekat atau tetap.

### 3. Perkembangan Remaja

Masa remaja (adolescent), seperti yang dinyatakan oleh urutan periode, sebelum mencapai remaja individu telah mengalami serangkaian perkembangan dan memperoleh banyak pengalaman. Tidak ada anak perempuan atau anak laki – laki yang memasuki masa remaja dalam bentuk daftar kosong, yang hanya memiliki kode genetic yang akan menentukan rangkaian perkembangan remaja (Susilowati, 2016).

Perkembangan merupakan proses belajar sosial yang berkesinambungan. Perkembangan remaja ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, maupun psikososialnya. Menurut Susilowati (2016) perkembangan remaja antara lain :

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik remaja merupakan perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan fisik tersebut bukan saja menyangkut bertambahnya ukuran tubuh dan berubahnya proporsi tubuh, melainkan meliputi perubahan ciri-ciri yang terdapat pada kelamin primer dan sekunder. Baik remaja laki-laki maupun perempuan, perubahan fisik mengikuti urutan-urutan tertentu. Perubahan fisik menurut susilowati, dkk (2016) antara lain :

1) Pertumbuhan Tinggi Badan

Pertumbuhan tinggi badan yang sangat cepat dimulai pada usia 10-11 tahun pada perempuan. Mereka akan mengalami kenaikan tinggi badan sebesar 16 cm. Sebaliknya pada laki-laki, peningkatan tinggi badan terjadi pada usia 12-13 tahun, yaitu 20 cm. Puncak pertambahan tinggi badan dan berat badan pada perempuan dicapai pada usia masing-masing 12-13 tahun, sementara pada laki-laki pada usia 14-15 tahun.

Pada anak laki-laki, permulaan periode pertumbuhan pesat tinggi badan dimulai rata-rata pada usia 12,8 tahun dan berakhir rata-rata pada usia 15,3 tahun dengan puncaknya pada usia 14 tahun. Peningkatan tinggi badan yang terbesar terjadi setahun setelah dimulainya masa puber. Setelah itu, pertumbuhan menurun dan berlangsung lambat sampai dengan usia 20 atau 21 tahun.

Kecepatan puncak (growth spurt) dalam bentuk pertumbuhan tinggi badan menyebabkan rata-rata tinggi akhir berbeda antara laki-laki dan perempuan sekitar 12,7 cm. Pada perempuan, pertumbuhan tinggi badan berhenti sekitar 4,8 tahun setelah *menarche*, yaitu sekitar usia 21,1 tahun. Paling banyak, perempuan bertambah tinggi tidak lebih dari 5,1-7,6 cm setelah *menarche*.

2) Pertambahan Berat Badan

Pertambahan berat badan tidak hanya karena lemak, tetapi juga karena tulang dan jaringan otot bertambah besar. Meskipun seorang anak memasuki masa pubertas dengan pesat bertambah berat badan, tetapi

mereka tetap terlihat kurus. Pertambahan berat badan yang paling besar pada anak perempuan terjadi sebelum dan sesudah *menarche*. Setelah itu, pertambahan berat badan hanya sedikit.

Untuk remaja laki-laki, kecepatan kenaikan berat badan mencapai puncaknya sekitar 9kg/tahun dengan 95% rata-rata remaja laki-laki mengalami kenaikan berat badan 6-12,5 kg/ tahun. Kecepatan pertumbuhan berat badan akan mencapai puncaknya 3-6 bulan setelah puncak kecepatan pertumbuhan tinggi badan tercapai.

Kegemukan selama masa pubertas pada remaja laki-laki dan perempuan tidaklah aneh. Antara usia 10-12 tahun, pada saat terjadinya permulaan pertumbuhan pesat, cenderung terjadi penumpukan lemak di perut, sekitar puting susu, pinggul dan paha, pipi, leher, dan rahang. Lemak biasanya hilang setelah kematangan masa pubertas dan pertumbuhan pesat tinggi badan dimulai meskipun ada yang menetap sampai dua tahun lebih selama awal masa pubertas.

### 3) Perubahan Proporsi Tubuh

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja selain tinggi badan dan berat badan, juga perubahan proporsi tubuh. Daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya terlampau kecil menjadi terlampau besar karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah-daerah tubuh lain. Hal ini tampak jelas pada hidung, kaki, dan tangan. Badan, tungkai, dan lengan juga mengalami perubahan yang cukup mencolok.

Badan yang kurus dan panjang mulai melebar dibagian pinggul dan bahu juga dengan ukuran pinggang berkembang. Kemudian, tungkai akan lebih panjang daripada badan dan keadaan ini akan bertahan sampai dengan usia 15 tahun. Pola yang sama terjadi pada pertumbuhan lengan yang mendahului pertumbuhan yang pesat pada badan sehingga tampak terlalu panjang. Pertumbuhan badan, tungkai, dan lengan ini dipengaruhi oleh usia kematangan. Remaja yang kematangannya lebih lambat biasanya mempunyai ukuran badan, tungkai, atau lengan yang lebih besar/panjang dibandingkan remaja yang cepat matang.

### b. Perkembangan Psikis/ psikologi Remaja

Selama masa remaja, terjadi perubahan-perubahan yang drastic, baik fisik maupun kognitif. Perubahan-perubahan tersebut berpengaruh terhadap perubahan dalam perkembangan psikososial.

Salah satu ciri menonjol dari remaja yang mempengaruhi relasinya dengan orang tua adalah perjuangan untuk memperoleh otonomi, baik fisik maupun psikis. Keterikatan dengan orang tua selama masa remaja dapat berfungsi adaptif yang menyediakan landasan yang kukuh dimana remaja dapat menjelajah dan menguasai lingkungan-lingkungan baru dan dunia sosial yang luas dengan cara-cara yang sehat secara psikis. Begitu pentingnya faktor keterikatan yang kuat antara orang tua dan remaja dalam menentukan arah perkembangan remaja, maka orang tua harus menjaga dan mempertahankan keterikatan ini.

Perkembangan kehidupan sosial remaja juga ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka. Remaja mempelajari prinsip-prinsip kejujuran dan keadilan melalui peristiwa pertentangan dengan teman sebaya. Mereka juga mempelajari secara aktif kepentingan-kepentingan teman sebayanya dalam rangka memuluskan kehidupannya dalam aktivitas teman sebaya yang berkelanjutan. Bagi sebagian remaja, ditolak atau diabaikan oleh teman sebaya menyebabkan munculnya perasaan kesepian dan permusuhan.

Disamping itu, penolakan oleh teman sebaya dihubungkan dengan kesehatan mental dan kejahatan. Budaya teman sebaya remaja bisa menjadi bentuk kejahatan yang merusak nilai-nilai dan kontrol orang tua. Lebih dari itu, teman sebaya juga dapat memperkenalkan remaja pada alcohol, narkoba, kenakalan, dan berbagai bentuk perilaku yang menyimpang.

Salah satu fenomena kehidupan remaja yang sangat menonjol adalah saat terjadinya peningkatan minat dan motivasi terhadap seksualitas. Terjadinya peningkatan perhatian remaja terhadap kehidupan seksual ini sangat dipengaruhi oleh faktor perubahan-perubahan fisik selama periode pubertas, terutama kematangan-kematangan organ-organ seksual dan

perubahan hormonal mengakibatkan munculnya dorongan seksual dalam diri remaja.

#### c. Perkembangan Kepribadian

Banyak remaja yang menggunakan standard kelompok sebagai dasar konsep mereka mengenai kepribadian "ideal" dalam menilai kepribadian mereka sendiri. Banyak kondisi dalam kehidupan remaja yang turut membentuk pola kepribadian melalui pengaruhnya pada konsep diri, diantaranya sama dengan kondisi pada masa kanak-kanak, tetapi banyak yang merupakan akibat dari perubahan –perubahan fisik, dan psikologi yang terjadi selama masa remaja.

Setiap tahap perkembangan akan terdapat tantangan dan kesulitan yang membutuhkan suatu keterampilan untuk mengatasinya. Remaja dihadapkan pada dua tugas utama yaitu mencapai ukuran kebebasan atau kemandirian dari orang tua dan membentuk identitas untuk mencapai kematangan pribadi.

#### d. Perkembangan Kognitif

Salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dilalui adalah mampu berpikir secara lebih dewasa dan rasional, serta memiliki pertimbangan yang lebih matang dalam menyelesaikan masalah. Mereka harus mampu mengembangkan standard moral dan kognitif yang dapat dijadikan sebagai bentuk petunjuk dan menjamin konsistensi dalam membuat keputusan bertindak. Dengan kata lain remaja harus memiliki kemampuan intelektual serta konsepsi yang dibutuhkan untuk menjadi warga masyarakat yang baik.

Perkembangan cara berpikir merupakan satu hal yang cukup menarik untuk dicermati karena pada fase ini cara berpikir konkret yang ditunjukkan pada masa kanak – kanak sudah ditinggalkan. Kekuatan pemikiran remaja yang sedang berkembang membuka cakrawala kognitif dan cakrawala sosial yang baru. Pemikiran remaja semakin abstrak, logis, idealistis, lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan tentang diri mereka.

### **4. Masalah Gizi Remaja**

Dieny (2014) menyatakan bahwa Masalah gizi yang sering dialami remaja adalah masalah gizi ganda yaitu kekurangan gizi dan kelebihan berat badan (overweight) serta kegemukan (obesitas). Disamping itu salah satu masalah serius yang dihadapi dunia kini adalah konsumsi makanan olahan yang secara berlebihan. Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada masa ini berpengaruh pada kebutuhan dan asupan zat gizi. Ketiga, kebutuhan khusus zat gizi perlu diperhatikan pada kelompok remaja.

Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk menjadi vegetarian, atau food faddism merupakan sebagian contoh keterpengaruhan ini. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, tidak jarang berujung pada anoreksia nervosa. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan diluar, atau hanya menyantap kudapan. Lebih jauh, kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman, dan media (terutama iklan dan televisi, dan media sosial). Teman akrab sebaya berpengaruh besar pada remaja, dalam hal memilih jenis makanan. Banyak remaja putri mempunyai kebiasaan tidak sarapan pagi, antara lain karena bangun kesiangan, karena ingin menjaga badan agar tetap langsing, atau karena lebih penting berdandan dibanding sarapan. Karena standard kegemukan belum dipahami betul, maka banyak remaja perempuan berdiet agar badan lebih langsing meskipun realitas tubuhnya kurus.

Masalah gizi pada remaja antara lain :

a. Kurus atau Kurang Energi Kronis (KEK)

Remaja dengan badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis (KEK) tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olahraga atau aktivitas fisik. Pada umumnya, faktor yang menyebabkan adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional, seperti takut gemuk seperti ibunya atau dipandang oleh lawan jenis kurang seksi.

#### b. Anemia

Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, kemudian dikonversi menjadi haemoglobin, lalu beredar ke seluruh jaringan tubuh yang berfungsi sebagai pembawa oksigen. Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada remaja laki-laki. Agar zat besi yang diabsorpsi lebih banyak tersedia oleh tubuh, maka diperlukan bahan makanan yang berkualitas tinggi. Seperti pada daging, hati, ikan, ayam, juga bahan makanan yang mengandung tinggi vitamin membantu dalam penyerapan zat besi.

#### c. Obesitas

Walaupun kebutuhan energi dan zat-zat gizi lebih pada remaja daripada dewasa, akan tetapi ada sebagian remaja yang maknnya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk. Aktif berolahraga dan pola makan yang teratur adalah cara untuk menurunkan berat badan. Diet tinggi serat sangat sesuai untuk para remaja yang sedang melakukan penurunan berat badan. Pada umumnya, makanan dengan serat tinggi mengandung sedikit energi sehingga dapat membantu menurunkan berat badan. Disamping itu, serat dapat menimbulkan rasa kenyang sehingga dapat menghindari ngemil makanan atau kue-kue.

#### d. Gangguan Pola Makan

Gangguan pola makan anoreksia nervosa dan bulimia nervosa banyak terjadi di kalangan remaja, terutama remaja putri. Adalah hal yang wajar jika remaja memerhatikan penampilan fisik mereka. Namun bila berlebihan maka bisa menjadi obsesif dan memengaruhi pola makan mereka. Namun bila berlebihan maka bisa menjadi obsesif dan memengaruhi pola makan mereka. Pada awalnya, si penderita biasanya hanya mencoba menurunkan berat badan atau ingin membentuk tubuh yang ideal, namun keinginan itu lama-kelamaan berubah menjadi obsesif dan diluar kendali.

### **5. Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja**

a. Kebiasaan Makan yang Buruk

Menurut Adriani (2012) kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga ataupun lingkungan yang tidak baik sudah tertanam lama akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka.

b. Pemahaman Gizi yang Keliru

Tubuh yang *langsing* sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja putri hal ini sering menjadi penyebab masalah karena untuk memelihara kelangsingan mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan-makanan seadanya (Adriani, 2012).

c. Masuknya Produk Makanan yang Baru

Jenis makanan baru ataupun produk makanan baru merupakan godaan bagi kaum remaja yang cenderung memiliki rasa penasaran tinggi sehingga mereka akan terus mencoba makanan tersebut sampai muncul makanan baru lagi. Remaja tidak memperdulikan kebutuhan maupun asupan gizinya lagi sehingga status gizi mereka akan terganggu. Salah satu jenis produk makanan baru dari luar negeri yaitu *fast food*.

Jenis-jenis makanan siap santap (*fast food*) maupun *junk food* sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja. Padahal berbagai jenis *fast food* itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit *kardiovaskuler* pada usia muda.

d. Promosi yang Berlebihan Melalui Media

Massa Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja. Padahal, produk makanan tersebut bukanlah makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan (Nurhaedar, 2012).

## **B. Body Image Remaja**

## 1. Definisi Body Image

Menurut Grogan (2008) istilah *body image* mempunyai pengertian yaitu persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Shilder (dalam Grogan, 2008) mengartikan *body image* adalah merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri.

*Body image* adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang penampilan fisiknya. *Body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktual maka akan menimbulkan *body image* negatif. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif. Contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyatannya kurus ataupun sebaliknya. (Melliana, 2006).

*Body image* memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang melihat dirinya yaitu positif atau negatif. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya, selalu memandang positif dirinya, nyaman dengan keadaan yang ada pada dirinya bagaimanapun keadaannya. Sedangkan orang yang menilai dirinya negatif, maka seseorang selalu tidak percaya diri, merasa minder, mudah emosi karena tidak bisa menerima keadaan dirinya sendiri sehingga biasanya mereka menjadi menarik diri (Romansyah, 2012).

## 2. Pengukuran Body Image

Pengukuran *body image* menggunakan aspek-aspek menurut Cash (2000) dalam Notoadmodjo (2007) yang terdiri dari :

### a. Evaluasi Penampilan

Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasan yang secara intrinsik terkait pada kebahagiaan atau

ketidakbahagiaan, kenyamanan dan ketidaknyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan

b. Orientasi Penampilan

Mengukur banyaknya usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya.

c. Kepuasan Area Tubuh

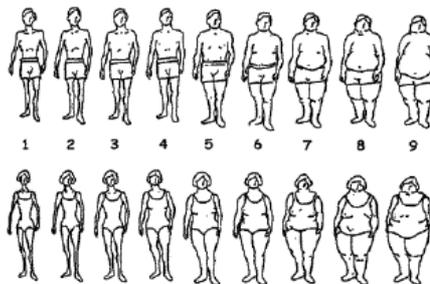
Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap area-area tubuh tertentu. Adapun area-area tersebut adalah wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, ataupun tinggi badan.

d. Kecemasan Menjadi Gemuk

Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

5. Pengkategorian Ukuran Tubuh

Mengukur bagaimana seseorang memandang dan melabel berat badan.



Gambar 2. Siluet Persepsi *Body Image*

3. Respon *Body Image*

Menurut Tadabbur (2008) respon *body image* terdiri dari positif dan negatif :

a. *Body image* positif

*Body image* positif adalah anggapan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat positif. Dasar dari *body image* positif adalah penerimaan diri. Hal ini disebabkan orang yang memiliki *body image* positif berarti dapat mengenal dirinya dengan baik. Pada remaja yang memiliki *body image* positif dapat menerima segala informasi yang positif

ataupun negatif tentang dirinya, juga dapat menerima atau memahami kenyataan yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri.

Ciri-ciri *body image* positif adalah :

- 1) Optimis mengarungi kehidupan
- 2) Yakin dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi
- 3) Penuh harap dan yakin dapat meraih kehidupan yang lebih baik
- 4) Segera bangkit dari kegagalan dan tidak larut dalam duka berkepanjangan
- 5) Tidak ada hal yang tidak mungkin
- 6) Penuh percaya diri.

b. *Body image* negatif

*Body image* negatif adalah gambaran serta anggapan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negatif. *Body image* negatif adalah gambaran serta anggapan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negatif.

- 1) Merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti ditengah masyarakat
- 2) Merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan
- 3) Merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu
- 4) Merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang sekitar
- 5) Merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan dari orang di sekelilingnya
- 6) Merasa kurang pendidikan di banding orang lain
- 7) Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, tidak berani memulai sesuatu hal yang baru, selalu khawatir berbuat kesalahan dan ditertawakan orang.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi Body Image**

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki *body image* mereka.

Menurut penelitian Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut, dan paha. Di berbagai negara maju antara 50-80% gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%.

Sedangkan laki-laki mempunyai kepuasan dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besar dan seorang wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila tubuh mereka kurang baginya dari ukuran normal. Para pria memiliki tubuh lebih berat dan lebih besar sementara wanita lebih ringan dan lebih kecil.

#### b. Usia

Pada usia remaja seseorang, *body image* semakin penting. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan untuk mengontrol berat badan. Umumnya hal ini terjadi pada remaja putri daripada remaja putra. Remaja putri mengalami kenaikan berat badan yang normal pada masa pubertas dan menjadi tidak bahagia tentang penampilan dan *body image* negatif ini dapat menyebabkan gangguan makan (*eating disorders*). Ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja sedangkan pada remaja putra yang semakin berotot menjadi semakin tidak puas dengan tubuhnya. Pada usia dewasa adalah usia yang riskan untuk mengalami ketidakpuasan tubuh dan perilaku untuk mengontrol berat badan sering terjadi.

#### c. Media Massa

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), media massa berperan di masyarakat. Orang dewasa biasa membaca koran harian dan majalah. Wanita cenderung membaca majalah fashion. Setiap rumah memiliki seperangkat televisi yang menyala rata-rata 7 jam setiap hari dan masing-masing individu rata-rata menonton 3 sampai 4 jam sehari. Sepanjang tahun, anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi daripada tidur. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan standar kecantikan wanita adalah tubuh yang kurus dan hal ini berarti dengan level kekurusannya kebanyakan wanita percaya bahwa mereka orang-orang yang sehat. Majalah wanita terutama majalah fashion, film dan

televisi (termasuk tayangan khusus anak-anak) menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai figur yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya (*body dissatisfaction*) dan gangguan makan (*eating disorder*).

Media massa mempengaruhi *body image* manusia melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan *social comparison* dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik. Akibat *social comparison*, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Pada kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh.

#### d. Keluarga

Menurut teori *social learning*, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *body image* anak-anaknya melalui *modeling*, *feedback* dan instruksi. Ketika bayinya lahir, orang tua menyambut bayi tersebut dengan persamaan antara bayi ideal yang mereka harapkan dengan penampilan bayi sebenarnya. Kebutuhan emosional bayi adalah disayangi lingkungan yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Harapan fisik bayi oleh orang tua juga sama seperti harapan anggota keluarga lain yaitu tidak cacat tubuh.

#### e. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rosen dan koleganya menyatakan bahwa *feedback* terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya.

Menurut Melliana (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain:

a. *Self esteem*

*Body image* mengacu pada gambaran seseorang tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, dari pada penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimiliki, serta dipengaruhi pula oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

b. Perbandingan dengan orang lain

*Body image* ini secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan seseorang atas fisiknya sendiri dengan standar yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budayanya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan kenyataan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa yang banyak menampilkan fitur dengan tubuh yang dinilai sempurna, sehingga terdapat kesenjangan dan menciptakan persepsi akan penghayatan tubuhnya yang tidak atau kurang ideal. Konsekuensinya adalah individu sulit menerima bentuk tubuhnya.

c. Bersifat dinamis

*Body image* bukanlah konsep yang bersifat statis atau menetap seterusnya, melainkan mengalami perubahan terus menerus, sensitif terhadap perubahan suasana hati (*mood*), lingkungan dan pengalaman fisik individual dalam merespon suatu peristiwa kehidupan.

d. Proses pembelajaran

*Body image* merupakan hal yang dipelajari. Proses pembelajaran *Body image* ini sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri, yaitu keluarga dan masyarakat, yang terjadi sejak dini ketika masih kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, khususnya cara orang tua mendidik anak dan di antara kawan-kawan pergaulannya. Tetapi proses belajar dalam keluarga dan pergaulan ini sesungguhnya hanyalah mencerminkan apa yang dipelajari dan diharapkan secara budaya. Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat individu sejak dini mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua.

## 5. Dampak Body Image

Menurut Tadabbur (2008) orang yang memiliki *body image* negatif akan cenderung mengalami hal-hal sebagai berikut :

- a. Cemas, depresi, rendah diri, dan sulit berkonsentrasi
- b. Terdorong untuk melakukan tindakan yang berisiko mengenai kesehatannya
- c. Memutuskan kehidupan sosialnya dengan orang lain akibat rasa minder dan rendah dirinya tersebut
- d. Menjadi malas untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang mengharuskannya untuk menunjukkan bentuk tubuhnya seperti berolahraga, pergi ke dokter, dan melakukan hubungan intim dengan suami/istri
- e. Penyakit-penyakit mental yang cukup serius seperti anoreksia (gangguan nafsu makan), bulimia (gangguan nafsu makan yaitu mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak sekaligus, kemudian dimuntahkan).

## C. Kebiasaan Makan

### 1. Definisi Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan remaja merupakan kebiasaan yang dilakukan remaja berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah, frekuensi mengonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan yang dapat diperoleh berdasarkan faktor-faktor sosial budaya disekitar lingkungan tempat tinggalnya. Menurut Soekatri et al (2011), pada usia remaja, kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan yang dilakukannya di luar rumah.

Remaja mempunyai kebiasaan makan di antara waktu makan, berupa jajanan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pilihan jenis makanan yang dilakukan lebih penting daripada tempat atau waktu makan. Remaja umumnya mengonsumsi junk food sehingga asupan karbohidrat, lemak, gula, garam (Na), dan protein lebih besar daripada yang diperlukan.

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan.

Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa, dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu

faktor resiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, dan berbagai gangguan kulit.

Kebiasaan makan remaja yang perlu dicermati adalah tentang frekuensi makan dan jenis makanan. Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun selingan.

Menurut Hudha (2006) jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja dapat di kelompokkan menjadi 2 yaitu makanan utama dan makanan selingan. Frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan dan dinilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang..

## 2. Kebiasaan Makan Remaja

Amelia (2013) mengatakan bahwa ada beberapa kebiasaan makan remaja yang sangat khas dan berbeda dibandingkan usia lainnya yaitu :

a. Tidak makan terutama makan pagi atau sarapan.

b. Kegemaran makan *snacks* dan kembang gula serta *softdrinks*.

*Snacks* (makanan kecil) umumnya dikonsumsi pada waktu sore hari setelah pulang dari sekolah.

c. Makanan cepat saji (*fast food*)

*Fast food* sangat digemari, baik yang langsung dibeli atau makanan yang dibawa dari rumah. Makanan modern ini dikonsumsi sebagai bagian dari *life style* (gaya hidup). Makanan ini mengandung zat gizi yang tinggi energi, lemak, serta protein.

d. Gemar mengonsumsi minuman ringan (*soft drink*)

Kebiasaan makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pada masa remaja terjadi perubahan biologis, emosional, sosial dan kognitif. Perubahan ini berpengaruh langsung terhadap status gizi. Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja secara dramatis menaikkan kebutuhan akan zat gizi (Brown dalam Savitri, 2015).

Berdasarkan penelitian Tanti (2013) sebanyak 96,3% remaja putri menyukai buah, sisanya 1,7% tidak menyukai buah. Remaja putri yang mengonsumsi camilan atau makanan ringan sebanyak 43,3 % dengan frekuensi 3-5 kali/minggu. Adapun presentase tertinggi kebiasaan mengonsumsi camilan setiap hari adalah sebesar 20%. Adapun sebagian

besar 66,7% remaja putri menyatakan setiap hari membeli dan mengonsumsi jajanan di sekolah. Sedangkan dalam mengonsumsi fast food dan soft drink sebanyak 81,7% remaja putri mengonsumsi fast food 1-2 kali/minggu.

#### **D. Status Gizi**

##### **1. Definisi Status Gizi**

Penilaian status gizi diartikan sebagai interpretasi data tentang asupan dan penggunaan zat gizi perorangan untuk menentukan status kesehatannya (Arisman, 2014). Penilaian status gizi terdiri dari penilaian secara langsung dan penilaian secara tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung terbagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung terbagi menjadi tiga yaitu survei konsumsi makanan, statistik, vital, dan faktor ekologi (Supriasa, 2001). Dalam penelitian ini digunakan penilaian dengan cara antropometri, yaitu penilaian status gizi dengan mengukur tinggi dan berat badan. Menurut Supriasa (2012) antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Antropometri dalam gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai macam tingkat umur dan tingkat gizi.

##### **2. Pengukuran status Gizi**

Menurut Supriasa (2012) antropometri sebagai indikator status gizi dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia. Parameter pengukuran antropometri pada remaja antara lain :

###### **a. Umur**

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan interpretasi status gizi yang salah. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan umur yang tepat.

###### **b. Berat Badan**

Berat badan dapat menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air, dan mineral pada tulang. Pada remaja, lemak tubuh cenderung meningkat, dan protein otot menurun. Disamping itu berat badan dapat digunakan

sebagai dasar perhitungan dosis obat dan makanan. Pada orang yang edema dan ascites terjadi penambahan cairan dalam tubuh. Adanya tumor dapat menurunkan jaringan lemak dan otot, khususnya terjadi pada orang yang kekurangan gizi.

c. Tinggi badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat. Disamping itu tinggi badan merupakan ukuran kedua yang penting, karena dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*Quick stick*), faktor umur dapat dikesampingkan.

d. Lingkar Lengan Atas (LLA)

Menurut Depkes RI (1994) pengukuran LLA pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS) adalah salahsatu cara deteksi dini untuk mengetahui kelompok beresiko KEK. Wanita usia subur adalah usia 15-45 tahun. Ambang batas LLA WUS dengan resiko KEK di Indonesia adalah 23,5 cm. Apabila ukuran LLA kurang 23,5 cm atau dibagian merah pita LLA, artinya wanita tersebut mempunyai resiko KEK, dan dapat diperkirakan akan melahirkan berat bayi lahir rendah (BBLR). BBLR mempunyai resiko kematian, gizi kurang, gangguan pertumbuhan, dan gangguan perkembangan anak.

e. Tebal lemak di Bawah Kulit

Tebal kulit di ukur dengan alat Skinfold caliper pada kulit lengan, subskapula dan daerah pinggul, penting untuk menilai kegemukan. Memerlukan latihan karena sukar melakukannya dan alatnya pun mahal (Harpenden Caliper).

f. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah Quetelet's index memiliki formula berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m<sup>2</sup>). IMT mulai disosialisasikan untuk penilaian status nutrisi pada anak dalam kurva CDC (Center for Disease Center) tahun 2004. Tingkat kelebihan berat badan harus dinyatakan dengan SD dari mean (rerata) IMT untuk populasi umur tertentu.

Mean IMT juga bervariasi seperti pada berat badan normal pada status gizi dan frekuensi kelebihan berat pada rerata IMT dan standard deviasi yang dihitung (Narendra, 2006).

Tabel 1. Kategori Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

| Kategori | IMT (kg/m <sup>2</sup> ) |
|----------|--------------------------|
| Normal   | 18,5 - 25,0              |

|       |                                      |             |
|-------|--------------------------------------|-------------|
| Gemuk | Kelebihan berat badan tingkat ringan | 25,1 - 27,0 |
|       | Kelebihan berat badan tingkat berat  | > 27        |

Sumber : Kemenkes RI, 2003

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi menurut Sari, I.R. (2012) adalah :

#### a. Umur dan Jenis Kelamin

Menurut Depkes (2008), umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam pemilihan makanan (Huda, 2010). Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap makanan yang mereka inginkan, sedangkan saat dewasa seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap makanan apa saja yang mau mereka makan. Proses tersebut sudah dimulai ketika masa kanak-kanak, masa ini mulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu. Kemudian saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan sangat kompleks.

Menurut Depkes (2008), jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Kebutuhan zat gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan dan biasanya lebih tinggi karena anak laki-laki memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi. Berdasarkan penelitian didapatkan kekurangan gizi lebih banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Remaja terutama perempuan memiliki risiko terbesar terhadap ketidakcukupan intake kalsium dan remaja perempuan pada usia remaja 9-17 tahun cenderung menurun intake kalsiumnya.

#### b. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan modal dasar dalam pencapaian hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Termasuk faktor genetik antara lain adalah

berbagai faktor bawaan yang normal dan patologik, jenis kelamin, suku bangsa atau bangsa. Hereditas (keturunan) menjadi salah satu faktor penyebab obesitas. Peluang seorang anak mengalami obesitas adalah 10% meskipun bobot badan orang tua termasuk dalam kategori normal. Bila salah satu orang tua obes peluangnya menjadi 40%, dan kalau kedua orang tua obes peluang anak menjadi obes meningkat sebesar 80% (Khomsan, 2004).

#### c. Pendidikan

Menurut Depkes (2008), pendidikan merupakan tingkat pendidikan formal tertinggi yang telah dicapai oleh seseorang. Pengetahuan kesehatan dan gizi merupakan faktor yang menonjol dalam mempengaruhi pola konsumsi makanan. Pendidikan orang tua akan mempengaruhi status gizi anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua cenderung mempunyai anak dengan status gizi yang baik. Tingkat pendidikan biasanya sejalan dengan pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan gizi semakin baik dalam hal pemilihan bahan makanan (Kusumajaya, 2007).

#### d. Faktor Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Seorang yang gemuk menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan daripada seorang yang kurus, karena orang gemuk membutuhkan usaha lebih besar untuk menggerakkan berat badan tambahan (Almatsier, 2002).

Aktivitas fisik seperti olahraga jika dilakukan oleh remaja secara teratur dan cukup takaran akan memberikan keuntungan, yaitu menjaga kebugaran atau kesehatan sepanjang hidup dan mencegah penyakit salah makan (*eating disorder*) dan obesitas. Dalam prinsip gizi seimbang, aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh. Remaja disarankan melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat dan menyehatkan seperti membereskan kamar tidurnya, berkebun, berjalan agak jauh, menyapu atau mengepel yang bisa membuat mereka berkeringat meski tidak sedang berolahraga (Danone, 2010).

#### e. Asupan Zat Gizi

Konsumsi energi yang melebihi kecukupan akan disimpan sebagai cadangan di dalam tubuh berbentuk lemak atau jaringan lain. Apabila keadaan ini berlanjut akan menyebabkan kegemukan disertai berbagai gangguan kesehatan. Antara lain tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit diabetes melitus. Kekurangan energi yang berlangsung lama pada seseorang akan mengakibatkan penurunan berat badan dan kekurangan zat gizi lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang. Keadaan gizi kurang akan membawa akibat terhambatnya proses tumbuh kembang anak. Dampaknya pada saat mencapai usia dewasa, tinggi badannya tidak mencapai ukuran normal dan kurang tangguh. Selain itu, mudah terkena penyakit infeksi (Depkes RI, 2003).

Protein selain sebagai sumber energi juga mempunyai fungsi yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh.

Sebagai sumber energi, protein ekivalen dengan karbohidrat karena menghasilkan 4 kkal/g protein. Kekurangan protein dapat menyebabkan kwashiorkor pada anak-anak dibawah lima tahun. Protein secara berlebihan tidak menguntungkan tubuh.

Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein dapat menyebabkan masalah dehidrasi, diare, asidosis, kenaikan ureum darah dan demam (Almatsier, 2002).

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relatif murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan (Almatsier, 2002). Sumber makanan yang kaya karbohidrat adalah buah-buahan, sayuran, beras yang juga sumber serat. Kebutuhan mutlak untuk karbohidrat pada remaja belum ditetapkan. Diperkirakan kira-kira 50% total kalori berasal dari karbohidrat dan tidak lebih dari 10% kalori berasal dari pemanis (gula) seperti sukrosa dan fruktosa. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat yang banyak dikonsumsi remaja adalah roti, soft drink, sereal, kue, biskuit, donat, sirup dan selai.

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kilokalori untuk tiap gram yaitu 2,5 kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan, mentega, margarin, dan lemak hewan (lemak daging dan ayam). Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, krim, susu, keju, dan lain-lain serta makanan yang dimasak dengan minyak (Almatsier, 2002).

f. Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi makanan yang seimbang dan serat yang cukup yaitu 25 gram/hari dapat mencegah atau memperkecil kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif seperti misalnya, jantung koroner, darah tinggi, diabetes melitus dan sebagainya. Serat banyak terkandung dalam makanan nabati termasuk sayur dan buah-buahan, sedangkan pangan hewani sama sekali tidak mengandung serat. (Depkes RI, 2003).

Masa remaja merupakan permulaan seseorang dalam mengadopsi perilaku diet yang cenderung menetap pada masa dewasa. Diet remaja saat ini cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah. Salah satu faktor yang menyebabkan ditemukannya penyakit pada usia muda adalah faktor diet yang mengandung tinggi lemak, gula, dan garam tetapi kurang mengonsumsi serat khususnya yang berasal dari sayur dan buah (Arisman, 2009).

g. Perilaku Merokok

Masa remaja adalah masa dimana remaja banyak melakukan berbagai hal yang baru, termasuk mencoba merokok. Hampir seperempat remaja Sekolah Menengah Atas adalah perokok dan beberapa remaja perempuan yang merokok berusaha untuk mengontrol nafsu makan dan berat badannya. Remaja yang merokok seringkali memiliki masukan energi dan zat gizi lain yang rendah atau menurun. (Insel, 2011).

Menurut Aditama (1999) merokok dapat menghambat kontraksi otot lambung. Semakin banyak rokok yang dihisap maka semakin kurang nafsu makan seseorang yang pada akhirnya akan mengurangi jumlah lemak tubuh sehingga tidak terjadi status gizi lebih.

h. Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan suatu konsep cara hidup dalam masyarakat yang berasal dari berbagai macam interaksi sosial, budaya dan keadaan lingkungan. Gaya hidup dipengaruhi oleh beragam hal yang terjadi di dalam keluarga atau rumah tangga. Dapat dikatakan bahwa keluarga atau rumah tangga merupakan faktor utama dalam pembentukan gaya hidup terkait pola perilaku makan dan juga dalam pembinaan kesehatan keluarga (Farida, 2010).