

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Standar kecantikan masyarakat berkembang seperti *body image* dan prevalensi *Overweight* atau obesitas yang terus meningkat, muncul banyak ketidakpuasan atau *Body dissatisfaction* dari wanita khususnya yang berada dalam usia *early adult* sehingga tidak jarang menggerakkan mereka untuk melakukan perubahan gaya hidup salah satunya melalui perilaku diet. Wanita umumnya menunjukkan tingkat ketidakpuasan atau *Body dissatisfaction* dan kegelisahan yang lebih tinggi mengenai penampilan luar mereka dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa norma atau ekspektasi masyarakat mengenai penampilan dapat memberikan tekanan yang lebih kuat pada wanita, yang menyebabkan ketidakpuasan yang lebih besar (Fischetti *et al.*, 2020). Hasil penelitian dari Zayyani (2024) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet ($r=-0.215$, $p=0.002$). Penelitian lainnya yang membahas tentang fenomena *body image* dan *Body dissatisfaction* dari wanita dewasa awal lainnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dan *Body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram. Semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi *Body dissatisfaction* dan sebaliknya semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah *Body dissatisfaction* (Celine & Soetjningsih, 2024). *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh adalah suatu konsep psikologis yang merujuk pada perasaan negatif dan ketidakpuasan individu terhadap penampilan dan ukuran tubuhnya (Santos *et al.*, 2020). Persepsi citra tubuh remaja perempuan lebih kuat dan dipengaruhi secara negatif oleh media sosial karena mereka lebih banyak terlibat dalam konten yang berhubungan dengan tubuh daripada remaja laki-laki (Mahon & Hevey, 2021).

Seseorang yang sudah memasuki masa remaja menghadapi perkembangan baik fisik maupun psikologis yang pesat. Perkembangan fisik yang dialami oleh remaja meliputi bertambahnya berat badan, bertambahnya tinggi badan, dan bentuk tubuh yang berubah. Pada perkembangan psikologis terdapat perubahan terhadap aspek emosional, kognitif, dan sosial. Pada masa remaja, perkembangan yang mereka lalui mempunyai tugas perkembangannya masing-masing. Remaja tidak hanya mengalami perkembangan fisik maupun psikis, tetapi juga remaja diharuskan untuk menerima perubahan bentuk tubuh sebagai bentuk tugas dari perkembangannya. Fakta yang telah terjadi saat ini tidak sedikit remaja yang dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik karena sebab mereka mempunyai rasa tidak percaya diri dengan kondisi mereka, karena mereka beranggapan bahwa bentuk tubuh dan fisiknya mempunyai peran yang sangat penting pada saat mereka berinteraksi di lingkungan sekitar (Dianningrum & Satwika, 2021). Faktor yang dapat

mempengaruhi citra tubuh yaitu jenis kelamin (remaja putri lebih banyak mempunyai citra tubuh yang negatif dibandingkan remaja pria), usia (remaja semakin tidak puas terhadap perubahan pada bentuk tubuhnya), media (iklan di media sosial dengan model yang mempunyai tubuh langsing membuat remaja menjadi tidak puas terhadap tubuhnya), hubungan interpersonal (membandingkan diri sendiri dengan diri orang lain) (Dianningrum & Satwika, 2021). Teman sebaya atau teman seusia juga menjadi faktor yang mempengaruhi citra tubuh, masa remaja merupakan masa yang sangat peka terhadap evaluasi positif atau evaluasi negatif terhadap bentuk tubuhnya, apalagi ketika sesama teman menilai bentuk tubuhnya (Shufiyah & Suprihatin, 2020).

Timbulnya masalah gizi seperti *Overweight* pada remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku makan yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, ketidakseimbangan antara *self confidence*. Makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja sehingga akan menimbulkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Retni dan Arfianti, 2023). Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat pesat dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Peningkatan ini terjadi dengan cara yang serupa di antara anak laki-laki dan perempuan dimana 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan (*World Health Organization*, 2024). Prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yakni 8,8% diantaranya mengalami *Overweight* dan 3,3% mengalami obesitas. Di Sulawesi Selatan, sebanyak 8,8% remaja mengalami *Overweight* dan 4,1% remaja obesitas atau melebihi rata-rata prevalensi nasional (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha dkk., (2023) pada remaja putri di SMK-SMAK Kota Makassar menunjukkan status gizi lebih pada remaja putri di Makassar masih tinggi yaitu sebanyak 23,8% mengalami *Overweight* dan 8,5% obesitas.

Penelitian ini mengungkap beberapa temuan yang menarik terkait dengan hubungan antara perbandingan *social comparison* dan *Body dissatisfaction* pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan atau *Overweight*, sebagian besar wanita *Overweight* memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang sedang, namun masih terdapat sejumlah wanita yang mengalami tingkat ketidakpuasan yang tinggi atau sangat tinggi. Sebagian besar wanita *Overweight* memiliki tingkat perbandingan sosial yang sedang. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *social comparison* dan *Body dissatisfaction* pada wanita *Overweight*. Menurut Cash dan Szymanski (dalam Grogan, 2007) *Body dissatisfaction* memiliki kaitan dengan evaluasi negatif terhadap bentuk tubuhnya dan terjadi perbedaan antara bentuk tubuh yang sebenarnya dan bentuk tubuh ideal yang diharapkannya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Grogan (2017) menyatakan bahwa *Body dissatisfaction*

merupakan pikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. berdasarkan beberapa pendapat di latar dapat disimpulkan bahwa *Body dissatisfaction* merupakan sebuah penilaian negatif individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

Temuan-temuan dari penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya faktor perbandingan sosial dalam memengaruhi persepsi tubuh dan tingkat kepuasan seseorang terhadap tubuh mereka. Pemahaman lebih lanjut tentang *Body dissatisfaction* dan perilaku diet yang secara khusus menargetkan kelompok demografi perempuan usia *early adult* yang mengalami *Overweight* ini mungkin memiliki tantangan dan pengalaman yang unik dibandingkan dengan kelompok usia lain atau individu dengan berat badan yang normal.

Sementara itu fenomena ini juga banyak ditemui pada subjek secara spesifik perempuan *early adult* yang mengalami kelebihan berat badan atau *Overweight*. *Overweight*, atau kegemukan, merupakan kondisi di mana seseorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan. Menurut *World Health Organization* (WHO), *Overweight* didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal yang dapat merusak kesehatan individu. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan kalori dan pengeluaran energi, di mana kalori yang masuk lebih banyak dibandingkan dengan yang dibakar oleh tubuh. *Overweight*, atau obesitas, disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait. Berikut adalah ringkasan faktor penyebabnya adalah genetik: keturunan dapat mempengaruhi predisposisi seseorang terhadap *Overweight*, di mana anak-anak dari orangtua yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa. Berdasarkan penelitian Nugraha 2010, pencetus obesitas dari faktor genetik 30%, namun demikian faktor keturunan sebenarnya belum terlalu jelas sebagai penyebab obesitas. Pola makan mencakup jumlah, jenis, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Jumlah asupan energi yang berlebih secara kronis akan menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Jenis makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak, gula, serta kurang mengandung serat) turut menyebabkan ketidakseimbangan energi. Jadwal makan yang tidak teratur, tidak sarapan, dan suka mengemil sangat berhubungan dengan kejadian obesitas. Teknik pengolahan makanan dengan menggunakan minyak yang banyak, santan kental, dan banyak gula berisiko terhadap peningkatan asupan energi (Kemenkes, 2023).

Pada masa sekarang telah banyak orang yang menggunakan sosial media, dimana banyak orang yang membutuhkan sosial media dalam kehidupan. Sosial media memberikan wadah yang bisa digunakan. Oleh banyak orang guna berhubungan dengan orang yang lainnya tanpa adanya batasan yang berarti. Selain digunakan sebagai sarana berinteraksi, sosial media juga dapat digunakan untuk mencari informasi, serta mencari hiburan. Menurut data yang diinformasikan oleh Datareportal (2021) pengguna sosial media di Indonesia sendiri pada bulan januari tahun 2021 mencapai 170 juta pengguna.

Terdapat berbagai macam sosial media yang digunakan oleh orang-orang yang berada di Indonesia, seperti YouTube, Instagram, Facebook, dan twitter. Masing-masing dari sosial media tersebut memiliki nilai unggul dan spesifikasi fungsi yang berbeda-beda. Menurut Hamid *et al.*, (2022) media sosial merupakan faktor yang mempengaruhi citra tubuh. Konten yang berlebihan di media sosial dapat berdampak negatif langsung pada citra tubuh. yaitu, perhatian pada berat badan, suasana hati yang negatif, ketidakpuasan fisik, dan pikiran yang melemahkan daya tarik fisik. Penampilan fisik dan tubuh ideal menjadi nilai yang terpenting untuk individu khususnya pada perempuan, tubuh ideal sering disebut dengan tubuh kurus, sehingga wanita lebih memperhatikan tubuh ideal karena mereka beranggapan bahwa wanita cantik memiliki tubuh yang langsing. Standar kecantikan tersebut dapat membentuk citra tubuh pada wanita. Sehingga mereka melakukan perilaku diet karena ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal (Anggiry dan Afif, 2022).

Salah satu sosial media yang sedang populer dan telah banyak digunakan oleh masyarakat adalah Instagram. Menurut data yang telah diinformasikan oleh Iman dalam Napoleon Cat (2020) Jumlah pengguna Instagram di Indonesia sendiri pada bulan Januari 2020 mencapai 62,23 juta pengguna dan angka tersebut terus meningkat di setiap bulannya dimana data terakhir pengguna Instagram pada bulan Mei 2020 mencapai 69,2 juta pengguna. Berdasarkan data yang telah dipaparkan oleh Napoleon Cat, diakui bahwa jumlah pengguna terbanyak berasal dari kalangan dengan rentang usia 18-34 sebanyak 66% dari total keseluruhan pengguna Instagram. Hal tersebut menunjukkan bahwa dominasi pengguna Instagram di Indonesia ialah para kalangan muda. Hal tersebut dapat dikarenakan kegiatan yang digeluti para pemuda banyak menggunakan media sosial Instagram. Secara demografis pengguna Instagram menunjukkan perbedaan berdasarkan jenisnya. Pada Instagram, pengguna dengan jenis kelamin perempuan sebesar 51% dan pengguna pria sebanyak 49%.

Data tersebut menunjukkan bahwa wanita muda Indonesia lebih banyak menggunakan sosial media berbasis gambar, dimana mereka dapat mengunggah konten yang menunjukkan representasi visual dari tubuhnya dalam bentuk video pendek atau foto. Temuan tersebut sama dengan hasil survei yang dilakukan oleh Smith dan Anderson (2018) untuk Pew Research Center menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung menggunakan sosial media berbasis gambar seperti Pinterest, Snapchat, dan Instagram dibandingkan laki-laki. Gambar yang diunggah oleh wanita Indonesia pengguna sosial media juga lebih banyak yang berupa swafoto, dimana objek dalam foto atau gambar adalah diri mereka sendiri. Dalam survey yang dilakukan oleh IDN Research Institute (2019), disebutkan bahwa swafoto merupakan jenis foto yang paling banyak dilakukan oleh pemuda Indonesia dan lebih sering dilakukan oleh wanita.

Media sosial telah memberikan kemudahan dan kesenangan yang signifikan, dengan menggunakan media sosial orang dapat dengan mudah dan

efektif terhubung, terlibat, dan berbagi video dengan orang lain (Daryus dkk., 2022). Namun, penggunaan yang dilakukan secara terus menerus, akan menyebabkan perbandingan antara gambar atau video di media sosial dan diri yang sebenarnya secara negatif, yang akhirnya akan mempengaruhi persepsi individu tentang tubuhnya dan membuat mereka tidak puas dengan tubuhnya (Audrey dkk., 2020). *Body dissatisfaction* adalah kondisi ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisiknya, yang sering kali muncul akibat perbandingan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis. Menurut Kurnia dan Lestari (2020), *Body dissatisfaction* dapat diartikan sebagai perasaan tidak puas yang dialami individu terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan fisiknya, yang sering kali disebabkan oleh pengalaman pribadi dan interaksi dengan lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa *Body dissatisfaction* dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional individu, serta berkontribusi pada masalah seperti gangguan makan dan rendahnya harga diri (Chintia, 2024).

Citra tubuh yang buruk pada remaja akan berdampak pada kondisi kesehatan fisik dan psikologis hingga saat ini. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat membuat seseorang merasa puas dengan dirinya sendiri, memaksimalkan potensi dirinya secara maksimal dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, karena dia tidak melihat kekurangan atau ketidakpuasan dalam dirinya (Lubis dkk., 2020). Persepsi citra tubuh terkadang dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan menyebabkan sejumlah besar penyakit psikologis seperti gangguan makan, obesitas, dan gaya hidup buruk lainnya (Tenkorang & Okyere, 2022). Ini berarti semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan oleh seseorang, semakin tinggi juga tingkat ketidakpuasan tubuh yang mereka alami, dan sebaliknya (Alifa & Rizal, 2020). Berdasarkan penelitian Safitri dan Rizal (2020) mendapati bahwa mayoritas remaja *Overweight* yang mengalami body shaming cenderung memiliki body image yang rendah, temuan ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *body image* dan *self confidence* pada remaja *Overweight* yang mengalami body shaming, ini berarti semakin rendah body image seseorang, semakin tinggi *self confidence* yang dimilikinya, dan sebaliknya. Penelitian ini menyatakan bahwa body image dan self confidence memiliki hubungan yang saling mempengaruhi.

Berdasarkan penelitian Oktrisia *et al.*, (2021) perilaku diet remaja biasanya tidak sehat, seperti mengkonsumsi Herbalife. Sebagian besar remaja mengganti sarapan dan makan malam menggunakan produk *Nutrition Shake*. Para remaja tersebut merasa mudah lapar dan lemas karena perilaku makan yang mereka ikuti. Remaja juga melakukan diet, seperti mengkonsumsi pil diet, dan memuntahkan makanan yang mereka makan untuk mencegah tubuh menyerap nutrisi dari makanan tersebut. Kebiasaan makan atau diet yang sehat pada remaja misalnya mengurangi porsi nasi dan *snack* agar remaja dapat menjaga pola makan dan berat badan yang sehat tanpa perlu menggunakan obat penurun berat badan yang dapat menyiksa dirinya (Rini *et al.*, 2020). Polivy

dan Herman (1987) menjelaskan perilaku diet adalah usaha individu untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet. Diet super ketat yang dilakukan oleh remaja akan berdampak pada hilangnya perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia (Safitri, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan bagaimana gambaran *body dissatisfaction*, perilaku diet, dan penggunaan media sosial pada remaja SMAN 21 Makassar. Dengan meningkatnya penggunaan sosial media, remaja sering terpapar pada standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh mereka yang bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet dan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang hubungan antara persepsi diri dan tindakan diet di kalangan siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *body dissatisfaction*, perilaku diet, dan penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 21 Makassar.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gambaran *body dissatisfaction*, perilaku diet, dan penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 21 Makassar.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui gambaran *body dissatisfaction* pada remaja SMAN 21 Makassar
- b) Untuk mengetahui gambaran perilaku diet pada remaja SMAN 21 Makassar
- c) Untuk mengetahui gambaran *screen time* pada remaja di SMAN 21 Makassar

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini berguna untuk memberikan wawasan yang lebih luas mengenai hubungan antara perilaku diet, status gizi, dan *body dissatisfaction*, sehingga mereka dapat lebih memahami pentingnya menjaga pola makan yang sehat, memiliki persepsi tubuh yang positif, serta mengelola penggunaan media sosial secara bijak untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental pada remaja.

1.4.2 Manfaat Institusi

Diharapkan dapat memberikan informasi dan rujukan lagi bagi civitas akademika FKM Unhas dalam melakukan pengkajian di bidang gizi khususnya mengenai perilaku diet, *screen time*, status gizi, dan *Body dissatisfaction* pada remaja

1.4.3 Manfaat Peneliti

Diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang hubungan perilaku diet, status gizi, *screen time*, dan *body dissatisfaction* pada remaja

BAB II

Tinjauan Pustaka

2.1 Tinjauan Umum Tentang Status Gizi Pada Remaja

2.1.1 Definisi Status Gizi

Salah satu indikator kesehatan yang paling penting bagi manusia adalah gizi. Gizi merujuk pada semua komponen atau zat yang terdapat dalam makanan yang berperan dalam pertumbuhan, perkembangan, dan peningkatan kesehatan individu (Sukardji, 2002 dalam Nurbaeti, 2019). Ketidakseimbangan gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan, dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia. Status gizi menggambarkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu akibat dari asupan makanan (Nurbaeti, 2019).

Status gizi merujuk pada kondisi fisik seseorang atau kelompok terkait dengan asupan gizi yang diterima serta dampaknya terhadap kesehatan (Prayitno, 2019). Dasar-dasar dari status gizi mencakup berbagai komponen yang diukur dan dievaluasi untuk memahami sejauh mana keseimbangan nutrisi individu atau kelompok. Komponen utama dari status gizi meliputi asupan makanan, penyerapan nutrisi, pemanfaatan nutrisi dalam proses metabolisme, dan hasil kesehatan yang berhubungan dengan nutrisi tersebut (Yunawati *et al.*, 2023).

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi lebih melalui tingkat konsumsi dibagi menjadi faktor individu meliputi *body image* dan pengetahuan gizi, faktor keluarga meliputi pendidikan ayah, pendidikan ibu, dan peran orang tua, faktor ekonomi meliputi besar uang jajan dan sosial ekonomi. Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih secara langsung meliputi : faktor genetik, tingkat konsumsi lemak, karbohidrat, protein, dan aktivitas fisik (Mokolensang, 2019).

2.1.3 Pengukuran dan Klasifikasi Status Gizi

Penilaian status gizi dibagi menjadi dua, yakni penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi langsung terdiri dari empat penilaian yakni antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Penilaian status gizi secara tidak langsung yakni survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Justiyulfah, 2024).

a) Pengukuran Antropometri

Antropometri berarti pengukuran tubuh manusia. Pada penelitian ini pengukuran antropometri meliputi tinggi badan, dan berat badan. Tinggi badan diukur dengan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Berat badan diukur dalam kilogram dengan ketelitian 0,1 kg.

b) Penentuan Status Gizi Berdasarkan IMT

Berdasarkan antropometri dapat ditentukan dengan beberapa metode pengukuran, antara lain sebagai berikut :

1. IMT/U, menggunakan indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U) disarankan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja. IMT/U mencerminkan total massa tubuh yang melibatkan komponen seperti otot, tulang, dan lemak dalam tubuh.
2. *World Health Organization (WHO)* dan *National Institute of Health (NIH)* dan *The Expert Committee on Clinical Guidelines for Overweight in Adolescent Preventive Services* telah merekomendasikan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) sebagai baku pengukuran *Overweight* pada anak dan remaja di atas usia 2 tahun. Nilai batas IMT untuk kelebihan berat badan pada anak dan remaja adalah persentil ke-85 dan ke-95. Klasifikasi IMT Terhadap umur yaitu lebih besar atau sama dengan persentil ke-85 adalah *Overweight* dan lebih besar atau sama dengan persentil ke-95 adalah *Overweight* (Mauliza, 2018). IMT berkorelasi dengan baik dengan persentase lemak tubuh meskipun secara independent dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia dan ras (Purnell, 2023).
3. Z-score adalah metode penilaian status gizi dengan membandingkan hasil pengukuran antropometri anak (berat badan, tinggi badan, atau indeks massa tubuh) terhadap standar referensi populasi WHO. Nilai z-score menunjukkan seberapa jauh hasil pengukuran anak menyimpang dari nilai median standar, dinyatakan dalam satuan standar deviasi (SD). Tabel berikut merangkum klasifikasi status gizi berdasarkan z-score menurut standar WHO dan Kementerian Kesehatan RI (Permenkes No. 2 Tahun 2020):

Tabel 2.1 Klasifikasi WHO

Indikator	Kategori Status Gizi	Batas Z-Score (SD)
BB/U	<i>Gizi Buruk (Severely underweight)</i>	< -3 SD
	<i>Gizi Kurang (Underweight)</i>	-3 SD s/d < -2 SD
	<i>Gizi Normal (Normal)</i>	-2 SD s/d +1 SD
	<i>Risiko Gizi Lebih</i>	> +1 SD
TB/U	<i>Sangat Pendek (Severely stunted)</i>	< -3 SD
	<i>Pendek (Stunted)</i>	-3 SD s/d < -2 SD
	<i>Normal</i>	-2 SD s/d +3 SD
	<i>Tinggi</i>	> +3 SD

BB/TB	<i>Gizi Buruk (Severely wasted)</i>	< -3 SD
	<i>Gizi Kurang (Wasted)</i>	-3 SD s/d < -2 SD
	<i>Gizi Normal (Normal)</i>	-2 SD s/d +1 SD
	<i>Risiko Gizi Lebih</i>	> +1 SD
IMT/U	<i>Gizi Kurang (Thinness)</i>	-3 SD s/d < -2 SD
	<i>Gizi Normal (Normal)</i>	-2 SD s/d +1 SD
	<i>Gizi Lebih (Overweight)</i>	+1 SD s/d +2 SD
	<i>Obesitas (Obese)</i>	> +2 SD

Sumber ; Kementerian Kesehatan RI (Permenkes No. 2 Tahun 2020).

2.1.4 Masalah status gizi remaja

Pertambahan usia yang awalnya masih kanak-kanak beranjak remaja akan ditandai dengan terjadinya perubahan fisik yang signifikan. Seorang remaja akan mengalami yang disebut perubahan fisik yang membuat mereka menjadi lebih memperhatikan dan memperlakukan bentuk tubuh yang mereka punya (Syabana dan Ansyah, 2021). Remaja akan mengalami masa pubertas, mereka akan mengalami perubahan fisik, biologis, dan hormon dengan kata lain remaja akan mengalami permasalahan fisik. Remaja yang mengalami perubahan fisik akan merasakan puas ataupun tidak puas terhadap bentuk dan penampilannya.

Sehingga ketidakehatan fisik dapat memunculkan perilaku negatif pada seseorang salah satu contohnya menjalankan diet secara ekstrim, penyalahgunaan obat, dan pembedahan kosmetik. Dan dalam kesehatan mental terdapat efek negatif yaitu, munculnya stress dan depresi, serta gangguan makan. (Dittmar 2010 dalam Kartikasari, 2019).

2.2 Tinjauan Umum Tentang *Body Dissatisfaction*

2.2.1 Definisi *body dissatisfaction*

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh adalah suatu konsep psikologis yang merujuk pada ketidakpuasan individu terhadap penampilan tubuhnya. Perasaan negatif seperti ini seringkali dialami oleh remaja yang akan beranjak dewasa (Santos *et al.*, 2020). Terdapat beberapa aspek dalam *Body dissatisfaction* menurut Cash dan Pruzinsky (2002), antara lain: 1) Kognitif, pada aspek kognitif individu memiliki pemikiran sendiri tentang bagaimana bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya, 2) Afektif, pada aspek afektif merupakan aspek yang memperlihatkan mengenai perasaan individu mengenai bentuk tubuh dan penampilannya yang dimilikinya, dimana individu akan merasa puas atau tidak terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya, 3) Perilaku, pada aspek perilaku ini merupakan suatu reaksi individu terhadap ketidakpuasannya terhadap bentuk tubuh dan penampilannya.

Adapun indikator dalam *Body dissatisfaction* menurut Cash dan Pruzinsky (2002), antara lain : 1) Evaluasi penampilan, individu melakukan evaluasi terhadap bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya, dimana individu menilai puas atau tidaknya individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, 2) Orientasi penampilan, pada indikator ini individu melakukan segala cara untuk mengubah penampilan dirinya, 3) Kecemasan terhadap kegemukan, individu akan merasa cemas tentang meningkatnya berat badan yang dimilikinya dan selalu waspada terhadap kenaikan berat badan, 4) Pengkategorian berat badan, individu mempersepsikan dirinya sendiri mengenai tubuhnya dan mengelompokkan dirinya sendiri termasuk dalam kategori ukuran tubuh yang seperti apa, 5) Kepuasan terhadap bagian tubuh, pada aspek ini individu menilai dirinya sendiri mengenai puas atau tidak puasnya terhadap bagian tubuh yang dimilikinya secara spesifik, seperti pada bagian wajahnya, rambut, pinggul, ataupun pada seluruh bagian tubuh.

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*

Selanjutnya Cash dan Pruzinsky (2002) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Body dissatisfaction*, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin, Cash dan Pruzinsky (2002) berpendapat bahwa jenis kelamin adalah salah satu faktor yang dapat berpengaruh dalam perkembangan *body image* individu. *Body dissatisfaction* lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki.

b. Hubungan interpersonal

Hubungan Interpersonal, feedback yang telah diterima oleh individu akan cenderung mempengaruhi perasaan dan pandangan individu mengenai penampilan fisik yang dimilikinya.

c. Media massa

Media Massa, banyaknya menggunakan media dapat berpengaruh pada individu, konten yang ada pada media sering kali membentuk standart kecantikan perempuan seperti memiliki tubuh yang langsing Dengan melihat banyaknya melihat media individu akan cenderung melakukan perbandingan sosial(komparasi sosial) antara dirinya dengan figur yang dianggap memiliki tubuh yang ideal.

2.2.3 Dampak *body dissatisfaction*

Dittmar, (2010) menguraikan bahwa *well being* dan *body image* dapat melahirkan suatu permasalahan terkait *Body dissatisfaction*, dimana dalam *Body dissatisfaction* terdapat kesehatan fisik dan kesehatan mental. Ketidakehatan fisik dapat memunculkan perilaku yaitu terlalu berlebihan melakukan diet, pemakaian narkoba atau penyalahgunaan obat, pembedahan kosmetik, dan ekstrim dalam

melakukan gerak badan. Kesehatan mental dapat memunculkan efek negatif dan gangguan klinik diantaranya evaluasi diri yang negatif, depresi, gangguan makan, dan *body dysmorphic disorder*.

2.2.4 Pengukuran body dissatisfaction

Alat ukur citra tubuh *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale* (MBRSQ-AS) mempunyai lima subvariabel terdiri dari : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan kegemukan, dan pengategorian ukuran tubuh. Kuesioner Citra Tubuh (MBSRQ-AS) dengan 24 pertanyaan (Nopitri, 2020).

2.3 Tinjauan Umum Tentang Perilaku Diet

2.3.1 Definisi diet

Diet merupakan pengaturan pola makan seseorang untuk menurunkan berat badan serta memilih jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Oktrisia et al., 2021). Diet secara umum merupakan syarat kesehatan, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup atau kesejahteraan dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan gizi, yaitu dengan mengatur penyerapan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Fuadi & Cerika, 2019).

Menurut Haynos, A. F et al., (2015) Interpretasi diet tiap individu berbeda-beda dan bervariasi, ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Prinsip diet sehat adalah mengatur asupan harian sesuai kebutuhan tubuh serta meningkatkan aktivitas fisik. Sedangkan prinsip tidak sehat adalah dengan mengurangi asupan makanan secara drastis, melewatkan waktu makan dan penggunaan produk obat-obatan seperti obat penurun berat badan dan obat pencahar.

2.3.2 Faktor yang mempengaruhi perilaku diet

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut Menurut Wardle dkk (1997) adalah :

a) Kesehatan

Individu dengan gangguan kesehatan tertentu Diet membatasi pengkonsumsian daging-dagingan banyak mengandung zat kolesterol (lemak) tinggi, garam dapat mencegah terjadinya gangguan penyakit jantung (*heart disease*). Hal ini membutuhkan diet makanan tertentu untuk mengendalikan zat-zat yang bisa mempengaruhi munculnya serangan pada penyakit yang dideritanya.

b) Kepribadian

Tiap-tiap individu mempunyai sifat kepribadian masing-masing yang berbeda antara seseorang dengan yang lain, dan hal tersebut berpengaruh terhadap perilakunya. Jika seseorang merasa tidak

percaya diri maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

c) Lingkungan

Remaja tidak bisa dilepaskan dari pengaruh teman sebaya, karena ketika remaja ingin melepaskan diri dari keluarga maka mereka akan bergaul dengan kelompok teman sebayanya pengalaman bergaul dengan teman sebaya salah satunya adalah konformitas. Konformitas berarti motif untuk menjadi sama, sesuai, seragam dengan nilai-nilai, kebiasaan, kegemaran atau budaya teman sebaya.

d) Jenis Kelamin

Menurut Smet (1994) jenis kelamin mempengaruhi perilaku seseorang. Pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16 % pria melakukan diet. Croll (2005) menjelaskan bahwa faktor pendorong remaja melakukan perilaku diet adalah karena ingin mendapatkan bentuk tubuh ideal. Bentuk tubuh ideal akan menyebabkan remaja merasa bahwa bentuk tubuhnya bisa diterima oleh lingkungan. Kondisi demikian menunjukkan bahwa bentuk tubuh ideal berhubungan dengan identitas dirinya. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet pada remaja dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri sendiri seperti jenis kelamin, kepribadian, kondisi kesehatan, dan bentuk tubuh. Sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar diri seperti lingkungan.

2.3.3 Dampak perilaku diet

Berdasarkan penelitian Prima & Sari (2019) perilaku diet dapat menimbulkan dampak bagi seseorang antara lain:

- a) Dampak biologis, mengatakan bahwa diet akan meningkatkan level systemic cortisol. Cortisol merupakan pertanda dari timbulnya stres, yang merupakan prediktor terhadap level rasa lapar dan hal ini merupakan faktor yang beresiko terhadap timbulnya perapuhan tulang.
- b) Dampak psikologis, individu yang melakukan diet biasanya akan lebih depresi dan emosional dari pada individu yang tidak diet, akan mengalami kecemasan, kurangnya penyesuaian diri yang baik dalam bersosialisasi, kematangan, tanggung jawab, dan struktur nilai intrapersonal.
- c) Dampak kognitif, kerusakan dalam working memory, waktu reaksi, tingkat perhatian dan performansi kognitif dipengaruhi oleh bentuk tubuh, makanan dan diet yang disebabkan oleh kecemasan yang dihasilkan oleh efek stres terhadap diet.

Salah satu diet yang membahayakan kesehatan adalah diet ketat seperti makan hanya sekali sehari tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, remaja perempuan hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh para ahli gizi di kawasan DIY menyebutkan, 37% remaja perempuan yang melakukan diet mengalami anemia (Republika.co.id, 2013).

2.3.4 Pengukuran perilaku diet

Perilaku diet ini diukur dengan mengadopsi Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) oleh Van Strien dkk (1986). Aspek dalam DEBQ adalah aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek pengekangan. Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) berisi 33 pertanyaan tentang perilaku diet dan diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh peneliti (Safitri et al., 2019).

2.4 Tinjauan Umum Tentang Media Sosial

2.4.1 Definsi media sosial

Selain digunakan sebagai sarana berinteraksi, sosial media juga dapat digunakan untuk mencari informasi, serta mencari hiburan. Menurut data yang diinformasikan oleh Datareportal (2021) pengguna sosial media diIndonesia sendiri pada bulan Januari tahun 2021 mencapai 170 juta pengguna. Terdapat berbagai macam sosial media yang digunakan oleh orang-orang yang berada di Indonesia, seperti YouTube, Instagram, Facebook, dan twitter. Masing-masing dari media sosial tersebut memiliki nilai unggul dan spesifikasi fungsi yang berbeda-beda. Salah satu sosial media yang sedang populer dan telah banyak digunakan oleh masyarakat adalah Instagram. Menurut data yang telah diinformasikan oleh Iman dalam Napoleon Cat (2020) Jumlah pengguna Instagram di Indonesia sendiri pada bulan Januari 2020 mencapai 62,23 juta pengguna dan angka tersebut terus meningkat di setiap bulannya dimana data terakhir pengguna Instagram pada bulan Mei 2020 mencapai 69,2 juta pengguna.

2.4.2 Faktor yang mempengaruhi media sosial

Dengan populernya Instagram serta kemudahannya dalam mengakses aplikasi tersebut, menjadikan aplikasi tersebut memiliki banyak pengguna dimana pengguna tersebut mengunggah konten berupa foto atau video yang dimilikinya. Dengan seringnya individu melihat foto atau video orang lain yang ada di Instagram hal tersebut membuat individu menjadikan orang lain sebagai "role model" dalam memiliki tubuh ideal dan tampilan fisiknya sehingga hal tersebut membuat

individu merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan tampilan yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Tiggemann dkk., (2019) bahwa seringkali terpapar postingan foto orang lain yang ada di instagram akan berdampak negatif pada citra tubuh

Beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial meliputi, a ksesibilitas teknologi, ketersediaan perangkat dan koneksi internet yang baik memungkinkan lebih banyak orang untuk menggunakan media sosial.

- a) Norma Sosial: Pengaruh teman sebaya dan masyarakat dalam menentukan bagaimana individu menggunakan media social
- b) Kebutuhan Sosial: Keinginan untuk terhubung dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial dapat mendorong individu untuk aktif di platform ini.
- c) Pengaruh Selebriti dan Influencer Konten yang diproduksi oleh selebriti atau influencer sering kali menjadi acuan bagi pengguna dalam membentuk citra diri mereka.

2.4.3 Dampak media sosial

Media sosial memiliki dampak negatif langsung pada citra tubuh dan suasana hati remaja putri, karena penampilan secara langsung atau tidak langsung dibandingkan dengan selebriti dan teman sebaya, terlalu banyak perhatian pada konten media sosial dapat berdampak negatif langsung pada citra tubuh, kekhawatiran berlebihan tentang berat badan, mood negatif, ketidakpuasan tubuh dan pemikiran tentang daya tarik fisik menurun (Hamid *et al.*, 2022). Hasil Penelitian (Tunga, 2022) menjelaskan bahwa media sosial membuat remaja menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan berpenampilan menarik melalui foto atau gambar yang diunggah oleh orang lain, sehingga remaja yang melihat unggahan di media sosial menjadi minder dan menginginkan bentuk tubuh yang sama.

2.4.4 Pengukuran media sosial

Pengukuran media sosial dengan *Questionnaire for screen time for adolescents* dilakukan untuk memantau waktu yang dihabiskan di depan layar, baik itu smartphone, tablet, atau komputer. Beberapa metrik yang umum digunakan dalam pengukuran *screen time* antara lain:

- a) Waktu total: Jumlah waktu yang dihabiskan di depan layar periode tertentu
- b) Frekuensi penggunaan: Jumlah kali perangkat digunakan dalam periode tertentu
- c) Kategori *Screen time* sebagai berikut :

Tabel 2.3 Tabel Pengukuran Media Sosial

Frekuensi	Kesimpulan
-----------	------------

≤ 120 menit	<i>Low Screen Time</i>
> 120 menit	<i>High Screen Time</i>

Sumber: Fidiasafa 2024.

2.5 Matriks penelitian

Tabel 2.3 Tabel Matriks Penelitian Body Dissatisfaction, Perilaku Diet, Dan Media Sosial

No	Peneliti	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Hasil Penelitian
1	(Gusti Kumala Dewi & Esa Zilda Adriyanti, 2020) Hubungan <i>Body image</i> Dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Smk Analis Kesehatan Tunas Medika.	Analisis hubungan persepsi <i>body image</i> dan perilaku diet dengan status gizi remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur.	Kuantitatif non-eksperimental, dengan pendekatan cross-sectional	96 siswi dengan sebanyak 50 siswi sedang menjalankan diet penurunan berat badan	Sebagian besar responden (62%) memiliki status gizi normal dengan <i>body image</i> yang positif (64%), dan sebesar 70% responden menjalankan perilaku diet. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa <i>body image</i> memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja (p value: 0,000). Namun perilaku diet tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi (p value: 0,127)

2	(Novinda Dwi Zayyani & Tino Leonardi, 2024)	Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Sikap Wanita Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Yang Mengikuti Konten Fitspiration Terhadap Perilaku Diet	Kuantitatif melalui kuesioner tertulis, telepon, dan wawancara personal.	95 wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun.	Terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet. Terdapat hubungan negatif signifikan antara citra tubuh dan sikap wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten fitspiration terhadap perilaku diet.
3	(Suchi Fadhilah Safitri & Gumi Langerya Rizal, 2020)	Hubungan <i>Body image</i> dengan <i>Self confidence</i> pada Remaja <i>Overweight</i> Yang Mengalami Body Shaming.	Kuantitatif dengan menggunakan skala <i>body image</i> dan uji korelasi Spearman	125 remaja berusia antara 14-22 tahun, dan remaja <i>Overweight</i> yang mengalami body shaming minimal sebanyak tiga kali dari lingkungann yang baik secara langsung maupun tidak langsung.	Terdapat hubungan antara body image dengan self confidence pada remaja overweihgt yang mengalami body shaming, dengan nilai koofesien korelasi (r) sebesar 0,0225 dan $p=0,023$ ($p<0,05$). Remaja <i>Overweight</i> yang mengalami body shaming memiliki body image yang negatif dan self confidence yang tinggi

4	(Ivana Manurung, 2021) Hubungan antara <i>Body image</i> dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal	Mengetahui hubungan antara <i>body image</i> dengan perilaku diet pada wanita dewasa usia 20-40 tahun	Kuantitatif dengan Multidimensional Body Self-Regulations Questionnaire (MBSRQ) untuk mengukur variabel <i>body image</i> dan perilaku diet untuk variabel perilaku diet.	92 wanita dewasa awal, berusia 20-40 tahun, sedang diet, dan memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh.	Hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dan perilaku diet pada wanita dewasa awal. Dengan uji korelasi menunjukkan koefisien positif variabel <i>body image</i> dan perilaku diet. Hal ini menggambarkan bahwa <i>body image</i> perilaku diet yang dimiliki pada masa dewasa awal mempengaruhi perilaku diet..
5	(Nadhira Aprilia Supriyadi & Endah Mastuti, 2023) Dampak <i>Body image</i> pada	Analisis penelitian-penelitian sebelumnya terkait dampak <i>body image</i> pada remaja putri	Kualitatif dengan narrative literature review.	-	Body image memiliki beberapa dampak, ditemukan bahwa remaja putri yang memiliki <i>body image</i> negatif dapat memberi dampak meningkatnya risiko gangguan makan, rendahnya kepercayaan diri & self-esteem, meningkatnya

	Remaja Putri: Literature Review				perilaku konsumtif, dan rendahnya penerimaan diri
6	Aina Nur Alifa & Gumi Langerya Rizal, 2020	Hubungan <i>Social comparison</i> Dan <i>Body dissatisfaction</i> Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>)	Kuantitatif koreasional	101 wanita kelebihan berat badan yang ada di Provinsi Bengkulu	Terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada wanita yang kelebihan berat badan
7	(Celine & Christian a Hari Soetjining sih, 2024)	<i>Social comparison</i> dan <i>Body dissatisfaction</i> Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram di Kota Salatiga	Kuantitatif korelasional dengan menggunakan kuesioner skala <i>social comparison</i> dan skala <i>body dissatisfaction</i>	82 wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram di Kota Salatiga	Terdapat hubungan positif antara social comparison dan <i>body dissatisfaction</i> pada wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram. Semakin tinggi social comparison maka semakin tinggi <i>body dissatisfaction</i> dan sebaliknya semakin rendah social comparison maka semakin rendah <i>body dissatisfaction</i>

8	<p>(Srinur Nilawati, 2023)</p> <p>Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat</p>	<p>Menganalisis hubungan antara perilaku makan dan <i>body image</i> dengan status gizi mahasiswa putri keperawatan.</p>	<p>Kuantitatif dengan teknik Cross Sectional</p>	<p>72 orang mahasiswi</p>	<p>Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dan <i>body image</i> dengan status gizi pada mahasiswa putri keperawatan. Semakin baik responden menjalankan perilaku makan, maka status gizinya semakin baik. Semakin tinggi ketidakpuasan terhadap <i>body image</i> maka status gizinya semakin tidak normal (<i>overweighth</i> atau obesitas)</p>
9	<p>(Arif Rakhman, Dwi</p>	<p>Menganalisis Hubungan <i>Body image</i> dengan Pola Makan pada remaja putri</p>	<p>Kuantitatif korelasional dan pendekatan <i>croos sectional</i>. Menggunakan skala</p>	<p>101 Remaja putri</p>	<p>Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan</p>

	Budi Prastiani, Uswatun Khasanah, 2022)	di MAS Asy- Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes.	berdasarkan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) dan kuesioner pola makan.		pola makan pada remaja putri di MAS Asy- Syafi'iyah Jatibarang
10	(Anggi Valentina Millenia & Afif Kurniawan, 2022)	Mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet	Mix methods investigation	309 responden	Citra tubuh memiliki hubungan dengan sikap perempuan perilaku diet. Dengan hasil koefisien korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif, dimana semakin tinggi citra tubuh negatif, semakin tinggi sikap terhadap perilaku diet yang akan dialami
	Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet.				

11	(Chanyu an Tang, Marita Cooper, Saihai Wang, Jianwen Song, Jinbo He, 2020)	The relationship between body weight and dietary restraint is explained by <i>Body dissatisfaction</i> and <i>body image</i> inflexibility among young adults in China	Kuantitatif dengan menggunakan skala Eating Disorder Inventory and Three-Factor Eating Questionnaire, Body Image-Acceptance, dan Action Questionnaire.	1.068 dewasa muda (563 perempuan dan 505 laki-laki) di Tiongkok	Terjadi peningkatan korminasi terkait tubuh dikaitkan dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh dan penurunan intuisi makan. Kualitas hubungan dikaitkan dengan makan intuitif, dan makan intuitif dikaitkan secara negatif dengan ketidakpuasan tubuh. Hasil dari data kualitatif penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan mengalami percakapan yang berhubungan dengan tubuh dengan cara tertentu yang dapat mendorong pola perilaku dan percakapan yang tidak sehat
12	(Meara H. Faw,	Corumination, diet culture, intuitive eating,	Mix methods investigation	309 responden	Terdapat ketidakpuasan tubuh

	Kenzie Davidson, Laura Hogan, Kayla Thomas, 2020)	and <i>Body dissatisfaction</i> among young adult women			dan ketidakfleksibelan citra tubuh sepenuhnya memediasi hubungan antara keduanya indeks massa tubuh dan pembatasan pola makan
13	(Agustina Eka Dewi, IGAA Noviekayati, Amherstina Pasca Rina, 2020)	<i>Social comparison</i> dan Kecenderungan <i>Body dissatisfaction</i> Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram	Kuantitatif korelasional. Menggunkan kuesioner skala <i>Body dissatisfaction</i> Rosen & Reiter dan skala social comparison Festinger	100 Wanita berusia 18-25 tahun pengguna aktif Instagram berdomisili di Surabaya.	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara social comparison dengan <i>body dissatisfaction</i> pada wanita dewasa awal pengguna instagram, yang menandakan semakin tinggi tingkat social comparison yang dilakukan oleh wanita dewasa awal maka semakin tinggi pula kecenderungan <i>body dissatisfaction</i> dan sebaliknya

14	(Kusuma Purbanin gtyas & Yohana Wuri Satwika, 2021)	hubungan antara <i>body image</i> dengan subjective well being pada perempuan usia dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan.	Kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan yaitu skala <i>body image</i> dan skala subjective well-being	100 perempuan berusia 20-30 dengan berat badan berlebih dengan indeks massa tubuh ³ 23, berdomisili di Surabaya	Terdapat hubungan yang positif antara <i>body image</i> dengan subjective wellbeing. Hasil penelitian ini bermakna bahwa semakin positif <i>body image</i> , maka semakin tinggi subjective wellbeing yang dimiliki perempuan kelebihan berat badan, begitu pun sebaliknya
15	(Yessi Malina, 2024)	The Relationship Between <i>Body image</i> Perceptions and Nutritional Status of Junior High School Students in Pekanbaru. Journal of community health	penelitian ini adalah cross sectional	siswa SMPN 8 Pekanbaru berjumlah 160 siswa yang dipilih secara random.	Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif antar gizi persepsi <i>body image</i> ($p=0,000$; $r=0,526$), kenaikan poin z-score IMT/U diprediksi skor <i>body image</i> meningkat sebesar poin.

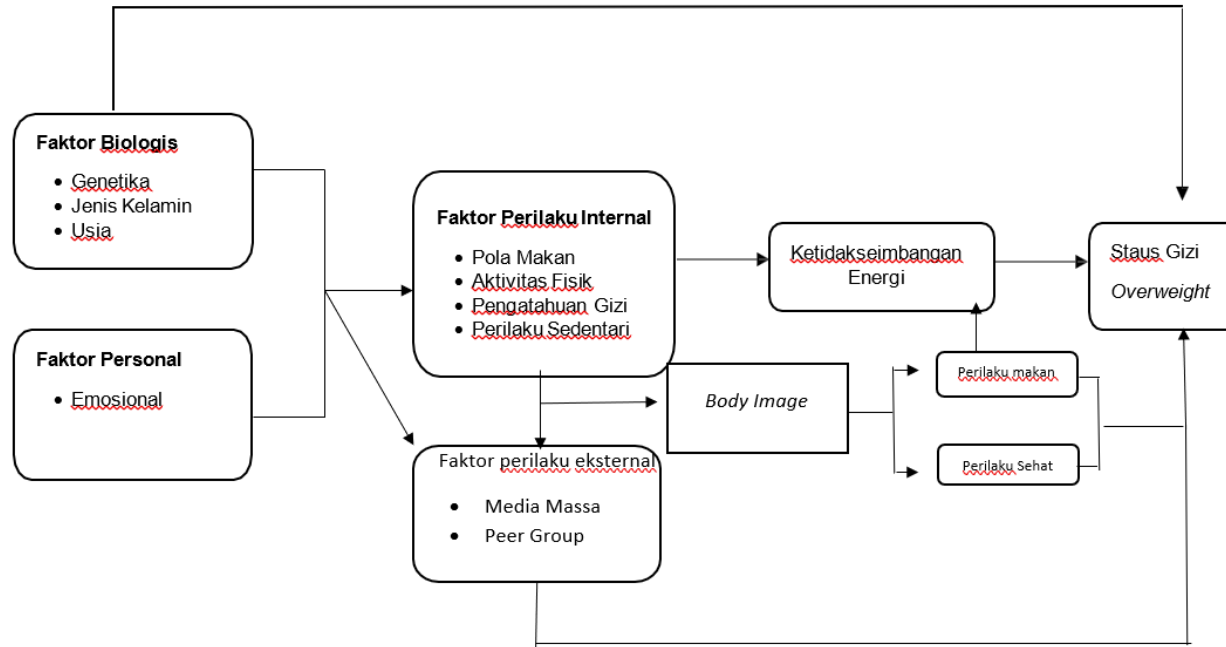
Kesimpulan

Beberapa penelitian yang dimuat dalam matriks menyoroiti bagaimana media sosial, terutama platform berbasis gambar seperti Instagram dan TikTok, dapat memperkuat standar kecantikan tidak realistis yang kemudian memicu ketidakpuasan tubuh pada remaja. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan cenderung merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya setelah terpapar konten bertema

tubuh ideal, yang akhirnya memengaruhi perilaku makan dan kecenderungan melakukan diet ekstrem. Selain itu, terdapat studi yang menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan persepsi negatif terhadap citra tubuh, serta perbedaan antara remaja laki-laki dan perempuan dalam respons terhadap konten visual tersebut. Beberapa penelitian juga menyoroti pentingnya faktor psikologis seperti harga diri (self-esteem) dan dukungan sosial dalam memperkuat atau melemahkan dampak negatif media sosial.

Melalui pemetaan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kompleks dan saling memengaruhi antara status gizi remaja, persepsi terhadap tubuh, dan perilaku diet yang dimediasi oleh paparan media sosial. Hasil kajian pustaka ini menjadi dasar dalam merancang penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh dinamika tersebut pada populasi remaja pengguna aktif media sosial di era digital saat ini.

2.6 Kerangka teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi dari: *Institute of Medicine (US)* (2004); *Varela et al.* (2015); KEMENKES RI (2012)

Kejadian *Overweight* merupakan kondisi yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan energi, yaitu ketika asupan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Ketidakseimbangan energi ini dipengaruhi secara langsung oleh faktor perilaku, yang meliputi pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku sedentari. Pola makan yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, serta tingginya perilaku sedentari dapat meningkatkan akumulasi energi dalam tubuh yang pada akhirnya menyebabkan *Overweight*.

Faktor perilaku ini tidak berdiri sendiri, namun dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor biologis dan faktor personal. Faktor biologis, seperti genetika, jenis kelamin, dan usia, berperan dalam menentukan kebutuhan energi dasar seseorang, kecenderungan metabolisme, dan distribusi lemak tubuh. Misalnya, individu dengan riwayat genetik obesitas, kelompok usia tertentu, atau perbedaan jenis kelamin memiliki risiko yang berbeda terhadap kejadian *Overweight*.

Selain itu, faktor personal, khususnya aspek emosional, juga turut mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengatur pola makan dan aktivitas fisik. Faktor emosional dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti makan berlebihan saat stres atau cemas, serta menurunnya motivasi untuk beraktivitas fisik.

Dengan demikian, interaksi antara faktor biologis dan faktor personal secara tidak langsung mempengaruhi terjadinya ketidakseimbangan energi melalui faktor perilaku. Akhirnya, kondisi ini berujung pada peningkatan risiko kejadian *Overweight* pada individu yang dimana status gizi merupakan indikator yang mencerminkan keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh. Status gizi dapat diukur melalui berbagai parameter, seperti indeks massa tubuh (IMT), lingkaran lengan atas, kadar lemak tubuh, dan parameter biokimia. Perilaku makan yang tidak sehat akibat citra tubuh yang buruk dapat menyebabkan status gizi yang tidak optimal, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih. Secara konseptual, hubungan antara body image, perilaku makan, dan status gizi dapat digambarkan sebagai berikut: body image memengaruhi pola dan kebiasaan makan seseorang, yang pada akhirnya berdampak pada status gizinya.