

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Remaja adalah fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, di mana anak melibatkan pencapaian kedewasaan di aspek mental, emosional, sosial, dan jasmani (Margiyanti, 2021). Masa tersebut juga didefinisikan sebagai periode di mana seseorang tidak lagi anak-anak namun belum sepenuhnya dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, baik secara fisik maupun mental. Menurut Merryana (2012), masa remaja atau dalam bahasa Inggris *adolescence*, adalah fase perubahan cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan perilaku sosial. Dalam masa ini, pertumbuhan dan perkembangan cepat terlihat baik dari segi fisik, psikologis, maupun kognitif (Infodatin, 2015).

Menurut Rika (2020), masa ini adalah fase terpenting dalam hidup, di mana terjadi perubahan biologis selama masa remaja meliputi perkembangan seksual, serta pertumbuhan berat badan dan tinggi badan yang signifikan. Masa remaja merupakan periode unik karena di sinilah mekanisme kematangan organ reproduksi atau pubertas terjadi.

Menurut Merryana (2012) periode berfungsi sebagai jembatan antara periode anak dan kedewasaan, di mana berbagai perubahan terjadi, termasuk peningkatan volume otot dan penambahan lapisan lemak dalam tubuh serta terjadi perubahan hormonal. Remaja dianggap memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dalam hidup mereka lebih baik dibandingkan saat mereka masih kecil.

Remaja adalah fase di mana individu mencari identitas diri melalui eksplorasi, percobaan, dan kegagalan, sambil menghadapi berbagai masalah akibat perubahan fisik yang memengaruhi perkembangan kognitif, bahasa, emosi, dan sosial (Ramanda et al., 2019). Pada masa ini, remaja sangat perlu panduan dan pengalaman untuk menuju ke tahap kedewasaan yang lebih baik.

2.1.2 Batasan Usia Remaja

Rentang usia yang mendefinisikan remaja tidaklah seragam. World Health Organization (WHO) mengidentifikasi remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun. Dalam konteks Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja diartikan sebagai mereka yang berusia 10 hingga 18 tahun. Di sisi lain, BKKBN menetapkan bahwa periode remaja mencakup usia 10 hingga 24 tahun dengan kondisi belum menikah (BKKBN, 2020).

Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal (10-14 tahun), remaja menengah (14-17 tahun) dan (17- 20 tahun) masa remaja lanjut (Merryana dan Bambang, 2012). Sedangkan menurut Wulandari, (2020) terbagi dalam tiga periode: remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Sementara itu, usia remaja dimulai dari 10 hingga 13 tahun, ketika individu melewati periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dan berlangsung hingga usia 18 hingga 22 tahun (Agustiningsih et al., 2020).

2.1.3 Perubahan Fisik Remaja

Pada tahap remaja, terdapat perubahan fisik yang cepat serta kematangan seksual yang signifikan. Proses perubahan fisik pada remaja pria dan wanita berbeda waktunya, dengan perempuan mengalami perubahan lebih awal. Perubahan ini termasuk fungsi organ reproduksi, seperti menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada pria. Masa pubertas sering membuat remaja merasa tidak nyaman akibat penyesuaian diri terhadap perubahan alami, seperti pembesaran payudara pada perempuan (Khasanah et al., 2022).

Transformasi fisik selama masa remaja melibatkan perubahan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer mencakup pematangan fungsi organ reproduksi, termasuk menstruasi pada wanita dan ejakulasi spontan pada pria. Sementara itu, perubahan seks sekunder mencakup pertumbuhan rambut di area genital dan ketiak, pembesaran payudara dan panggul pada wanita, serta perkembangan jakun pada pria (Ekawati, 2021).

2.2 Pengetahuan Gizi

2.2.1 Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi mencakup pemahaman mendalam tentang komposisi makanan dan elemen nutrisi yang terdapat di dalamnya, keamanan konsumsi makanan, serta cara pengolahan yang tepat untuk mempertahankan zat gizi, serta prinsip hidup sehat (Lestari, 2020). Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang bergizi dan sehat, termasuk keterampilan dalam memilih makanan jajanan yang baik untuk kesehatan (Kanah, 2020). Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang komponen gizi dalam makanan serta bagaimana fungsinya

dalam tubuh (Arista et al., 2021). Pengetahuan gizi mencakup informasi seputar makanan dan zat gizi yang ada di dalamnya, keamanan konsumsi, dan sumber-sumber gizi yang terdapat pada makanan (Sukoco et al., 2022).

Sejauh mana seseorang memahami gizi dapat memengaruhi keputusan dan pola makan mereka. Remaja dengan wawasan gizi yang baik akan memperkirakan kecukupan gizinya dengan baik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi remaja tersebut (Kurniawati et al., 2019). Harapan meningkatnya pengetahuan gizi adalah untuk memperbaiki keadaan gizi seseorang. Hal tersebut terjadi karena informasi tentang gizi yang didapat akan diwujudkan dalam tindakan dan sikap saat mengonsumsi makanan sehingga berakibat pada status gizinya. Sebaliknya, pengetahuan gizi yang kurang akan kebutuhan gizi, kebiasaan makan yang tepat, dan jenis makanan yang sepatutnya dikonsumsi atau dihindari akan menimbulkan masalah pada individu tersebut seperti menurunnya produktivitas seseorang.

Menurut Notoatmodjo (2012) Ada enam level pengetahuan dalam ranah kognitif yaitu :

1. Tahu (*know*)

Tahu mengacu pada mengakses kembali informasi yang telah dipelajari. Cara mengukur pengetahuan seseorang termasuk menyatakan, menerangkan dan menyampaikan informasi.

2. Memahami (*comprehention*)

Kemampuan memahami melibatkan penjelasan yang tepat tentang objek yang dipelajari serta menafsirkan materi yang benar

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi berarti keterampilan dalam menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari pada situasi praktis.

4. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan analisis mencakup pembagian materi menjadi bagian-bagian yang tetap berhubungan dalam kerangka organisasi.

5. Sintesis (*Synthhesis*)

Sintesis mengacu pada proses mengkombinasikan berbagai bagian menjadi sebuah keseluruhan yang terintegrasi.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi melibatkan penilaian terhadap objek dengan mengikuti kriteria yang telah ditentukan atau dengan penilaian pribadi.

Pengukuran pengetahuan dapat dilaksanakan melalui metode wawancara atau angket yang berkaitan dengan materi yang diujikan kepada responden. Dalam penelitian ini, digunakan pertanyaan pilihan ganda karena lebih sesuai untuk mengukur pengetahuan dan proses penilaiannya lebih efisien. Jawaban yang salah mendapatkan nilai nol, sementara jawaban yang benar diberi nilai satu (Khomsan, 2021).

Hasil pengukuran pengetahuan ini akan menghasilkan tiga kategori: kategori baik untuk persentase lebih dari 80%, kategori sedang untuk persentase antara 60% dan 80%, serta kategori kurang untuk persentase kurang dari 60% (Khomsan, 2021)

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi

Menurut Notoatmodjo (2007, dalam Devi, 2024), faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

1. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi efektivitas pembelajaran. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah mereka menyerap informasi.

2. Informasi

Melalui pendidikan formal maupun non-formal, pengetahuan dapat diperluas, mengakibatkan perubahan pada tingkat pemahaman

3. Sosial budaya

Hal ini berkaitan dengan perilaku atau adat yang dilakukan seseorang tanpa memperhatikan apakah itu termasuk dalam kategori positif atau negatif.

4. Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap masuknya proses pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik antar individu yang berdampak pada peningkatan pengetahuan.

5. Pengalaman

Pengalaman pribadi dan pengalaman orang lain dapat menjadi sumber pengetahuan, dengan untuk mencapai pengalaman mencapai pemahaman yang benar.

6. Usia

Kategori usia berpengaruh pada pola pikir dan pemahaman informasi. Dengan bertambahnya usia, pola pikir dan kapasitas pemahaman seseorang akan semakin maju.

2.2.3 Fungsi Zat Gizi Bagi Remaja

Selama masa pertumbuhan, kebutuhan gizi remaja cukup besar, dan mereka juga melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak dibandingkan usia mereka. Hal tersebut membuat remaja harus mengonsumsi asupan yang lebih tinggi. Fungsi zat gizi sangat vital untuk proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Menurut Merryana dan Budiman, fungsi zat gizi bagi tubuh sebagai berikut:

a. Memberi energi

Karbohidrat, protein, dan lemak adalah zat gizi yang menyediakan energi melalui proses oksidasi. Biasanya, makanan mengandung ketiga zat tersebut dalam proporsi terbesar.

b. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Protein, mineral, dan air, yang diperlukan untuk pembentukan sel baru serta pemeliharaan dan penggantian sel yang mengalami kerusakan.

c. Mengatur proses tubuh

Fungsi pengatur dalam tubuh dipenuhi oleh protein, mineral, vitamin, dan air.

Protein mengatur keseimbangan air dalam sel dan berfungsi sebagai antibodi melawan organisme infeksius dan bahan asing. Mineral dan vitamin terlibat dalam pengaturan oksidasi, fungsi normal saraf dan otot, serta proses seperti pertumbuhan dan penuaan. Air berfungsi sebagai pelarut untuk bahan tubuh, mengatur suhu tubuh, peredaran darah, dan ekskresi.

2.2.4 Kebutuhan Gizi Remaja

Masa remaja memiliki perkembangan yang cepat, sehingga remaja membutuhkan banyak asupan gizi. Kebutuhan zat gizi tersebut tidak hanya untuk pertumbuhan fisik remaja saja namun juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksual pada remaja. Menurut data AKG, remaja laki-laki memerlukan energi yang lebih banyak daripada perempuan. Kebutuhan gizi antara remaja satu dengan yang lainnya tidak dapat disamakan, sebab kebutuhan energi dapat bervariasi antara individu tergantung pada hasil pemeriksaan klinis, antropometri, psikososial, biokimiawi dan diet pada remaja (Eliska & Khairatunnisa, 2020). Makanan yang dipilih secara selektif akan memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh agar organ tubuh dapat beroperasi dengan maksimal, sebaliknya pemilihan makanan yang kurang memadai akan memberikan dampak bagi tubuh karena mengalami kekurangan zat gizi tertentu.

1. Energi

Kebutuhan energi esensial untuk aktivitas harian, dengan remaja laki-laki umumnya memerlukan lebih banyak energi dibandingkan perempuan. Energi mendukung metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan aktivitas fisik. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja laki-laki memerlukan 2400–2800 Kkal/hari, sedangkan remaja perempuan membutuhkan 2000–2200 Kkal/hari. Sumber energi dapat diperoleh dari sumber karbohidrat kompleks dalam bahan makanan seperti beras, umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, tepung terigu, dan produk olahannya seperti mie, spageti, dan makaroni.

2. Protein

Pada masa remaja, kebutuhan protein meningkat akibat pertumbuhan yang cepat. Protein berfungsi menangani perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, mengelola fungsi organ, serta berfungsi sebagai sumber energi ketika karbohidrat dan lemak rendah. Selain itu, protein juga mengatur metabolisme dan berperan dalam pembentukan enzim serta hormon (Anissa, 2021). Protein terbagi menjadi dua jenis: hewani dan nabati. Kecukupan protein untuk remaja laki-laki adalah 66–72 g/hari, sedangkan untuk remaja perempuan adalah 59–69 g/hari atau 14–16% dari total kalori. Sumber protein termasuk ayam, jeroan, ikan, daging, udang, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

3. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Karbohidrat berfungsi sebagai pengatur metabolisme tubuh, membantu pengeluaran feses. Disarankan agar karbohidrat menyumbang 50-60% dari total kebutuhan energi harian. Sumber karbohidrat dapat meliputi beras, tepung terigu dan produk olahannya, jagung, serta umbi-umbian dan hasil olahannya.

4. Lemak

Lemak memiliki peran sebagai penyimpan energi, yang dapat digunakan sebagai cadangan energi. Fungsi lemak bagi tubuh yaitu sebagai pelarut vitamin, menghemat energi, memelihara suhu tubuh dan sebagai pelindung organ tubuh. Konsumsi lemak pada remaja sangat dianjurkan yaitu sebesar 20-25% dari kalori total. Konsumsi lemak tersebut tidak boleh berlebihan karena akan mengakibatkan timbunan lemak dalam tubuh. Dalam rentang waktu tertentu, lemak dapat mengakibatkan terjadinya penyumbatan pada

pembuluh darah, khususnya arteri jantung. Sebaliknya, asupan energi bisa menurun akibat konsumsi lemak yang kurang. Sumber lemak dapat berasal dari minyak dan mentega.

5. Serat

Serat sangat diperlukan manusia untuk proses buang air besar menjadi lebih lancar, risiko penyakit berkurang, dan rasa kenyang bertahan lebih lama. Sumber serat dapat berasal dari sayur-sayuran seperti selada, bayam, brokoli dan buah-buahan seperti jeruk, apel dan pisang.

6. Vitamin

Vitamin berfungsi sebagai pengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempengaruhi pembentukan sel-sel tubuh dan mempertahankan fungsi jaringan tubuh. Kebutuhan vitamin pada usia remaja yaitu vitamin A sebesar 600 mcg/org/hari, vitamin B1 sebesar 1,0-1,2 mg/hari, vitamin B6 sebesar 2,0-2,2 mg/org/hari, vitamin B12 sebesar 1,8-2,4 mcg/org/hari, vitamin C sebesar 60-75 mg/hari, vitamin D sebesar 15 mcg/hari, vitamin E sebesar 11-15 mg/org/hari.

7. Mineral

Pada masa remaja, walaupun mineral dibutuhkan dalam jumlah yang tidak banyak, perannya sangat signifikan dalam proses metabolisme tubuh. Kalsium yang disarankan untuk remaja laki-laki adalah 1000-1200 mg/hari, sedangkan kebutuhan kalsium pada remaja perempuan sebesar 1000-1500 mg/hari. Kebutuhan zat besi pada remaja laki-laki sebesar 13-19 mg/hari dan 26 mg/hari kebutuhan zat besi pada remaja perempuan. Kebutuhan Na pada

remaja secara umum sebesar 1200-1500 mg/org/hari dan kebutuhan air pada remaja secara umum sebanyak 6-8 gls/org/hari.

Tabel 2. 1 Kebutuhan Energi dan Zat Gizi pada Remaja Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2019 (Permenkes, 2019)

Zat Gizi	Laki-laki			Perempuan		
	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun
Energi (Kkal)	2000	2400	2650	1900	2050	2100
Protein (g)	50	70	75	55	65	65
Karbohidrat (g)	300	350	400	280	300	300
Lemak (g)	65	80	85	65	70	70
Serat (g)	28	34	37	27	29	29
Vit A (mcg)	600	600	700	600	600	600
Vit B1 (mg)	1,1	1,2	1,2	1,0	1,1	1,1
Vit B6 (mg)	1,3	1,3	1,3	1,2	1,2	1,2
Vit B12 (mcg)	3,5	4,0	4,0	3,5	4,0	4,0
Vit C (mg)	50	75	90	50	65	75
Vit D (mcg)	15	15	15	15	15	15
Vit E (mg)	11	15	15	15	15	15
Kalsium (mg)	1200	1200	1200	1200	1200	1200
Zat Besi (mg)	8	11	11	8	15	15
Natrium (mg)	1300	1500	1700	1400	1500	1600
Air (ml)	1850	2100	2300	1850	2100	2150

SUMATERA UTARA MEDAN

2.2.5 Pesan Gizi Seimbang

Menurut (Amrullah, 2024), struktur pangan yang menyediakan zat gizi sesuai dengan keperluan tubuh (Faridi et al., 2022), mengartikan gizi seimbang juga melibatkan prinsip variasi, latihan fisik, serta berat badan yang proporsional. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014 menyatakan

bahwa gizi seimbang mencakup penyusunan pangan sesuai keperluan jasmani dengan menimbang variasi makanan, olahraga, perilaku higienis, dan monitoring berat badan untuk menepis risiko gangguan gizi (Permenkes, 2014).

Pentingnya gizi seimbang pada masa remaja sangat berpengaruh pada kematangan di masa depan. Perhatian khusus diperlukan pada asupan makanan remaja perempuan, karena mereka adalah calon ibu yang perlu mempersiapkan diri untuk generasi penerus yang lebih baik. Tanpa perbaikan dalam kebutuhan gizi, di masa depan kemungkinan akan ada lebih banyak calon ibu dengan postur tubuh pendek atau kekurangan energi kronis (Faridi et al., 2022).

Pesan gizi seimbang untuk remaja berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (2014), sebagai berikut :

- a) Penuhi kebutuhan zat gizi remaja dengan rutin makan tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga, ditambah dengan camilan sehat. Sarapan setiap hari sangat penting untuk perkembangan otak. Makan pagi sebaiknya tidak dipenuhi dengan karbohidrat saja namun juga protein, vitamin, dan mineral. Mengawali hari dengan asupan serat yang memadai berperan signifikan dalam menurunkan kadar kolesterol darah, sekaligus mengurangi risiko terjadinya gangguan jantung.

- b) Rutinlah mengonsumsi ikan dan berbagai sumber protein lainnya

Protein berfungsi sebagai zat pembentuk dan penyusun tubuh (Muchtar, 2024). Sumber protein hewani termasuk ikan, daging, dan telur, sementara tempe dan tahu merupakan jenis protein nabati. Protein nabati dapat berasal dari kacang kedelai dan hasil olahannya. Ketidacukupan asupan protein

akan mengakibatkan terjadinya masalah gizi sehingga mempengaruhi kesehatan remaja.

c) Perbanyak mengkonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan menyediakan berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Akan tetapi, konsumsi sayuran dan buah-buahan di Indonesia masih sangat kurang. Konsumsi sayuran rata-rata mencapai 63,3% dari anjuran, sedangkan konsumsi buah-buahan baru 62,1% dari jumlah yang disarankan (Permenkes, 2014). Menurut Pedoman Gizi Seimbang, rekomendasi konsumsi harian sayuran idealnya adalah 3-5 porsi atau 250 gram, dan buah-buahan sebaiknya 2-3 porsi atau 150 gram.

d) Kebiasaan membawa bekal dan air putih dari rumah

Bagi remaja sangat disarankan untuk membawa bekal dan air putih dari rumah saat pergi sekolah. Makanan dari rumah lebih terjamin kualitasnya daripada makanan jajanan yang dijual di sekolah. Dengan membawa bekal dari rumah, remaja tidak perlu lagi untuk membeli makanan jajanan di sekolah. Selain membawa bekal, membawa air putih dari rumah juga sangat penting karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk kesehatan tubuh remaja.

e) Kurangi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, serta camilan yang manis, asin, dan berlemak

Mengkonsumsi *fast food* menjadi kebiasaan umum khususnya bagi remaja di perkotaan. Kemudahan akses dan kemajuan teknologi menyebabkan remaja cenderung mengikuti sesuatu yang sedang viral seperti makanan cepat saji. Kadar gula, garam, dan lemak yang berlebihan dalam makanan

cepat saji dapat membahayakan kesehatan. Karena itu, penting untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji dan jajanan. Makanan cepat saji dan makanan jajanan tersebut jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus hingga penyakit jantung.

f) Menyikat gigi paling tidak dua kali sehari

Menyikat gigi sangat disarankan terutama usai makan dan menjelang tidur. Makanan yang tersisa di ruang-ruang antar gigi setelah makan memicu pegeroposan gigi. Sama halnya sebelum tidur, sangat disarankan membersihkan gigi terlebih dahulu, sebab selama tidur dapat mempercepat pertumbuhan bakteri, yang pada gilirannya berisiko merusak gigi.

g) Hindari merokok

Di kalangan remaja saat ini, merokok sudah menjadi suatu kebiasaan dan bukan merupakan suatu kebutuhan. Merokok tidak hanya membahayakan perokok itu sendiri namun juga membahayakan orang di sekitarnya. Merokok dapat menimbulkan gangguan kesehatan terutama kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Oleh sebab itu, perilaku merokok harus dihindari sejak dini agar tidak membahayakan diri remaja dan orang lain disekitarnya.

Selain ketujuh pesan gizi seimbang untuk remaja diatas, terdapat pesan gizi seimbang yang dikhususkan untuk remaja putri dan calon pengantin. Asupan remaja putri dan calon pengantin harus lebih diperhatikan, karena remaja putri dan calon pengantin bakal menjadi ibu yang membawa lahirnya generasi penerus yang

berkualitas. Berikut pesan gizi seimbang yang dikhususkan kepada remaja putri dan ibu hamil :

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan

Untuk memenuhi kebutuhan gizi, remaja putri dan calon pengantin disarankan mengonsumsi ragam makanan yang beragam zat gizi seperti energi, protein, vitamin dan mineral. Zat besi dan asam folat krusial bagi remaja putri. Kebutuhan zat besi bagi remaja dan calon ibu hamil diperlukan sebagai pembentuk hemoglobin sehingga dapat mencegah anemia. Sedangkan asam folat berfungsi sebagai pembentuk sel dan sistem saraf. Anemia dapat disebabkan oleh kekurangan asam folat, yang menyebabkan gangguan pada pembentukan DNA dan mengurangi jumlah sel darah merah akibat masalah dalam proses pembelahan sel.

2. Makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna

Kandungan zat karotenoid dan asam folat dalam sayuran hijau sangat tinggi yang sangat diperlukan pada masa kehamilan. Adapun beberapa sayuran yang berwarna hijau seperti bayam, brokoli dan kangkung, Serat yang terkandung dalam buah-buahan dapat membantu melancarkan buang air besar. Selain itu buah berwarna baik kuning, merah, ungu dan lainnya banyak mengandung vitamin, terutama vitamin A dan antioksidan. Vitamin sangat diperlukan dalam membantu proses metabolisme tubuh, sedangkan antioksidan berfungsi sebagai perusak senyawa-senyawa hasil oksidasi dan radikal bebas yang memiliki pengaruh buruk bagi kesehatan. Adapun beberapa buah-buahan berwarna seperti pepaya, jeruk, mangga, semangka, delima, buah bit dan lain sebagainya.

2.3 Persepsi Citra Tubuh

2.3.1 Definisi Persepsi Citra Tubuh

Persepsi citra tubuh merupakan pandangan sebuah bentuk dari sikap individu yang disadari maupun tidak disadari tentang ukuran, bentuk, kegunaan, penampilan dan kemampuan tubuh mereka (Bimantara et al., 2019). Citra tubuh mengacu pada bagaimana seseorang menilai tubuhnya sendiri, yang bisa memengaruhi perasaan puas atau tidak puas terhadap penampilan pribadi (Ramanda et al., 2019). Lebih dari sekadar penilaian berat badan dan bentuk tubuh, body image adalah bagaimana seseorang memandang fisiknya secara keseluruhan (Insani, 2022). Konsep ini melibatkan evaluasi subjektif diri dan juga penilaian berdasarkan pandangan orang lain, serta berfungsi sebagai bentuk kontrol sosial (Margiyanti, 2021). Citra tubuh adalah pandangan seseorang terkait dengan bentuk tubuhnya yang menimbulkan perasaan puas atau tidak puas terhadap bentuk fisiknya.

2.3.2 Kategori Persepsi Citra Tubuh

Persepsi terhadap citra tubuh dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: citra tubuh positif dan citra tubuh negatif (Astini, 2021). Citra tubuh positif mencerminkan sikap menerima dan menghargai bentuk tubuh sendiri dengan pandangan yang konstruktif. Sebaliknya, citra tubuh negatif mengindikasikan sikap ketidakpuasan dan penilaian buruk terhadap bentuk tubuh, yang sering kali berimbas pada kesehatan mental dan emosional, serta perilaku individu tersebut (Bimantara et al., 2019). Remaja putri yang memiliki persepsi citra tubuh negatif umumnya beranggapan bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah tubuh kurus dan

ramping sehingga dapat menarik perhatian orang lain. Ketidakpuasan tersebut akan mempengaruhi remaja untuk melakukan berbagai usaha agar mempunyai tubuh yang ideal seperti diet ketat, mengonsumsi obat-obatan dan olahraga yang berlebihan.

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Citra Tubuh

Persepsi citra tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Cash (1994, dalam Alfian, 2022) sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memainkan peran krusial dalam proses perubahan tubuh individu. Umumnya, perempuan lebih kritis dan selalu memperhatikan bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan pria. Hal tersebut yang menyebabkan perempuan memiliki persepsi citra tubuh negatif.

2. Hubungan interpersonal

Dalam rutinitas sehari-hari, manusia tidak bisa hidup dalam isolasi dan selalu membutuhkan kehadiran orang lain. Interaksi interpersonal mencakup harapan, komunikasi, dan pandangan. Individu yang cenderung membandingkan diri dengan orang lain sering kali mengalami kecemasan terkait penampilan, yang mendorongnya untuk terus-menerus menilai kondisi fisiknya. Fenomena ini dapat secara signifikan memengaruhi persepsi citra tubuh seseorang..

3. Media Massa

Media massa berfungsi sebagai pengaruh besar dalam membentuk persepsi tentang citra tubuh. Dengan keahliannya dalam mempromosikan standar

tubuh ideal, media massa berperan dalam membentuk ekspektasi pribadi untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap sempurna. Media sering menampilkan tokoh-tokoh idola, baik wanita maupun pria, yang dapat merasuk ke dalam kesadaran kita sebagai contoh ideal. Remaja, khususnya, cenderung mencari sosok panutan yang dianggap keren dan menarik, terutama dalam hal penampilan.

2.3.4 Pengukuran Persepsi Citra Tubuh

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) oleh Cash et al. adalah alat yang umumnya digunakan dalam penelitian persepsi citra tubuh (Tri Puji Lestari, 2022).

Terdapat sepuluh parameter untuk mengukur persepsi citra tubuh, yaitu: Evaluasi Penampilan, yang melibatkan penilaian terhadap keseluruhan penampilan fisik seseorang; Orientasi Penampilan, yang mengukur tingkat perhatian seseorang terhadap penampilannya; Evaluasi Kebugaran, yang menilai tingkat kebugaran fisik individu; Orientasi Kebugaran, yang mengukur perhatian dan upaya individu dalam menjaga kebugaran fisik; Evaluasi Kesehatan, yang menilai kondisi kesehatan fisik; Orientasi Kesehatan, yang mengukur kesadaran dan pengetahuan terkait kesehatan tubuh; Orientasi Penyakit, yang menilai kesadaran terhadap gejala dan masalah kesehatan; Kepuasan Area Tubuh, yang menilai kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu; Kecemasan terhadap Kegemukan, yang mengukur kekhawatiran terkait kenaikan berat badan dan usaha yang dilakukan untuk mengendalikannya; serta Pengkategorian Ukuran Tubuh,

yang menilai persepsi individu mengenai berat badannya sendiri, dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) karya Cash merupakan alat ukur persepsi citra tubuh yang digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 30 pertanyaan pada kuesioner ini dengan penilaian pada pertanyaan *favourable* (+) yaitu Sangat Tidak Setuju = 1, Tidak Setuju = 2, Tidak Pasti = 3, Setuju = 4, Sangat Setuju = 5. Skor penilaian untuk pertanyaan *unfavourable* yaitu Sangat Tidak Setuju = 5, Tidak Setuju = 4, Tidak Pasti = 3, Setuju = 2, Sangat Setuju = 1. Setelah dihitung, skor total akan dikategorikan sebagai persepsi citra tubuh positif jika \geq nilai median, dan negatif jika $<$ nilai median.

2.4 Status Gizi

2.4.1 Definisi Status Gizi

Keadaan tubuh disebut status gizi ditentukan oleh keseimbangan antara permintaan tubuh terhadap energi dan zat gizi dari makanan, beserta dampak fisiknya (Kanah, 2020). Ini juga berfungsi sebagai indikator kualitas penyediaan makanan sehari-hari dan sebagai ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu (Bimantara et al., 2019). Status gizi menggambarkan kondisi tubuh sebagai hasil dari pemanfaatan zat gizi yang diperoleh dari makanan (Rahmat, 2022). Menurut Merryana dan Bambang (2012) status gizi mencerminkan kondisi tubuh yang dihasilkan dari asupan makanan dan pemanfaatan nutrisi yang dikandungnya.

Pandangan Robinson dan Weighley seperti dikutip dalam Merryana (2012), status gizi menggambarkan keadaan kesehatan yang berhubungan dengan bagaimana tubuh memanfaatkan makanan. Menurut Supariasa (2016), status gizi merupakan bentuk representasi keseimbangan dalam variabel tertentu atau penggambaran dari keadaan nutrisi dalam bentuk variabel yang spesifik. (Thamaria, 2017) menjelaskan bahwa status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dan kebutuhan zat gizi tubuh untuk metabolisme. Kebutuhan zat gizi berbeda-beda untuk setiap individu, dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas harian, berat badan, dan faktor lain. Status gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan kecerdasan, kreativitas, dan produktivitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (Dewi et al., 2022). Keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh mempengaruhi status gizi seseorang. Jika asupan gizi sesuai dengan kebutuhan, maka status gizi akan berada pada tingkat yang baik (Thamaria, 2017).

2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Kanah (2020) faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu :

1. Status kesehatan

Status kesehatan yang kurang baik akan menyebabkan penurunan asupan makan seseorang dan membutuhkan makanan khusus sehingga berpengaruh pada status gizinya.

2. Pengetahuan

Pengetahuan gizi memainkan peran penting. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, semakin cermat mereka dalam memilih makanan berdasarkan kualitas dan kuantitas. Ini mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan serta pemahaman manfaat gizi. Ketidaktepatan dalam menentukan jenis makanan dan kurangnya pemahaman mengenai gizi dapat mengakibatkan masalah gizi yang mempengaruhi status gizi individu (Lestari et al., 2022).

3. Ekonomi

Tingkat ekonomi dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Semakin meningkat taraf ekonomi, semakin besar pula pengeluaran untuk konsumsi makanan, yang pada gilirannya akan mencukupi asupan makanan dan berkontribusi terhadap optimalnya status gizi (Chandra & Aisah, 2023).

4. Lingkungan

Keadaan status gizi pada remaja salah satunya disebabkan oleh lingkungan yaitu pengaruh teman sebaya. Teman sebaya memiliki peran yang cukup besar dalam mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Pengaruh teman sebaya berperan dalam memilih makanan yang tidak sehat dapat memicu gangguan makan secara signifikan. Jika tidak ditangani, hal ini dapat menambah risiko kelebihan gizi pada remaja remaja (Fatmawati & Wahyudi, 2021).

5. Budaya

Budaya mempengaruhi status gizi masyarakat, karena terdapat kepercayaan yang harus dilakukan seperti dilarang mengonsumsi makanan tertentu

karena dianggap hal tersebut merupakan hal yang tabu padahal makanan tersebut memiliki kandungan gizi sangat baik.

6. Pola konsumsi

Pola makan berkontribusi pada status gizi seseorang; hal ini ditentukan oleh kuantitas makanan yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan, yang menentukan tingkat konsumsi makanan (Kanah, 2020).

Menurut UNICEF (1998), ada dua jenis faktor yang berpengaruh pada status gizi: faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung seperti pola makan dan infeksi penyakit, sementara faktor tidak langsung mencakup ketersediaan pangan, pola asuh, fasilitas kesehatan, dan lingkungan. Penyebab utama dari masalah gizi yaitu kemiskinan dan kurang pendidikan, ketersediaan pangan dan kesempatan kerja. Penyebab utama dari masalah gizi yaitu krisis ekonomi dan politik. Beberapa faktor lainnya yakni aspek ekonomi, latar belakang pendidikan, budaya makan, dan citra tubuh, serta faktor lainnya (Margiyanti, 2021)

2.4.3 Masalah Gizi Remaja

Masalah gizi merupakan isu kompleks yang perlu ditangani di setiap tahap kehidupan, dari kandungan hingga usia lanjut (Azizah, 2022). Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap masalah ini (Astuti, 2022). Gangguan gizi pada remaja dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan mereka (Mughtar, Febriana, 2022). Umumnya, masalah ini disebabkan oleh perilaku gizi yang tidak seimbang dan dapat mengakibatkan kekurangan energi dan protein, serta kondisi seperti kurang energi kronis, obesitas, dan anemia (Hafiza, 2020).

1. Kurang Energi Kronik (KEK)

Menurut Ahmad (2022) Kurang energi kronis adalah kondisi kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung lama. Risiko tersebut dapat ditentukan jika ukuran lingkaran lengan atas (LILA) $< 23,5$ cm. Kurang energi kronis pada remaja menimbulkan gangguan dalam proses pertumbuhkembangan, ketahanan tubuh yang lemah, yang berdampak pada penampilan yang kurang baik pada remaja. Pada remaja putri atau wanita usia subur, kurang energi kronis dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin yang dikandung. Ketidakseimbangan dalam diet dan adanya infeksi penyakit merupakan penyebab langsung dari masalah gizi pada remaja. Kekebalan tubuh akan melemah jika remaja terbiasa mengkonsumsi makanan yang tidak baik. Hal tersebut dapat menyebabkan remaja lebih mudah terserang penyakit dan menurunkan nafsu makan sehingga menyebabkan kurang zat gizi. Selain itu faktor tidak langsung sebagai penyebab masalah gizi pada remaja adalah pelayanan kesehatan, ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan remaja, pengetahuan, pendidikan dan kesehatan lingkungan.

2. Obesitas

Menurut Merryana (2012) dan Ahmad (2022), jumlah lemak tubuh yang melampaui tingkat normal hingga mengganggu kesehatan, dan biasanya teridentifikasi sebagai peningkatan berat badan akibat penumpukan lemak. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 tahun 2014, seseorang dianggap gemuk jika memiliki indeks massa tubuh (IMT) 25,0-27,0, dan dikategorikan obesitas jika IMT melebihi 27,0. Penyebab obesitas beragam, namun umumnya terkait dengan ketidakseimbangan antara asupan energi yang berlebihan dan rendahnya pengeluaran energi. Hal ini bisa diakibatkan

oleh pola makan yang berlebihan, tingkat metabolisme yang rendah, serta minimnya aktivitas fisik. Faktor lain yang turut mempengaruhi termasuk faktor genetik, kebiasaan makan, lingkungan, aktivitas fisik, psikia, sosial ekonomi, umur, jenis kelamin, konsumsi alkohol dan obat-obatan.

3. Anemia

Anemia adalah situasi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal yang ditentukan untuk kelompok umur dan jenis kelamin tertentu (Adriani, 2012). Anemia merujuk pada kondisi medis dengan kadar hemoglobin berada di bawah level normal (Izdihar, 2022). Anemia terbagi menjadi dua tipe yaitu anemia gizi dan anemia gizi besi. Anemia gizi merujuk pada keadaan di mana kadar hemoglobin darah berada di bawah batas normal karena jaringan pembentuk sel darah merah tidak dapat mempertahankan produksi hemoglobin yang cukup. Di sisi lain, anemia gizi besi adalah jenis anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi, yang menyebabkan gangguan pada pembentukan sel darah merah serta fungsi tubuh lainnya (Adriani, 2012). Anemia dapat menyebabkan penderitanya mengalami lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai atau biasa disebut dengan 5L. Kelompok yang paling rentan mengalami anemia adalah remaja putri. Kerentanan tersebut dapat terjadi karena remaja putri mengalami kehilangan darah saat menstruasi. Adapun penyebab anemia pada remaja yaitu menstruasi berat pada perempuan, infeksi kronis, pendarahan yang berlebihan akibat kecelakaan, serta kekurangan asupan atau penyerapan nutrisi penting seperti zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, dan tembaga. Dampak anemia berupa penurunan daya konsentrasi saat belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan

terjadi gangguan pertumbuhan tinggi dan berat badan yang tidak normal. Oleh karena itu, remaja putri sangat membutuhkan asupan zat besi untuk membentuk sel darah merah. Makanan yang mengandung zat besi dapat bersumber dari daging merah, hati sapi, daging ayam, susu, telur, kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau.

2.4.4 Pengukuran Status Gizi

Evaluasi status gizi melibatkan analisis gizi dengan mengumpulkan data penting, baik objektif maupun subjektif, dan membandingkannya dengan standar kebutuhan gizi seseorang (Wardani, 2018). Pengukuran penilaian ini terdiri dari dua pendekatan utama: penilaian langsung yang mencakup antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, serta penilaian tidak langsung yang meliputi survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Eliska & Khairatunnisa, 2020).

Penilaian antropometri berfokus pada pengukuran berbagai aspek dimensi tubuh dan komposisi tubuh yang meliputi berbagai usia dan status gizi. metode evaluasi yang mengidentifikasi perubahan yang terkait dengan kekurangan zat gizi, yang terlihat pada kulit, rambut, mukosa mulut, dan mata. Sementara penilaian biokimia adalah pemeriksaan *specimen* jaringan tubuh yang menjalani analisis laboratorium seperti darah, urine, dan tinja. Sedangkan penilaian biofisik dilakukan dengan menilai kemampuan fungsi tubuh serta perubahan pada struktur jaringan (Eliska & Khairatunnisa, 2020).

Status gizi dapat dinilai secara tidak langsung melalui metode survei konsumsi makanan, yang memeriksa kuantitas dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.

Sebaliknya, pengukuran status gizi menggunakan statistik vital mencakup analisis data kesehatan seperti angka kematian menurut usia serta angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu. Sedangkan pengukuran status gizi dengan faktor ekologi dianggap sangat penting untuk mengetahui penyebab masalah kesehatan untuk melakukan program intervensi (Eliska & Khairatunnisa, 2020).

Status gizi remaja dapat dinilai melalui antropometri dengan mengukur berat badan (BB), tinggi badan (TB), indeks massa tubuh (IMT), rasio lingkaran pinggang terhadap pinggul, serta ketebalan lemak subkutan. IMT adalah alat memantau status gizi orang dewasa terkait dengan kekurangan atau kelebihan berat badan, Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan. Namun, penggunaan IMT hanya berlaku untuk individu yang berusia di atas 18 tahun. Rumus perhitungan IMT didapat dari menghitung berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m) dikuadratkan. Sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Menurut Keputusan Kementerian Kesehatan RI (2020), Penilaian status gizi pada anak usia 5-18 tahun menggunakan rumus z-score dengan IMT/U. Z-score dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$IMT/U < \text{median} = \frac{IMT - IMT \text{ median}}{(IMT \text{ median} - \text{nilai IMT pada } (-1 \text{ SD}))}$$

$$IMT/U > \text{median} = \frac{IMT - IMT \text{ median}}{(\text{nilai IMT pada } (+1 \text{ SD}) - IMT \text{ median})}$$

Setelah didapatkan nilai z-score maka kategori status gizi anak usia 5-18 tahun dapat dikategorikan berdasarkan Keputusan Kementerian Kesehatan RI (2020) sebagai berikut:

Tabel 2. 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Antropometri

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur atau IMT/U	Gizi buruk	<-3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas	> +2 SD

Sumber : Kemenkes RI (2020)

2.5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Berbagai aspek dapat memengaruhi status gizi remaja. salah satunya adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memiliki peran yang sangat penting dalam menjalankan perilaku makan yang baik. Tingkat pengetahuan gizi remaja akan mempengaruhi perilaku dan sikap remaja dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhannya. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperkirakan kecukupan gizinya dengan baik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi remaja tersebut (Kurniawati et al., 2019). Semakin tinggi pengetahuan gizi remaja diharapkan semakin baik pula status gizi remaja tersebut. Hal tersebut dapat terjadi karena pengetahuan gizi yang dimiliki dapat diimplementasikan dengan baik dalam penerapan pemilihan makanan sehari-hari. Sebaliknya remaja dengan pengetahuan gizi kurang cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi sehingga dapat berdampak pada keadaan status gizinya.

Penelitian oleh Rachmawati Anggraini (2022) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja di SMA

Muhammadiyah Cileungsi, dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Khoirum (2021) yang juga menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja putri di SMK Kabupaten Gresik, dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, penelitian Hepti (2019) melaporkan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung, dengan p-value 0,001 ($p < 0,05$).

2.6 Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi

Bagi sebagian remaja khususnya remaja putri, memiliki tubuh kurus dan langsing merupakan bentuk tubuh yang ideal. Remaja putri yang memiliki berat badan berlebih umumnya sering dikucilkan oleh lingkungan karena adanya kebiasaan yang menekankan bahwa kecantikan dinilai berdasarkan bentuk tubuh atau penampilan. Dengan adanya stigma tersebut menyebabkan banyak remaja putri menjadi sadar dan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Pandangan seseorang terkait bentuk tubuhnya sendiri sehingga menimbulkan rasa puas atau tidak puas disebut sebagai citra tubuh.

Citra tubuh dianggap sebagai faktor penting yang mungkin berhubungan dengan status gizi. Remaja putri yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sering kali akan berupaya keras untuk mencapai bentuk tubuh ideal, melalui cara-cara seperti diet ekstrem, pola makan yang tidak sehat, dan konsumsi obat-obatan tertentu, tanpa mempertimbangkan risiko dan keamanan dari tindakan tersebut.

Dengan demikian, dapat berpengaruh pada perilaku makan remaja putri tersebut. Perilaku makan yang salah dapat mempengaruhi asupan gizi remaja menjadi tidak seimbang dengan kebutuhan gizi remaja tersebut sehingga dapat

berpengaruh pada status gizi remaja putri tersebut. Status gizi menggambarkan kondisi tubuh yang diperoleh dari jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh. Untuk memperoleh status gizi yang baik maka perlu mengimbangi asupan yang masuk dengan kebutuhan tubuh. Status gizi yang normal mencerminkan citra tubuh yang positif.

Penelitian Bimantara (2019) menunjukkan hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya, dengan nilai $p < 0,001$. Temuan ini konsisten dengan penelitian Norma (2020) yang juga menemukan hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi dengan nilai $p < 0,000$. Rika (2020) melaporkan hasil serupa, dengan p -value 0,0001 ($p < 0,05$), mengindikasikan hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi pada siswa di SMA Negeri 86 Jakarta.

Penelitian oleh Fadilla Ripta (2021) menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi pada remaja usia 14-18 tahun di MAS Amaliyah, dengan p -value 0,011 ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan temuan Lelly Lubis (2019) yang juga menunjukkan hubungan bermakna antara citra tubuh dan status gizi remaja putri di SMA Pangeran Antasari, dengan p -value 0,000 ($0,000 < 0,05$).

2.7 Kajian Integrasi Keislaman

2.7.1 Kajian Tafsir Mengenai Pengetahuan Gizi

Menurut bahasa kata tafsir berasal dari kata *fassara-yufassiru-tafsiran* yang berarti penjelasan (*al-idhah wa attabyin*). Secara terminologi, tafsir merujuk pada penjelasan makna ayat-ayat Al-Qur'an, konteks cerita, dan sebab-sebab turunnya

ayat tersebut dengan menggunakan ungkapan yang mencerminkan makna zahir. Dalam penelitian ini, menggunakan kajian Tafsir Kementerian Agama RI tahun 2011.

Tafsir Kementerian Agama RI menerapkan metode tahlili, yang melibatkan pemeriksaan mendalam terhadap setiap ayat Al-Qur'an menurut mushaf, mulai dari surat al-Fatihah hingga surat an-Nās. Tafsir ini memaparkan kosa kata dan lafaz, menjelaskan makna yang dimaksud, serta mengevaluasi aspek i'jaz dan balāga, dan aplikasinya dalam konteks pengetahuan dan hukum. Sistematika penulisan dalam tafsir Kementerian Agama (2011) terdiri dari judul, kelompok ayat, terjemahan, kosa kata, munasabah, asbabun nuzul, tafsir dan kesimpulan.

Dalam penelitian ini, kajian tafsir digunakan untuk membahas mengenai pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merujuk pada pemahaman seseorang tentang konsumsi makanan dan kandungan gizinya, serta sumber-sumber nutrisi yang terdapat makanan yang aman untuk dikonsumsi tanpa menimbulkan risiko kesehatan, metode pengolahan makanan yang benar agar nilai gizi tetap terjaga, dan prinsip-prinsip hidup sehat (Lestari, 2020). Dari sudut pandang etimologi, istilah "gizi" atau dalam bahasa Arab "*ghidzdzhi*" mencakup segala sesuatu yang terkait dengan makanan. Dalam pandangan kesehatan, gizi mencakup nutrisi yang ada dalam makanan dan vital untuk pertumbuhan serta perkembangan tubuh.

Makanan merupakan unsur penting untuk menjaga kesehatan. Makanan dan gizi tidak dapat dipisahkan, sebab makanan memiliki kandungan gizi dan memiliki manfaat untuk kesehatan. Menurut kesehatan dan ajaran Islam, makanan bergizi adalah yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral serta memenuhi standar kebersihan dan sanitasi. Hal ini penting untuk

kesehatan dan diperbolehkan dalam Islam karena memberikan manfaat baik bagi tubuh. Seperti yang disampaikan oleh Allah SWT melalui QS Al-Maidah ayat 88.

﴿ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ۝ ٨٨ ﴾
(المائدة/5: 88)

Artinya:

"Makanlah dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."

Menurut Tafsir Kementerian Agama (2011), QS Al-Maidah ayat 88 memerintahkan agar umat memilih makanan yang halal dan sehat. "Halal" mencakup makanan yang diperbolehkan serta cara memperolehnya yang sesuai dengan aturan agama. Sedangkan "baik" berarti makanan yang memiliki manfaat untuk tubuh dan kaya akan gizi, seperti vitamin dan protein. Makanan yang tidak baik, sebaliknya, tidak hanya minim gizi tetapi juga dapat membahayakan kesehatan.

Allah SWT menetapkan bahwa umat manusia harus memilih makanan yang tidak hanya halal tetapi juga bergizi. Dalam perspektif Islam, makanan yang bergizi harus memenuhi standar kehalalan yang ditetapkan oleh Al-Quran dan sunnah. Secara khusus, terdapat tiga kriteria untuk menilai kehalalan makanan: pertama, bahan dasar makanan harus sepenuhnya bebas dari unsur yang diharamkan; kedua, sumber makanan harus berasal dari rezeki yang sah; ketiga, setiap tahap dalam proses pengolahan makanan harus mematuhi prinsip-prinsip kehalalan.

Merujuk pada ayat tersebut, Allah SWT melarang konsumsi makanan yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Dengan demikian, bagi umat Islam, mengonsumsi makanan yang berpotensi merusak tubuh adalah haram, karena

dapat mengakibatkan dampak negatif seperti kerusakan organ tubuh, kelainan bahkan kecacatan. Oleh karena itu, pengetahuan gizi sangat penting bagi manusia untuk dapat membedakan dan memilih mana makanan yang bergizi dan aman untuk dikonsumsi dan mana makanan yang tidak boleh dikonsumsi, karena hal tersebut dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan manusia.

Dapat disimpulkan bahwa kandungan gizi yang terdapat dalam makanan sangat berpengaruh pada kesehatan. Oleh karena itu, asupan makanan untuk tubuh harus diperhatikan sesuai dengan kualitas, kuantitas gizi, dan porsi yang tepat. Sebab jika kekurangan dan kelebihan akan menyebabkan penyakit dan berpengaruh pada status gizi. Sebagaimana yang dianjurkan dalam agama islam bahwa umat islam sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib (baik). Makanan yang halal dan thayyib (baik) tentunya akan memberikan manfaat yang baik untuk kesehatan jika dikonsumsi secara tepat baik secara kuantitas maupun kualitasnya.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kutalimbaru, menunjukkan bahwa masih terdapat 12 siswi yang memiliki pengetahuan gizi kurang dan terdapat 3 siswi yang memiliki pengetahuan gizi baik. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memperhatikan dan memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya, sehingga berdampak pada kondisi kesehatan dan status gizinya. Sebaliknya, seseorang dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi sehingga berdampak pada kondisi status gizi kurang maupun lebih.

2.7.2 Pandangan Islam Mengenai Persepsi Citra Tubuh

Persepsi citra tubuh merupakan pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri yang menimbulkan rasa puas atau tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Persepsi citra tubuh terbagi menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Seseorang dengan persepsi citra tubuh positif cenderung memiliki rasa syukur dalam dirinya sehingga meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi. Sebaliknya seseorang dengan citra tubuh negatif cenderung merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Manusia adalah citra terbaik yang diciptakan oleh Allah SWT. Firman Allah dalam Al-Quran pada surah At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya:

4. *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (At-Tin/(95:4)*

Menurut tafsir Kementerian Agama (2011), dalam QS. At-Tin ayat 4, Allah menyatakan bahwa manusia diciptakan dengan kondisi fisik dan mental terbaik. Secara fisik, manusia berdiri tegak, memungkinkan otak untuk berpikir dan menciptakan ilmu, serta tangan untuk menerapkan pengetahuan. Dari segi mental, manusia memiliki pikiran, perasaan, dan agama. Keistimewaan manusia meliputi banyak aspek fisik dan mental.

Allah menggarisbawahi bahwa manusia diciptakan dengan keadaan fisik dan mental yang terbaik, yang memerlukan pemeliharaan dan pengembangan. Fisik harus dijaga dengan asupan gizi yang sesuai dan kesehatan, sedangkan mental harus diperkuat melalui ajaran agama dan pendidikan. Dengan pengelolaan

yang baik, manusia mampu memberikan sumbangsih yang berarti bagi dunia dan mencapai derajat kemuliaan.

Allah SWT menciptakan manusia dalam keadaan yang paling sempurna dari makhluk lainnya. Oleh karena itu, hal tersebut merupakan salah satu nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada manusia. Pada surah At- Tin ayat 4 merupakan pedoman dan memberikan penguat bagi manusia untuk selalu menjaga dengan sungguh-sungguh nikmat yang telah diberikan dan harus digunakan dengan sebaik-baiknya.

Kesempurnaan bentuk yang dimiliki oleh manusia akan mengalami perubahan seiring berjalannya waktu. Perubahan tersebut terjadi dari segi fisik manusia karena bertambahnya usia maupun faktor lain sehingga dapat mempengaruhi individu menjadi suka menyandingkan tubuh sendiri dengan tubuh orang lain.

Allah SWT mendorong hamba-Nya untuk terus bersyukur atas segala karunia-Nya. Jika mereka mengikuti perintah-Nya, karunia itu akan bertambah. Namun, jika mereka menolak dan tidak bersyukur, mereka akan menerima hukuman yang berat. Rasa syukur kepada Allah bisa dilakukan dengan berbagai cara. Pertama, dengan ucapan yang ikhlas; kedua, dengan tindakan memanfaatkan karunia tersebut sesuai dengan kehendak-Nya.

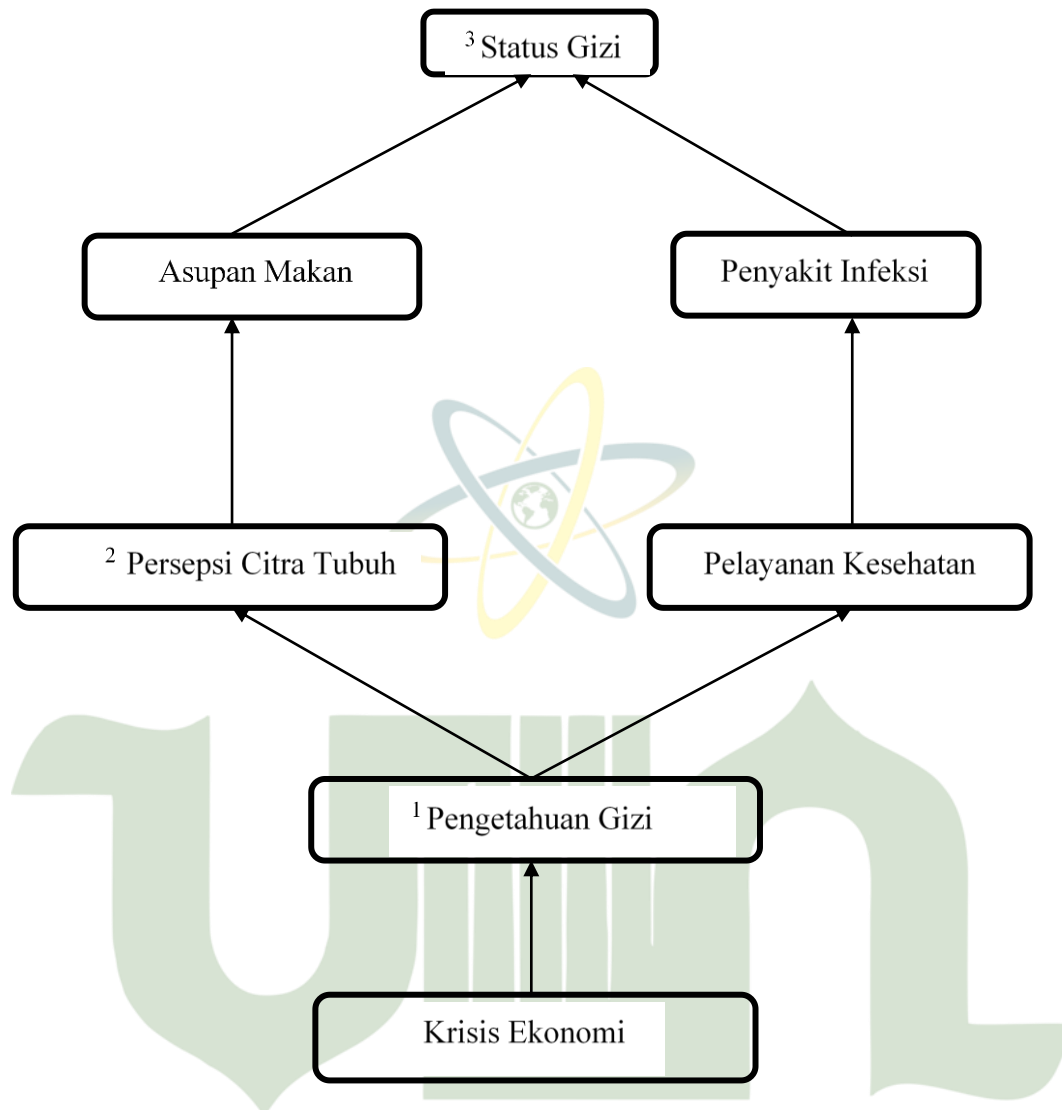
Allah SWT melarang kita kufur terhadap nikmat yang telah diberikan dan harus selalu mensyukuri semua nikmatnya. Jika seseorang menerima bentuk fisiknya, mereka memahami bahwa anugrah Allah SWT memiliki alasan tertentu dan tidak semua orang dapat memilikinya. Oleh karena itu, kita wajib menjaga dan merawat dengan baik bentuk tubuh yang telah diberikan dan harus selalu

bersyukur memilikinya, sehingga Allah SWT akan terus memberikan nikmat-Nya kepada kita.

Dapat disimpulkan bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia dengan bentuk yang terbaik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini remaja harus bersyukur terhadap bentuk tubuh yang dimiliki tanpa membandingkan diri dengan orang lain. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kutalimbaru, menunjukkan bahwa terdapat 8 siswi yang memiliki persepsi citra tubuh negatif pada tubuhnya dan terdapat 7 siswi yang persepsi citra tubuh positif pada tubuhnya.

Seseorang dengan citra tubuh negatif berpotensi melakukan berbagai hal untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal seperti dengan melakukan diet ketat bahkan menerapkan perilaku makan yang salah. Jika tindakan tersebut dilakukan maka akan membahayakan kesehatan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan perlu menerapkan perilaku hidup sehat dan memiliki pengetahuan gizi yang baik sehingga tidak membahayakan kesehatan dan keadaan status gizi menjadi normal.

2.8 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi

UNICEF FRAMEWORK (1998)

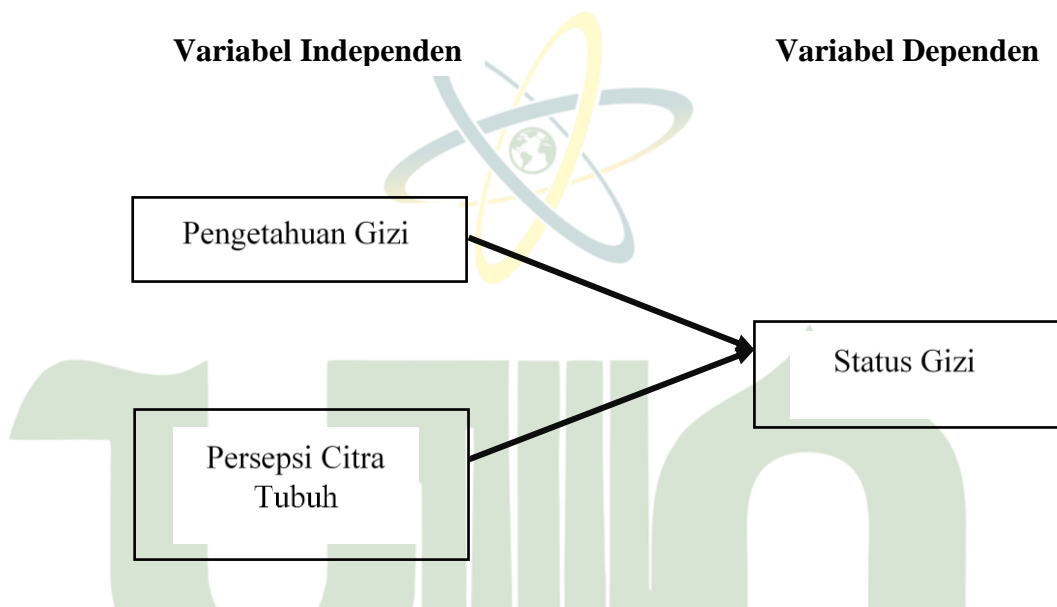
Keterangan :

Variabel diteliti :

1. Pengetahuan Gizi
2. Persepsi Citra Tubuh
3. Status Gizi

2.9 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah struktur yang menunjukkan hubungan antara variabel independen dan dependen, dianalisis secara sistematis untuk menemukan keterkaitan yang mendasari hipotesis. Pada penelitian "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi Citra Tubuh terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru," kerangka konsepnya dijelaskan sebagai berikut:.



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

2.10 Hipotesis Penelitian

- 1) Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru
- 2) Ada hubungan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kutalimbaru