

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Definisi *Body Image* (Citra Tubuh)

Pada bab ini, akan dijelaskan teori dari variabel pada penelitian ini yaitu *body image* atau dalam terjemahannya ialah citra tubuh. Menurut Harriger & Thompson (2012) *body image* merupakan evaluasi individu tentang penampilannya, individu yang memiliki gangguan *body image* yaitu biasanya ditandai dengan gejala seperti individu mengalami ketidakpuasan terhadap berat badan dan/atau terhadap bentuk tubuhnya. Selanjutnya, Grogan (2016) menjelaskan definisi *body image* yaitu sebagai pengalaman subjektif berupa persepsi, pikiran, dan juga perasaan seorang individu terhadap atau tentang tubuhnya, dan *body image* seseorang dapat berubah melalui pengaruh sosial.

Cash dan Smolak (2011) mendefinisikan bahwa *body image* merupakan hasil dari bagaimana individu mempersepsikan dan memiliki penilaian tentang apa yang dia pikirkan dan dia rasakan mengenai bentuk, dan ukuran tubuhnya, serta asumsinya tentang penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya, yang pikiran atau perasaan tersebut sebetulnya belum tentu merepresentasikan keadaan yang sesungguhnya, melainkan hal tersebut cenderung hasil dari penilaian diri yang subjektif.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan definisi yang diungkapkan oleh Cash dan Smolak (2011) yaitu *body image* adalah persepsi, pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap penampilan tubuhnya yang didapatkan dari hasil dari evaluasi pengalaman subjektif individu tersebut. Peneliti menggunakan definisi tersebut karena beberapa kelebihan diantara yaitu, karena teori dari Cash & Smolak (2011) dilengkapi dengan instrumen alat ukur yang terdiri dari beberapa dimensi yang dijelaskan secara detail, dan karena teori Cash & Smolak (2011) merupakan teori yang paling sering digunakan pada penelitian lainnya terkait dengan *body image* pada remaja. Peneliti menggunakan alat ukur *body image* dari Cash & Smolak (2011) karena alat ukur tersebut karena terdapat penjelasan

secara detail setiap dimensi dari *body image*, dan juga karena alat ukur tersebut beberapa kali digunakan sebelumnya kepada subjek remaja. Selanjutnya, karena teori dari Cash & Smolak (2011) lebih relevan karena menjelaskan faktor – faktor yang mempengaruhi *body image* secara lengkap, serta menjelaskan tentang kecenderungan *body image* yang dimiliki oleh remaja laki-laki dan juga perempuan.

2.1.2 Dimensi *Body Image*

Cash & Smolak (2011) membagi dimensi *body image* menjadi lima, yaitu:

a) *Appearance Evaluation* (Evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan merupakan hasil dari evaluasi individu terhadap keseluruhan penampilan fisiknya yang dapat menciptakan rasa kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap penampilan, atau perasaan menarik atau tidak menarik.

b) *Appearance Orientation* (Orientasi penampilan)

Orientasi penampilan merupakan seberapa besar derajat perhatian individu tersebut pada penampilannya serta upaya individu untuk memperbaikinya.

c) *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan area tubuh)

Kepuasan area tubuh merupakan perasaan individu terhadap hal spesifik tertentu dari penampilannya, seperti wajah, rambut, tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, bokong, kaki), tampilan otot, tinggi, berat, serta penampilannya secara keseluruhan.

d) *Overweight Preoccupation* (Kecemasan terhadap berat badan)

Kecemasan terhadap berat badan ialah kewaspadaan individu dan kecenderungan pada perasaan cemas terhadap kegemukan, kewaspadaan akan berat badan yang berlebih atau kekurusannya, dan kecenderungan individu dalam melakukan diet untuk menurunkan massa tubuhnya serta perilaku membatasi pola makannya.

e) *Self-Classified Weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh merupakan persepsi individu tentang berat badannya, mulai dari yang sangat gemuk maupun sangat kurus, hasil

evaluasinya yang membentuk penilaian ideal atau tidak ideal kepada tubuhnya.

2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Cash & Smolak (2011) menjelaskan bahwa kepuasan *body image* individu merupakan hasil dari beberapa faktor, yaitu:

a. Peran Orang Tua

Orang tua dapat mempengaruhi *body image* anaknya. *Body image* anak dapat terbentuk melalui komentar yang sering diberikan kepada anaknya, misalnya mengenai berat badan anaknya, penampilan anaknya, ataupun aturan-aturan makanan apa saja yang hanya boleh dimakan. Selain itu, *body image* anak juga dapat terbentuk melalui pemodelan dari orang tuanya yang memiliki perilaku diet karena merasa memiliki masalah dengan berat badannya

b. Peran Teman Sebaya

Teman sebaya dapat mempengaruhi *body image* seseorang melalui komentar-komentar yang diberikan, misalnya mengenai penampilan ataupun bentuk tubuh seperti mengatakan “gemuk”. Komentar tersebut akan dapat membuat seseorang mengembangkan *body image* negatif terhadap dirinya.

c. Peran Media Massa

Media massa kerap kali menayangkan seseorang dengan penampilan fisik yang menarik, seperti majalah, tayangan televisi seperti sinetron, iklan, dan video musik. Melalui media massa yang dipaparkan, akan membuat individu menginternalisasi penampilan ideal sehingga dapat terbentuk *body image* negatif atas dirinya.

d. Karakteristik Fisik serta Perubahan Fisik

Setiap tahap perkembangan yang dilalui manusia, sudah pasti akan terjadi perubahan fisik dalam setiap fasenya, sehingga individu akan cenderung membentuk *body image*. Perubahan yang dialami tersebut, kemungkinan besar dapat membuat individu memiliki ketidakpuasan terhadap perubahan fisiknya dan akan membentuk *body image* negatif.

e. Faktor Kepribadian

Kepribadian individu dapat mempengaruhi citra tubuhnya. Individu yang memiliki konsep diri yang positif dan mendapat dukungan sosial yang kuat akan membuat individu tersebut mengembangkan *body image* positif. Sebaliknya, individu dengan self-esteem yang rendah dan kurangnya dukungan sosial dapat membuat individu mengembangkan *body image* negatif.

f. Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Individu memiliki dorongan bawaan untuk membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan fisik orang lain. Akibatnya, banyak dari mereka merasa penampilan fisiknya memiliki kekurangan.

2.2. Diet

Husna (2013) mendefinisikan diet sebagai bentuk usaha sadar individu untuk menyeimbangkan berat badan, dengan mengatur kebiasaan makan atau membatasi jumlah konsumsi jenis nutrisi makanan. Husna (2013) menjelaskan bahwa diet yang benar dilakukan sesuai dengan kebutuhan nutrisi individu. Diet dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat apabila dilakukan dengan benar, akan tetapi apabila dilakukan dengan tidak benar maka dapat memberikan dampak yang negatif bagi tubuh individu yang melakukannya (Husna, 2013).

Kumanyika et al. (2020) menjelaskan bahwa diet merupakan pembatasan jumlah makan individu dalam nutrisi tertentu, yang terdiri dari banyak komponen nutrisi yang terpisah akan tetapi saling bergantung. Kumanyika et al. (2020) menjelaskan definisi diet sebagai usaha seseorang dalam melakukan pengaturan pola makan seperti pembatasan pada nutrisi, pembatasan pada jumlah asupan makanan, dan pengaturan pola makan atau diet tersebut dilakukan dengan maksud atau tujuan tertentu.

World Health Organization (2020) menjelaskan tentang diet yang sehat, diet sehat merupakan diet yang memiliki dasar dan panduan tentang nutrisi tertentu. Menurut World Health Organization (2020) diet sehat yaitu diet yang dilakukan dengan konsultasi terhadap ahli, dan disesuaikan dengan hasil pemeriksaan kesehatan mengenai kebutuhan nutrisi individu, maupun tentang penyakit tertentu.

Diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai

dengan keinginan individu (Hawks, Hala, Terisue & Natalie, dalam Safitri et al., 2019). Polivy dan Herman dalam Safitri et al., 2019) menjelaskan bahwa perilaku diet merupakan usaha individu untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan. Salah satu diet yang membahayakan kesehatan adalah diet ketat, dan diet yang dilakukan tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi (Safitri et al., 2019).

2.3. Kerangka Berpikir

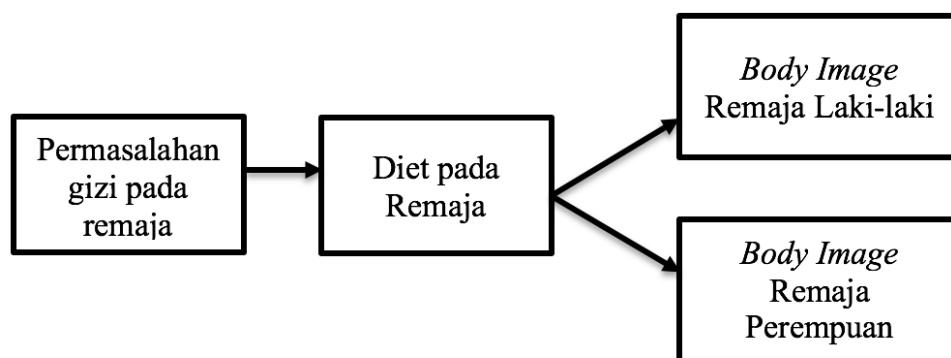
Kebutuhan yang tinggi pada masa pertumbuhan remaja sebaiknya bisa terpenuhi untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangannya, karena nantinya dapat mempengaruhi banyak hal pada kesehatan serta kehidupan remaja (Fikawati et al., 2020). Sayangnya, Riset Kesehatan Dasar 2018 (dalam Meisara, 2021) yang dilakukan kepada remaja berusia 13 sampai 18 tahun di Indonesia melaporkan bahwa, Indonesia dihadapkan dengan beberapa permasalahan gizi. Permasalahan gizi tersebut diantaranya yaitu *stunting* (kekurangan gizi kronis yang menyebabkan keadaan tubuh sangat pendek), *wasting* (kekurangan gizi atau kekurusan), obesitas (kelebihan gizi atau kegemukan), dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Meisara, 2021).

Dampak negatif dari diet asal-asalan sudah terjadi pada remaja di Jakarta, yaitu dua pasien dari dokter spesialis kedokteran olahraga, Ade Tobing (dalam Sukardi, 2018). Ade Tobing (dalam Sukardi, 2018) menjelaskan pasiennya yang berusia 18 tahun itu mengalami kekurangan hormon estrogen dan terdiagnosis osteoporosis akibat dari diet asal-asalan dengan bertujuan untuk memiliki berat badan yang lebih kurus agar memiliki *body image* yang lebih baik.

Remaja di zaman sekarang ini memiliki kemudahan akses dalam mengetahui informasi tentang berbagai macam tren diet. Hal tersebut dapat mempengaruhi keinginan mereka untuk mendapatkan hasil yang instan, dikarenakan terjadinya banyak perubahan fisik yang sedang mereka alami diikuti dengan perubahan *body image* mereka. Akan tetapi, pentingnya gizi yang cukup pada usia berkembang seringkali diabaikan padahal hal tersebut penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Kebutuhan nutrisi yang ekstra diperlukan remaja untuk dapat mendukung pertumbuhan tulang remaja, perubahan hormon dan perkembangan jaringan remaja termasuk perkembangan otak. Perkembangan fisik remaja tersebut juga dapat memiliki pengaruh untuk kesehatan mental remaja, hal tersebut menjadi salah satu alasan pentingnya mengetahui bagaimana *body image* remaja laki-laki dan perempuan yang sedang melakukan diet tanpa melakukan konsultasi pada tenaga kesehatan.

Mengingat perbedaan *body image* pada remaja laki-laki dan remaja perempuan yang seringkali menyebutkan remaja perempuan cenderung negatif. Akan tetapi, belum ada studi yang menjelaskan tentang apakah remaja laki-laki yang melakukan diet juga memiliki *body image* yang cenderung positif. Karena pada penelitian diatas disebutkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan yang melakukan diet memiliki *body image* yang cenderung negatif.



Gambar 2.2. Kerangka Berpikir

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- ⇒ Hipotesis null (H_0) dalam penelitian ini yaitu tidak terdapat perbedaan *body image* antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta.
- ⇒ Hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan *body image* antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan yang melakukan diet di Jakarta