**BAB 2**

**TINJAUAN PUSTAKA**

**2.1** **Konsep Indeks Masa Tubuh (IMT)**

**2.1.1 Definisi Indeks Masa Tubuh (IMT)**

Indeks masa tubuh (IMT) adalah alat yang sedarhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk melihat status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks masa tubuh ini ditemukan oleh Queteletahli statistik Belgia dari perhitungan secara konvensiaonal yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat dari tinggi badan (dalam meter) (Lailani, 2013).

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkolerasi tinggi dengan masa lemak tubuh. Indeks Masa Tubuh(IMT) juga merupakan suatu pengukuran yang menunjukan hubungan antara berat badan dan tinggi badan (Lailani, 2013).

**2.1.2 Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)**

Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) dapat dihitung atau diukur dengan nilai Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) yang dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Tarwoto & Wartonah, 2003):

IMT

Keterangan :

IMT = Indeks Masa Tubuh ((kg/ m²)

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (m)

**2.1.3 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT)**

Table 2.1 klasifikasi Indeks Masa Tubuh (Kemenkes, 2013)

|  |  |
| --- | --- |
| Klasifikasi | Indeks Masa Tubuh(IMT) (kg/m²) |
| Kurus | IMT <18,5 |
| Normal | IMT > 18,5 - < 24,9 |
| *Overweight* (berat badan lebih) | IMT > 25,0 - < 27 |
| Obesitas | IMT > 27,0 |

1.  Indeks masa tubuh (IMT) kategori kurus

Indeks masa tubuh di kategorikan kurus jika pembagian berat per kuadrat tingginya kurang dari 18 kg/m2. Penyebabnya rata-rata dikarenakan konsumsi energi lebih rendah dari kebutuhan yang mengakibatkan sebagian cadangan energi tubuh dalam bentuk lemak akan digunakan. Kerugiannya jika seseorang masuk dalam kategori ini antara lain : (1) Penampilan cenderung kurang menarik, (2) Mudah letih, (3) Resiko sakit tinggi, beberapa resiko sakit yang dihadapi antara lain : penyakit infeksi, depresi, anemia dan diare, (4) Wanita kurus kalau hamil mempunyai resiko tinggi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, (5) Kurang mampu bekerja keras (Kemenkes , 2013)

2. Indeks Masa Tubuh Masuk Ketegori Normal

Indeks masa tubuh kategori normal jika pembagian berat per kuadrat tingginya antara 18 sampai 24,9 kg/m2. Kategori ini bisa diwujudkan dengan mengkonsumsi energi sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan tubuh. Sehingga tidak terjadi penimbunan energi dalam bentuk lemak, maupun penggunaan lemak sebagai sumber energi.Keuntungan dari IMT yang normal ini antara lain (1) Penampilan menarik, proporsional, dan lincah, (2) Resiko penyakit bisa di minimalisir menjadi lebih rendah. Adapun cara untuk mempertahankan IMT dalam grid yang normal ini adalah (1) Mempertahankan kebiasaan makan sehari-hari dengan susunan menu gizi seimbang. (2) Perlu kebiasaan olah raga yang teratur. (3) Tetap melakukan kebiasaan fisik sehari-hari(Kemenkes, 2013)

3. Indek Masa Tubuh (IMT) kategori Overweight (kelebihan berat badan)

Adalah berat badan yang melebihiberat badan normal.*Overweight* juga merupakan penyakit kelebihan lemak dalam tubuh yang terakumulasi dan dapat memperburuk status kesehatan individu serta penampilan fisik seseorang. Keadaan ini disebabkan karna ketidakseimbangan antara energi yang masuk bersama makanan kedalam tubuh terutama karbohidrat dan lemak dengan energi (Kemenkes, 2013)

4.  Indeks Masa Tubuh (IMT) Kategori Kegemukan (Obesitas)

Adalah keadaan dimana seseorang kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi. Indeks Masa Tubuh (IMT) jika perbagian berat per kuadrat tingginya antara > 27,0. Obesitas berpotensi menjadi faktor primer kasus degeneratif dan metabolik sindrom. Beberapa studi menunjukkan bahwa obesitas adalah risiko yang paling tinggi untuk penyakit jantung, DM, dan beberapa jenis kanker. Adapun kerugian atau resiko dari kategori ini adalah (1) Penampilan kurang menarik, (2) Gerakan tidak gesit dan lambat (Kemenkes, 2013)

**2.1.4 Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Indeks Masa Tubuh**

1. Usia

Prevalensi Indeks Masa Tubuh lebih (obesitas) meningkat secara terus menerus dari usia 20-60 tahun. Setelah usia 60 tahun, angka obesitas mulai menurun. Hasil survei kesehatan Inggris menyatakan bahwa kelompok usia 16-24 tahun tidak beresiko menjadi obesitas dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Kelompok usia setengah baya dan pensiun memiliki resiko obesitas lebih tinggi (Hill, 2005).

2. Jenis Kelamin

Lebih banyak pria termasuk kategori kelebihan berat badan (*overweight*) dibandingkan wanita, sementara kebanyakan wanita termasuk kategori obesitas. Distribusi lemak tubuh juga berbedaberdasarkan jenis kelamin, pria cenderung mengalami *obesutas viseral* (abdominal) dibandingkan wanita.Proses-proses fisiologis dipercaya dapat berkontribusi terhadap meningkatnya simpanan lemak pada perempuan (Hill, 2005).

3.  Genetik

Beberapa bukti membutikkan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi berat badan seseorang. Lebih dari 40% variasi IMT dijelaskan dengan faktor genetik.IMT sangat berhubungan erat dengan generasi pertama keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa orangtua obesitas menghasilkan proporsi tertinggi anak-anak obesitas (Hill, 2005)

4.  Pola makan

Pola makan adalah pengulangan susunan makanan yang dapat dilihat ketika makanan itu dimakan. Terutama sekali berkenan dengan jenis dan proporsinya, dan kombinasi makanan yang dimakan oleh individu, masyarakat atau sekelompok populasi.Kenyamanan modern dan makanan siap saji juga berkontribusi terhadap epidemi obesitas.Banyak keluarga yang mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung tinggi lemak dan tinggi gula. Alasan lain yang meningkatkan kejadian obesitas yaitu peningkatan porsi makan. Hal ini terjadi di rumah makan, restoran siap saji dan di rumah. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang mengkonsumsi makanan tinggi lemak lebih cepat mengalami peningkatan berat badan dibanding mereka yang mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama. Ukuran dan frekuensi asupan makan juga mempengaruhi peningkatan berat badan dan lemak tubuh (Hiil,2005).

5. Kebiasaan Merokok

Kecenderungan seseorang untuk mengalami peningkatan berat badan dapat diakibatkan oleh beberapa faktor misalnya berhenti merokok. Merokok menyebabkan peningkatan rasio metabolisme dan cenderung untuk menurunkan intake makanan dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Prevalensi penduduk merokok setiap hari tinggi pada kelompok usia produktif (25-64 tahun). Pada saat ini prevalensi perokok pada laki-laki 11 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan, tetapi rata-rata rokok dihisap oleh perokok perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki (16 batang dan 12 batang) (Hill, 2005).

6.  Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik mencerminkan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot menghasilkan energi ekspenditur. Berjalan kaki, bertanam, menaiki tangga, bermain bola dan menari merupakan aktivitas fisik yang baik dilakukan. Untuk kepentingan kesehatan, aktivitas fisik haruslah sedang atau bertenaga serta dilakukan hingga kurang lebih 30 menit setiap harinya dalam seminggu.Untuk penurunan badan atau mencegah peningkatan berat badan, dibutuhkan aktifitas fisik sekitar 60 menit dalam sehari. Saat ini level aktifitas fisik telah menurun secara dramatis dalam 50 menit terakhir, seiring dengan pengalihan buruh manual dengan mesin dan peningkatan penggunaan alat bantu rumah tangga, transportasi dan rekreasi. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko untuk peningkatan berat badan dan sekali atau dua kali jalan-jalan pendek setiap minggu tidak cukup untuk mengkompensasi hal ini (Hiil, 2005).

**2.2 Konsep *Body Image* (citra tubuh)**

**2.2.1 Definisi *Body Image* (citra tubuh)**

*Body image (*citra tubuh) merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, dan fungsi penampilan tubuh saat ini dan masa lalu (Tarwoto & Wartonah, 2006).

*Body image* (citra tubuh )merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, tentang bagaimana seseorang mempresepsi dan memberikan atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. *Body image* (citra tubuh) adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilain positif dan negatif (Chairiah, 2012).

**2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* (citra tubuh)**

Menurut Chairiah, ( 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh antara lain:

1. Reaksi orang lain.

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukan oleh lingkungannya termasuk pendapat mengenai fisiknya.

1. Perbandingan dengan orang lain.

Wanita cenderung lebih peka terhadap penampilan dirinya dan selalu membandingan dirinya dengan orang lain atau lingkungan disekitarnya.

1. Identifikasi terhadap orang lain.

Beberapa orang merasa perlu menyulap diri agar serupa atau mendekati idola atau simbol kecantikan yang dianut agar merasa lebih menerima keadaan fisiknya.

1. Faktor-faktor sosiokultural

Mempunyai peranan penting dalam citra tubuh. Dalam lingkungan sosial tertentu ada anggapan masyarakat mengenai tubuh ideal seperti : tubuh ramping, kaki panjang, dan wajah menarik. Ciri seperti ini banyak digambarkan melalui majalah dan tubuh ideal ini cenderung disukai banyak kalangan. Selain itu perbandingan perkembangan fisik dengan orang lain dan reaksi orang lain terhadap fisiknya juga mempengaruhi citra tubuh.

**2.2.3 Pengukuran *body image (*citra tubuh)**

Pengukuran *body image* (citra tubuh) mengunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)* yang dikemukakan oleh Cash dan dialih bahasakan menjadi Indonesia oleh Purwaningrum (Chairiah, 2012).

**2.2.4 Dimensi *body image* (citra tubuh)**

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Mengukur evaluasi dari keseluruhan penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah penampilan dan bentuk tubuh menarik atau tidak serta memuaskan atau tidak memuaskan

2. *Appearanc eorientation* (orientasi penampilan)

Perhatian terhadap keseluruhan penampilan dan bentuk tubuh individu dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

3. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Mengukur kepuasan terhadap bagian tubuh secara spesifik seperti wajah, rambut, lengan, paha dan penampilan secara keseluruhan.

4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, dan kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan.

5. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari kurus sampai sampai kegemukan.

**2.2.5 Klasifikasi *body image* (citra tubuh)**

Menurut Chairiah, 2012 klasifikasi pada *body image* (citra tubuh) yaitu:

1. Negatif

Citra tubuh yang negatif merupakan suatu persepsi yang salah mengenai bentuk individu, perasaan yang bertentangan dengan kondisi tubuh individu sebenarnya. Individu merasa bahwa hanya orang lain yang menarik dan bentuk tubuh dan ukuran tubuh individu adalah sebuah tanda kegagalan pribadi. Individu merasakan malu, *self-conscious*, dan khawatir akan badannya. Individumerasa tidak puas dengan keadaan fisiknya, merasakan canggung dan gelisah terhadap badannya.

2. Positif

Citra Tubuh yang positif merupakan suatu persepsi yang benar tentang bentuk individu, individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Individu menghargai badan atau tubuhnya yang alami dan individu memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang.Individu merasakan bangga, puas dan menerima bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori. Individu merasakan yakin dan nyaman dengan kondisi badannya.

**2.3 Konsep Remaja**

**2.3.1 Definisi Remaja**

Remaja merupakan masa transisi dari anak ke dewasa dalam rentan usia 12 tahun sampai 25 tahun dan masa dimana yang dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik manusia mencapai kematangannya. Dan pada masa ini terjadi peralihan dari ketergantungan social – ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relaif lebih mandiri (Sarwono,2012).

Remaja adalah masa dimana individu berkembangan dari saat pertama kali ia menunjukan tanda – tanda seksual sampai ia mencapai kematangan seksual. Dan pada masa ini pula individu mengalamai perkambangan psikologis dan pola identifikasi dari masa anak- anak menjadi dewasa (Sarwono,2012).

**2.3.2 Klasifikasi Usia Remaja**

Menurut Depkes RI (2009) umur remaja diklasifikasikan sebagai berikut :

1. Masa remaja awal (12-16 tahun)

Tahap ini remaja mengalami perubahan yang pesat dan perkembangan intelektual yang sangat sensitif. Sehingga minat anak pada dunia luar sangat pesat dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan sifat kanak-kanaknya.Mereka mengembangakan pikiran- pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis.

1. Masa remaja akhir (17-25 tahun)

Remaja pada tahap ini adalah tahap untuk seorang remaja mencapai kedewasaan karena pada masa ini kebanyakan remaja telah mampu menentukan suatu kode moral dan relatif merasa senang dengan hubungan seksual. Walaupun masih sering timbul keraguan tentang dirinya, perkembangan kognitifnya akan terus berkembanag dengan cara berpikir secara logis dan prihatin akan masa depanya. Remaja akhir mempunyai keyakinan yang sangat kuat sehingga setelah mengetahui apa yang diharapkan maka dengan semangat dan kemampuan yang dimiliki akan terus dikerahkan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

**2.3.3 Perkembangan remaja**

Ada tiga tahap perkembangan remaja menuju kedewasaan yaitu (Sarwono,2012):

1. Remaja awal (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran – heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan – dorongan yang menyertai perubahan – perubahan itu. Mereka mengembangakan pikiran- pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan di pegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangannya kendali terhadap “ego” menyebabkan remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

1. Remaja madya (*middle adolescence)*

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan- kawan.Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narcistic*”, yaitu mencintai diri sendri, dengan menyukai teman- teman yang yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karna ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

1. Remaja akhir (*late adolescences*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
2. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dalam pengalaman-pangalaman baru.
3. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara diri sendri dengan orang lain.
5. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public).*

**2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja**

Adapun tugas perkembangan remaja menurut Robert Havighurst (dalam Sarwono, 2012) adalah:

1. Menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif.
2. Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin mana pun.
3. Menerima peren jenis kelamin masing-masing (laki-laki atau perempuan)
4. Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orang tua dan orang dewasa lainya.
5. Mempersiapkan karir ekonomi.
6. Mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
7. Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab.
8. Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya.

**2.3.5 Tingkah Laku Pada Remaja**

Kurt Lewin (dalam Sarwono, 2012) menggambarkan tingkah laku-tingkah laku yang menurut pendapatnya selalu terdapat pada remaja:

1. Pemalu dan perasa, tetapi sekaligus juga cepat marah dan agresif sehubungan belum jelasnya batas-batas antara berbagai sektor dilapangan psikologis remaja.
2. Ketidakjelasan batas-batas ini memyebabkan pula remaja terus-menerus merasakan pertentangan antarsikap, nilai, ideologi, dan gaya hidup. Konflik ini dipertajam dengan keadaan diri remaja yang berada diambang peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa, sehingga ia dapat disebut manusia *marginal* (dalam arti: anak bukan, dewasa pun bukan). Ia jadi tidak punya tempat berpijak yang bisa memberinya rasa aman, kecuali dalam hubungan dengan teman-teman sebayanya.
3. Konflik sikap, nilai dan ideologi tersebut diatas muncul dalam bentuk ketegangan emosi yang meningkat.
4. Ada kecenderungan pada remaja untuk mengambil posisi yang sangat ekstrem dan mengubah kelakuannya secara drastis, akibatnya sering muncul tingkah laku radikal dan memberontak dikalangan remaja.
5. Bentuk-bentuk khusus dari tingkah laku remaja pada berbagai individu yang berbeda sangat ditentukan oleh sifat dan kekuatan dorongan-dorongan yang saling berkonflik tersebut diatas.

**2.3.6 Ciri Remaja**

Adapun berbagai ciri remaja yang dikemukakan oleh DEPKES (2010) sebagai berikut:

1. Masa remaja adalah masa peralihan

Yaitu peralihan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan lainnya secara berkesinambungan.Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak kecil juga bukan seorang dewasa. Masa ini merupakan masa yang sangat strategis, karena memberi waktu pada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai-nilai, dan sifat-sifat yang sesuai dengan yang diinginkan.

1. Masa remaja adalah masa terjadi perubahan

Awal remaja, perubahan fisik terjadi pesat, perubahan perilaku dan sifat juga berkembang. Ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja, yaitu perubahan emosi, peran, minat, pola perilaku (perubahan sikap menjadi ambiven).

1. Masa remaja adalah masa yang penuh masalah

Masalah remaja sering menjadi masalah yang paling sulit diatasi. Hal ini terjadi karena remaja belum terbiasa menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain. Akibatnya, terkadang terjadi penyelesaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

1. Masa remaja adalah masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja adalah berupa kejelasan siapa diriya dan apa peren dirinya dimasyarakat. Remaja tidak puas dirinyasama dengan kebanyakan orang, ia ingin memperlihatkan dirinya sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia ingin mempertahankan dirinya terhadap kelompok sebayanya.

1. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan kekuatan

Ada stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku rusak, sehingga menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stigma iniakan membuat masa peralihan remaja ke dewasa menjadi sulit, karna orang tua yang memiliki pandanga seperti ini akan selalu mencurigai remaja, sehingga menimbulkan pertentangan dan membuat jarak antara orang tua dengan remaja.

1. Masa remaja sebagai masa tidak realistis

Remaja cenderung memendang kehidupan melalui kacamatanya sendri, baik melihat dirinya sendri maupun melihat orang lain, mereka belum melihat apa adanya, tetapi mengiginkan bagaimana yang ia harapkan.

1. Masa remaja ambang masa dewasa

Dengan berlalunya usia belasan, remaja yang semakin matang berkembang dan berusaha memberi kesan sebagai seorang yang hampir dewasa ia akan memusatkan dirinya pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa misalnya dalam berpakaian dan bertindak.

**2.3.7 Perilaku Makan Remaja**

Dibandingakan dengan segmen usia yang lain, diet yang tidak sesuai merupakan masalah yang paling umum dialami oleh remaja putri. Gizi yang tidak adekuat akan menimbulkan masalah kesehatan. Kekurangan gizi selama remaja dapat disebabkan oleh barbagai macam faktor, termasuk keinginan untuk menjadi kurus yang tidak dapat, dan ketidakikutsertaan dalam gaya hidup di lingkungan sosial secara umum.

Berikut ini beberapa perilaku spesifik yang umumnya di percaya menyebabkan masalah pada gizi remaja, yaitu (Tarwoto & Wartonah, 2006):

1. Melewatkan waktu makan satu kali atau lebih setiap hari.
2. Pemilihan makanan selingan (*snac)* yang kurang tepat.
3. Kurangnya supervise (misalnya orang tua) dalam memilih makan di rumah.
4. Takut mengalami obesitas, khususnya pada remaja putri.
5. Perhatian terhadap tertentuan yang menyebabkan jerawat.
6. Kurangnya waktu untuk mengkonsumsi makan secara teratur.
7. Kurang didampingi ketika mengkonsumsi makanan tertentu.
8. Tidak minum susu (mungkin sebagai pemberontakan melawan pengaruh orang tua).
9. Mulai mengkonsumsi alkohol.

**2.4 Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan *Body Image***

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.Indeks Masa Tubuh (IMT) ini ditemukan oleh Queteletahli statistik Belgia dari perhitungan secara konvensional yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat dari tinggi badan (dalam meter) (Lailani, 2013).Indeks Masa Tubuh (IMT) diklasifikasikan menjadi kurus, normal, *overwight*, dan obesitas. (Depkes RI, 2013). Pada remaja penentuan ini berdasarkan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Perasaan tidak puas terhadap tubuh dan cara pandang individu terhadap berat badannya berhubungan dengan *body image* seseorang. *Body image*mengacu pada persepsi menyeluruh mengenai tubuh, termasuk pemikiran, perasaan, dan reaksi seseorang mengenainya (Chairiah, 2012).

*Body image* adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam fikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. *Body image* memiliki dua konsep yaitu positif dan negatif.*Body image* positif dimiliki oleh individu yang puas dengan keadaan fisiknya, sedangkan *body image* negatif dimiliki oleh individu yang tidak puas dengan keadaan fisiknya.Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap Indeks Masa Tubuhnya (IMT). Indeks Masa Tubuh (IMT) yang tidak normal salah satunya dapat mempengaruhi citra tubuh atau *body image* (Chairiah, 2012)

* 1. **Kerangka Konsep**

Remaja Akhir

Ciri remaja

1. Masa peralihan
2. Terjadi perubahan
3. Masa penuh masalah
4. Masa mencari identitas
5. Masa remaja menimbulkan kekuatan
6. Masa tidak realistis
7. Ambang masa dewasa

Perilaku penyebab masalah gizi pada remaja

1. Melewatkan waktu makan
2. Pemilihan makanan

selingan yang kurang tepat

1. Kurangnya supervise
2. Takut mengalami obesitas
3. Perhatian terhadap

makanan yang

menyebabkan jerawat

6. Kurangnya waktu untuk mengkonsumsi makanan secara teratur

7. Kurang didampingi ketika mengkonsumsi makanan

8. Tidak minum susu

9. Mulai mengkonsumsi

alkohol

Indeks Masa Tubuh

1. Kurus
2. Normal
3. Overweight
4. Obesitas

Persepsi individu

1. Perasaan puas dan tidak puas individu terhadap bentuk tubuh

Dimensi Body Image

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)
2. *Appearance eorientation* (orientasi penampilan)
3. *Body area satisfaction* ( kepuasan terhadap bagian tubuh)
4. *Overweight preoccupation* ( kecemasaan menjadi gemuk)
5. *Self – classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

Body Image

1. Positif
2. Negatif