

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Definisi remaja

Remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan usia 10-19 tahun. Masa remaja yang merupakan masa dengan berbagai perubahan antara lain emosional, fisik, psikis, sosial, dan kognitif (Kusuma Rahayu *et al.* 2023). Masa remaja mengalami fase pembentukan identitas diri, beberapa aspek seperti harga diri, citra tubuh, hubungan sosial memegang peranan penting (Opara *and* Santos 2019). Perubahan pada masa ini juga akan mempengaruhi pemikiran, perasaan, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Selain mengalami pertumbuhan dan perkembangan, perubahan tersebut juga dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan gizi pada remaja (Izzah 2022; Kusuma Rahayu *et al.* 2023).

b. Tahapan remaja

Proses penyesuaian diri masa remaja menuju dewasa menurut Prawihardjo (2010) terdapat 3 tahapan perkembangan remaja, antara lain:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Tahap awal masa remaja yaitu sekitar usia 10-12 tahun, dengan berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya dan

menimbulkan rasa bertanya-tanya terkait perubahan yang dialami (Kusuma Rahayu *et al.* 2023). Selain perubahan fisik, pada masa remaja awal juga mulai mengalami perkembangan mengenai persepsi-persepsi yang baru, mudah tertarik dengan lawan jenis, hingga mudah untuk terangsang secara erotis atau kepekaan yang berlebihan (Izzah 2022; Kusuma Rahayu *et al.* 2023). Serta pada remaja awal cenderung berkurangnya mengendalikan ‘ego’ yang menyebabkan untuk sulit dimengerti oleh orang dewasa (Izzah 2022).

2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Remaja pada tahap ini berusia sekitar 13-15 tahun yang sangat membutuhkan peran teman. Rasa cinta pada diri sendiri yang tinggi dan cenderung “*narastic*”, serta merasa senang apabila banyak teman yang menyukainya dengan sifat-sifat yang hampir sama dengan dirinya (Izzah 2022). Remaja tengah sering kali merasa bingung karena belum yakin untuk menentukan pilihan seperti peduli atau tidak, bersama-sama atau sendiri, optimis atau pesimis. Kemudian pada remaja laki-laki harus mengembangkan kemandirian atau mulai membebaskan diri dari “*Oedipoes Complex*” yaitu rasa cinta pada ibu sendiri yang dialami dari masa kanak-kanak dan mulai memiliki keberanian untuk mempererat hubungan dengan teman lawan jenis (Izzah 2022; Kusuma Rahayu *et al.* 2023).

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap remaja akhir untuk menuju periode dewasa yaitu berusia 16-19 tahun, ditandai dengan menurunnya *egosentrisme* (memusatkan perhatian pada diri sendiri) dan menerapkan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain (Izzah 2022). Selain itu, mengembangkan diri untuk tujuan hidup dengan kemandirian sosial, emosional dan ekonomi yang meningkat (Kusuma Rahayu *et al.* 2023).

Sedangkan menurut Krumel dan Kris-Etherton (1996) tahap perkembangan remaja juga dibedakan menjadi 3 tahap khususnya pada remaja perempuan yaitu:

1) Remaja awal (10-14 tahun)

Pertumbuhan fisik yang semakin cepat pada masa remaja awal menyebabkan penilaian ulang dan terbentuknya citra tubuh yang baru. Masa remaja yang didominasi dengan perubahan-perubahan pubertas dan munculnya perbandingan dengan teman sebaya tentang perbedaan yang ia rasakan. Mulai terbentuknya rasa kemandirian atau menjauh dari lingkungan rumah, menjadikan remaja cenderung terpengaruh beberapa perubahan dari lingkungan sekitar seperti teman sebaya (Izzah 2022).

2) Remaja pertengahan (15-17 tahun)

Remaja perempuan pada tahap ini telah mengalami pertumbuhan fisik yang cukup banyak, dengan perubahan-

perubahan tersebut remaja harus menerima dan menyesuaikan diri dengan citra tubuh baru yang telah terbentuk. Masa remaja tengah menghabiskan sedikit waktu dengan keluarga, selain itu juga mengalami peningkatan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, pemikiran tentang masa depan, dan menghargai persepsi orang lain. Seringkali disebut sebagai waktu untuk eksperimen, karena banyaknya remaja yang menjadi peduli terhadap lingkungan dan masalah sosial yang terjadi. Meskipun tujuan perkembangan tersebut merupakan perkembangan yang positif, namun hal tersebut juga dapat meningkatkan perilaku kesehatan yang berisiko dan dampak negatif yang mungkin dianggap remeh oleh remaja (Izzah 2022).

3) Remaja akhir (18-21 tahun)

Masa remaja akhir merupakan masa persiapan untuk menjadi orang dewasa, yang berfokus pada peningkatan diri, pendidikan atau tentang masa depan, dan juga seksualitas. Perempuan pada masa remaja akhir lebih nyaman dengan dirinya sendiri dibandingkan teman sebaya. Pada tahap ini, harus diselesaikan untuk pembentukan identitas dan tanggung jawab peran sebagai orang dewasa. Karena masa remaja merupakan persiapan untuk sebuah perjalanan yang sukses (Izzah 2022).

2. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

a. Definisi Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) dapat didefinisikan suatu kondisi seseorang mengalami kekurangan asupan gizi seperti energi dan protein yang terjadi terus menerus atau kronis (Yulia *et al.* 2024; Nurfadila, Rasmaniar, *and* Kasmawati 2024). Kekurangan energi dapat memicu penurunan pada berat badan, selain itu kurangnya asupan gizi yang masuk dalam tubuh akan mengakibatkan penurunan jaringan seseorang (Nurfadila, Rasmaniar, *and* Kasmawati 2024). Kekurangan energi kronis dapat diartikan berdasarkan lingkaran lengan atas (LILA) dengan nilai ambang batas 23,5 cm dan indeks massa tubuh (IMT) dengan ambang batas 18,5 kg/m² (Arni 2023; Anggraini *et al.* 2023). Cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)/ Berat Badan Normal menggunakan rumus sebagai berikut (Arni 2023):

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

Sedangkan batas ambang IMT untuk Indonesia menjadi 6 kategori:

Tabel 2. Batas Ambang IMT untuk Indonesia

Kategori		IMT
Kurus Berat	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
Kurus Ringan	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,4
Normal		18,5-25,0
Gemuk Ringan	Kekurangan berat badan tingkat ringan	25,1-27,0
Gemuk Berat	Kekurangan berat badan tingkat berat	>27,0

Hasil pengukuran LILA dan IMT yang rendah dapat didefinisikan bahkan seseorang tersebut mengalami KEK. IMT berkaitan dengan status imunitas, semakin rendah nilai IMT akan menyebabkan malnutrisi pada seseorang (Anggraini *et al.* 2023). Kekurangan Energi Kronik diusia remaja dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan, selain itu juga dapat berpotensi mengalami gangguan kesehatan (H D Lasari *et al.* 2022). KEK dapat didefinisikan apabila kurang dari batas ambang lingkaran lengan atas (LILA) yaitu 23,5 cm, dan cara mengukur dapat menggunakan pita LILA (Arni 2023).



Gambar 1. Pita LILA

c. Penyebab Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) dapat terjadi apabila seseorang mengalami kekurangan gizi (energi dan protein) yang terjadi dalam jangka waktu lama atau bahkan bertahun-tahun. Remaja dengan KEK dari banyaknya kasus sering kali disebabkan karena rendahnya asupan mikronutrien, terutama energi dan protein, yang dapat berkontribusi dengan rendahnya asupan mikronutrien. Dalam kasus ini, perlu tindakan yang segera untuk menangani dengan tepat, dikarenakan kondisi yang berlangsung lama dapat memengaruhi segala aspek kehidupan seseorang tersebut. Terutama pada remaja yang dapat

mempengaruhi prestasi akademik serta tumbuh kembang lainnya (Yulia *et al.* 2024).

- d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekurangan Energi Kronis (KEK)
- Kekurangan Energi Kronis (KEK) dapat disebabkan oleh beberapa faktor secara langsung ataupun tidak langsung. Faktor langsung yang dapat menyebabkan terjadinya KEK akan menimbulkan masalah status gizi dan faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang dari pemahaman yang kurang terkait asupan nutrisi (Arni 2023).

1) Faktor Langsung

a) Perilaku Makan

Masa remaja merupakan kelompok usia dengan rentan terjadi masalah gizi. Asupan nutrisi yang cukup seperti karbohidrat, lemak, protein, zat besi, kalsium, serta gizi lainnya seperti yang dapat meningkatkan proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja (Yulia *et al.* 2024). Kurangnya asupan nutrisi dapat dipengaruhi dari pola makan seseorang. Remaja cenderung memiliki pola makan yang kurang, berbagai faktor yang mempengaruhi pola makan yang dilakukan oleh remaja (Nurfadila, Rasmaniar, *and* Kasmawati 2024).

Pola makan yang tidak sehat seperti, membatasi asupan kalori dalam jangka panjang dan diet ketat. Gangguan makan dapat disebabkan karena ketidakpuasan bentuk tubuh, hal ini

dapat disebabkan dari banyak faktor, dan apabila berlangsung secara lama makan akan menyebabkan penurunan berat badan secara ekstrem yang akan meningkatkan risiko mengalami KEK (Opara *and* Santos 2019). Perilaku asupan makan yang kurang tepat dapat mempengaruhi status gizi seseorang dan apabila berkelanjutan atau menahun akan berisiko mengalami KEK (Arni 2023).

b) Asupan Energi

Konsumsi energi yang didapat melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan, maka hal tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya kekurangan energi pada tubuh. Asupan energi yang >80% AKG dalam tubuh dapat meningkatkan peluang untuk tidak mengalami KEK. Kurangnya asupan energi juga dapat dilihat dari frekuensi makan seseorang, banyak kalangan remaja yang kurang memperhatikan pemenuhan makanan untuk mendapatkan gizi yang seimbang (Munawara *et al.* 2023). Apabila asupan energi tidak mencukupi kebutuhan maka akan mengubah cadangan lemak menjadi energi, namun jika digunakan secara terus menerus hingga habis, maka akan mengambil simpanan protein pada hati dan otot. Simpanan protein yang digunakan secara terus menerus akan menyebabkan masa otot mengalami deplesi hingga terjadi

kurang energi kronis (KEK) (Munawara *et al.* 2023; Nurfadila, Rasmaniar, *and* Kasmawati 2024).

c) Asupan Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi yang digunakan untuk mensuplai energi dengan cepat. Sumber energi utama yang dibutuhkan oleh remaja untuk menjalankan berbagai aktivitas (Arni 2023; Nurfadila, Rasmaniar, *and* Kasmawati 2024). Kurangnya asupan karbohidrat pada remaja, kebanyakan kasus dikarenakan pemilihan makanan yang kurang tepat. Pemenuhan asupan karbohidrat dalam tubuh selain menjadi sumber utama energi, karbohidrat juga dapat menambah cadangan energi, mengatur pencernaan lemak, serta membangun struktur sel dalam tubuh (Munawara *et al.* 2023; Kusuma Rahayu *et al.* 2023).

d) Asupan Protein

Protein merupakan suatu bahan pembangun yang utama dalam tubuh, yang tersusun dari senyawa organik dan mengandung unsur-unsur karbon, hidrogen, nitrogen dan oksigen. Mengonsumsi protein sesuai dengan kebutuhan akan mendukung pertumbuhan, kematangan seksual dan meningkatkan massa otot (Arni 2023; Nurfadila, Rasmaniar, *and* Kasmawati 2024). Seorang remaja membutuhkan asupan protein yang cukup untuk proses pertumbuhan dan

perkembangan, peluang menderita KEK pada remaja yang status gizinya cukup adalah 9,4 kali dibandingkan dengan kurangnya asupan protein dengan peluang 11,5 kali akan mengalami KEK. Fungsi protein sebagai senyawa pembangun, pemeliharaan sel, transport zat gizi (termasuk lipoprotein serta transferin), dan menjadi sumber energi (Munawara *et al.* 2023; Kusuma Rahayu *et al.* 2023).

e) Asupan Lemak

Lemak berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis ataupun secara fisik, misalnya pada proses keberlangsungan siklus menstruasi dan kematangan sel sperma (Kusuma Rahayu *et al.* 2023). Lemak juga dapat berperan sebagai sumber energi selain protein dan karbohidrat. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, menyebutkan besar kebutuhan lemak pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun 80 g, laki-laki usia 16-18 tahun 85 g, perempuan 13-15 tahun 70 g, perempuan 16-18 tahun 70 g (Kusuma Rahayu *et al.* 2023). Sedangkan dalam proses membawa vitamin terlarut di lemak dan menjadi proteksi bagian tubuh yang krusial, sensasi kenyang, serta *protein sparer* (penghambat protein), membutuhkan 9 kkal/g lemak untuk mendapatkan energi (Arni 2023).

f) Penyakit Infeksi

Status gizi yang kurang akan mengakibatkan imunitas seseorang menurun, hal tersebut tentu akan meningkatkan kerentanan terhadap suatu penyakit. Tubuh yang telah terinfeksi oleh penyakit, akan mengalami berbagai penurunan seperti penurunan daya tahan tubuh, nafsu makan, hingga berat badan. Hal ini akan meningkatkan seseorang untuk mengalami status gizi kurang (Arni 2023). Beberapa penyakit infeksi yang dapat mempengaruhi status gizi diantaranya diare, TB paru, campak dan kecacingan (Ekaristi *et al.* 2025).

2) Faktor Tidak Langsung

a) Pengetahuan Gizi

Rendahnya minat atau rasa ingin tahu terhadap makanan yang dikonsumsi, akan menyebabkan pengetahuan tentang sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit dan cara hidup sehat. Dengan banyaknya tren yang ada di media sosial, mengakibatkan remaja memiliki pengetahuan gizi yang tidak baik (Munawara *et al.* 2023). Pemahaman terkait gizi yang kurang sering menjadi penyebab masalah, karena dengan kurangnya pengetahuan remaja akan selalu melakukan segala hal yang sedang tren atau banyak digemari (Isnaeni, Yuniastuti, and Handayani 2022). Pengetahuan terkait gizi dan kesehatan dapat mempengaruhi

perilaku makan seseorang. Perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan tidak akan bertahan lama sedangkan yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan dengan lama (Nurfadila, Rasmaniar, and Kasmawati 2024).

b) *Body image*

Body image atau citra tubuh merupakan bentuk rasa percaya diri terhadap penampilan. Dalam arti lain, citra tubuh juga diartikan sebagai persepsi tentang puas atau tidak puas pada tubuh. *Body image* atau citra tubuh selain pada diri sendiri dapat juga melibatkan persepsi orang lain terhadap dirinya (Sari, Kelana, and Sopiah 2023; Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, and Sabrina 2023). *Body image* atau citra tubuh dibedakan menjadi 2 yaitu *body image* positif (persepsi pada diri yang menimbulkan rasa nyaman, percaya diri) dan *body image* negatif (persepsi pada diri yang menyebabkan rasa malu, tidak puas dengan dirinya). Pada masa remaja, penampilan selalu menjadi perhatian utama dibandingkan aspek lain pada dirinya. Terutama remaja perempuan yang seringkali merasa kurang puas dengan penampilannya, tingginya keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal akan mendorong remaja untuk melakukan diet yang dapat mempengaruhi pola makan (Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, and Sabrina 2023; Sari, Kelana, and Sopiah 2023; Kusuma Rahayu et al. 2023).

f) Teman Sebaya

Pengaruh yang besar peran teman sebaya bagi remaja, dengan memiliki kebutuhan untuk disukai dan diterima oleh teman sebaya mendorongnya untuk bersahabat dan menjalin hubungan erat dalam suatu kelompok (Lestari, Nofiantika, *and* Widodo 2022). Terkadang remaja cenderung lebih percaya dengan persepsi teman sebaya dibandingkan orang tua atau yang lainnya. Teman sebaya juga dapat menimbulkan tekanan pada diri sendiri, karena tidak ingin terlihat berbeda atau takut menjadi bahan tawaan teman-temannya. Hal tersebut secara tidak langsung mendorong remaja untuk mengikuti peraturan dari temannya, baik cara berpakaian, kebiasaan berbicara, ataupun makanan yang sering dikonsumsi (Lestari, Nofiantika, *and* Widodo 2022; Arni 2023).

g) Keluarga

Keluarga yang merupakan sekelompok manusia yang terdapat ikatan secara biologis. Pada masa remaja yang lebih sering bertemu atau tinggal bersama orang tua, yang dapat membantu dan memperhatikan proses pertumbuhan atau perkembangan remaja tersebut. Remaja yang sensitif terhadap komentar orang lain termasuk orang tua dalam membicarakan segala hal, salah satunya adalah berat badan. Sebagai orang terdekat dari remaja harusnya memberikan persepsi positif

untuk segala sesuatu yang menjadi pertanyaan ataupun suatu hal yang harus diluruskan, agar remaja tidak salah mengerti atau mengartikan (Izzah 2022).

Dalam keluarga pastinya menganut suku tertentu yang juga menjadi salah satu aspek penting yang menyangkut dengan kebiasaan makan dan pola perilaku yang telah diikuti turun menurun. Kemudian yang diperkuat dengan faktor lain seperti media, standar kecantikan yang sudah ada dari dulu, yang dapat membuat remaja untuk melakukan perilaku tidak sehat (Opara *and* Santos 2019). Menjadi faktor tidak langsung masalah status gizi seperti dalam pemilihan, pengolahan makanan, dan pantangan dalam mengonsumsi makanan. Sebuah kepercayaan sebuah makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh kelompok usia tertentu atau dalam satu kelompok masyarakat (Alwi *et al.* 2023).

h) Status Ekonomi

Status ekonomi dapat menjadi salah satu faktor seseorang tidak dapat memilih dan mengonsumsi makanan yang bernilai gizi. Dapat dipengaruhi dari jumlah anggota keluarga, dan pendapatan keluarga yang menjadi faktor penentu dalam pemenuhan gizi. Namun, pendapatan keluarga yang tinggi juga tidak menjamin akan tercukupi gizi seseorang. Karena selain dari pendapatan keluarga juga dipengaruhi oleh pengetahuan,

pola makan, dan masalah kesehatan lainnya (Munawara *et al.* 2023). Status ekonomi yang memiliki peran penting dalam menerima informasi kesehatan, mengonsumsi makanan yang bergizi, dan pendidikan tentang gizi. Selain itu, status ekonomi yang relatif rendah juga dapat berdampak pada tekanan sosial, gangguan psikologis yang akan mengakibatkan pola makan yang tidak teratur (Opara *and* Santos 2019).

i) Petugas Kesehatan

Status gizi masyarakat merupakan hal yang penting bagi petugas kesehatan. Memberikan edukasi dan penyuluhan untuk menambah pengetahuan, selain itu memberikan pencegahan dan pengobatan kepada masyarakat. Petugas kesehatan harus menjalankan kewajiban dengan semestinya, apabila tidak maka akan meningkatkan risiko masyarakat untuk mengalami gangguan kesehatan (Arni 2023).

j) Media Sosial

Perkembangan teknologi telah banyak membawa perubahan yang signifikan. Dengan hadirnya media sosial yang merupakan sebuah platform dan aplikasi online yang memudahkan pengguna untuk menciptakan sebuah blog, wiki, jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, Tiktok, Instagram, Whatsapp yang digunakan menggunakan internet untuk memberi atau menerima informasi dengan cepat (Bunga Sovani Firdawiyanti,

Eka Andriani, *and* Sabrina 2023; Arni 2023). Menurut Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan data pada tahun 2023, kelompok usia yang memiliki intensitas penggunaan internet tertinggi adalah usia 13-18 tahun yang mencapai 99,2%. Luasnya akses yang dimiliki dapat memberikan dampak yang besar juga untuk remaja, dengan intensitas penggunaan yang tinggi remaja akan cenderung tidak memperhatikan hal disekitarnya bahkan pada dirinya. Banyak remaja yang mengabaikan waktu makan, mengikuti cara makan orang yang dilihat di media sosial, makan makanan yang sedang viral tanpa memperhatikan gizi ataupun yang lain (Arni 2023; Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, *and* Sabrina 2023).

k) Sanitasi Air dan Pelayanan Kesehatan

Sanitasi air memiliki ikatan yang erat terkait dengan kesehatan. Kebersihan lingkungan sekitar dapat meningkatkan risiko terjadinya suatu penyakit, untuk itu sangat penting menjaga kebersihan lingkungan untuk kesehatan bersama. Secara tidak langsung sanitasi air juga dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya status gizi buruk atau Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Arni 2023).

e. Dampak Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Remaja yang mengalami KEK akan mempengaruhi perkembangan organ dan pertumbuhan fisik (Kusuma Rahayu *et al.* 2023). Hal ini dikarenakan *growth spurt* atau periode pertumbuhan

yang cepat pada masa remaja, maka kebutuhan nutrisi yang tinggi sangat dibutuhkan dalam masa remaja (Puspita Sari *and* Dian Khairani 2024). Kurangnya gizi yang masuk dalam tubuh juga dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti morbiditas, mortalitas, disabilitas, dan menurunkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), serta penurunan perkembangan mental dan kognitif yang dapat mengurangi pencapaian pendidikan dan produktivitas tenaga kerja (Arni 2023; Fakhriyah *et al.* 2021). Masalah Kekurangan Energi Kronis (KEK) tidak hanya berdampak pada individu tersebut, namun apabila terus menerus dan tidak segera ditangani maka akan berdampak juga bagi generasi selanjutnya (Kusuma Rahayu *et al.* 2023; Kusumawardani, Angraini, *and* Nadia 2020). KEK yang terjadi pada remaja putri yang tidak ditangani dengan baik akan berkelanjutan dan berpengaruh pada kesehatannya seperti mengalami anemia zat besi, osteoporosis karena kekurangan kalsium dan apabila hingga pada masa kehamilan akan berpengaruh untuk mengalami keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan, berat bayi lahir rendah (BBLR) yang akan berkelanjutan menjadi stunting (Arni 2023; Kusuma Rahayu *et al.* 2023; Fakhriyah *et al.* 2021).

f. Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Pada masa remaja masih ada banyak macam upaya untuk melakukan pencegahan terjadinya KEK. Pentingnya pemenuhan gizi, agar tubuh tidak mengalami kekurangan gizi (Arni 2023; Kusuma

Rahayu *et al.* 2023). Terdapat 2 zat gizi yang harus dipenuhi agar tubuh tetap sehat yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro, dengan terpenuhinya zat gizi tersebut dapat mencegah terjadinya KEK. Zat gizi makro seperti protein, karbohidrat, dan lemak yang memiliki tugas masing-masing di dalam tubuh untuk tetap menjaga kondisi tubuh stabil. Kemudian zat gizi mikro yang terdiri dari vitamin, mineral, dan asupan zat besi (Fe) guna untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang adekuat (Arni 2023; Fakhriyah *et al.* 2021; Kusuma Rahayu *et al.* 2023).

3. Prinsip Gizi Seimbang

Terciptanya status gizi yang baik, akan meningkatkan kesehatan individu ataupun masyarakat. Keadaan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah pola makan. Hal ini disebabkan karena kualitas dan kuantitas makanan ataupun minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2014).

Konsumsi makanan untuk sehari-hari harus disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu atau kelompok umur, diantaranya harus mengandung zat gizi dalam setiap jenis ataupun jumlah (porsi) makanan tersebut. Selain itu, harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur (Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2014).



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang

Empat pilar tersebut, (Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2014) adalah:

1. Mengonsumsi aneka ragam makanan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan jenis makanan yang dapat memenuhi gizi tubuh untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Selain itu juga dapat menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya. Khusus untuk bayi usia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang lengkap. Namun yang dimaksud dalam aneka ragam makanan pada prinsip ini adalah tidak hanya beragam jenisnya tetapi proporsi yang seimbang dan jumlahnya harus cukup. Contohnya dalam mengonsumsi sayuran dan buah-buahan untuk saat ini sangat dianjurkan, demikian pula makanan yang banyak

mengandung gula, garam, lemak, dan makanan yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular sangat dianjurkan untuk dikurangi. Konsumsi air juga termasuk dalam komponen gizi seimbang, karena pentingnya air yang cukup dalam proses metabolisme dan pencegahan dehidrasi.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Salah satu faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang terutama pada anak-anak yaitu penyakit infeksi. Apabila menderita penyakit infeksi akan mengalami gangguan nafsu makan yang mengakibatkan jumlah dan jenis gizi yang masuk dalam tubuh berkurang. Pada keadaan terinfeksi tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada seseorang yang mengalami infeksi. Membudayakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan dari sumber infeksi. Contohnya sebagai berikut:

- a. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, setelah buang air kecil dan besar, akan melindungi tangan dan makanan dari kontaminasi kuman penyakit antara lain typhus dan disentri
- b. Menutup makanan yang telah disajikan, untuk menghindari makanan terkena debu atau dihindari lalat dan binatang lainnya yang dapat membawa kuman penyakit.

- c. Menutup hidung dan mulut bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
 - d. Menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacangan.
3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menyalurkan zat gizi yang keluar dan masuk dalam tubuh. Ketika melakukan aktivitas fisik memerlukan energi serta dapat memperlancar sistem metabolisme dalam tubuh. Berbagai macam kegiatan tubuh termasuk olahraga.

4. Pemantauan berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Pemantauan berat badan normal merupakan hal yang harus masuk bagian dalam 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah berat badan kurang dari normal. Apabila mengalami berat badan yang kurang dari normal dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganan lebih awal. Salah satu hal yang menunjukkan telah terjadi keseimbangan zat gizi dalam tubuh orang dewasa yaitu tercapainya berat badan yang normal sesuai dengan tinggi badannya. Indikator untuk mengukur tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Berat badan normal yaitu untuk orang dewasa dengan IMT 18,5-25,0 sedangkan bagi anak balita dengan menggunakan KMS tetap berada dalam pita hijau.

Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra-Pubertas dan Pubertas)

Memasuki usia remaja yang memiliki karakteristik motorik dan kognitif yang lebih dewasa. Akan mempengaruhi kebutuhan energi, protein, lemak, kalsium, mineral, vitamin D, dan vitamin A yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan. Pesan gizi seimbang untuk remaja sama dengan anak usia 6-9 tahun, (Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2014) yaitu:

- a. Membiasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- b. Mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- c. Mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- d. Membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- e. Membatasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- f. Membiasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya 2 kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
- g. Hindari merokok

Namun pada remaja putri dan calon pengantin terdapat pesan khusus, (Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2014) sebagai berikut:

- a. Membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan

Pentingnya mengonsumsi aneka ragam makanan bagi remaja putri dan calon pengantin untuk memenuhi kebutuhan energi, protein

dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang digunakan untuk pertumbuhan, peningkatan volume darah dan peningkatan haemoglobin. Zat mikro yang penting bagi remaja putri adalah zat besi dan asam folat. Kebutuhan zat besi yang digunakan untuk membentuk haemoglobin yang meningkat dan mencegah terjadinya anemia yang disebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi. Sedangkan kebutuhan asam folat untuk membentuk sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah, selain itu memiliki peran penting dalam pembentukan DNA dan metabolisme asam amino dalam tubuh. Konsumsi asam folat pada orang dewasa disarankan sebanyak 1000 gr/hari.

Zat besi dan asam folat banyak terdapat pada sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Remaja putri berusia di atas 16 tahun yang sudah menikah disarankan untuk menunda kehamilan. Bila hamil perlu mencukupi kebutuhan pangan terutama banyak mengandung zat besi dan asam folat, minimal 4 bulan sebelum kehamilan untuk mencegah anemia dan risiko bayi lahir cacat pada system saraf atau cacat tabung saraf (*Neural Tube Deffect*).

b. Banyak makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna

Sayuran hijau yang banyak mengandung asam folat dan karotenoid seperti bayam, kangkung, brokoli dan sayuran kacang (buncis, kacang panjang dll). Selain itu buah-buahan berwarna seperti papaya, jeruk, mangga, dll yang banyak mengandung vitamin dan

antioksidan. Vitamin yang dapat membantu proses metabolisme di dalam tubuh dan antioksidan untuk merusak senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas yang dapat mempengaruhi kesehatan.

4. *Body Image*

a. Definisi *Body Image*

Body image atau citra tubuh yang merupakan persepsi tentang bentuk tubuh, penampilan dan sikap atau persepsi merasa puas atau tidak dengan orang atau individu tertentu (Sari, Kelana, and Sopiah 2023; Lestari, Nofartika, and Widodo 2022). *Body image* (citra tubuh) bagi remaja merupakan hal penting yang dapat menunjang penampilannya. Penampilan fisik menjadi perhatian utama pada masa remaja, banyaknya remaja terutama perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh atau penampilannya (Sari, Kelana, and Sopiah 2023). *Body image* atau citra tubuh yang fokus pada cara memandang, merasakan, dan mengevaluasi bentuk tubuh serta penampilan fisiknya. Penggambaran standar kecantikan yang tidak realistis melalui media tradisional ataupun digital yang dapat membentuk persepsi bentuk tubuh pada remaja (Opara and Santos 2019).

Citra tubuh yang mengacu pada konstruksi multifaset diantaranya tentang persepsi, perasaan, emosi, dan pikiran yang merupakan pendapat orang lain. Kesadaran akan penampilan (*body image*) pada remaja tergantung pada pendapat orang lain dan lingkungan sekitar (Fortes *et al.* 2014; Yulia *et al.* 2024). Untuk mengetahui termasuk

dalam kategori positif atau negatif, *body image* dapat diukur dengan berbagai pengukuran diantaranya kuesioner pernyataan, *Body Shape Questionnaire* (BSQ), *Body Image Questionnaire* (BIQ), *Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire* (MBSRQ) atau dengan instrumen lainnya (Andini *et al.* 2023; Arni, Angraini, and Zuraida 2023; Dwitami, Lestari, and Fitria 2024; Lestari, Nofiantika, and Widodo 2022).

b. Klasifikasi *Body Image*

Body image seringkali diartikan sebagai persepsi kondisi fisik seseorang, merasa puas atau tidak yang melibatkan penilaian orang lain terhadap dirinya. Terdapat beberapa aspek dalam mengukur *body image* diantaranya evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan kategori ukuran tubuh (Kusuma Rahayu *et al.* 2023). *Body image* dibagi menjadi 2 kelompok sebagai berikut:

1) *Body Image* Positif

Body image dikatakan positif apabila seseorang merasa puas, percaya diri, menghargai dirinya dengan yang dimiliki dan berusaha menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Seseorang yang memiliki *body image* positif akan memiliki rasa menerima dan menghargai perubahan yang terjadi pada dirinya (Purwati 2023). Secara umum, yang memiliki sikap kritis terhadap penampilan adalah perempuan, terutama masa remaja yang merasa penampilan

adalah perhatian utama (Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, and Sabrina 2023). *Body image* positif pada remaja perempuan dapat menurunkan kerentanan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh dan dapat mengurangi perilaku berisiko seperti gangguan makan (Fortes *et al.* 2014).

2) *Body Image* Negatif

Memiliki persepsi tentang *body image* negatif atau yang menyebabkan rasa malu dan tidak menerima kondisinya merupakan persepsi *body image* yang negatif. Hal itu dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti rasa takut atau cemas dalam berhubungan sosial, selalu menganggap penampilan kurang, atau gangguan psikologi yang lain seperti gangguan makan (*bulimia nervosa* dan *anoreksia nervosa*) (Kusuma Rahayu *et al.* 2023). Standar ideal yang digunakan di beberapa negara termasuk Indonesia adalah memiliki tubuh yang langsing dan kulit putih bersih. Dengan adanya beberapa paparan terkait postur tubuh yang ideal, membuat remaja terdorong untuk mencoba berbagai cara agar memiliki tubuh yang ideal (Dwitami, Lestari, and Fitria 2024).

c. Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Body image atau citra tubuh merupakan cara pandang individu tentang penampilan fisik dirinya. Masa remaja merupakan masa seseorang mengalami banyak perubahan dan juga perkembangan, seperti perubahan fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi *body*

image remaja (Purwati 2023). Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi persepsi tentang *body image*, salah satunya adalah faktor sosial budaya yang ada di lingkungan sekitar, dengan adanya nilai-nilai budaya di lingkungan tersebut dapat mempengaruhi keadaan orang lain (Lestari, Nofartika, and Widodo 2022). Dengan adanya standar kecantikan atau *body goal*, perempuan dapat dikatakan cantik apabila kulit putih, tinggi, dan ramping. Hal tersebut dapat mendorong individu untuk mendapatkan *body goal* tanpa memikirkan aspek yang lain, misalnya dengan mengurangi pola makan agar tidak mengalami kenaikan berat badan (Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, and Sabrina 2023; Lestari, Nofartika, and Widodo 2022).

Intensitas penggunaan media sosial pada remaja juga dapat mempengaruhi persepsi *body image*. Media sosial yang dapat diakses dengan mudah dan memiliki berbagai konten yang dapat dinikmati. Beberapa konten yang menggunakan filter sehingga dapat menampilkan penampilan menjadi lebih sempurna dan ideal (Purwati 2023). Dengan media sosial terbentuklah standar kecantikan yang lebih cepat menjadikan sebuah tren. Hal tersebut dapat membuat individu menjadi kurang puas dengan keadaan dirinya, sehingga menimbulkan persepsi *body image* negatif (Lestari, Nofartika, and Widodo 2022).

Body image juga dapat terbentuk dari teman sebaya, remaja cenderung mempercayai penilaian orang lain terhadap dirinya (Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, and Sabrina 2023; Lestari,

Nofiantika, and Widodo 2022). Kritik dari teman sebaya mengenai bentuk tubuh dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman dan kurang percaya diri, hal tersebut dapat mempengaruhi persepsi remaja terhadap *body image* menjadi negatif. Individu akan terdorong untuk melakukan berbagai cara agar bentuk dan ukuran tubuhnya menjadi ideal (Lestari, Nofiantika, and Widodo 2022). *Body image* negatif disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan tidak realistis. Remaja yang sering melakukan perbandingan sosial melalui media, cenderung memiliki citra tubuh yang negatif dan meningkatkan risiko untuk mengalami gangguan makan dan penurunan status gizi (Opara and Santos 2019).

d. Dampak *Body Image*

Masalah kesehatan yang dialami pada masa remaja perlu mendapatkan perhatian yang lebih, banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan remaja (Yulia *et al.* 2024). Masa remaja yang sangat mengutamakan penampilan (*body image*) dengan bergantung pada persepsi orang lain dan lingkungan (Fortes *et al.* 2014). *Body image* negatif atau rasa tidak puas pada penampilan dapat terjadi apabila individu merasa bentuk tubuhnya terlalu gemuk, sehingga mendorong remaja untuk membatasi pola makan.

Dengan membatasi pola makan, remaja akan memilih bahan makanan, frekuensi makan dan asupan gizi yang dapat menyebabkan remaja tersebut kekurangan gizi (Hysi 2024; Yulia *et al.* 2024). Hal

tersebut dapat mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan jangka panjang dan dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang remaja. Apabila remaja membatasi pola makan hingga melakukan diet yang ekstra dapat meningkatkan risiko untuk mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang mengalami kenaikan prevalensi pada remaja di Indonesia (Yulia *et al.* 2024).

5. Paparan Media Sosial

a. Definisi Media Sosial

Media sosial merupakan suatu platform yang menyajikan banyak fitur, sebagai alat komunikasi, sumber informasi, dan promosi yang menyajikan beragam konten (Asmawati, Pramesty, and Afiah 2022; Dwitami, Lestari, and Fitria 2024). Perkembangan teknologi yang semakin pesat, membuat sarana komunikasi tradisional semakin ditinggalkan dan diiringi dengan meningkatnya penggunaan internet ataupun jejaring sosial (Keser *et al.* 2020). Perbedaan media tradisional dan media sosial yaitu dalam menciptakan ruang interaksi untuk melihat dan membandingkan diri remaja dengan teman sebaya maupun publik figur yang ditampilkan di beberapa platform (Opara and Santos 2019).

Media sosial adalah sarana untuk promosi kesehatan pada masyarakat umum termasuk di dalamnya adalah remaja (Anggraini *et al.* 2023). Media sosial yang digunakan sebagai alat komunikasi semua kalangan untuk menghubungkan antara individu dengan

individu lainnya, dengan menggunakan jejaring sosial terbesar seperti Facebook, Twitter, Whatsapp, Instagram (Arni 2023; Asmawati, Pramesty, and Afiah 2022). Media sosial memberikan kebebasan dalam bersosial dengan menghapus batasan-batasan dalam sosialisasi, karena tidak ada batasan ruang dan waktu saat menggunakan media sosial (Asmawati, Pramesty, and Afiah 2022). Pengukuran paparan media dapat menggunakan beberapa kuesioner, diantaranya kuesioner pernyataan, *Scale of effect of Social Media on Eating Behavior* (SESMEB), *Media Influence Scale*, dan *Networking Time Use Scale* (SONTUS) (Kusumawardani, Angraini, and Nadia 2020; Andini *et al.* 2023; Dwitami, Lestari, and Fitria 2024).

h. Klasifikasi Media Sosial

Media sosial atau dunia maya (semu) merupakan alat atau aplikasi komunikasi berbasis web yang digunakan untuk berinteraksi, berbagi atau mengakses sebuah informasi. Beberapa media sosial memiliki cara tersendiri untuk menarik penggunanya, dengan menawarkan banyak kemudahan dan fitur-fitur yang beragam (Asmawati, Pramesty, and Afiah 2022). Berikut beberapa aplikasi yang sering digunakan di Indonesia (Adi Sofyan and Arfian 2023):

1) Aplikasi untuk berbagi video

Aplikasi yang sangat efektif untuk menyebarkan informasi ataupun promosi. Terdapat beberapa aplikasi yang saat ini banyak digunakan di Indonesia diantaranya; YouTube dan Tik-Tok.

2) Aplikasi untuk berbagi jaringan sosial

Aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk menjalin interaksi sosial dengan satu sama lain. Terdapat aplikasi yang umumnya digunakan untuk jaringan sosial di Indonesia, diantaranya; Facebook, Twitter.

3) Aplikasi untuk berbagi *swa*-foto

Aplikasi yang menawarkan kemudahan bagi penggunanya untuk mengunggah atau menyebarkan informasi yang diinginkan. Aplikasi berbagi tersebut yang sering digunakan diantaranya; Instagram.

4) Aplikasi untuk *chatting*

Aplikasi yang dapat digunakan penggunanya untuk berinteraksi melalui pesan teks, suara, gambar, video ataupun dengan panggilan suara (*telfon*) dan panggilan video (*video call*). Aplikasi yang digunakan di Indonesia diantaranya; WhatsApp, Telegram.

i. Dampak Media Sosial

Media sosial yang dapat diakses oleh segala kalangan termasuk remaja, dengan hanya menggunakan ponsel genggam dapat mengakses berbagai fitur yang ada pada media sosial (Asmawati, Pramesty, and Afiah 2022). Paparan dalam waktu yang terlalu lama dengan media sosial akan menimbulkan dampak positif dan juga negatif (Arni 2023). Terutama pada remaja dengan kehidupan sehari-hari yang lebih banyak dihabiskan dengan menggunakan media sosial,

serta sebagian besar sangat ketergantungan atau kecanduan dengan berselancar di dunia online yang hampir 24 jam (Asmawati, Pramesty, *and* Afiah 2022; Zubir *and* Yuhafliza 2019).

Pada remaja dengan sebagian waktunya yang dihabiskan untuk media sosial, pastinya akan memberikan dampak negatif terhadap kebiasaan sehari-hari (Asmawati, Pramesty, *and* Afiah 2022). Dengan implikasi yang ditawarkan oleh media sosial tentang gambaran tubuh yang ideal dengan penampilan tubuh yang menarik, sehingga dapat menimbulkan beberapa masalah pada remaja terkait kepuasan terhadap bentuk tubuh, rasa percaya diri, gangguan makan, dan keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang serupa (Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, *and* Sabrina 2023; Opara *and* Santos 2019). Penggunaan media sosial juga dapat mengalihkan perhatian, sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan proses belajar pada remaja (Zubir *and* Yuhafliza 2019). Selain proses belajar terganggu, penggunaan media sosial dengan waktu yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko untuk terjadinya masalah pada kesehatan. Dengan tidak memperhatikan waktu dan lingkungan sekitar, remaja akan cenderung tidak memperhatikan waktu makan, belajar, bersosialisasi dengan teman sebaya, atau menghabiskan waktu dengan keluarga (Zubir *and* Yuhafliza 2019).

Pengaruh yang didapatkan dari media sosial terkait gaya hidup, pola makan, bentuk tubuh, dan sebagainya. Cenderung akan

memberikan dorongan pada pengguna untuk melakukan hal yang serupa, dan akan menjadi masalah terutama pada remaja yang memiliki intensitas tertinggi (Dwitami, Lestari, *and* Fitria 2024). Kalangan remaja yang mudah tertarik dengan hal yang baru, menarik dan tren, pastinya akan terdorong untuk melakukannya seperti makanan yang dikonsumsi tanpa melihat kualitas gizi. Kemudian dengan tren postur tubuh dengan langsing ekstrem sebagai citra tubuh ideal, akan menekan individu untuk melakukan seperti diet ekstra atau pengurangan dalam pola makan sehari-hari (Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, *and* Sabrina 2023).

Kemajuan teknologi yang menawarkan kemudahan pada pengguna untuk mengekspresikan yang sedang dirasakan, sebagai alat promosi dalam berbagai bidang, tempat untuk bersosialisasi, dan sarana untuk mendapatkan informasi dengan cepat (Asmawati, Pramesty, *and* Afiah 2022). Informasi yang dapat diakses hanya dengan genggaman tangan serta dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja (Zubir *and* Yuhafliza 2019). Dengan hadirnya media sosial dapat menambah pengetahuan tentang suatu hal yang lebih luas, jangkauan sosialisasi dengan banyak pengguna dari berbagai negara, dan dapat mempererat silaturahmi dengan antar pengguna (Asmawati, Pramesty, *and* Afiah 2022).

j. Strategi dalam Meminimalisasi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial pada Remaja

Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk meminimalisasi dampak negatif terjadi, diantaranya:

1) Membatasi penggunaan media sosial

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting dalam mengontrol penggunaan media sosial pada remaja, karena masih belum cukup matang dan paham untuk memilih ataupun menyeleksi tontonan yang layak atau tidak untuk dilihatnya (Zubir *and* Yuhafliza 2019; Juhaepa *et al.* 2022).

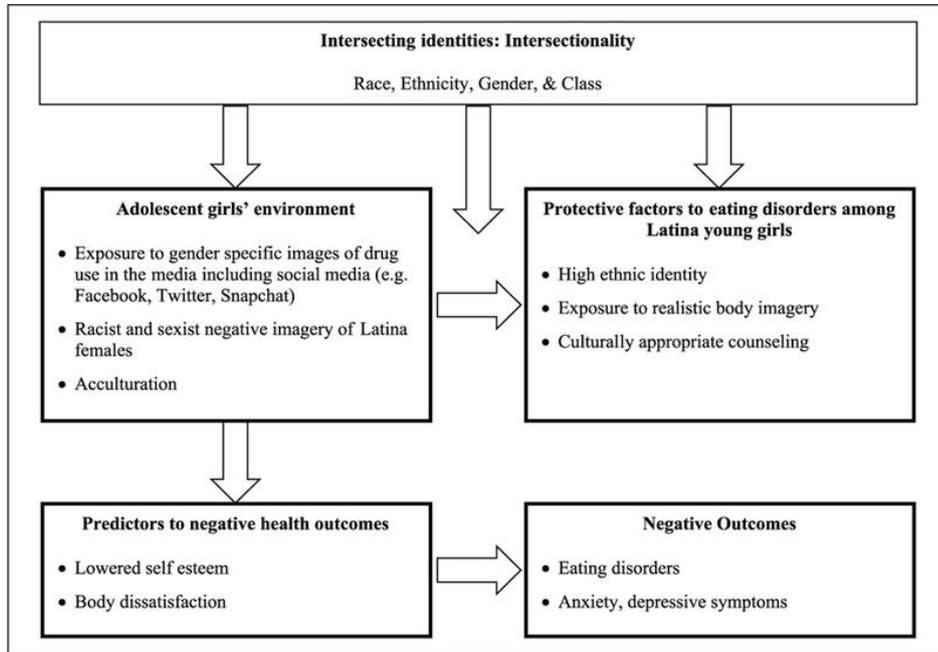
2) Melakukan pendampingan

Pendampingan pada remaja yang merupakan pengguna media sosial, untuk memberikan pemahaman dengan yang mereka butuhkan dalam mengakses dan menggunakan media sosial. Hal ini juga dapat meminimalisir remaja mengakses konten-konten yang dapat merusak moral dan karakter remaja itu sendiri (Juhaepa *et al.* 2022).

3) Menjalin komunikasi terbuka secara efektif

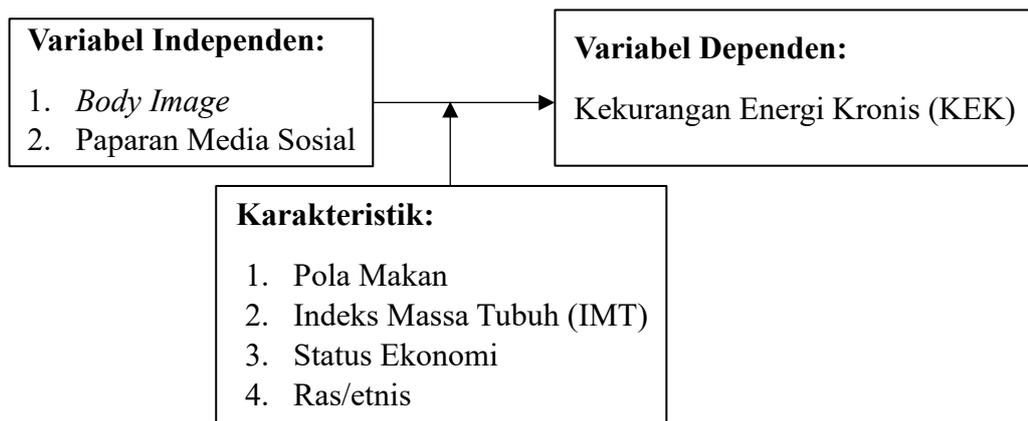
Melakukan diskusi kecil antara orang tua dan anak dapat memberikan energi positif, karena anak merasa didengarkan dan dihargai dan lebih bisa menerima pesan ataupun hal-hal yang sedang dibicarakan (Zubir *and* Yuhafliza 2019; Juhaepa *et al.* 2022).

B. Kerangka Teori



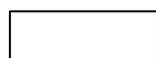
Gambar 3. Kerangka Teori *A Conceptual Framework Exploring Social Media, Eating Disorders, and Body Dissatisfaction Among Latina Adolescents* menurut Ijeoma Opara dan Noemy Santos, 2019.

C. Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Arah yang menghubungkan

D. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan *body image* dan paparan media sosial dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) di SMA Negeri 1 Bambanglipuro.