



Persepsi terhadap Body Image, Persepsi Remaja Masa Kini

Mutia Anggun Sayekti

Remaja selalu menjadi objek yang menarik untuk diteliti oleh berbagai kalangan. Adanya perubahan baik secara fisik maupun psikologis menjadikan mereka selalu menarik untuk dibahas. Salah satu bentuk perubahan yang terjadi pada remaja adalah perubahan cara pandang mereka terhadap tubuhnya sendiri atau disebut juga persepsi mereka terhadap body image. Menurut definisinya body image atau citra raga adalah representasi internal seseorang mengenai penampilan tubuh bagian luar atau persepsi unik mengenai tubuhnya.

Remaja tidak hanya mengalami dilema dalam merepresentasikan bentuk tubuhnya sendiri, namun perubahan psikologis dan fisik pada remaja membuatnya erat dengan masalah-masalah terkait body image. Masalah-masalah tersebut terjadi karena berbagai faktor. Pada remaja, selain dipengaruhi oleh pubertas, faktor lainnya adalah pengaruh dari luar seperti ilustrasi dalam buku-buku tentang diet dan penampilan para public figure baik di media cetak maupun elektronik.

Beberapa hal yang sering dihubungkan dengan body image adalah munculnya keinginan akan perlunya memiliki tubuh yang ideal dan adanya ketidakpuasan diri terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya yang kemudian ditandai dengan munculnya beberapa gangguan makan. Tanpa disadari, keinginan mereka untuk mendapatkan tubuh yang ideal membuat mereka mengubah pola makan yang tentunya akan mempengaruhi kandungan gizi yang masuk ke dalam tubuh mereka dan cenderung merugikan. Pola makan mereka menjadi berubah baik dari segi frekuensi, porsi, dan kualitas. Pola makan yang normal adalah makan dengan frekuensi tiga kali sehari, porsi sesuai kebutuhan kalori, dan kualitasnya mencakup tersedianya makronutrien dan mikronutrien yang seimbang di dalam makanan tersebut.

Salah satu bentuk perubahan pola makan yang terjadi akibat persepsi body image adalah munculnya gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Kedua gangguan ini membuat asupan gizi ke dalam tubuh ikut terganggu. Seseorang yang menderita anoreksia nervosa memiliki ketakutan berlebih jika berat badannya mengalami peningkatan sehingga ia cenderung mengubah pola makan dengan mengurangi frekuensi dan porsi makan yang tentunya berpengaruh pada penurunan kualitas makan tersebut. Sementara itu penderita bulimia nervosa cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak yang kemudian memuntahkannya secara keseluruhan.

Penelitian AA Ngurah Kusumajaya dkk pada tahun 2008 menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara persepsi terhadap body image dengan pola konsumsi makan remaja, di mana semakin negatif persepsi body image akan cenderung mengurangi frekuensi makannya.

Jumlah jenis bahan makanan total dan sumber protein nabati yang dikonsumsi, dan semakin rendah tingkat konsumsi energi dan protein. Adanya perubahan asupan gizi ini tentunya akan mempengaruhi keadaan tubuh seperti menurunnya fungsi organ, melemahnya daya tahan tubuh, dan yang paling fatal adalah terganggunya pertumbuhan dan perkembangan mengingat usia remaja adalah usia dimana secara fisik mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara pesat.

Hormon yang terlibat pada masa pertumbuhan adalah hormon seks dan hormon pertumbuhan yang diatur oleh faktor asupan gizi. Adanya perubahan di tubuh pada masa pertumbuhan membuat kebutuhan gizi terhadap beberapa zat gizi meningkat pada usia remaja. (WHO, 2000), Peningkatan kebutuhan ini tentunya harus disesuaikan dengan asupan makanan ke dalam tubuh. Seorang remaja yang mengalami perubahan pola makan dengan cenderung mengurangi frekuensi dan porsi akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada usia remajanya. Hal ini dapat terlihat dari penampilan fisik, performa fisik, dan juga kecerdasan intelektualnya. Melihat dari akibat yang ditimbulkan tersebut, tentunya perlu dilakukan penanganan terkait pencegahan atau jika memungkinkan sekaligus penanggulangannya.

Langkah-langkah yang dapat diambil tentunya perlu dipertimbangkan dengan kedua faktor yang dapat mempengaruhi pandangan seseorang terhadap body image, yaitu pubertas dan pengaruh dari luar yaitu adanya ilustrasi dari para public figure baik melalui media cetak maupun media elektronik. Pubertas merupakan hal yang terjadi secara alamiah dalam tubuh manusia yang tidak mungkin dapat dicegah. Namun dari segi pengaruh lingkungan luar, dapat dilakukan beberapa tindakan seperti memberikan intervensi secara langsung kepada para remaja agar dapat memaknai pengaruh media cetak ataupun media elektronik secara bijak. Intervensi dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan melalui media promosi kesehatan yang sesuai dengan target sasaran dengan memperhatikan beberapa kriteria, seperti pemutaran video kreatif atau memberikan pemaparan melalui jejaring sosial yang kini marak digunakan di kalangan remaja.

Melalui promosi kesehatan inilah diharapkan persepsi remaja terhadap body image tidak lagi negatif, mengingat akibat yang ditimbulkan dari persepsi negatif terhadap body image dapat menjadi fatal karena berhubungan langsung dengan asupan gizi ke dalam tubuhnya yang tengah mengalami masa pertumbuhan.

Sumber:

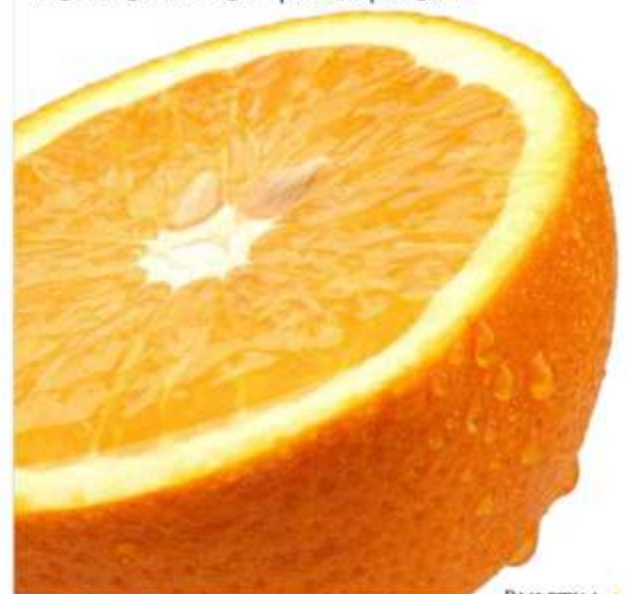
Kusumajaya, A.A. Ngurah, dkk. 2008. Persepsi Remaja terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. Poltekkes Depkes Denpasar.

www.papers.gunadarma.ac.id (Diakses pada Kamis, 8 Maret 2012 pada pukul 14.58 WIB).

Editor: Sari Novita Dewi

orange facts!

- Pigmen: beta crypoxanthin, zea xanthin, lutein
- Herespetin, flavonoid utama pada jeruk, merupakan unsur pelindung jantung, pelawan kanker dan penahan infeksi.
- Serat pectin yang mudah larut, dapat menurunkan kadar kolesterol,
- Potasium, membantu menurunkan tekanan darah,
- Folat, yang melawan ppenyakit jantung dengan mengeluarkan kelebihan homocysteine dari tubuh
- Segelas jus jeruk setiap hari = menurunkan risiko stroke sampai 25 persen!



PEMENUHAN NUTRISI BAGI VEGETARIAN

Sumber : Wiseman, General Nutrition & Health. London : Taylor & Francis, 2002
<http://www.ivs-online.org/v2/faq.php>

Salah satu masalah pada diet vegetarian adalah kurangnya asupan gizi tertentu seperti kalsium, yang biasa didapat dari produk olahan susu. Untuk itu, orang yang menjalani diet vegetarian harus menemukan makanan pengganti yang tetap dapat memenuhi kebutuhan zat gizinya. Beberapa zat gizi yang harus terpenuhi adalah :

Kalsium berperan dalam pembentukan serta menjaga tulang dan gigi tetap kuat. Bagi vegetarian jenis lacto-vegetarian dan lacto-ovo vegetarian asupan kalsium masih dapat diperoleh dari susu dan produk olahannya. Namun bagi mereka yang menjalani diet vegan, absorpsi kalsium bisa dikatakan sangat kurang karena pengaruh banyaknya serat yang dikonsumsi serta sedikitnya kalsium yang masuk, sebab penganut diet vegan tidak mengonsumsi susu dan produk olahannya. Mengonsumsi sayuran berdaun hijau seperti brokoli, kubis, dan lobak dapat menjadi alternatif bagi penganut diet vegan untuk mendapatkan asupan kalsium. Namun hindari mengonsumsi bayam karena bayam memiliki kandungan asam oksalat yang tinggi sehingga mempersulit penyerapan kalsium.

Zat Besi merupakan komponen penting pada sel darah merah. Dapat ditemukan pada daging sapi, daging ayam, susu, dan telur. Namun zat besi juga dapat ditemukan dari produk berbahan dasar gandum, sayuran berdaun hijau tua, buah yang dikeringkan, dan sereal. Karena penyerapan zat besi dari tumbuhan tidaklah mudah, maka sebaiknya jumlah zat besi yang masuk ke dalam tubuh seorang vegetarian sejumlah dua kali lipat dari orang yang bukan vegetarian. Penyerapan zat besi dapat dibantu dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C bersamaan dengan mengonsumsi sumber zat besi tersebut.

Protein membantu menjaga kesehatan kulit, tulang, otot, dan organ tubuh. Bagi penganut diet vegetarian, mengonsumsi buncis atau kacang polong bersamaan dengan sereal (gandum, beras) dapat menjadi sumber protein yang sama baiknya dengan protein hewani.

Vitamin mereka yang menjalani diet vegetarian tetap dapat terpenuhi kebutuhannya akan vitamin. Seperti vitamin A yang dapat diperoleh dari tumbuhan dengan kandungan beta karoten, atau vitamin C yang terdapat pada buah – buahan seperti jeruk. Vitamin D kebanyakan hanya dapat diperoleh melalui telur, susu, atau produk olahan dari susu. Sehingga bagi penganut diet vegan dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan vitamin D melalui paparan sinar matahari atau dengan suplemen. Untuk vitamin B12, dapat diperoleh dari produksi bakteri saat proses pembuatan tempe dari kacang kedelai. Dalam 100 gr tempe, terdapat 4 - 5 mikrogram B₁₂ yang telah melebihi kebutuhan vitamin B₁₂ dalam sehari. Jadi, jika ingin mengikuti diet vegetarian harus disertai dengan pengetahuan yang cukup akan kelengkapan nutrisi makanan kita. Usahakan untuk memenuhi semua kebutuhan zat gizi kita apapun diet yang sedang kita jalani ya !



Kedelai si Kaya Nutrisi



Sekarang kita akan membahas tentang kedelai. Setelah sempat beberapa kali disebutkan dalam artikel sebelumnya, pasti penasaran kan sehebat apa sih kedelai? Kedelai sendiri mulai dibudidayakan di Indonesia sekitar abad ke 17. Saat itu kedelai digunakan untuk bahan pangan dan pupuk hijau. .

Jika dilihat dari kandungan gizinya, kedelai merupakan sumber protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat yang baik. 100 gram kedelai mengandung 331 kkal, 34.9 gram protein, 18.1 gram lemak, 227 mg kalsium, 585 mg fosfor, 8 mg besi, 110 SI vitamin A, serta 1.07 mg vitamin B1. Sementara kandungan protein pada 100 gram daging sapi adalah 18,8 gram. Nah bisa dilihat kan, bahwa kandungan gizi yang terdapat pada kedelai cukup lengkap bahkan kadar proteinnya melebihi kadar protein daging sapi. Maka tidak heran jika pada diet vegetarian, kedelai menjadi "idola" sebagai pengganti daging.

Selain itu, 25% kandungan lemak dalam kedelai terdiri dari asam lemak tak jenuh sehingga bermanfaat untuk membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) serta dapat mencegah timbulnya pengerasan pembuluh darah pada jantung. Kandungan phytochemical (phytoestrogen, isoflavon genestein dsb.) yang terdapat dalam kedelai mampu menurunkan risiko penyakit kronis.

Tidak hanya itu lesitin yang juga terkandung pada kedelai dipercaya dapat membantu peningkatan memori, sebagai obat awet muda, dan menjaga daya tahan tubuh. Salah satu contoh produk olahan kedelai yang paling sering kita jumpai adalah tempe. Pada tempe ditemukan suatu zat antioksidan dalam bentuk isoflavon, dimana antioksidan tersebut sangat dibutuhkan tubuh untuk mencegah reaksi pembentukan radikal bebas di dalam tubuh. Selain itu, tempe juga mampu menambah daya cerna zat gizi dari kedelai.

Dengan banyaknya manfaat kedelai, tidak ada salahnya jika kita mulai sering mengonsumsi kedelai si kaya nutrisi ini.

Sumber:

"Kedelai untuk Vegetarian" oleh Dr. drh. Yvonne Magdalena Indrawani S.U.
dari Buku "Vegetarian-Gaya Hidup Sehat Masa Kini."

BROWNIES VEGAN

Sumber :

Majalah 'Info Vegetarian' edisi 5/2010 halaman 40

ALAT DAN BAHAN :

300 gram tepung terigu cakra
60 gram bubuk coklat
125 gram margarine
60 gram coklat batangan
2 sendok makan baking powder
4 buah cetakan brownies
Butir coklat/almond/kenari secukupnya

PENGGANTI TELUR :

2-3 sendok makan tepung terigu cakra
(diambil dari takaran tepung diatas)
300 gram gula pasir
1 sendok teh garam
300 ml air

CARA MEMBUAT :

1. Masak margarine dan coklat batang sampai cair
2. Campur tepung terigu dan coklat bubuk dan aduk rata, selanjutnya masukkan margarine dan coklat batangan yang sudah mencair tadi, aduk rata
3. Untuk pengganti telur : masak gula pasir, garam, tepung cakra dan air sampai kental (sebelum dimasak bahan – bahan tersebut diaduk rata terlebih dahulu agar tidak menggumpal)
4. Masukkan pengganti telur tersebut kedalam adonan sedikit demi sedikit, aduk hingga rata
5. Masukkan baking powder dalam adonan, aduk rata
6. Masukkan adonan dalam cetakan yang sudah diolesi margarine
7. Taburkan butir coklat/almond/kenari sesuai selera
8. Panggang adonan selama 30 menit dengan suhu api 180o C
9. Brownies vegan siap disajikan

INFORMASI GIZI:

energi : 3656.2 kcal	Vit. B2 : 0.5 mg
air : 15.1 g	Vit. B6 : 0.3 mg
protein : 41.4 g	asam folat : 75.4 mg
lemak :117.7 g	Vit. C : 13.2 mg
karbohidrat : 624.3 g	sodium : 8723.2 mg
serat pangan : 8.1 g	potassium : 916.2 mg
PUFA : 25.4 g	calcium : 800.9 mg
Vit. A : 584.9 g	magnesium : 164 mg
Vit. E (eq.) : 9.3 g	pfosfor: 3997.8 mg
Vit. B1 : 0.4 µg	besi: 8.7 mg
	zinc : 5.4 mg



Raih Bonus dalam Polong-Polongan!

Selain mendapatkan protein, kita juga dapat meraih bonus menguntungkan yaitu folat dan serat!

Jenis	Protein	Serat*	Folat**
Kedelai	14	5	46
Miju-miju	9	8	179
Kacang Polong	8	8	64
Buncis besar	8	6	114
Buncis pinto	7	7	147
Buncis Lima	7	7	78

* diukur dalam ukuran gram per setengah cangkir buncis masak.

** diukur dalam ukuran mikrogram per setengah cangkir buncis masak.

Underwood, Anne, dkk. 2008. Sehat dengan Kode Warna Makanan. Hikmah. Jakarta.

Mau Resep kamu ditampilkan di BAGI edisi selanjutnya? Kirim aja ke akg.giziui@gmail.com atau hubungi Kare (08568917289) untuk info lebih lanjut Resep yang terpilih akan dimuat dalam BAGI dan dapatkan hadiah menariknya!

Penerbit : Infocom AKG , Pembimbing: Ir. Trini Sudiarti M.Si,
Penanggung Jawab : Rifqah Indri Amalia, Pemimpin Umum : Rizka Kharisma Putri, Pemimpin Redaksi : Monika Nanda, Staf Redaksi : Sari Novita Dewi, Desain Layout : Rizka Kharisma Putri, Nofika Aisyah,
Editor: Wahyu Kurnia Yusrin Putra, SKM, MKM Alamat : Gedung F Lt. 2, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok.

Kritik dan Saran

Facebook : Akg Fkm Ui

Twitter : @akgfkmui

Email : akg.giziui@gmail.com

Web : www.akg-ui.com