

## ANALISIS HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TAMBANG

Sara Herlina<sup>1</sup>, Siti Qomariah,<sup>2</sup> Wiwi Sartika<sup>3</sup>

D-III Kebidanan, Universitas Abdurrah Jl. Riau Ujung No.73 Pekanbaru

Email: <sup>1</sup>[sara.herlina@univrab.ac.id/082268215526](mailto:sara.herlina@univrab.ac.id/082268215526), <sup>2</sup>[siti.qomariah@univrab.ac.id/082387650055](mailto:siti.qomariah@univrab.ac.id/082387650055)

<sup>3</sup>[wiwi.sartika@univrab.ac.id/0813-6524-4454](mailto:wiwi.sartika@univrab.ac.id/0813-6524-4454)

### ABSTRAC

*Nutritional problems that most often occur in adolescents are lack of nutritional intake which results in malnutrition, namely too thin and can develop anemia due to iron deficiency. In addition, nutritional problems that often arise are excess nutritional intake which can cause obesity. Adolescent nutritional status is influenced by body image and knowledge, as well as other factors. This study aims to determine the relationship between body image and knowledge on the nutritional status of adolescent girls. The study used a correlation-analytic research design with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 71 people with a simple random sampling technique. The results of univariate analysis, the majority of respondents had a positive body image as many as 42 people (59.2%) and had good knowledge as many as 43 people (60.6%). The results of the bivariate analysis showed that there was a significant relationship between body image (p-value: 0.013) and the nutritional status of adolescent girls and there was a significant relationship between knowledge (p-value: 0,000) and the nutritional status of adolescents. It can be concluded that there is a relationship between body image and knowledge of adolescent nutritional status. For the school, which is to collaborate between teachers and community health centers to provide nutrition education and education regarding normal body weight and height and good food for consumption according to the needs of adolescents*

**Keywords:** *Body Image, Knowledge, Nutritional Status*

### ABSTRAK

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Status gizi remaja dipengaruhi oleh *body imege* dan pengetahuan, disamping oleh faktor lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan pengetahuan terhadap status gizi remaja putri. Penelitian menggunakan desain penelitian Analitik-korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 71 orang dengan teknik pengambilan sampel simpel random sampling. Hasil analisa univariat mayoritas responden memiliki *boby image* positif sebanyak 42 orang (59,2%) dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 43 orang (60,6%). Hasil analisa bivariat diperoleh hasil penelitian ada hubungan signifikan antara *body image* (p-value: 0,013) dengan status gizi remaja putri dan ada hubungan signifikan antara pengetahuan (p-value: 0,000) dengan status gizi remaja putri. Dapat disimpulkan terdapat hubungan antara *body image* dan pengetahuan terhadap status gizi remaja. Bagi pihak sekolah, yaitu melakukan kerjasama antara para guru dengan pihak puskesmas untuk mengadakan penyuluhan dan edukasi gizi mengenai berat badan dan tinggi badan normal serta makanan yang baik untuk dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan remaja.

**Kata kunci :** *Body Image, Pengatahuan , Status Gizi*

### PENDAHULUAN

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi <sup>1</sup>.

Kekurangan gizi pada remaja dapat berakibat pada menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi, menghambat masa pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan) dan produktivitas yang

rendah akan mempengaruhi kualitas hidup dimassa dewasa. Sebaliknya kelebihan zat gizi pada seseorang akan membuat seseorang mengalami kelebihan berat badan dan jelas meningkatkan resiko terserang penyakit degenerative seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung <sup>2</sup>.

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh persepsi body image, disamping oleh faktor lain <sup>3</sup>. Persepsi yang buruk terhadap *body image* akan mendorong remaja untuk melakukan berbagai tindakan untuk mencapai kepuasan mereka. Namun tindakan yang diambil sering berbahaya bagi kesehatan seperti perilaku makan yang tidak sehat, pengontrolan berat badan yang tidak sesuai, terlalu sering menggunakan obat pencahar, memuntahkan makanan, dan aktivitas fisik yang berat <sup>4</sup>.

Remaja seringkali mempunyai keinginan untuk diterima oleh teman sebayanya dan juga menarik lawan jenis, sehingga remaja putri cenderung memiliki citra tubuh (*body image*) yang negative <sup>5</sup>. Yang disebut dengan *body image* adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang bentuk, ukuran, kegunaan, penampilan, dan kemampuan <sup>6</sup>. *Body image* meninggalkan sebuah konsep tentang keadaan tubuh yang ideal yang akan berakibat pada *body image* negatif lebih khususnya kepada wanita.

Mayoritas remaja tidak sadar jika kebiasaan makan yang mereka lakukan saat ini dapat berpengaruh besar terhadap status kesehatan di masa depan <sup>7</sup>. Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet yang ketat namun tidak disesuaikan dengan gizi yang dibutuhkan. Terlebih lagi terjadi gangguan pola makan pada sebagian remaja. Hal tersebut sangat dimungkinkan karena gambaran negatif seorang remaja atas citra diri (*body image*). Artinya, remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image* yang negatif beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan di atas rata-rata. Banyak dari remaja berkeinginan memiliki bentuk badan <sup>8</sup>.

Hasil penelitian pada remaja putri memperlihatkan bahwa mereka merasa tidak puas pada citra tubuhnya dan menganggap tubuhnya lebih berisikan lemak dibandingkan ukuran tubuh nyata mereka <sup>9, 10</sup> Hasil penelitian Herlina memperlihatkan jika remaja yang merasa kurang baik pada *body image* mereka sebesar 91,1% dan remaja yang merasa baik dengan *body image* mereka sebesar 8,9%. Mereka memiliki kecenderungan untuk berusaha menurunkan berat badan terkait dengan umur mereka yang bertambah demi tubuh ideal yang ingin mereka capai <sup>11</sup>.

Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja selain *body image*, pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat <sup>12</sup>

Hasil penelitian dari 50 responden didapatkan mayoritas 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, minoritas 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang, dan mayoritas 26 responden (52%) mempunyai status gizi normal, minoritas 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria kurus. Diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,003 < \sigma (0,05)$  maka hipotesis H1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri <sup>13</sup>.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan pengetahuan terhadap status gizi remaja putri di SMAN 2 Tambang.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah Analitik-korelasi yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel independent dan dependent melalui pengujian hipotesis tanpa adanya intervensi atau rekayasa dari peneliti. Pendekatan waktu *cross sectional* yaitu pendekatan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor resiko atau paparan dengan penyakit. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putri putri SMAN 2 Tambang dari kelas XI sebanyak 240 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari siswa kelas XI sebanyak 71 orang dengan teknik pengambilan sampel simpel random sampling, yakni teknik pengambilan sampel dengan cara memilih sampel secara acak dan sederhana. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: siswa putri SMAN 2 Tambang dan bersedia menjadi responden. Metode pengumpulan data menggunakan data primer dengan kuesioner dan

melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan uji statistik yaitu *Chi square* dengan tingkat kepercayaan 5%.

## HASIL PENELITIAN

### A. Hasil Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Analisis Univariat Variabel Dependen dan Independen**

Variabel	Jumlah	
	(n=71)	(100%)
<i>Body Image</i>		
Positif	42	59,2
Negatif	29	40,8
Pengetahuan		
Baik	43	60,6
Kurang	28	39,4

Tabel 1 menunjukkan Distribusi responden berdasarkan *Body Image* terlihat sebagian besar responden dengan *body image* positif yaitu sebanyak 42 orang (59,2%). Sedangkan untuk responden dengan *body image* negatif berjumlah 29 orang (40,8%). Distribusi responden berdasarkan pengetahuan terlihat sebagian besar responden dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 43 orang (60,6%). Sedangkan untuk responden dengan pengetahuan kurang baik berjumlah 28 orang (39,4%)

### B. Analisis Bivariat

**Tabel 2. Hubungan *Body Image* dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi (n=71)**

Variabel	Status Gizi				Total		p value
	Normal		Tidak Normal		n	%	
	n	%	n	%			
<i>Body Image</i>							
Positif	31	73,8	11	26,2	42	100	0,013
Negatif	13	44,8	16	55,2	29	100	
Pengetahuan							
Baik	38	88,4	5	11,6	53	100	0,000
Kurang	6	21,4	22	78,6	28	100	

Tabel 2 menunjukkan hubungan *body image* dengan status gizi di dapati hasil  $p (0,013) < \alpha (0,05)$  yang berarti terdapat hubungan *body image* responden terhadap status gizi. pengetahuan responden terhadap status gizi di dapati hasil  $p (0,000) < \alpha (0,05)$  yang berarti terdapat hubungan antara pengetahuan responden terhadap status gizi.

## PEMBAHASAN

### Hubungan *Body Image* terhadap Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai *body image* positif sebagian besar mempunyai status gizi normal yaitu 31 orang (73,8%) sedangkan responden yang memiliki *body image* negatif sebagian besar mempunyai status gizi tidak normal yaitu 16 orang (55,2%). Hasil uji *chi square*

didapatkan nilai p-value:0,013 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi remaja.

Penampilan merupakan hal yang penting bagi remaja, sehingga perhatian terhadap bentuk tubuh berusaha ditingkatkan<sup>14</sup>. Remaja sering terjadi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, karena lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren saat ini.<sup>15</sup> Persepsi yang buruk terhadap *body image* akan mendorong remaja untuk melakukan berbagai tindakan untuk mencapai kepuasan mereka. Namun tindakan yang diambil sering berbahaya bagi kesehatan dan dapat memengaruhi status gizinya<sup>3,4</sup>.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Salsabilla tahun 2018, menyatakan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja dengan nilai p-value: 0.000. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal dan mempunyai persepsi *body image* yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mempunyai persepsi *body image* yang positif merasa penampilan dan tubuhnya menarik sehingga mempunyai kepercayaan diri dalam dirinya. Seseorang yang memiliki persepsi *body image* yang positif juga terdorong untuk berperilaku sehat. Sehingga dalam penelitian ini seseorang yang memiliki persepsi *body image* positif cenderung memiliki status gizi yang normal<sup>16</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Serly (2014) yang memberikan kesimpulan ada hubungan yang bermakna antara penilaian *body image* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Penelitian ini menyebutkan bahwa responden yang mempunyai status gizi buruk mempunyai *body image* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh terhadap persepsi diri sendiri terutama persepsi terhadap citra tubuh. Kelebihan berat badan atau terlalu kurus dianggap tidak ideal dan tidak sesuai dengan keinginan responden<sup>17</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki persepsi *body image* yang positif dan mempunyai status gizi normal. Hal ini dikarenakan remaja yang memiliki persepsi *body image* yang positif akan merasa penampilan dan tubuhnya menarik. Perasaan tersebut timbul karena remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi<sup>18</sup>.

Penelitian mengenai status gizi yang dilakukan pada siswi SMA Theresiana Semarang (P=0,000) dan penelitian pada siswi SMAN 1 Semarang (P=0,003) yang menunjukkan status gizi semakin tidak normal (gizi lebih) jika ketidakpuasan citra tubuh semakin tinggi<sup>19</sup>. Ketidakpuasan ini dapat disebabkan karena tubuh yang terlihat tidak proporsional akibat bagian tubuh yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya.<sup>20</sup> Dikatakan bahwa pada remaja putri cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya.

#### **Hubungan Pengetahuan terhadap Status Gizi.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan baik sebagian besar mempunyai status gizi normal yaitu 38 orang (88,4%) sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebagian besar mempunyai status gizi tidak normal yaitu 22 orang (78,6%). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai p-value:0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan status gizi remaja.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Rizkiyanti (2015) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan hasil uji statistik analisis korelasi Pearson ( $p < 0,05$ ). Sebagian besar responden (95,2%) memiliki status gizi normal dan pengetahuan gizi sebagian besar (28,6%) berada pada kategori baik<sup>21</sup>.

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat.

Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan ketrampilannya. Apabila penerimaan perilaku disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama<sup>12</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian Yunda, 2017 menunjukkan dari 50 responden didapatkan mayoritas 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, minoritas 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang, dan mayoritas 26 responden (52%) mempunyai status gizi normal, minoritas 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria kurus. Diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,003 < \sigma (0,05)$

maka hipotesis H1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri<sup>13</sup>.

Penelitian yang dilakukan Agnes, 2017 diperoleh nilai hitung = 35,04 > 30,98 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk<sup>22</sup>.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara body image dan pengetahuan terhadap status gizi remaja dengan nilai *p value* <0,05 yaitu untuk body image *p value* <0,013 dan variabel pengetahuan *p value* <0,000. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan memberikan konseling tentang gizi pada remaja. Bagi pihak sekolah, yaitu melakukan kerjasama antara para guru dengan pihak puskesmas untuk mengadakan penyuluhan dan edukasi gizi mengenai berat badan dan tinggi badan normal serta makanan yang baik untuk dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan remaja.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Waryana. *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama; 2010.
2. Hasdianah E a. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet Dan Obesitas*. Nuha Medika; 2014.
3. Merinta, S., Veni H. DM. Hubungan body image, pengetahuan gizi seimbang, dan aktifitas fisik terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masy Indones*. 2012;2(1).
4. Valter, P.N.M., Maria, A.C., Pedro, H.B., de Carvalho, Ronaldo, R.B., Maria EC. Body image in different periods of adolescence. *Rev Paul Pediatr*. 2014;32(1).
5. Restuti, A. N. & Susindra Y. Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk. In: *In Seminar Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Dana BOPTN*. ; 2016:74–80.
6. Stuart G. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC; 2009.
7. Razak M. Perubahan pola konsumsi dan status gizi mahasiswa putra dan putri TPB IPD. Published online 2009.
8. Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC; 2010.
9. Verawati R. Hubungan antara body image dengan pola makan dan status gizi remaja putri di SMP al islam 1 Surakarta. Published online 2014.
10. Kusumajaya NAA, Wiardami NK JI. Persepsi Remaja terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. *Skala Husada*. 2008;5(2).
11. Cahyaningrum HD, Endang Nur W MS, Kristien Andriani SM. Hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta. Published online 2013.
12. Emilia E. *Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Pada Gizi Remaja*.; 2019. <http://repository.ipb.ac.id/>
13. Yunda Dwi Jayanti NEN. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (DI SMK PGRI 2 Kota Kediri). *J Kebidanan Dharma Husada*. 2017;6(2).
14. Diény F. Hubungan body image, aktivitas fisik, asupan energi dan protein dengan status gizi pada siswi SMA. Published online 2007.
15. Sivert, Selja Serifovic & Sinanovic O. Body dissatisfaction-is age a factor. *J Ser Philos Psychol Hist*. 2008;7(1).
16. Salsabilla H et al. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja di STIKes Mitra Keluarga. *Nutr Diatita*. 2018;10(1).
17. Serly, V. Sofian, A. dan Ernalina Y. Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *J Fak Kedokt*. 2015;2(2).
18. Kusuma, Muhammad, RH, Krianto T. Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Masa Tubuh pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negerti 12 DKI Jakarta. *J perilaku dan promosi Kesehat*. 2018;1(1).
19. Widiyanti N. Hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana Semarang. Published online 2012.
20. Savitri W. Hubungan body image, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan status gizi SMAN 63 Jakarta

- tahun 2015. Published online 2015.
21. Rizkiyanti G. Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri. Published online 2015.
  22. Florence AG. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Published online 2017.