

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWI SMAN 26 JAKARTA

Elfirdha Qianita Azzumroh, Khoirul Anwar*

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid, Jakarta Pusat, DKI Jakarta, Indonesia

*Korespondensi : khoirulgizi2016@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescent girls are vulnerable to nutritional problems, nutritional problems in adolescent girls can be caused by dissatisfaction with body shape which is increasingly common in adolescent girls. This causes young women to adopt inappropriate eating habits by going on a strict diet and this will have an impact on the nutritional status of young women.

Objectives: This study aims to analyze the relationship between body image and eating habits and nutritional status in adolescent girls.

Methods: This research used a cross sectional design with a simple random sampling method, the number of subjects used was 71 female students at SMAN 26 South Jakarta. Body image data was taken using the Body Shape Questionnaire (BSQ), eating habits data was taken using the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) and Food Frequency Questionnaire (FFQ) questionnaires and nutritional status data was obtained from measuring body weight and height. Data were analyzed using the Spearman test.

Results: Based on the results of bivariate analysis of the Body Image variable on nutritional status, it turned out that it had a close relationship with a value of $p = 0.000/p < 0.05$. Likewise, the relationship between eating habits and nutritional status $p = 0.454$, which means there is no significant relationship between eating habits and nutritional status.

Conclusion: There is a significant relationship in the Spearman correlation test between BSQ and nutritional status, and there is no significant relationship between eating habits and nutritional status.

Keywords: body image; eating habits; adolescents; nutritional status

ABSTRAK

Latar belakang: Remaja putri rentan terhadap permasalahan gizi, masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh ketidakpuasan dalam bentuk tubuh yang semakin sering dijumpai pada remaja putri. Hal ini membuat remaja putri menerapkan kebiasaan makan yang tidak tepat dengan melakukan diet yang ketat dan akan berdampak pada status gizi remaja putri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara body image dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan metode simple random sampling, jumlah subjek yang digunakan yaitu 71 siswi SMAN 26 Jakarta Selatan. Data Body image diambil menggunakan kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ), data kebiasaan makan diambil menggunakan kuesioner Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan data status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data dianalisis menggunakan uji Spearman.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis bivariat variabel Body Image terhadap status gizi ternyata memiliki hubungan erat dengan nilai $p = 0,000/p < 0,05$. Begitupun, hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi $p = 0,454$ yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan status gizi.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan pada uji korelasi spearman antara BSQ dengan status gizi, dan tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi.

Kata kunci: citra tubuh; kebiasaan makan; remaja; status gizi

PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia menentukan keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Remaja yang terpenuhi gizinya sejak dini akan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas¹. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju

dewasa. Masa remaja ini merupakan pertumbuhan dan perkembangannya sangat cepat. Asupan makan dan kecukupan zat gizi sangat penting agar pertumbuhan secara fisik, mental, emosional dan sosial pada remaja ini berlangsung secara optimal². Dampak yang timbul apabila pola makan yang tidak

baik oleh remaja maka akan menghambat kecepatan pertumbuhannya (*growth spurt*). Dimana nantinya remaja putri akan melahirkan calon generasi muda yang diharapkan lahir dengan sehat, Apabila ingin melahirkan generasi yang sehat maka harus memperhatikan asupan zat gizinya agar tidak berdampak pada janinnya kelak³. Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi kurus remaja secara nasional pada usia 16-18 tahun 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, sedangkan prevalensi gemuk remaja secara nasional sebesar 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Prevalensi status gizi remaja berdasarkan Indeks Masa Tubuh per Umur (IMT/U) di DKI Jakarta menunjukkan bahwa sebesar 1,89% memiliki status gizi kurus, 7,03% kurus, 70,4% normal, 12,8% gemuk dan 8,3% obesitas. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja yaitu *body image*⁴.

Remaja sering sekali menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dikarenakan penampilan fisik mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi remaja putri. *Body image* adalah keyakinan atau persepsi individu mengenai bentuk tubuhnya⁵. *Body image* ini meliputi positif dan negatif⁶. Seseorang yang memiliki yang mempunyai *body image* positif akan menerima dan menghargai tubuhnya sendiri dan merasa percaya diri atas bentuk tubuh yang dimiliki. Sedangkan pada *body image* negatif menganggap bahwa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang ideal yang diharapkan, sehingga merasa tidak puas atas bentuk tubuh yang dimiliki⁷. Ketidakpuasan bentuk tubuh ini umumnya lebih banyak dialami oleh remaja putri dibandingkan remaja putra⁸. Remaja putri mempunyai *body image* yang negatif dikarenakan remaja putri lebih sering terpapar informasi yang ada di lingkungan dan sosial media⁹. Hal tersebut mendorong remaja putri untuk melakukan upaya untuk membentuk tubuhnya, salah satunya merubah kebiasaan makan³.

Kebiasaan makan adalah pola perilaku konsumsi pangan yang terjadi secara berulang¹⁰. Salah satu upaya pada remaja putri untuk penurunan berat badan ini adalah merubah kebiasaan makannya, Remaja yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat, seperti kurang konsumsi buah dan sayur, sering melewatkan sarapan rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi remaja dapat terjadi karena berbagai hal, diantaranya gaya hidup kurang sehat dan lingkungan pertemanan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan¹¹. Masalah gizi yang sering dialami oleh remaja yaitu anemia defisiensi besi, stunting, kegemukan dan obesitas¹². Dapat dilihat dari kebiasaan makan remaja yang dianggap benar oleh mereka sendiri seperti diet ketat

dengan mengurangi asupan makan. Upaya tersebut dapat berakibat pada penurunan status gizi bila tidak dilakukan dengan baik¹³.

Menurut penelitian terdahulu, sebagian besar di wilayah DKI Jakarta yang memiliki status gizi kegemukan tinggi adalah Jakarta Selatan dibandingkan dengan bagian kota DKI Jakarta lainnya¹⁴. Penelitian ini dilakukan di salah satu institusi pendidikan di DKI Jakarta dikarenakan DKI Jakarta menempati provinsi yang memiliki prevalensi gizi kurang dan gizi lebih di atas prevalensi nasional. Status gizi remaja putri perlu mendapatkan perhatian khusus karena nantinya akan menjadi seorang ibu. Masalah gizi pada remaja putri harus segera diatasi untuk mendukung 1000 HPK. Penelitian mengenai *body image* yang dihubungkan dengan status gizi akan dilakukan di daerah perkotaan khususnya Jakarta selatan dan difokuskan pada remaja putri. Sehingga peneliti ingin meneliti *body image* dan kebiasaan makan pada siswi di SMAN 26 Jakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dan metode *cross sectional* (potong lintang). Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang berusia 15-18 tahun kelas X dan XI di SMAN 26 Jakarta. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu 14 juli 2023. Penelitian ini sudah lulus persetujuan etik dengan nomor No.87/PE/KE/FKK-UMJ/VI/2023 pada tanggal 17 Juli 2023. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 71 orang hasil dari perhitungan rumus *slovin* dengan penentuan subjek secara *simple random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu siswi kelas X dan XI, bersedia menjadi subjek penelitian, berusia 15-18 tahun, sehat jasmani dan rohani dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan mengisi kuesioner.

Data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data primer. Data primer ini terdiri dari karakteristik subjek, karakteristik keluarga subjek *body image*, kebiasaan makan dan data antropometri (berat badan dan tinggi badan). Pada data karakteristik subjek, karakteristik keluarga subjek, *body image* dan kebiasaan makan dikumpulkan menggunakan kuesioner. Pengukuran *body image* dapat dilakukan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) kuesioner ini dapat digunakan pada orang dewasa dan remaja usia 15 tahun keatas, berisi 34 butir. Setiap pertanyaan diberi point 1 sampai 6 sesuai dengan kategori pertanyaannya. Hasil skor *body image* kemudian diintrepetasikan dalam 2 kategori, yaitu puas terhadap bentuk tubuh (skor>110)

Data kebiasaan makan diperoleh dari kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist*

(AFHC) merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh Johnson (2002). Kuesioner ini terdiri dari 23 pertanyaan yang memiliki pilihan jawaban “ya” atau “tidak”, serta ada 9 pertanyaan yang memiliki jawaban “tidak berlaku pada saya”. Subjek memiliki 1 poin jika memiliki respon kebiasaan makan yang sehat (jawaban tidak untuk pernyataan no 3,8,14,18,21 dan ya sisa pertanyaan lainnya). Skor akhir disesuaikan dengan respon yang menyatakan “tidak berlaku pada saya” (pernyataan no 1,6,7,11,17,18,19,20,21) dan dihitung menggunakan rumus skor AFHC = jumlah respon kebiasaan makan yang dianggap sehat x 23/jumlah item yang dapat diselesaikan).Data status gizi diperoleh dari penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoidedan Food Frequency Questionnaire* (FFQ) frekuensi dan jenis bahan pangan yang dikonsumsi. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman*.

HASIL

Karakteristik yang dianalisis meliputi usia, uang saku, kelas, status gizi, *body image*,

kebiasaan makan yang dapat di lihat pada tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran usia responden termasuk remaja pertengahan sebanyak 71 orang yang terdiri dari, 35 (49,2%) kelas X dan 36 (50,7%) kelas XI. sebagian besar subjek berusia 17 tahun memiliki presentase paling besar (45,0%), diikuti oleh subjek yang berusia 16 tahun sebesar (23,9%), 18 tahun (18,3%), dan usia 15 tahun sebesar (12,6%). Rentang usia remaja ini merupakan usia remaja tingkat akhir. Remaja putri pada kategori ini masih memiliki konflik masalah pribadi karena akan lebih memperhatikan penampilan dan berat badan idealnya¹⁵.Uang saku merupakan jumlah uang yang diterima subjek dalam rentang satu bulan¹⁶. Uang saku lebih besar dapat membuat seseorang lebih banyak mengkonsumsi makanan beragam. Uang saku subjek dengan presentase tertinggi \geq Rp.500.000.00 sebesar (60,5%) diikuti oleh kategori uang saku $<$ Rp.500.000.00 sebesar (39,4%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja Putri

Variabel	n	%
Usia		
15	9	12,6
16	17	23,9
17	32	45,0
18	13	18,3
Total	71	100
Uang Saku		
\geq Rp.500.000.00	43	60,5
$<$ Rp.500.000.00	28	39,4
Total	71	100
Kelas		
X	35	49,3
XI	36	50,7
Total	71	100
Status Gizi		
Gizi Kurang	11	15,4
Gizi Baik	41	57,7
Gizi Lebih	15	21,1
Obesitas	4	5,6
Total	71	100
Body Image		
Positif ($<$ 80)	33	46,5
Negatif (\geq 80)	38	53,5
Total	71	100
Kebiasaan Makan		
Baik	35	49,2
Kurang baik	36	50,8
Total	71	100

Dari hasil pengukuran status gizi menggunakan IMT/U presentase status gizi paling tinggi adalah gizi baik sebesar (57,7%), sedangkan presentase subjek paling sedikit adalah obesitas

(5,6%). Status gizi pada masa remaja akan berdampak pada kehidupan yang akan datang. Salah satu faktor penyebab langsung status gizi seseorang adalah konsumsi pangan yang kurang ataupun lebih,

sedangkan faktor penyebab tidak langsung adalah *body image* negatif¹⁷.

Berdasarkan hasil pengukuran *body image* melalui *Body Shape Questionnaire* (BSQ) diperoleh bahwa sebagian besar subjek memiliki *body image* negatif sebesar (53,5%) dan sebagian memiliki *body image* positif (46,5%). Berdasarkan hasil pengukuran kebiasaan makan melalui kuesioner diperoleh bahwa sebanyak 71 subjek sebagian besar

subjek (50,8%) memiliki kebiasaan makan tidak baik, artinya subjek tidak terbiasa mengonsumsi buah dan sayur, memiliki kebiasaan konsumsi pangan sumber lemak tinggi dan makanan minuman dengan kadar gula yang tinggi. Pada kebiasaan makan sehat sebagian besar subjek 47,8% artinya subjek memperhatikan konsumsi buah dan sayur serta asupan lemak dan gula. Kebiasaan makan yang baik atau sehat berawal dari kebiasaan keluarga yang akan terbawa hingga dewasa¹⁸.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Siswi

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi											
	>1x/Hari		1x/hari		4-6x/minggu		1-3x/minggu		2x/bulan		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Makanan Pokok												
Nasi	48	67,6	17	23,9	3	4,2	3	4,2	0	0	0	0
Mie	6	8,5	11	15,5	8	11,3	36	50,7	0	0	10	14,1
Jagung	2	2,8	4	5,6	1	1,4	47	66,2	1	1,4	16	22,5
Kentang	1	1,4	6	8,5	13	18,3	42	59,2	3	4,2	5	7,0
Roti Tawar	2	2,8	13	18,3	5	7,0	38	53,5	2	2,8	16	22,5
Singkong	1	1,4	3	4,2	0	0	33	46,5	1	1,4	33	46,5
Protein Hewani												
Daging Sapi	2	2,8	6	8,5	10	14,1	46	64,8	1	1,4	6	8,5
Daging Ayam	5	7,0	10	14,1	21	29,6	32	45,1	1	1,4	0	0
Ikan	4	5,6	11	15,5	4	5,6	48	67,6	0	0	4	5,6
Telur ayam	3	4,2	6	8,5	31	43,7	30	42,3	1	1,4	0	0
Udang	1	1,4	1	1,4	4	5,6	42	59,2	1	1,4	22	31
Protein Nabati												
Tahu	4	5,6	6	8,5	14	19,7	44	62,0	0	0	3	4,2
Tempe	3	4,2	9	12,7	18	25,4	38	53,5	0	0	2	2,8
Kacang-kacangan	0	0	2	2,8	1	1,4	43	60,6	1	1,4	24	33,8
Oncom	1	1,4	3	4,2	0	0	13	18,3	0	0	54	76,1
Sayuran												
Bayam	2	2,8	5	7,0	50	70,4	3	4,2	1	1,4	10	14,1
Kangkung	2	2,8	3	4,2	7	9,9	49	69,0	1	1,4	9	12,7
Sawi	1	1,4	3	4,2	10	14,1	47	66,2	3	4,2	8	11,3
Selada	1	1,4	2	2,8	3	4,2	45	63,8	2	2,8	18	25,4
Brokoli	2	2,8	2	2,8	2	2,8	44	62,0	0	0	21	29,6
Wortel	1	1,4	3	4,2	10	14,1	49	69,0	1	1,4	7	9,9
Buncis	0	0	4	5,6	4	5,6	41	57,7	1	1,4	21	29,6
Kol	1	1,4	3	4,2	6	8,5	44	62,0	1	1,4	16	22,5
Buah-Buahan												
Anggur	1	1,4	3	4,2	1	1,4	41	57,7	1	1,4	24	33,8
Pisang	1	1,4	4	5,8	0	0	50	70,4	1	1,4	9	12,7
Jeruk	2	2,8	3	4,2	7	9,9	49	69,0	0	0	10	14,1
Mangga	2	2,8	4	5,8	4	5,6	45	63,8	0	0	16	22,5
Apel	0	0	2	2,8	3	4,2	40	56,3	1	1,4	23	32,4
Pepaya	2	2,8	2	2,8	4	5,6	33	46,5	0	0	30	42,3
Melon	1	1,4	2	2,8	2	2,8	44	62,0	1	1,4	21	29,8
Semangka	0	0	4	5,6	2	2,8	41	57,7	1	1,4	23	32,4
Jajanan												
Batagor	0	0	5	7,0	10	14,1	52	73,2	0	0	0	0
Gorengan	2	2,8	0	0	14	19,7	39	54,9	14	19,7	2	2,8
Cireng	0	0	3	4,2	7	9,9	38	53,3	0	0	0	0
Ketoprak	0	0	8	11,3	10	14,1	49	69,0	1	1,4	3	4,2
Bakso	0	0	4	5,6	23	32,4	38	53,5	1	1,4	3	4,2
Jus Buah	4	5,6	12	16,9	7	9,9	41	57,7	7	9,9	0	0
Es krim	2	2,8	9	12,7	36	50,7	21	29,6	1	1,4	2	2,8
Kopi	0	0	13	18,3	31	43,7	14	19,7	3	4,2	10	14,1
Teh Manis	0	0	7	9,9	31	43,7	24	33,8	3	4,2	6	8,5
Minuman Bersoda	0	0	0	0	14	19,7	36	50,7	16	22,5	5	7,0

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahan pangan sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi adalah nasi yang dikonsumsi dengan rata-rata frekuensi sebanyak >1x/hari sebanyak 48 siswi (67,6%). Sedangkan frekuensi konsumsi terkecil terdapat pada kentang (1,4%) dan singkong (1,4%). Hal ini membuktikan bahwa nasi sampai saat ini masih merupakan menu utama pada siswi untuk asupan karbohidrat.

Bahan pangan sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi adalah daging ayam, dengan rata-rata frekuensi 1x/hari sebanyak 10 siswi (14,1%). Sedangkan konsumsi sumber protein hewani paling sedikit adalah udang. Pada protein nabati dapat diketahui bahwa subjek paling banyak mengkonsumsi tempe sebanyak 9 orang (12,7%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui sayur-sayuran paling banyak dikonsumsi bayam pada frekuensi makan 4-6x/minggu sebanyak 50 siswi (70%), sedangkan paling sedikit brokoli pada frekuensi 4-6x/minggu sebanyak 2 siswi (2,8%). Pada buah-buahan dapat diketahui bahwa subjek paling banyak makan pisang dengan frekuensi makan 1-3x/minggu sebanyak 50 siswi (70,4%), sedangkan yang paling sedikit adalah pepaya sebanyak 33 siswi (46,5%). Jenis jajanan yang paling sering dikonsumsi oleh subjek dengan frekuensi makan 4-6 kali/minggu adalah es krim sebanyak 36 siswi (50,7%), sedangkan yang paling sedikit adalah jus buah sebanyak 7 siswi (9,9%).

Tabel 3. Tabulasi silang antara Body Image dengan Status Gizi

Body Image	Status gizi							
	Kurus		Normal		Lebih		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Positif	8	72,8	22	53,6	3	10,5	2	50
Negatif	3	27,2	19	47,5	12	89,5	2	50
Total	11	100	41	100	15	100	4	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa pada kategori *body image* positif sebagian besar berasal dari status gizi kurang dan normal. *Body image* positif adalah pandangan atau persepsi seseorang terhadap tubuh yang dimilikinya¹⁹. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada *body image* positif sebanyak (10,5%) berstatus gizi lebih. Hal ini mendapatkan perspektif baru bahwa *body image* positif tidak selalu mencerminkan status gizi baik²⁰.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (89,5%) pada status gizi lebih

memiliki *body image* negatif. Seseorang yang memiliki status gizi lebih atau obesitas sering menjadi pembandingan dalam bentuk tubuh yang dimilikinya terhadap orang lain. Kecenderungan inilah yang akan menjadi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Hasil ini menunjukkan juga bahwa pada status gizi normal sebagian besar (53,6%) memiliki persepsi *body image* negatif. Hal ini membuktikan bahwa hasil ini membuktikan bahwa masih ada yang merasa tidak puas dalam bentuk tubuhnya walaupun memiliki status gizi normal.

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Kebiasaan Makan dengan Status Gizi

Kebiasaan makan	Status Gizi							
	Kurang		Normal		Lebih		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	5	45,4	19	46,4	8	53,4	3	75
Kurang baik	6	54,6	22	53,6	7	46,6	1	25
Total	11	100	41	100	15	100	4	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki status gizi lebih (53,4%) dan obesitas (75%) yang memiliki kebiasaan makan baik lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok status gizi kurang (45,4%) dan normal (46,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Muhayati (2019)

bahwa remaja yang dengan IMT lebih besar cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok IMT normal atau kurang. Upaya yang dilakukan remaja untuk mendapatkan tubuh yang ideal yaitu dengan merubah kebiasaan makan menjadi lebih sehat¹⁹.

Tabel 5. Hubungan antara Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi

Variabel Bebas	Variabel Terikat Status Gizi	
	p	r
Body Image	0,000	0,639
Kebiasaan Makan	0,454	0,090

Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai $p=0,000$ ($p >0,05$) dan nilai $r = 0,639$ yang artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang searah dengan hubungan yang kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor BSQ atau negatif *body image*, maka akan semakin tinggi nilai status gizinya. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai $p=0,454$ dan $r=0,090$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi. Meskipun kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan tetapi memiliki hubungan yang searah dengan hubungan yang lemah.

PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berusia 15-18 tahun, dengan frekuensi terbesar yaitu usia 17 tahun sebesar 45%. Pada rentang usia tersebut, subjek termasuk dalam tahap remaja pertengahan (*middle adolescence*) dimana remaja pada kategori ini masih memiliki konflik masalah pribadi karena akan memperhatikan penampilan tubuhnya dan berat badan idealnya²¹. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Savitri (2015), yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri dikarenakan remaja lebih mudah dipengaruhi oleh media saat ini. Jumlah uang saku yang diterima menjadi sumber untuk membeli paket data untuk mengakses internet. Oleh karena itu semakin banyak uang saku maka semakin luas kesempatan untuk mengakses ke sosial media untuk mencari informasi terkait standar tubuh ideal²².

Berdasarkan hasil pengukuran *body image* melalui *Body Shape Questionnaire* (BSQ) diketahui bahwa pada kategori *body image* positif sebagian besar berasal dari status gizi kurang dan normal. Penelitian ini sejalan dengan Muhammad Dimas (2019) yang menyatakan bahwa (82%) subjek status gizi normal memiliki persepsi positif. *Body image* positif adalah pandangan atau persepsi positif seseorang terhadap tubuh yang dimilikinya⁴. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada *body image* positif sebanyak (10,5%) berstatus gizi lebih. Hal ini mendapatkan perspektif baru bahwa *body image* positif tidak selalu mencerminkan status gizi baik²².

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (89,5%) pada status gizi lebih memiliki *body image* negatif. Seseorang yang memiliki status gizi lebih atau obesitas sering menjadi pembanding dalam bentuk tubuh yang dimilikinya terhadap orang lain. Kecenderungan inilah yang akan menjadi ketidakpuasan terhadap

bentuk tubuh yang dimilikinya. Hasil penelitian menunjukkan juga bahwa pada status gizi normal sebagian besar (53,6%) memiliki persepsi *body image* negatif. Hal ini membuktikan bahwa hasil ini membuktikan bahwa masih ada yang merasa tidak puas dalam bentuk tubuhnya walaupun memiliki status gizi normal. Subjek yang memiliki status gizi normal dengan citra tubuh negatif dapat terjadi karena faktor lingkungan dan psikologis, dimana pada usia remaja pada umumnya akan memperbaiki penampilannya dan menjadi faktor utama perharian sehingga remaja akan merubah bentuk tubuhnya menjadi lebih baik dari yang dimiliki sekarang²³. Hal ini sejalan dengan penelitian Yusitha (2018), bahwa subjek berstatus gizi normal masih ada bagian yang tidak puas dalam tubuhnya seperti lengan dan paha yang tidak sesuai dengan harapan.

Sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini belum menjalankan kebiasaan makan yang baik sebagian besar subjek (50,8%) memiliki kebiasaan makan tidak baik, artinya subjek tidak terbiasa mengkonsumsi buah dan sayur, memiliki kebiasaan konsumsi pangan sumber lemak tinggi dan makanan minuman dengan kadar gula yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Fadhila (2018), bahwa ada 78,8% siswi di Semarang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Kebiasaan makan tidak sehat ini dalam jangka yang panjang akan dapat mempengaruhi status gizi seseorang²⁴. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 49,2% subjek memiliki kebiasaan makan baik, artinya subjek memperhatikan konsumsi buah dan sayur serta asupan lemak dan gula. Berdasarkan penelitian Winarsih (2018) menyatakan bahwa kebiasaan makan yang baik atau sehat berawal dari kebiasaan keluarga yang akan terbawa hingga dewasa.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa *body image* berhubungan dengan status gizi dengan nilai $p= 0,000$ dan $r=0,639$. Hasil penelitian ini sejalan dengan Amin (2019), yang menyatakan bahwa adanya hubungan *body image* dengan status gizi, hasil ini menunjukkan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan status gizi seseorang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sabila (2022), semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka status gizinya semakin tidak normal. Persepsi *body image* remaja muncul saat remaja mulai berinteraksi dengan teman-teman di lingkungannya dan mulai membandingkan dengan teman lainnya. Seperti pada persepsi *body image* negatif, remaja putri akan merasa tidak percaya diri dan akan mendambakan bentuk tubuh ideal. Remaja putri akan melakukan banyak cara agar status gizinya normal²⁵.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk

membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah²⁶. Hal ini menimbulkan remaja akan terbentuknya *body image* pada remaja, juga menyebabkan kebanyakan remaja kekurangan asupan makanan. Masalah ketidakpuasan dalam bentuk tubuh dapat membuat remaja memiliki pikiran negatif dan akan berdampak pada status gizi normal. Sehingga remaja putri harus selalu memiliki pikiran yang positif pada tubuh yang dimilikinya²⁷.

SIMPULAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI berlokasi di SMAN 26 Jakarta. Subjek berusia sekitar 15-18 tahun. keluarga subjek memiliki penghasilan yang tergolong tinggi dan sebagian besar diatas UMK DKI Jakarta dan pendidikan ibu dan ayah sebagian besar lulus perguruan tinggi dan untuk pekerjaan ayah subjek adalah wiraswasta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki persepsi *body image* negatif berasal dari status gizi normal dan lebih. Sebagian besar subjek memiliki *body image* positif berasal dari status gizi kurang. Sebagian besar subjek dengan status gizi normal dan kurang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Subjek yang memiliki status gizi lebih dan obesitas memiliki kebiasaan makan yang baik dibandingkan dengan status gizi kurang dan normal. Terdapat hubungan yang signifikan pada uji korelasi *spearman* antara BSQ dengan dengan status gizi, dan tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ari Ayu R, P. (2017) 'Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri', Skripsi, p. Jombang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cende.
2. Margiyanti, N.J 'Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri', Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 10(1), 2021. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1>.
3. Halawa, A. 'Self-Esteem Remaja Putri Yang Mengalami Overweight Di Smp Dharma Wanita Surabaya', Jurnal Keperawatan, 2020. 9(1), pp. 24–32. Available at: <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.214>.
4. Halawa, A. 'Self-Esteem Remaja Putri Yang Mengalami Overweight Di Smp Dharma Wanita Surabaya', Jurnal Keperawatan, 2020; 9(1), pp. 24–32. Available at: <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.214>.
5. Ramanda, R., Akbar, Z. and Wirasti, R.A.M.K. 'Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja', JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 2020; 5(2), p. 121. Available at: <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>.
6. Andiyati, A.D.W. 'Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Negeri 2 Bantul', Bimbingan dan Konseling.2016, 4(4), pp. 80–88.
7. Sholikhah, D.M. 'Nutrition Status in Adolescent (Case Study At Yasnu Manyar', 2019, 4(1), pp. 27–34.
8. Aminah, R. S., & Nugroho, P. A. Konsep Diri Remaja Dalam Budaya Makan Sehat. Jurnal Sosial Humaniora.2020, 11(1), 87. <https://doi.org/10.30997/jsh.v11i1.2189>.
9. Grogan, S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition, Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition.2020. Available at: <https://doi.org/10.4324/9781003100041>.
10. Puspawati, R.H. dan D.B. "Persepsi tentang pangan sehat, alasan pemilihan pangan dan kebiasaan makan sehat pada mahasiswa." Jurnal Gizi dan Pangan 9. 2014, no. 3 ', 9(November), pp. 211–218
11. Hanani, R., Badrah, S. and Noviasy, R. 'Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja', Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 2021, 14(2), pp. 120–129. Available at: <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>.
12. Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. Hubungan Persepsi *Body Image* Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition, 2019; 8(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i1.3962>.
13. Ronitawati, P. et al. 'Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan', AcTion: Aceh Nutrition Journal, 2022; 7(2), p. 114. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>.
14. Ni'mah, SZ and Indrawati, V. Hubungan Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. GIZI UNESA ,2016; 2 (2), hlm.128-132.
15. Anisa, K. Studi Deskriptif Penerimaan Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Widya Dharma).2018
16. Nur, A.O., Mawarda, N.H. and Amin, N.

- ‘Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya’, *Sport and Nutrition Journal*, 2019; 1(1), pp. 27–32
17. Wati, CR, Lidiawati, M. dan Bintoro, Y, Desember. Hubungan indeks massa tubuh dengan body image pada remaja putri kelas I dan kelas II SMAN 4 Banda Aceh. Dalam Prosiding SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA) 2019; (Vol. 3, No. 1, hlm. 849-857).
18. Irdiani, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi siswa SMA N 3 Suabaya. DOI: 10.2473/amnt.v1i3.2017.227-235
19. Nomate, ES, Nur, ML and Toy, SM. Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unnes*. 2017; 6 (3), hlm. 141-147.
20. Ronitawati, P. et al. ‘Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan’, *Action: Aceh Nutrition Journal*. 2022; 7(2), p. 114. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>.
21. Rosha BC, Utami NH, Rachmalina R. Peer group dan uang saku bulanan meningkatkan risiko persepsi body image negatif pada remaja putri di Bekasi. *Indonesian Journal of Health Ecology*. 2013; 12(4): 295 – 303.
22. Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*. 2020; 5(1), 1. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
23. Putri, NMDP, Ani, LS, & Ariastuti, LP. Persepsi Body Image Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMA Negeri 1 Gianyar. *E-Jurnal Medika*. 2018; 7 (11), 1-5.
24. Hafiza, D., Utmi, A. and Niriyah, S. ‘Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru’, *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 2020; 9(2), pp. 86–96. Available at: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>.
25. Shabah, Z. M. T., & Dhanny, D. R. Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2021; 1(2), 60. <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.60-69>
26. Putri, V.R., Angkasa, D. and Nuzrina, R. ‘Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta’, *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2017; 4(1), pp. 48–58. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2017.004.01.5>.