



PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN STATUS GIZI PADA REMAJA

BODY IMAGE PERCEPTION AND NUTRITIONAL STATUS ON ADOLESCENTS

Fadilla Ripta¹, Masryna Siagian^{2*}, Herbert Wau³, Putranto Manalu⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gizi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Ayahanda No.68a, 20118, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

*email: rynasiagian@yahoo.co.id

Abstract

The nutritional status of adolescents can be influenced by various factors, one of which is body image. Body image can occur because of the perception that tends to assume that the size of their body is larger than their actual size. This study aims to analyze the relationship between perception of body image and nutritional status of adolescents aged 14-18 years. This research was carried out at MAS Amaliyah Medan in 2021 with a research design using a cross-sectional study. The population is all high school students, totaling 425 people. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling with a total sample of 90 respondents. The sample criteria are students aged 14-18 years per August and September, students from grades I, II and III, and students who are not absent during the study. Body image perception was measured using a BSQ questionnaire, while nutritional status was measured using a digital scale and microtoise which was then calculated using the BMI formula. Data analysis was carried out univariately to present the variable characteristics of body image and nutritional status, bivariate to see the relationship between body image and nutritional status using the Chi-Square test. The results showed that 75.6% of adolescents had positive body image perceptions and most of the nutritional status of adolescents was in the normal category of 38.9%. The test results obtained a P-value = 0.011 < 0.05, which means that there is a significant relationship between body image perception and the nutritional status of adolescents aged 14-18 years. It is concluded that body image can cause nutritional problems in adolescents. It is recommended for adolescents to pay more attention to their diet, change bad perceptions about their bodies and monitor their nutritional status.

Keyword: *Adolescents, body image, nutritional status, perception*

Abstrak

Status gizi remaja dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah *body image*. *Body image* dapat terjadi karena persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan persepsi *body image* dengan status gizi remaja usia 14-18 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di MAS Amaliyah Medan pada tahun 2021 dengan desain penelitian yang digunakan cross-sectional study. Populasinya adalah seluruh siswa/i SMA yang berjumlah 425 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden. Kriteria sampel yaitu siswa/i yang berusia 14-18 tahun per bulan Agustus dan per bulan September, siswa/i dari tingkat kelas I, II dan III dan siswa/i yang tidak absen saat penelitian. Persepsi *body image* diukur menggunakan kuesioner BSQ sedangkan status gizi diukur menggunakan timbangan digital dan microtoise yang kemudian dihitung menggunakan rumus IMT. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menyajikan karakteristik variabel *body image* dan status gizi, bivariat untuk melihat hubungan antara *body image* dan status gizi menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 75,6% remaja memiliki persepsi *body image* positif dan sebagian besar status gizi remaja dalam kategori normal sebanyak 38,9%. Hasil uji diperoleh nilai P-value = 0,011 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi remaja usia 14-18 tahun. Disimpulkan bahwa



body image dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja. Disarankan bagi remaja agar lebih memperhatikan pola makannya, merubah persepsi buruk tentang tubuhnya dan melakukan pemantauan status gizinya.

Kata kunci: Remaja, *body image*, status gizi, persepsi

PENDAHULUAN

Remaja merupakan satu periode dalam siklus kehidupan manusia yang mengalami percepatan pertumbuhan menuju dewasa sehingga sangat memerlukan kebutuhan zat gizi yang optimal. Hal ini menjadikan remaja sebagai salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (Sutrio, 2017). Masalah gizi yang saat ini dihadapi di Indonesia adalah masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya terjadi akibat kurangnya asupan energi melalui makanan dari energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Sebaliknya, masalah gizi lebih terjadi akibat asupan energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Juwita *dkk.*, 2022). Risiko lain yang dapat timbul akibat masalah gizi pada remaja berupa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang tidak optimal, mengurangi konsentrasi belajar, mengurangi aktivitas dan sosialisasi, tidak tercapainya kematangan fungsi seksual serta tidak tercapainya bentuk dewasa (Pritasari, Damayanti dan Lestari, 2017).

Menurut WHO, pada tahun 1990 prevalensi status gizi obesitas pada remaja berdasarkan IMT sebesar 4,2% dan terjadi kenaikan pada tahun 2010 menjadi 6,7%. Pada tahun 2020 kasus obesitas pada remaja diperkirakan akan meningkat menjadi 9,1% (WHO, 2016). Sedangkan prevalensi gizi kurang (*underweight*) pada tahun 2010 di dunia sebesar 14,9% dan berdasarkan regional, prevalensi gizi kurang paling tertinggi terdapat di Asia Tenggara sebesar 27,3% (Wati, Lidiawati dan Bintoro, 2019). Sementara di Indonesia, berdasarkan laporan nasional Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% dan usia 16-18 tahun sebesar 8,1% pada status gizi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas RI, 2018).

Pada umumnya, status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah *body image*, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Bimantara, Adriani dan Suminar, (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat

hubungan antara *body image* dengan status gizi. *Body image* merupakan sikap seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas dengan tubuhnya sehingga menghasilkan penilaian negatif ataupun positif terhadap dirinya (Junaedi, 2022). *Body image* dapat terjadi akibat persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi mencapai kepuasannya (Nomate, Nur dan Yoy, 2017). Namun tindakan yang diambil remaja sering menimbulkan bahaya bagi diri mereka sendiri seperti tindakan dalam menurunkan berat badan dengan cara diet yang tidak sehat serta mengurangi porsi makan secara berlebihan sehingga akan mempengaruhi status gizi mereka. Selain mempengaruhi status gizi, *body image* negatif juga dapat menimbulkan risiko berupa depresi atau gangguan psikologis pada remaja, serta kurangnya kepercayaan diri (Bimantara, Adriani dan Suminar, 2019).

Dari penelitian terdahulu di Montes Claros, Minas Gerais, Brasil yang dilakukan oleh Pinho *et al.*, (2019) mengenai persepsi *body image* dengan status gizi remaja memperoleh hasil dimana dari 535 responden, terdapat 323 (60,4%) responden yang puas dengan citra tubuhnya sedangkan 212 (39,6%) responden tidak puas dengan citra tubuhnya. Dari uji statistik yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai $P\text{-value} = 0,001 < 0,05$. Penelitian yang sama juga dilakukan di Kochi, India oleh Kayathri *et al.*, (2021) mengenai persepsi *body image* dengan status gizi dimana dari 135 responden, sebanyak 78 (57,8%) remaja memiliki kekhawatiran ringan, sebanyak 12 (8,9%) remaja memiliki kekhawatiran sedang, dan Sebanyak 3 (2,2%) remaja memiliki kekhawatiran yang tinggi terhadap *body image*. Dari uji statistik yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai $P\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

Dari penelitian terdahulu di Indonesia yang dilakukan oleh Nurlili, (2019) tentang hubungan *body image* dengan status gizi remaja

memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Makassar dengan nilai $P\text{-value} = 0,048 < 0,05$. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendarini, (2018) menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana nilai $P\text{-value}$ yang diperoleh sebesar $0,039 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Body image* dengan status gizi remaja di SMAN 1 Kampar. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Rosidawati, Pudjiati dan Prayetni, (2019) yang menunjukkan hasil yang sama dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja di SMA PGRI Jakarta Timur dengan nilai $P\text{-value} = 0,002 < 0,05$. Hasil penelitian ini juga sama dengan hasil yang diperoleh Putri, Ani dan Ariastuti, (2018) dimana nilai $P\text{-value}$ yang diperoleh sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *Body image* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

Persepsi *body image* merupakan hal yang sangat penting bagi remaja yang cenderung memperhatikan penampilan fisik (Bimantara, Adriani dan Suminar, 2019). Gangguan terhadap persepsi *body image* pada remaja terjadi karena adanya keinginan dan impian untuk memiliki tubuh yang ideal, langsing dan sehat (Dewi Kartika Wati and Sumarmi 2017). Pentingnya persepsi *body image* yang dimiliki remaja salah satunya dapat dipengaruhi oleh *self-esteem* (harga diri), yang mana hal ini mengacu pada gambaran individu tentang tubuh yang dibentuk dalam pikirannya serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuhnya sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat sehingga tidak sedikit dari remaja yang melakukan tindakan yang berdampak pada status gizi mereka. Selain itu, persepsi *body image* dapat berubah-ubah sepanjang waktu yang dapat dipengaruhi oleh interaksi terhadap orang lain (Margiyanti 2021). Hal ini menjadikan persepsi *body image* salah satu faktor penyebab status gizi yang tidak dapat diabaikan dan harus dilakukan tindakan untuk pencegahannya.

Berdasarkan survei yang dilakukan di MAS Amaliyah Medan dengan menyebarkan kuesioner BSQ sebagai alat untuk mengukur *body image* remaja baik laki-laki maupun perempuan dengan responden sebanyak 63 orang yang terdiri dari siswa/i kelas 1 dan 2 SMA, terdapat 24 (38%) responden memiliki

body image negatif atau merasa kurang puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya terutama pada berat badan mereka. Sedangkan 39 (62%) responden *body image* positif atau merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Dari hasil perhitungan IMT pada 24 (100,0%) responden yang memiliki *body image* negatif, terdapat 1 (4%) responden memiliki status gizi kurang, 12 (50%) responden memiliki status gizi normal, 3 (12,5%) responden memiliki status gizi lebih dan 8 (33%) responden memiliki status gizi obesitas. Sedangkan hasil perhitungan IMT pada 39 (100%) responden yang memiliki *body image* positif, terdapat 3 (7,7%) responden memiliki status gizi kurang, 28 (71,8%) responden memiliki status gizi normal, 3 (7,7%) responden memiliki status gizi lebih dan 5 (12,8%) responden memiliki status gizi obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi remaja usia 14-18 tahun MAS Amaliyah Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional study* dan penelitian dilaksanakan di MAS Amaliyah Medan dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-September tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas I, II, dan III SMA di MAS Amaliyah Medan yang berjumlah 425 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin, 1991 sehingga didapatkan sebanyak 81 responden. Untuk mengatasi adanya responden yang dropout, maka diperlukan korelasi dengan menghitung 10% dari jumlah sampel yang didapat. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini menjadi 90 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* agar memperoleh jumlah sampel yang benar-benar dapat mewakili semua tingkatan kelas. Diperoleh jumlah sampel masing-masing kelas sebanyak 31 orang responden dari kelas I, 29 orang responden dari kelas II, dan 30 orang responden dari kelas III SMA. Penarikan sampel dari masing-masing kelas dilakukan secara *random sampling* dengan kriteria sampel yaitu siswa/i yang berusia 14-18 tahun per bulan Agustus dan per bulan September, siswa/i dari tingkat kelas I, II dan III dan siswa/i yang tidak absen saat penelitian.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yang digunakan adalah hasil jawaban kuesioner yang berisi data karakteristik responden berupa umur, jenis kelamin dan tingkat pendidikan serta persepsi terhadap citra tubuhnya dan hasil pengukuran antropometri menggunakan IMT. Sedangkan data sekunder yang digunakan adalah jumlah siswa/i SMA tahun ajaran 2021-2022 yang diperoleh dari pihak sekolah MAS Amaliyah Medan.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *body image* (citra tubuh) sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah status gizi. Data persepsi *body image* diukur menggunakan kuesioner BSQ dengan 34 pertanyaan mengenai penampilan dan bentuk tubuh individu selama 4 minggu terakhir. Kuesioner memiliki skala likert dengan pernyataan negatif yang hasilnya dikategorikan menjadi 2, yaitu *body image* positif (≤ 110) dan *body image* negatif (> 110). Sedangkan status gizi diukur menggunakan timbangan digital dan *microtoise* yang kemudian dihitung menggunakan rumus IMT. Kemudian hasil ukur status gizi dikategorikan menjadi 4, yaitu status gizi kurang (IMT = $< 18,5$) status gizi normal (IMT = $18,5 - 22,9$), status gizi lebih (IMT = $23 - 24,9$) dan status gizi obesitas (IMT = $25 - \geq 30$). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menyajikan karakteristik variabel *body image* dan status gizi serta analisis bivariat untuk melihat hubungan antara *body image* dan status gizi menggunakan uji Chi-Square ($P < 0,05$). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan No: 015/KEPK/UNPRI/IX/2021 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Prima Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat jelas pada tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 61 orang (67,8%) sedangkan laki-laki sebanyak 29 orang (32,2%). Pada beberapa studi terdahulu dilaporkan bahwa persepsi *body image* lebih cenderung dijumpai pada perempuan. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya pengaruh media sosial yang sering memperlihatkan standar kecantikan dengan bentuk tubuh yang langsing dan menarik (Sholikhah, 2019). Sehingga remaja merasa tidak puas terhadap

tubuh mereka sendiri dan berisiko mengalami perilaku makan yang buruk (Purnama, 2021).

Berdasarkan karakteristik umur, sebagian besar responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 38 orang (42,2%) dan sebagian kecil responden berumur 18 tahun yaitu sebanyak 4 orang (4,4%). Sisanya terdiri dari umur 15 tahun sebanyak 21 orang (23,3%), umur 17 tahun sebanyak 19 orang (21,1%), dan umur 14 tahun sebanyak 8 orang (8,9%). Umur responden pada penelitian relatif homogen karena hanya melibatkan satu kelompok usia saja, yakni remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan awal dan penting pada aspek fisik dan mental sebelum seseorang menuju fase dewasa. Fase peralihan tersebut memiliki perubahan besar pada emosionalitas, kognitif, psikososial dan juga perasaan harga diri dan kompetensi diri pada remaja (Ajhuri, 2019). Sebuah studi menempatkan usia sebagai prediktor *body image* baik pada pria dan wanita. *Body image* pria dan wanita tidak serupa dan bervariasi di berbagai usia (Quitkat *et al.*, 2019).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n=90)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	32,2
Perempuan	61	67,8
Umur		
14 tahun	8	8,9
15 tahun	21	23,3
16 tahun	38	42,2
17 tahun	19	21,1
18 tahun	4	4,4

Variabel Penelitian

Distribusi variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa variabel persepsi *body image* pada responden didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki persepsi *body image* positif yaitu sebanyak 68 orang (75,6%) dan sebagian kecil responden memiliki persepsi *body image* negatif yaitu sebanyak 22 orang (24,4%). Dimana *body image* (citra tubuh) merupakan perasaan puas atau tidak puas seseorang atau kelompok orang mengenai tubuhnya dan dapat menimbulkan penilaian positif maupun negatif terhadap tubuhnya (Pramesti, Usman dan Helen, 2022). Dari hasil penyebaran kuesioner, ditemukan bahwa *body image* positif terjadi karena adanya rasa puas dengan tubuh yang dimiliki saat ini, adanya kepercayaan diri terhadap tubuhnya dan

tidak merasa cemas akan menjadi gemuk. Sedangkan *body image* negatif terjadi karena adanya rasa tidak puas dengan tubuhnya akibat merasa tubuhnya terlalu gemuk dari ukuran yang sebenarnya dan adanya rasa tidak percaya diri akibat adanya teman sebayanya yang lebih kurus dari tubuh yang dimilikinya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi (N=90)	(%)
Body Image		
Body image positif	68	75,6
Body image negatif	22	24,4
Status Gizi		
Kurang	21	23,3
Normal	35	38,9
Lebih	10	11,1
Obesitas	24	26,7

Berdasarkan variabel status gizi responden, menunjukkan hasil sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal sebanyak 35 orang (38,9%) dan sebagian kecil responden memiliki gizi yang lebih sebanyak 10 orang (11,1%). Sisanya responden dengan gizi obesitas dan kurang masing-masing berjumlah 24 orang (26,7%) dan 21 orang (23,3%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi status gizi kurang di MAS Amaliyah

Medan lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi status gizi lebih. Dan sebaliknya, prevalensi status gizi obesitas lebih tinggi dibandingkan prevalensi status gizi kurang. Menurut Thamaria, (2017), status gizi dapat diartikan sebagai keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Masalah gizi dapat terjadi karena konsumsi makanan tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja

Hasil analisis penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan persepsi *body image* positif cenderung memiliki status gizi normal sebanyak 30 orang (44,1%). Sedangkan responden dengan persepsi *body image* negatif cenderung dengan status gizi yang obesitas sebanyak 8 orang (36,4%). Namun pada persepsi *body image* positif, masih ditemukan responden dengan status gizi kurang sebanyak 18 orang (26,5%), obesitas sebanyak 16 orang (23,5%) dan lebih sebanyak 4 orang (5,9%). Sedangkan pada persepsi *body image* negatif, masih ditemukan responden dengan status gizi yang normal sebanyak 5 orang (22,7%) dan status gizi yang kurang sebanyak 3 orang (13,6%).

Tabel 3. Hubungan Persepsi *Body Image* Dengan Status Gizi Remaja

Body Image	Status Gizi								Total (N=90)	p value	
	Normal (n=35)		Kurang (n=21)		Lebih (n=10)		Obesitas (n=24)				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Positif	30	44,1	18	26,5	4	5,9	16	23,5	68	100,0	0,011*
Negatif	5	22,7	3	13,6	6	27,3	8	36,4	22	100,0	

(*) korelasi dilakukan dengan uji *Chi-Square*, signifikansi pada $p < 0,05$

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi remaja usia 14-18 tahun di MAS Amaliyah Medan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusintha dan Adriyanto, (2018) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Sidoarjo dengan nilai $P-value = 0,002 < 0,05$. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agustini dkk., (2021) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara *Body image* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Denpasar dengan nilai $P-value = 0,001 < 0,05$. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sholikhah, (2019) yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *Body image* dengan status gizi remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik dengan nilai $P-value = 0,000 < 0,05$.

Body image (citra tubuh) merupakan perasaan puas atau tidak puas seseorang atau kelompok orang mengenai tubuhnya dan dapat menimbulkan penilaian positif maupun negatif terhadap tubuhnya (Pramesti, Usman dan Helen, 2022). Dimana seseorang dengan *body image*

positif umumnya memiliki persepsi yang baik terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya serta merasa puas dengan kondisi tubuhnya yang tercermin dari sikap percaya dirinya. Sementara itu, seseorang yang memiliki *body image* yang negatif umumnya memiliki persepsi yang tidak baik terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dan merasa tidak percaya diri serta cemas dengan tubuhnya sehingga menyebabkan rasa tidak puas pada dirinya sendiri, sensitif terhadap kritikan dan tidak menanggapi pujian dari orang lain (Alidia 2018). Sedangkan status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari.

Akan tetapi, *body image* baik positif maupun negatif tidak selalu memberikan dampak yang baik pada setiap orang yang memilikinya. Dampak dari persepsi *body image* sangat bergantung pada kondisi seseorang. Dimana persepsi yang negatif terhadap kondisi tubuh terkadang memberi keuntungan yang besar bagi remaja dengan status gizi lebih dan obesitas (Wati dan Sumarmi, 2017). Sehingga hal inilah yang akan mendorong remaja untuk melakukan upaya diet ketat untuk membentuk tubuh yang proporsional atau ideal (Suaebah dan Puspita, 2020). Namun sebaliknya, persepsi yang negatif terhadap kondisi tubuh dapat memberikan dampak yang buruk bagi remaja dengan status gizi normal dan kurus. Dimana persepsi *body image* memiliki pengaruh terhadap pola makan seseorang yang mana pola makan sehari-hari memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi harian yang akan berdampak pada status gizi seseorang (Margiyanti 2021). Hal inilah yang menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image* maka status gizi yang dimiliki semakin tidak normal (Yusintha dan Adriyanto, 2018).

Sedangkan dampak yang ditimbulkan dari persepsi *body image* positif pada remaja dengan status gizi lebih dan obesitas juga memberikan pengaruh yang buruk pada kondisi tubuhnya. Dimana remaja dengan persepsi yang negatif terhadap bentuk tubuhnya secara tidak langsung dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri. Namun remaja dengan persepsi yang positif terhadap bentuk tubuhnya akan memberikan rasa puas terhadap tubuhnya (Nomate, Nur dan Yoy, 2017). Menurut Rosidawati, Pudjiati dan Prayetni, (2019), memperoleh hasil bahwa siswa yang memiliki *body image* positif dengan IMT yang lebih dapat timbul diakibatkan oleh kenaikan IMT yang tidak terlalu meningkat dari IMT normal sehingga perubahan fisik yang

terjadi tidak terlihat. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi juga menyebabkan siswa tidak memfokuskan diri pada penampilan dan masalah kenaikan berat badannya. Tidak hanya itu saja, persepsi *body image* positif pada remaja dengan status gizi kurangnya juga sama-sama memberikan dampak yang buruk. Hal ini dapat terjadi karena adanya *body image* positif akan memberikan rasa puas dan percaya diri terhadap tubuhnya. Banyak kalangan remaja yang menganggap bahwa memiliki tubuh yang kurus dan langsing merupakan tubuh yang ideal (Siswadi dkk., 2020). Sehingga membuat remaja tidak berniat untuk memperbaiki status gizinya dan cenderung menginginkan tubuh yang kurus dan langsing (Purnama, 2021). Namun jika hal ini terus terjadi dapat menyebabkan remaja semakin tidak memperdulikan keadaan status gizinya dan menyebabkan status gizinya jauh dari ambang batas status gizi normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Meskipun berbagai faktor lain dapat mempengaruhi status gizi remaja, namun *body image* merupakan satu diantara faktor penting yang harus diamati. Penelitian yang dilakukan di MAS Amaliyah Medan ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi remaja usia 14-18 dengan nilai $p\text{-value} = 0,011$ ($p < 0,05$). Remaja dengan status gizi normal cenderung memiliki *body image* positif sedangkan remaja dengan status gizi lebih cenderung memiliki *body image* negatif.

Saran

Disarankan bagi siswa/i SMA yang memiliki persepsi *body image* negatif disarankan untuk merubah persepsinya mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya dengan cara meningkatkan kepercayaan diri pada tubuh yang dimiliki saat ini dan tidak membandingkan-bandingkan diri dengan orang lain, bagi siswa/i SMA disarankan untuk lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat badannya sehingga dapat mengetahui status gizinya, bagi siswa/i SMA yang berstatus gizi lebih dan obesitas disarankan untuk mengatur pola makannya dan meningkatkan aktivitas fisik secara rutin agar tercapainya penurunan berat badan sehingga mengurangi risiko penyakit degeneratif.

Disarankan bagi sekolah untuk dilakukannya pengukuran status gizi secara rutin

dan pemantauan status gizi dengan cara menimbang berat badan dan tinggi badan secara berkala serta memberikan pemahaman kepada siswa/i SMA mengenai status gizi dan *body image* (citra tubuh). Selain itu, menyediakan alat pengukur berat badan dan tinggi badan yang mudah dijangkau dengan disertai cara penggunaannya yang benar agar siswa/I SMA dapat memantau status gizinya dengan mudah.

Disarankan bagi dinas kesehatan agar melakukan kerja sama dengan pihak sekolah untuk membantu pemantauan status gizi dan mengadakan program penyuluhan mengenai gizi seimbang atau edukasi gizi terkait makanan yang baik dan harus dikonsumsi remaja untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizinya.

DAFTAR RUJUKAN

- 1] Agustini MPA, Yani MVW, Pratiwi MSA and Yuliyatni PCD (2021) Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana* 10(9): 60–66. doi: 10.24843.MU.2020.V10.i9.P10.
- 2] Ajhuri KF (2019) *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- 3] Alidia F (2018) Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Ilmu Pendidikan* 14(2): 79–92. doi: 10.32939/tarbawi.v14i2.291.
- 4] Bimantara MD, Adriani M and Suminar DR (2019) Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Journal Of Amerta Nutrition* 3(2): 85–88. doi: 10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88.
- 5] Hendarini AT (2018) Pengaruh Body Image dan Kebiasaan Makanan Dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi* 2(2): 138–145. doi: 10.31004/jn.v2i1.1151.
- 6] Junaedi (2022) *Body Image. Pemerintah Kalurahan Panggungharjo*. Available at: <https://www.panggungharjo.desa.id/> (accessed 17/01/23).
- 7] Juwita S, Herlina S, Qomariah S and Sartika W (2022) Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Gizi Lebih Pada Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan* 11(1): 13–18. doi: 10.35328/kebidanan.v11i1.2116.
- 8] Kayathri A, Mohan A and Indujamol (2021) Nutritional Status and Body Image Satisfaction among Adolescent Girls. *Journal of Research and Review* 8(10): 77–82. doi: 10.52403/ijrr.20211012.
- 9] Margiyanti NJ (2021) Analisis Tingkat Pengetahuan , Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Akademka Baiturrahim Jambi* 10(1): 231–237. doi: 10.36565/jab.v10i1.341.
- 10] Nomate ES, Nur ML and Yoy SM (2017) Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal of Public health* 6(3): 51–57. doi: 10.15294/ujph.v6i3.17016.
- 11] Nurleli (2019) Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Info Kesehatan* 9(2): 128–133. doi: 10.31850/makes.v2i1.130.
- 12] Pinho L, Brito MFSF, Silva RR V., Messias RB, Silva CSO, Barbosa DA and Caldeira AP (2019) Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. *Journal of Rev Bras Enferm* 72(2): 229–235. doi: 10.1590/0034-7167-2018-0644.
- 13] Pramesti MA, Usman AM and Helen M (2022) Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. *Malahayati Health Student* 2(2): 270–277. doi: 10.33024/mahesa.v2i2.5993.
- 14] Pritasari, Damayanti D and Lestari NT (2017) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- 15] Purnama NLA (2021) Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 7(2): 351–358. doi: 10.330233/jikep.v7i2.850.
- 16] Putri NMDP, Ani LS and Ariastuti LP (2018) Persepsi Body Image Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMA Negeri 1 Gianyar. *Jurnal Medika* 7(11): 1–5. doi: 10.31983/jkb.v7i15.3243.
- 17] Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U and Vocks S (2019) Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry* 10. doi: 10.3389/fpsy.2019.00864.
- 18] Riset Kesehatan Dasar (2018) Laporan Nasional. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- 19] Rosidawati, Pudjiati and Prayetni (2019) Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI

- Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan* 4(2): 114–124. doi: 10.32668/jkep.v4i2.283.
- 20] Sholikhah DM (2019) Hubungan Antara Body Image dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *journal of Scientech Research* 4(1): 27–34. doi: 10.15294/spnj.v1i1.31276.
- 21] Siswadi FKD, Has DFS and Ariestiningsih ES (2020) Hubungan Citra Tubuh, Pola Makan, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswi Di Sma Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Journal* 2(1): 129–136. doi: 10.30587/ghidzamediajurnal.v2i1.2237.
- 22] Suaebah and Puspita WL (2020) Body Image And Nutrition Assessment As A Predictor Of Nutritional Status Among Adolescents In Public Senior High School 9 Pontianak City. *Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo* 1(2): 78–84. doi: 10.30602/jtkb.v1i2.19.
- 23] Sutrio (2017) Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik* 11(1): 1–4. doi: 10.36277/deferemat.v1i2.19.
- 24] Thamaria N (2017) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- 25] Wati CR, Lidiawati M and Bintoro Y (2019) Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Remaja Putri Kelas I Dan Kelas II SMAN 4 Banda Aceh. *SEMEDI-UNAYA* 3(1): 849–857. doi: 10.32536/jrki.v3i1.52.
- 26] Wati DK and Sumarmi S (2017) Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition* 1(4): 398–405. doi: 10.20473/amnt.v1i4.7130.
- 27] World Health Organization (WHO) (2016) *Report Of The Commission On Ending Childhood Obesity*. Geneva. Switzerland.
- 28] Yusintha AN and Adriyanto (2018) Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition* 2(1): 147–154. doi: 10.20473/amnt.v2i2.2018.147-154.