

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN DIET TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK ANALIS KESEHATAN TUNAS MEDIKA

### *Relationships of Body Image and, Diet toward Nutritional Status among Female Students in Vocational School Health Analyst Tunas Medika*

Gusti Kumala Dewi<sup>1\*</sup>, Esa Zilda Adriyanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Binawan, Jl. Kalibata Raya No. 25-30 Jakarta Timur 13630

\* Penulis korespondensi. Gusti Kumala Dewi. Universitas Binawan, Jl. Kalibata Raya No. 25-30 Jakarta Timur 13630. 081316693234. gusti@binawan.ac.id

#### ABSTRACT

Adolescent girls are usually less satisfied with their bodies and have negative body image perceptions. Perception of body image can be an indirect factor in the nutrition status of individuals. The purpose of this study is to analyze the relationship among perceptions of body image and diet toward the nutritional status of female students at SMK Tunas Medika, East Jakarta. Recently, the prevalence of overweight and obese adults was increasing in 2018 and many studies underlined its importance to identify the factors especially among adolescence. The initial survey conducted by the author on young women at SMK Tunas Medika Health Analyst, East Jakarta, showed that 75% of girls had normal nutritional status, 15% had fat nutritional status and 5% had obesity nutritional status. However, it is not known whether the perception of body image and dietary behavior has an influence on the nutritional status of young women at SMK Tunas Medika Health Analyst, East Jakarta. This research uses cross sectional design and data analysis using chi-square. Nutrition status is determined by measuring height and weight using digital scales and microtoise. Of the 50 respondents studied, most respondents had normal nutrition status (62%), positive body image perception (64%) and healthy dietary behavior (70%). The results of this study indicate that there is a significant relationship between perceptions of body image ( $p$ -value: 0,000) with the nutrition status of adolescent girls and no significant relationship between dietary behavior ( $p$ -value: 0.127) with the nutrition status of adolescent girls.

**Keywords:** body image, dietary behavior, nutritional status

#### ABSTRAK

Remaja putri biasanya kurang puas terhadap bentuk tubuhnya dan memiliki persepsi *body image* yang negatif. Persepsi terhadap *body image* dapat menjadi faktor tidak langsung terhadap status gizi individu. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan persepsi *body image* dan perilaku diet dengan status gizi remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur. Hasil data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Sementara itu survey awal yang telah dilakukan penulis pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur menunjukkan sebanyak 75% remaja putri memiliki status gizi normal, 15% memiliki status gizi gemuk dan 5% memiliki status gizi obesitas. Namun belum diketahui apakah persepsi *body image* dan perilaku diet memiliki pengaruh dengan status gizi pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dan analisis data menggunakan chi-square. Dari 50 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki status gizi normal (62%), persepsi *body image* yang positif (64%) dan perilaku diet yang sehat (70%). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara persepsi *body image* ( $p$ -value: 0,000) dengan status gizi remaja putri dan tidak ada hubungan signifikan antara perilaku diet ( $p$ -value: 0,127) dengan status gizi remaja putri.

**Kata kunci :** body image, perilaku diet, status gizi.

---

Received: 18 Nov 2020 | Accepted: 21 Dec 2020 | Published Online: 30 Dec 2020

## PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang sehat, cerdas dan berkualitas akan mempengaruhi tingkat keberhasilan pembangunan negara. Masa remaja merupakan fase yang penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia<sup>2</sup>.

Status gizi merupakan faktor penentu kualitas remaja karena seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh status gizi di masa remaja. Proses pertumbuhan dan perkembangan akan lebih sempurna dengan status gizi yang optimal<sup>2</sup>.

Gizi adalah pilar mendasar dalam kesehatan dan perkembangan manusia di seluruh rentang kehidupan. Hampir 30% dari mulai bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di dunia menderita satu atau lebih masalah kekurangan gizi<sup>11</sup>.

Prevalensi status gizi remaja puteri usia 15-19 tahun di Arab Saudi menunjukkan sebesar 19,2% mengalami status gizi *underweight*, 13,97% adalah *overweight*, 7,76% mengalami obesitas dan 59,0% dengan status gizi normal. Status gizi tersebut dipengaruhi oleh pendidikan ibu dan jumlah makanan yang dikonsumsi per hari<sup>3</sup>.

Berdasarkan data nasional jumlah prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun berdasarkan indeks masa tubuh per umur (IMT/U) sebanyak 1,4%

memiliki status gizi sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk dan 4,0% memiliki status gizi obesitas<sup>8</sup>.

Konsep tubuh ideal yang tidak realistis merupakan faktor yang mendorong remaja melakukan diet yang tidak sehat<sup>7</sup>. Hasil penelitian terhadap remaja menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat 81,1% menjalankan perilaku diet yang tidak sehat dan sebesar 18,9% menjalankan diet ekstrim. Diet tidak sehat yang dilakukan remaja berupa mereka melewatkan waktu makan pagi, siang, malam, mengontrol diet ketat dan mengonsumsi produk pelangsing berat badan. Hal tersebut terjadi karena seluruh responden memiliki citra tubuh (*body image*) yang kurang yang membuat mereka tidak percaya diri sehingga melakukan diet yang tidak sehat<sup>7</sup>.

Prevalensi status gizi remaja berdasarkan indeks masa tubuh per umur (IMT/U) di DKI Jakarta menunjukkan bahwa sebesar 1,9% memiliki status gizi sangat kurus, 7% kurus, 70% normal, 12,8% gemuk dan 8,3% obesitas. Data tersebut menggambarkan bahwa masalah gizi pada remaja masih tergolong tinggi,

maka dari itu sosialisasi dan penyuluhan perlu diadakan untuk meningkatkan kesadaran pada remaja tentang pentingnya asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan<sup>8</sup>.

Hasil penelitian Kusumapada pelajar di SMA Negeri 12 Jakarta Timur, menunjukkan sebesar 66,8% siswi memiliki *body image* negatif dan 4,6% siswi mengalami status gizi kurang<sup>4</sup>. Hal tersebut terjadi karena responden mengisi waktu luang dengan menonton TV, hal ini membuat para responden sering terpapar oleh iklan yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap tubuhnya<sup>5</sup>.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur menunjukkan sebanyak 75% remaja putri memiliki status gizi normal, 15% memiliki status gizi gemuk dan 5% memiliki status gizi obesitas. Namun belum diketahui apakah persepsi *body image* dan perilaku diet memiliki pengaruh dengan status gizi pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur.

Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan persepsi *body image* dan perilaku diet dengan status gizi remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Rancangan penelitian ini adalah non-eksperimental, dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengidentifikasi hubungan antara *body image* dan perilaku diet dengan status gizi pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur. Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2019 sampai dengan Februari tahun 2020. Jumlah dan cara pengambilan subjek.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang bersekolah di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta berjumlah 96 siswi. Sebanyak 50 siswi yang sedang menjalankan diet penurunan berat badan kemudian dipilih sebagai responden dalam penelitian.

### Jenis dan cara pengumpulan data

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi : (1) remaja putri berusia 15-18 tahun, (2) dalam keadaan sehat, (3) sedang menjalankan diet dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak masuk pada waktu penelitian.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi variabel independen (*body image*, perilaku diet) dan dependen (status gizi remaja).

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari komite pengkajian etik penelitian kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta (UPNVJ), dengan nomor B/2323/1/2020/KEPK untuk penelitian kesehatan yang mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian.

### Pengolahan dan analisis data

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat, analisis univariat disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan nilai signifikan  $p < 0,05$ . Data diolah dan dianalisis kedalam program komputerisasi untuk menganalisis data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Analisis univariat penelitian menjelaskan gambaran distribusi responden menurut usia, status gizi, *body image* dan perilaku diet siswi di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur (tabel 1).

Berdasarkan tabel 1, dari 50 responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden berusia 16 tahun (42%), mayoritas responden memiliki status

gizi normal (62%), lebih dari separuh responden memiliki persepsi *body image* yang positif (56%) dan sebagian besar (70%) responden menjalankan perilaku diet yang sehat.

**Tabel 1.** Distribusi responden menurut usia, status gizi, *body image* dan perilaku diet siswi di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika

Variabel	n	%
Usia:		
15 tahun	6	12
16 tahun	21	42
17 tahun	13	26
18 tahun	10	20
Status gizi:		
Normal	31	62
Gemuk	19	38
<i>Body Image</i> :		
Positif	28	56
Negatif	22	44
Perilaku Diet:		
Sehat	35	70
Tidak sehat	15	30

Hasil uji analisis *bivariate* antara persepsi *body image*, perilaku diet dan status gizi tersaji dalam tabel 2. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi. Sedangkan perilaku diet tidak memiliki hubungan yang bermakna.

**Tabel 2.** Hubungan persepsi *body image* dan perilaku diet dengan status gizi remaja putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika

Variabel	Status gizi N (%)			P-value
	Normal	Gemuk	Total	
<b>Body image</b>				
Positif	27 (96,4)	1 (3,6)	28 (100)	0,000
Negatif	4 (18,2)	18 (81,8)	22 (100)	
<b>Perilaku diet</b>				
Sehat	24 (68,6)	11 (31,4)	35 (100)	0,127
Tidak sehat	7 (46,7)	8 (53,3)	15 (100)	

*Uji Chi-square p < 0,05*

#### Hubungan *body image* responden dengan status gizi remaja

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa persepsi *body image* berhubungan signifikan dengan status gizi (*p-value*: 0,000). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salsabilla tahun 2018, menyatakan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja dengan nilai *p-value*: 0.000. Pada tabel 2 sebagian besar responden memiliki status gizi normal dan mempunyai persepsi *body image* yang positif (96,4%). Hal ini menunjukkan remaja yang memiliki persepsi *body image* yang positif akan merasa tubuh dan penampilannya menarik. Perasaan tersebut timbul karena remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi<sup>5</sup>.

Seseorang yang memiliki persepsi *body image* yang positif juga terdorong untuk berperilaku sehat<sup>9</sup>. Sehingga dalam penelitian ini

seseorang yang memiliki persepsi *body image* positif cenderung memiliki status gizi yang normal.

Responden yang memiliki persepsi *body image* yang negatif memiliki status gizi gemuk (81,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Verawati, 2015 menunjukkan hasil bahwa remaja yang memiliki persepsi *body image* negatif sebagian besar memiliki status gizi gemuk sebesar 44%. Semakin negatif persepsi *body image* maka status gizinya semakin tidak normal (gemuk)<sup>11</sup>.

Persepsi *body image* yang negatif rata-rata terjadi pada responden dengan status gizi gemuk. Pada penelitian ini, dari 19 responden yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 18 responden memiliki *body image* yang negatif. Hal tersebut terjadi karena responden merasa ukuran tubuhnya sangat besar.

#### Hubungan perilaku diet responden dengan status gizi remaja

Berdasarkan uji statistik, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan status gizi (*p-value*: 0,127). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Handayani, 2011 menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan status gizi (*p-value*: 0,284). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Park, *et al* tahun 2019,

bahwa perilaku diet berhubungan signifikan dengan status gizi ( $p$ -value: 0,001).

Hal ini disebabkan oleh kebiasaan responden yang sering mengonsumsi jajanan di sekitar sekolah, dimana jajanan yang dikonsumsi tersebut banyak yang mengandung lemak dan gula sehingga mengganggu proses diet yang sedang dilakukan. Selain itu kurangnya aktivitas fisik responden juga menjadi pemicu terjadinya status gizi gemuk.

Menjalankan program diet sebaiknya tidak hanya mengacu pada asupan makanan saja, tetapi harus diimbangi dengan kegiatan olahraga yang teratur. Hal ini terkait dengan tubuh yang mengalami pembakaran timbunan lemak di dalam tubuh sehingga secara perlahan berat badan akan berkurang setelah berolahraga dengan rutin. Selain itu, pengurangan kalori pada setiap orang berbeda-beda tergantung berat badan dan durasi masing-masing orang dalam melakukan aktivitas fisik<sup>4</sup>.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (62%) memiliki status gizi normal dengan *body image* yang positif (64%), dan sebesar 70% responden menjalankan perilaku diet. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa *body image* memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja ( $p$  value: 0,000). Namun perilaku diet tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi ( $p$  value: 0,127).

Saran bagi pihak sekolah, yaitu dilakukan 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. Abdurrahman, F. Faktor-faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus pada Mahasiswi Universitas Mulawarman. *ejournal Psikologi* 2 (2): 163-170; 2014
2. Dieny, Fillah F. Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014
3. Fatima, W. Alqhatani, N S M. Ahmad, L.M. Assessment of Nutritional Status and its Related Factors among Female Adolescent Girls: A School based Study in Arar city, Kingdom of Saudi Arabia. *International Journal of Medical Research & Health Sciences* 2019; 8(2): 133-144.
4. Handayani, LT. Rozi, IF. Pengaruh Diet Menurunkan Berat Badan terhadap Status Nutrisi pada Remaja Atas Usia 18-22 Tahun di Universitas Muhammadiyah Jember. *The Indonesian Journal of Health Science* 2011; 1 (2).
5. Kusuma, Muhammad, RH, Krianto, T. Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Masa Tubuh pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Jurnal perilaku dan promosi kesehatan*. 2018; 1 (1) 23-31.

6. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010
7. Rahmadani Puput, AA. *Hubungan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet pada Remaja Putri*. [Skripsi] Jombang: Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Insan Cendekia Medika; 2017.
8. KEMENKES RI. Hasil Utama RISKESDAS. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018
9. Salsabilla, H *et al.* Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja di STIKes Mitra Keluarga. *Nutrire Diatita* 2018; 10 (1) 66- 74.
10. Sekretariat Badan Litbang Kesehatan, K. K. *Laporan nasional riskesdas*; 2018
11. Verawati, R. *Hubungan Antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1 Surakarta*. [Naskah Publikasi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
12. WHO. *Nutrition for Health and Development*. WHO, Geneva; 2000.