

## **HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN FAKTOR LAINNYA DENGAN STATUS GIZI SISWI DI SMA KARTIKA VIII-1 KELAS I DAN II JAKARTA SELATAN**

### ***The Relation Of Body Image And Factors, with Nutritional Status of Female Students Class of I And II In Kartika VIII-1 Senior High School, South Jakarta***

Wulan Anggraini<sup>1</sup>, Gusti Kumala Dewi<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan, Jl. Raya Kalibata No. 25, RT 9/RW 5, Cawang, Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13630

<sup>2</sup> Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan, Jl. Raya Kalibata No. 25, RT 9/RW 5, Cawang, Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13630

\* Penulis korespondensi. Gusti Kumala Dewi. Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan, Jl. Raya Kalibata No. 25, RT 9/RW 5, Cawang, Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13630.

Email: gusti.kumala@binawan.ac.id

#### **ABSTRACT**

Adolescence is defined as growing into an adult, in this phase adolescents have a great psychological curiosity to find their identity or identity. The World Health Organization (WHO) classifies adolescent age as 10 - 19 years. The results of the 2017 Nutritional Status Monitoring Survey stated that in Indonesia the prevalence of nutritional status of very thin adolescent girls was 1.2%, thin 3.5%, normal 75.8%, fat 15.1%, and obese 4.3%, while The prevalence of nutritional status for adolescent girls in DKI Jakarta Province is very thin 2.3%, thin 4.7%, normal 65.6%, fat 21.1% and obese 6.3%. The aim of the research is to analyze the relationship between body image and other factors with the nutritional status of female students at SMA Kartika VIII-1 classes I and II, South Jakarta. This research used a cross sectional design, with a total population of 143, and a sample of 32 female students who met the inclusion criteria taken using random sampling techniques. The research method is a 24-hour recall interview and questionnaire. The research results showed that of the 5 independent variables, only 2 variables were significantly related to adolescent nutritional status, namely knowledge about balanced nutrition with a p-value of 0.008, and energy intake with a p-value of 0.018. while the other 3 variables such as attitudes about balanced nutrition, body image, and physical activity were not significantly related to nutritional status because the p-value was more than 0.05.

Key words: physical activity, energy intake, body image, knowledge, attitudes, nutritional status.

#### **ABSTRAK**

Remaja diartikan sebagai tumbuh menjadi dewasa, pada fase ini remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar secara psikologis untuk mencari jati diri atau identitas diri. World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan usia remaja adalah 10 - 19 tahun. Hasil Survey Pemantauan Status Gizi tahun 2017 menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi status gizi remaja putri sangat kurus sebesar 1,2%, kurus 3,5%, normal 75,8%, gemuk 15,1%, dan obesitas 4,3%, sedangkan untuk prevalensi status gizi remaja putri di Provinsi DKI Jakarta yaitu sangat kurus 2,3%, kurus 4,7%, normal 65,6%, gemuk 21,1%, dan obesitas 6,3%. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan citra tubuh dan faktor lainnya dengan status gizi siswi di SMA Kartika VIII-1 kelas I dan II Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional, dengan jumlah populasi sebanyak 143, dan sampel sebanyak 32 siswi yang memenuhi kriteria inklusi yang diambil dengan teknik random sampling. Metode penelitian adalah wawancara Recall 24 jam dan kuesioner. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa dari 5 variabel independen hanya 2 variabel yang berhubungan signifikan dengan status gizi remaja yaitu pengetahuan tentang gizi seimbang dengan p-value 0,008, dan asupan energi p-value 0,018. sedangkan 3 variabel lainnya seperti sikap tentang gizi seimbang, citra tubuh, dan aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan status gizi karena p-value lebih dari 0,05.

Kata kunci: aktivitas fisik, asupan energi, citra tubuh, pengetahuan, sikap, status gizi

---

*Received: 22 Desember 2024*

*| Accepted: 27 Desember 2024*

*| Published online: 31 Desember 2024*

## **PENDAHULUAN**

Remaja diartikan sebagai tumbuh menjadi dewasa. Pada fase ini remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar secara psikologis untuk mencari jati diri atau identitas diri. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 remaja adalah periode usia 10-19 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak menuju dewasa dengan rentang usia 10-24 tahun (Rosyida, 2020).

Rasa ingin tahu yang besar secara psikologis pada remaja membuat mereka ingin mencoba banyak hal seperti perilaku hidup tidak sehat seperti memilih makanan dan minuman yang tidak sehat, serta kurangnya melakukan aktivitas fisik, sehingga remaja dihadapkan pada masalah gizi ganda, kelebihan sekaligus kekurangan gizi (Freitag & Otaviani, 2010).

Sebagai negara berkembang, Indonesia saat ini masih dihadapkan oleh berbagai permasalahan kesehatan yang kompleks khususnya permasalahan gizi. Data *Global Nutrition Report* (2014) menyebutkan bahwa Indonesia termasuk negara yang dihadapkan oleh tingginya angka prevalensi *stunting*,

*wasting*, dan gizi lebih yang salah satunya adalah pada remaja (Depkes, 2015)..

Dalam Survei Pemantauan Status Gizi (2017), disajikan prevalensi status gizi remaja putri umur 12-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U di masing-masing provinsi. Status gizi remaja putri umur 12-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu status gizi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Hasil Survey Pemantauan Status Gizi tahun 2017 menunjukkan bahwa di Indonesia prevalensi status gizi remaja putri sangat kurus sebesar 1,2%, kurus sebesar 3,5%, normal sebesar 75,8%, gemuk sebesar 15,1%, dan obesitas 4,3%, sedangkan untuk prevalensi status gizi remaja putri di Provinsi DKI Jakarta yaitu sangat kurus sebesar 2,3%, kurus sebesar 4,7%, normal 65,6%, gemuk sebesar 21,1%, dan obesitas sebesar 6,3%. Jika dilihat dari hasil Survei Pemantauan Status Gizi tahun 2017 diketahui bahwasanya remaja putri di Provinsi DKI Jakarta dengan status gizi sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas, memiliki persentase yang lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata persentase Indonesia secara

nasional, sedangkan angka status gizi remaja putri Provinsi DKI Jakarta dengan kategori gizi normal berada di bawah rata-rata Indonesia secara nasional. Masalah gizi remaja putri, dalam beberapa kasus, merupakan keberlanjutan masalah gizi pada saat anak-anak, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (obesitas). Dalam penanganannya, remaja putri melakukan hal yang berbeda-beda, misalnya pada masalah obesitas, remaja putri cenderung melakukan diet untuk mengurangi berat badannya. Masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi) dan kebiasaan makan yang buruk (Permeasih, 2013).

Citra tubuh yang positif salah satu faktor pendukung gizi optimal. Hal ini terutama terjadi pada remaja putri. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya (Damayanti, 2016).

Citra tubuh akan sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja putri dikarenakan masa remaja menjadi masa di mana seseorang menjadi sangat perhatian terhadap penampilannya. Berdasarkan hasil penelitian Bimantara, et al (2019) di SMA Negeri 9 Surabaya tentang hubungan citra tubuh dengan status gizi siswi di SMA Negeri 9 Surabaya memiliki hasil yaitu lebih dari separuh

responden mempunyai citra tubuh yang positif (74%) dan status gizi yang normal (71%). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya ( $p < 0,001$ ). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusintha dan Adriyanto (2018) tentang hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun, bahwasanya sebagian besar remaja putri memiliki perilaku makan yang baik (57%), citra tubuh positif (80,6%), dan status gizi normal (72%). Terdapat hubungan antara perilaku makan ( $p=0,013$ ) dan citra tubuh ( $p=0,002$ ) dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun.

SMA Kartika VIII-1 Jakarta Selatan merupakan salah satu sekolah swasta di Jakarta Selatan yang memiliki kualitas sekolah yang baik Hasil observasi non formal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa selama ini belum pernah dilakukan penelitian tentang citra tubuh dan faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja puteri , sehingga belum diketahui apakah citra tubuh dan faktor lain memiliki hubungan dengan status gizi remaja puteri khususnya kelas I dan II.

## **METODE**

### **Desain, tempat, dan waktu**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain penelitian ini menggunakan

*Cross Sectional* yaitu variabel terikat dan variabel bebas diukur pada saat yang bersamaan. Variable terikat dalam penelitian ini adalah status gizi remaja, dan variabel bebas penelitian antara lain citra tubuh, sikap remaja tentang gizi seimbang, pengetahuan remaja tentang gizi seimbang, asupan energi, dan aktivitas fisik.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Katika VIII-1 Jakarta Selatan, dengan responden penelitian siswi Kelas I dan II, dan penelitian dilakukan pada bulan Januari tahun 2020.

#### **Jumlah dan cara pengambilan subjek**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas I dan II di SMA Katika VIII-1 Jakarta Selatan sebanyak 143 siswi. Sampel penelitian berjumlah 32 siswi yang diperoleh dengan teknik random sampling.

Jumlah sampel diperoleh dari perhitungan yang dikemukakan oleh Lameshow (1997) dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P(1-p) \cdot N}{d^2(N-1) + Z^2 \cdot P(1-P)}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,1(1-0,1) \cdot 143}{0,1^2(143-1) + 1,96^2 \cdot 0,1(1-0,1)}$$

$$n = \frac{3,84 \cdot 0,09 \cdot 143}{0,01 \cdot 142 + 3,84 \cdot 0,09}$$

$$n = \frac{49,4}{1,42 + 0,34}$$

$$n = \frac{49,4}{1,76}$$

$$= 28,06$$

= dibulatkan menjadi 29 sampel

Untukantisipasi drop out maka di tambah 10 % dari sampel sehingga jumlah sampel menjadi 32 sampel.

#### **Jenis dan cara pengumpulan data**

Pengumpulan data penelitian menggunakan beberapa instrumen yaitu kuesioner, formulir *recal* 1 x 24 jam, timbangan Digital dan Microtoise.

Kuesioner penelitian dibagi menjadi empat bagian, yang pertama adalah kuesioner sikap responden tentang gizi seimbang, isi kuesioner dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian Rosita Dewi tahun 2015 tentang “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta” dengan jumlah pertanyaan sebanyak 20 butir soal.

Setelah kuesioner sikap adalah kuesioner pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Kuesioner pengetahuan ini berjumlah 20 butir pertanyaan, pertanyaan dalam kuesioner ini diadaptasi dari penelitian Lingga tahun 2011. Bagian kuesioner selanjutnya adalah tentang citra tubuh, dimana isi dari kuesioner ini adalah gambar siluet tubuh yang diadaptasi dari Thomson and Gray tahun 1994. Bagian

terakhir dari kuesioner adalah kuesioner aktivitas fisik, untuk mengukur aktifitas fisik peneliti menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) tahun 2002.

Pengumpulan data penelitian selanjutnya dengan menggunakan formulir *food recall*. Lembar *food recall* 1x24 jam berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2010. Untuk validitas dan reliabilitas lembar *food recall* ini telah diuji oleh kementerian kesehatan. *Food recall* dilakukan oleh peneliti selama 3 hari.

Pengumpulan data terakhir adalah dengan menggunakan timbangan digital dan microtoise, untuk mengetahui status gizi responden diperlukan data tinggi dan berat badan. Data tinggi dan berat badan responden diambil secara langsung menggunakan alat ukur yaitu timbangan digital dan microtoise

### **Pengolahan dan analisis data**

Data yang dikumpulkan dilakukan pemeriksaan terlebih dahulu (*editing*), lalu *coding* data pada variabel dengan jenis kategori, yaitu citra tubuh, sikap gizi seimbang, pengetahuan gizi seimbang, asupan energi, dan aktivitas fisik. Kemudian proses *entry* data. Untuk data asupan energy di entry

ke *nutrisurvey* terlebih dahulu untuk mengetahui jumlah asupan energi selanjutnya di bandingkan dengan kebutuhan sesuai dengan AKG. Cara mengkategorikan kecukupan asupan dengan AKG adalah pertama menghitung asupan gizi, yaitu dengan menghitung total asupan nutrisi yang dikonsumsi, dan menggunakan tabel komposisi makanan atau aplikasipenghitung kalori untuk mengetahui jumlah kandungan nutrisi dalam makanan yang dimakan. Cara selanjutnya adalah membandingkan jumlah asupan gizi dengan AKG yang disarankan untuk kelompok usia dan jenis kelamin yang sesuai. Jika nilai konsumsi suatu nutrisi lebih besar atau sama dengan AKG, maka kecukupan asupannya tergolong cukup atau bahkan lebih dari cukup, dan sebaliknya jika nilai konsumsi suatu nutrisi lebih rendah daripada AKG, maka asupan nutrisi tersebut dapat dianggap kurang atau tidak mencukupi.

Pengkategorian kecukupan asupan berdasarkan AKG adalah pertama kecukupan asupan gizi (baik), jika asupan nutrisi seseorang memenuhi atau lebih dari nilai AKG yang disarankan, maka asupan gizi dapat dikategorikan baik. Pengkategorian kedua adalah kecukupan gizi (kurang), jika asupan nutrisi seseorang lebih rendah dari nilai AKG yang disarankan, maka asupan gizi dikategorikan kurang atau tidak mencukupi. Kategori terakhir adalah kecukupan gizi lebih,

jika konsumsi suatu nutrisi melebihi kebutuhan AKG secara signifikan, ini bisa disebut sebagai kelebihan asupan.

Setelah itu semua variabel di entry ke Microsoft Excel dengan cara memasukkan kode responden, skor hasil jawaban dari pertanyaan pada kuesioner. Lalu proses cleaning data yang bertujuan untuk meminimalisir kesalahan seperti kesalahan pengkodean atau data kurang lengkap serta mencegah adanya missing data pada saat uji analisis bivariat. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat berupa gambaran distribusi frekuensi variabel, sedangkan analisis bivariat berupa hubungan antara variabel dependen dan independen menggunakan uji chi-square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi, Citra Tubuh, sikap tentang gizi seimbang, pengetahuan tentang gizi seimbang, Asupan Energi, dan Aktifitas Fisik

Variabel	n	%
<b>Status Gizi</b>		
Tidak Normal	5	15,6
Normal	27	84,4
<b>Citra Tubuh</b>		
Negatif	11	34,4
Positif	21	65,6
<b>Sikap</b>		
Negatif	2	6,2
Positif	30	93,8
<b>Pengetahuan</b>		
Rendah	4	12,5
Tinggi	28	87,5
<b>Asupan Energi</b>		
Kurang	5	15,6
Baik	27	84,4
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Sedang	20	62,5

Tinggi	12	37,5
--------	----	------

Sumber: Data Primer, Tahun 2020

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (84,4%) responden memiliki status gizi normal dengan citra tubuh positif sebesar 65,6%. Hampir seluruh (93,8%) responden memiliki sikap positif dan pengetahuan yang tinggi tentang gizi seimbang sebesar 87,5%. Selanjutnya adalah sebagian besar (84,4%) responden memiliki asupan gizi yang baik, dan aktivitas fisik yang sedang sebesar 62,5%.

### Analisis Bivariat

Tabel 2. Analisis Hubungan Citra Tubuh, Sikap, Pengetahuan, Asupan, dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Variabel Penelitian	Status Gizi		P-value
	Kurang (%)	Normal (%)	
<b>Citra Tubuh</b>			
1. Negatif	18,2	81,8	1,000*
2. Positif	14,3	85,7	
<b>Sikap</b>			
1. Negatif	5,0	50,0	0,292*
2. Positif	13,3	86,7	
<b>Pengetahuan</b>			
1. Rendah	75,0	25,0	0,008
2. Tinggi	7,1	92,9	
<b>Asupan Energi</b>			
1. Kurang	60,0	40,0	0,018
2. Baik	7,4	92,6	
<b>Aktivitas Fisik</b>			
1. Sedang	15,0	85,0	0,634*

2. Tinggi	16,7	83,3	
-----------	------	------	--

Hasil analisis bivariat pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 5 variabel independen, hanya ada 2 variabel yang berhubungan signifikan dengan status gizi yaitu pengetahuan responden tentang gizi seimbang dengan *p-value* 0,008 dan asupan energi dengan *p-value* 0,018. Sedangkan 3 variabel lainnya yaitu citra tubuh, sikap responden tentang gizi seimbang, dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi karena *p-value* > 0,05.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang gizi seimbang memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulyati et al tahun 2019 yang menyatakan bahwa terhadap hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian adalah yang dilakukan Damayanti tahun 2016 yang menyatakan bahwa pengetahuan memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja. Menurut Notoadmodjo tahun 2012 pengetahuan merupakan hasil dari seseorang melihat, mendengar, mencium, merasa dan meraba sehingga menjadi tahu. yang dimaksud dalam penelitian kali ini yaitu pengetahuan siswi terkait gizi. Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat memberikan informasi yang memadai tentang pilihan

makanan yang sesuai dengan kondisi tubuhnya. Hal itu dapat membuat orang tersebut mengubah jenis makanan yang biasa ia konsumsi dan memperbaiki kebiasaan makan yang selama ini ia jalani, sehingga mampu melakukan diet secara bijak dan berhati-hati ketika remaja ingin menjadikan tubuhnya menjadi ideal (Bani, 2010).

Menurut Syahrir tahun 2013 menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan, serta berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan makan seseorang, akan tetapi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan terlihat dari semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makannya dan sebaliknya, semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi makan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang

berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh pembentukan kebiasaan makan seseorang (Soekirman, 2011).

Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat (Sediaoetama, 2006).

Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas (Soekirman, 2011).

Selain pengetahuan, asupan energimerupakan variabel lainnya dalam penelitian ini yang memiliki hubungan signifikan (*p-value* 0,018) dengan status gizi remaja yaitu siswi SMA Kartika VIII kelas I dan II. Hasil penelitian ini sejalan dengan *e-journal Indonesian Journal of Human Nutrition* tentang hubungan asupan zat gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor Tahun 2018, yang mana hasil antara asupan energi dengan status gizi yaitu  $p=0,001$

( $p<0,05$ ) dari hasil tersebut diketahui bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi.

Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Reppi Bryan et al, tahun 2015 tentang hubungan antara asupan energi dengan status gizi siswi di SMA Negeri 4 Manado didapatkan hasil uji statistik untuk hubungan antara asupan energi dengan status gizi menunjukkan nilai  $\rho=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi siswi di SMA Negeri 4 Manado.

Energi merupakan zat yang sangat esensial bagi manusia dalam menjalankan metabolisme basal (proses tubuh yang vital), melakukan aktivitas, pertumbuhan, dan pengaturan suhu (Hardinsyah, dkk, 2012).

Menurut Almatsier tahun 2013, bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan maka tubuh akan kekurangan energi. Akibat yang dapat ditimbulkan adalah tubuh akan mengalami ketidakseimbangan (energi negatif), sehingga berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Sebaliknya, bila konsumsi energi yang diperoleh dari makanan melebihi energi yang dikeluarkan maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh, akibatnya terjadi berat badan yang



melebihi berat badan idealnya (terjadi kegemukan).

Energi dapat diperoleh dari metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang ada di dalam bahan makanan. Energi dibutuhkan remaja untuk aktivitas fisik, BMR dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan selama pubertas. Pada usia remaja (10-18 tahun), terjadi proses pertumbuhan jasmani yang pesat serta perubahan bentuk dan susunan jaringan tubuh, selain aktivitas yang tinggi (Brown, 2013).

Siswa yang memiliki asupan energi tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi cenderung berstatus gizi tidak normal, ini menunjukkan bahwa asupan energi sangat berpengaruh terhadap status gizi siswa. Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal atau normal (Almatsier, 2011).

Berdasarkan uji statisti pada tabel 2, terdapat 3 variabel yang tidak berhubungan signifikan dengan status gizi remaja. Variabel pertama adalah citra tubuh. Variabel ini tidak berhubungan signifikan dengan status gizi dengan *p-value* 1,000 ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2016) tentang hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi

remaja putri di SMK Adhikawacana Surabaya, memiliki hasil uji Chi-Square untuk hubungan citra tubuh dengan status gizi yaitu hasil *p-value* sebesar  $0,564 > 0,05$  ( $\alpha$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja. Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mulyati et al (2019) tentang hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri, didapatkan juga bahwasanya hasil uji Chi Square antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri didapatkan  $p=0,297 (> 0,05)$ , hal tersebut berarti secara statistik tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. Namun dalam penelitian lain, hasil penelitian tidak sejalan dengan hasil penelitian Bimantara, et al tahun 2019 di SMA Negeri 9 Surabaya menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value*  $< 0,001$  antara citra tubuh dengan status gizi, yang mana hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya.

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja akan berdampak pada kepuasan citra tubuh mereka karena belum tentu perubahan yang terjadi sesuai dengan keinginan mereka, yang bahkan bisa menimbulkan rasa malu. Menurut Grogan tahun 2008, tubuh yang ideal didefinisikan sebagai kondisi berat badan yang

seimbang dengan tinggi badan. Tahap perkembangan remaja dianggap sebagai tahapan yang memiliki risiko terbesar untuk berkembangnya masalah mengenai citra tubuh (Santrock, 2008).

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi responden, hal tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh bukan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi responden. Citra tubuh mungkin memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan oleh remaja putri, tetapi citra tubuh bukanlah faktor utama (Setyono, 2010).

Sikap adalah perasaan positif ataupun negatif sebagai respon seseorang terhadap suatu objek, orang dan lingkungan, sebagai hasil dari pengetahuan dan pengalaman yang telah didapatkan. Sikap sendiri memiliki empat tingkatan yaitu menerima, merespon, menghargai dan bertanggung jawab (Notoatmodjo, 2012).

Hasil uji statistik dalam penelitian ini (tabel 2) menunjukkan bahwa sikap responden tentang gizi seimbang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja (*p-value* 0,292). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Handayani tahun 2018 tentang hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan dengan status gizi dan kejadian anemia pada remaja putri di

Kabupaten Sukoharjo, yaitu hasil uji statistik antara sikap dengan status gizi remaja putri didapatkan  $p=0,128 (> 0,05)$ , hal tersebut menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan antara sikap dengan status gizi pada remaja putri.

Untuk terwujudnya sikap agar menjadi sebuah perilaku yang nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang memungkinkan.. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan serta faktor stress emosional. Faktor-faktor tersebut merupakan hal dapat menyebabkan tidak adanya hubungan antara sikap dengan status gizi (Notoatmodjo, 2012).

Aktivitas fisik menjadi variabel terakhir dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, yaitu memiliki nilai *p-value* 0,634. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zuhdy et al tahun 2015, yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik secara keseluruhan dengan status gizi ( $p>0,05$ ). Hasil sejalan juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Savitri Wulan (2015) tentang hubungan body image, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi sman 63 jakarta. Berdasarkan hasil uji statistik dalam penelitian tersebut,

diperoleh nilai *p value* 0,677 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Berbeda dengan penelitian Mulyati et al tahun 2019 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi yaitu *p-value* = 0,000 ( $\leq 0,05$ ), ini berarti secara statistik ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri. Dalam penelitian Mulyati et al (2019) tersebut didapatkan hasil bahwasanya remaja putri yang memiliki aktivitas fisik berat 100% memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil observasi penulis terhadap kuesioner responden yaitu aktivitas fisik remaja sangat beragam dan seharusnya aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membakar penimbunan lemak, sehingga mengurangi risiko *overweight*. Dalam kuesioner tersebut ini jenis aktivitas yang teratur dilakukan oleh pelajar putri SMA adalah jalan santai, *jogging*, dan bermain bulu tangkis. Partisipan juga banyak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah seperti tari, karena kegiatan ini sebagian besar dilakukan di sekolah sehingga polanya hampir sama antar partisipan dan secara psikologis remaja cenderung lebih senang menghabiskan waktu bersama teman-temannya sehingga pola aktivitas cenderung sama.

Hal tersebut mungkin yang menyebabkan aktivitas fisik tidak memberikan perbedaan terhadap status gizi, sehingga mungkin menyebabkan tidak didapatkan hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswi di SMA Kartika VIII-1 Jakarta Selatan.

Menurut Mami tahun 2013, aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menghasilkan tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas gaya hidup sehat. Aktivitas fisik berkontribusi pada status gizi seseorang terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan kegiatan yang jarang membutuhkan pergerakan tubuh akan cenderung menyebabkan ketidakseimbangan masukan dan pengeluaran makanan (Zuhdy, 2015).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dari lima variabel penelitian, terdapat dua variabel yang berhubungan signifikan dengan status gizi, antara lain pengetahuan dan asupan energi dengan *p-value* kurang dari 0,05. Sedangkan tiga variabel yaitu citra tubuh, sikap, dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja dengan *p-value* lebih dari 0,05.

Saran penelitian ini, pertama bagi SMA Kartika VIII perlu diadakan edukasi berupa penyuluhan tentang gizi remaja, khususnya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Selanjutnya adalah bagi peneliti selanjutnya adalah dilakukan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif tentang status gizi remaja dan faktor apa saja yang mempengaruhi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Almatsier, Sunita. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. 2011.
2. Ambarwati, R. P & Nasution, N. Buku pintar asuhan keperawatan bayi dan balita. Yogyakarta : Cakrawala Ilmu. 2012.
3. Arisman. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. EGC. 2010.
4. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Profil Pengendalian. Kuantitas Penduduk Jawa Timur. Surabaya: BKKBN. 2013.
5. Bani Ahmad. Studi tentang persepsi mahasiswa tentang tubuh ideal dan hubungannya dengan upaya pencapaiannya. [Skripsi].IPB: Bogor. 2010.
6. Bimantara MD, Merryana A, dan Dwei RS. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. 3 (2): 85-86. 2019.
7. Brown, Judith E. Et.al. Nutrition Through the Life Cycle. Wadsworth: USA. 2013.
8. Damayanti AE. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. [Skripsi] UNAIR: Surabaya. 2016.
9. Dewi Rosita Shely. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. [Skripsi]UNY. Yogyakarta.2015
10. Freitag dan Harry, L.M., Oktaviani, P.H. Diet Seru Ala Remaja. Yogyakarta: Jogja Great Publisher. 2010.
11. Germov, J., dan William, L.,. A sociology of food and nutrition : the social appetite. New York: Oxford University Press. 2006.
12. Grogan, Sarah., 2008. Body image : understanding body dissatisfaction in men, women, and children. 5th Edition. London: Psychology Press. [Online]. Available at

- <https://books.google.co.id/books?idGT56Gk> [Accessed 31 Juli 2020].
13. Hardinsyah, Gustam dan Briawan. 2012. Faktor risiko dehidrasi pada remaja dan dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* Vol 8.
  14. International Food Policy Research Institute. 2014. Nutrition Country Profile: Indonesia. *Global Nutrition Report*, pp.1–2.
  15. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Bina Gizi. 2014.
  16. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Penilaian Status Gizi. [online] Jakarta: Kemenkes RI. Diperoleh dari: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/upload/2017/11/PENILAIAN-STATUS-GIZI-FINAL-SC.pdf>
  17. Kementrian Kesehatan. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2011.
  18. Khomsan, Ali. Peranan pangan dan gizi untuk kualitas hidup. Jakarta: PT. Grasindo. 2007.
  19. Kumala M dan Septawati B. Masalah Gizi Ganda pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Lima Wilayah Jakarta. *64(1): 33-34*.2018.
  20. Marni. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka pelajar. 2013.
  21. Mulyati Hepti, Ahmil, Mandola Latri. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *Palu. 2(1)*. 2019.
  22. Notoatmojo, S. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. 2010.
  23. Nuryani. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku, dan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo. Universitas Gorontalo 2(2) : 63-70*. 2019.
  24. Permeasih. Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian stress pada remaja. *The Indonesia Journal Of Public Health, Volume 2*. Semarang: Universitas Diponegoro. 2013.
  25. Proverawati, Atikah.. Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika. 2011.
  26. Reppi Bryan, Kapantow Nova H, Punuh Mauren I. Hubungan antara asupan energy dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado. *Manado. Universitas Sam Ratulangi. 2015*

27. Rosyida, D. A. C. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. PT. Pustaka Baru. Yogyakarta. 2020.
28. Savitri, Wulan. Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi Sman 63 Jakarta Tahun 2015. [Skripsi] Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. 2015.
29. Sediaoetama AD. Ilmu Gizi. Jakarta: Dian rakyat. 2008.
30. Soekirman. Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional. 2011.
31. Supariasa. Pendidikan Dan Konsultasi Gizi. Jakarta : EGC. 2012.
32. Supariasa. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta : Buku. Kedokteran EGC. 2016.
33. Syahrir Nuramalia, Thaha Abdul Razak, Jafar Nurhaedar. Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Islam Athirah Kota Makasar. Universitas Hasanuddin. Makasar. 2013.
34. Syakir Sutrio. Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung. Lampung. 11(1):1-4. 2017.
35. Yushinta, A., Adriyanto. Relationship between Eating Behaviour and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years. Amerta Nutr: 147-154. 2018.