

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI KOTA MAKASSAR

Nurleli

Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar,
Email : nurleli.stikma98@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa perubahan fisik yang sangat unik dan berkelanjutan. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. *Body image* yang negatif dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal. Riskesdas 2013 prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah Survei analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Sampel sebanyak 74 remaja yang diambil secara *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja ($0,048 < 0,05$). Simpulan penelitian adalah terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja. Diharapkan remaja lebih meningkatkan pengetahuan terkait status gizi.

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

CORRELATION *TEENAGER BODY IMAGE* WITH *NUTRITION STATUS* IN MAKASSAR

ABSTRACT

Adolescence is a period of physical change that is very unique and sustainable. Many teenagers feel dissatisfied with their appearance. A negative body image can cause abnormal nutritional status. Riskesdas 2013 prevalence of skinny in national age 16-18 years is 9.4%. The purpose of the study was to find out the relationship between body image and nutritional status in adolescents. Analytical survey research method with a cross sectional study design. A sample of 74 teenagers was taken by purposive sampling. Data collection was conducted through interviews using questionnaires and anthropometric measurements. Based on the results of data analysis using the Chi-Square test, it was found that there was a relationship between body image and adolescent nutritional status ($0.048 < 0.05$). The conclusion of study is that there is a relationship between body image and nutritional status in adolescents. It is expected that adolescents will improve their knowledge regarding nutritional status.

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

PENDAHULUAN.

Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak selain itu perubahan gaya hidup juga turut berpengaruh terhadap status gizi remaja (Arisman, 2010). Masa remaja adalah masa perubahan fisik yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik pada remaja

adalah masalah yang paling kelihatan menonjol yang menjadi salah satu sumber utama permasalahan remaja. Salah satu perubahan fisik seperti berat badan dan penampilan diri seperti citra tubuh atau biasa di sebut *body image* adalah masalah yang paling sering diperbincangkan oleh remaja remaja (Putri dalam Lintang, Ismanto & Onibala, 2015). *Body image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau suatu

individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya tersebut. Menurut Honigam dan Castle (dalam Januar dan Putri 2007) *body image* merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya (Rombe, 2014).

Persepsi ini dapat berupa positif atau negatif yang akan mempengaruhi status gizinya. *Body image* yang negatif dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal (Iglas, 2018).

Pentingnya *body image* yang dimiliki oleh siswa remaja tidak lepas dari perhatian mereka melalui pengaruh-pengaruh media lewat sarana iklan di TV, majalah hingga internet yang memperlihatkan ikon-ikon pria yang berotot, badan yang tegap dan berisi serta ikon wanita yang memiliki *body* yang tinggi, putih, mulus, kurus sehingga tidak jarang terdapat sejumlah remaja yang melakukan berbagai macam cara untuk mencapai tubuh yang ideal yang diinginkan seperti melalui diet ketat, olahraga yang berlebihan hingga sedot lemak (Rombe, 2014).

Berdasarkan laporan Riskesdas 2010 ditemukan remaja dengan prevalensi kekurusan (IMT/U) yaitu sangat kurus 1,8%, kurus 7,1% dan kegemukan sebesar 1,4% (Balitbang, 2010), sedangkan hasil Riskesdas 2013 mengemukakan bahwa terjadi peningkatan prevalensi remaja umur 16-18 tahun yang mengalami status gizi sangat kurus, dan kurus secara nasional sebesar 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus (Balitbang, 2013). Selisih peningkatan tersebut sebesar 0,1% untuk kategori sangat kurus, sedangkan kurus sebanyak 0,4%. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah semua remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 10 Makassar. Sampel sebanyak 74 remaja laki-laki dan perempuan yang diambil secara *stratified random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner *body image* dan kuesioner FFQ untuk pengukuran frekuensi makan serta pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Makassar pada tanggal 21 bulan Juni- tanggal 21 Agustus 2017. Adapun hasil penelitian diperoleh sebagai berikut :

Karakteristik Umum Responden

Adapun karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, kelompok umur, dan Frekuensi Makan remaja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Kelompok Umur, dan Frekuensi Makan Remaja pada Remaja SMA Negeri 10 Makassar Tahun 2017

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	45,9
Perempuan	40	54,1
Umur (Tahun)		
15	7	9,5
16	38	51,4
17	27	36,5
18	2	2,7
Frekuensi Makan		
Kurang	42	56,8
Cukup	28	37,8
Lebih	4	5,4
Jumlah	74	100%

Sumber : Data Primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 74 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 40 (54,1%), berumur 16 tahun yaitu 38 (51,4%) responden, dan frekuensi makan dengan kategori kurang yaitu 42 (56,8%).

Tabel 2. Distribusi Variabel Penelitian di SMA Negeri 10 Makassar Tahun 2017

Variabel	n	%
Body Image		
Negatif	42	56,8
Positif	32	43,2
Status Gizi		
Tidak Normal	34	45,9
Normal	40	54,1
Jumlah	74	100,0%

Sumber : Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 74 responden, mayoritas memiliki *body image* negatif yaitu 42 (56,8%) dan status gizi normal sebanyak 40 (54,1%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Jenis Kelamin, Frekuensi Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 10 Makassar Tahun 2017

Karakteristik	Status Gizi				Jumlah	
	Tidak Normal		Normal			
	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	17	50	17	50	34	100
Perempuan	17	42,5	23	57,5	40	100
Frekuensi Makan						
Kurang	17	40,5	25	59,5	42	100
Cukup	14	50,0	14	50,0	28	100
Lebih	3	75,0	1	25,0	4	100

Sumber : Data Primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 34 (100,0%) responden berjenis kelamin laki-laki seimbang antara status gizi normal dan tidak normal yaitu 17 (50%), sedangkan perempuan yang memiliki status gizi normal sebanyak 23 (57,5%), tidak normal sebanyak 17 (42,5%). Responden yang frekuensi makannya kurang sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu 25 (59,5%), sedangkan frekuensi makan yang cukup sebagian besar berstatus gizi tidak normal yaitu 14 (50,0%), dan frekuensi makan lebih dengan status gizi tidak normal sebanyak 3 (75,0%).

Tabel 4. Tabulasi Silang Jenis Kelamin, Frekuensi Makan dengan *Body Image* pada Remaja di SMA Negeri 10 Makassar Tahun 2017

Karakteristik	<i>Body Image</i>				Jumlah	
	Negatif		Positif			
	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	23	67,6	11	32,4	34	100
Perempuan	19	47,5	21	52,5	40	100
Frekuensi Makan						
Kurang	27	64,3	15	35,7	42	100
Cukup	14	50,0	14	50,0	28	100
Lebih	2	50,0	2	50,0	4	100

Sumber : Data Primer

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebagian besar memiliki *body image* negatif yaitu 23 (67,6%), sedangkan perempuan sebagian besar memiliki *body image* positif yaitu 21 (52,5%). Responden yang frekuensi makannya kurang sebagian besar memiliki *body image* negatif yaitu 27 (64,3%), sedangkan frekuensi makan yang cukup memiliki *body image* positif yaitu 14 (50%).

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi pada Remaja

Tabel 5. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 10 Makassar Tahun 2017

<i>Body Image</i>	Status Gizi				Jumlah		p
	Tidak Normal		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Negatif	24	57,1	18	42,9	42	100	0,048
Positif	10	31,2	22	68,8	32	100	
Jml	34	45,9	40	54,1	74	100	

Sumber : Data Primer

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 42 (100,0%) responden yang memiliki *body image* negatif terdapat 24 (57,1%) responden dengan status gizi tidak normal, sedangkan yang memiliki status gizi normal sebanyak 18 (42,9%) responden. Dari 32 (100,0%) responden yang memiliki *body image* positif terdapat 22 (68,8%) responden dengan status gizi normal, sedangkan yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 10 (31,2%) responden.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,048 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 10 Makassar.

PEMBAHASAN

Body image adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas

penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan dirasakan olehnya, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif (Honigman dan Castle, 2007).

Body image yang negatif dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 (100,0%) responden yang memiliki *body image* negatif terdapat 24 (57,1%) responden dengan status gizi tidak normal, sedangkan yang memiliki status gizi normal sebanyak 18 (42,9%) responden. Responden yang memiliki *body image* positif terdapat 22 (68,8%) responden dengan status gizi normal, sedangkan yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 10 (31,2%) responden.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,048 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja Di SMA Negeri 10 Makassar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanny (2018) menyatakan bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja akhir di STIKes Mitra Keluarga Bekasi dengan nilai $p=0,000 (<0,05)$. Remaja akhir yang memiliki citra tubuh negatif, sebanyak 74,5% memiliki status gizi normal, 23,3% gemuk dan 2,2% kurus (Hanny, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Umi (2016) juga sejalan dengan penelitian ini dimana hasilnya menunjukkan adanya hubungan *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta ($p=0,001$).

Penelitian yang dilakukan oleh Alivia (2018) mendukung penelitian ini dimana hasilnya menunjukkan ada hubungan antara perilaku makan ($p=0,013$) dan citra tubuh ($p=0,002$) dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun.

Tabel 4 dan 5 menunjukkan Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebagian besar memiliki *body image* yang negatif yaitu 23 (67,6%), dengan status gizi tidak normal dan normal sebanyak 17 (50%), sedangkan Responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 (100,0%) terdapat

23 (57,5%) yang memiliki status gizi normal dan sebanyak 17 (42,5%) dengan status gizi tidak normal. Hal ini dapat dilihat pula bahwa sebagian besar remaja putri yang memiliki status gizi normal tersebut juga memiliki pandangan terhadap *body image* yang positif sebanyak 21 (52,5%), dan memiliki *body image* negatif sebanyak 19 (47,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kartika Setyorini (2010) menunjukkan bahwa dari 31 responden yang memiliki *body image* positif didapatkan bahwa 16 remaja putri (51,6 %) memiliki *body image* positif dan 15 remaja putri (48,4 %) memiliki *body image* negatif (Setyorini, 2010).

Frekuensi makan juga mempengaruhi status gizi remaja. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 42 (100%) yang memiliki frekuensi makan dengan kategori kurang terdapat 17 (40,5%) berstatus gizi tidak normal, sedangkan frekuensi makan dengan kategori cukup seimbang antara status gizi tidak normal dan normal yaitu terdapat 14 (50,0%), dan frekuensi makan lebih dengan status gizi tidak normal sebanyak 3 (75,0%).

Frekuensi makan adalah salah faktor yang mempengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang khususnya remaja yang membutuhkan asupan gizi yang cukup dalam perkembangannya (Khumaidi, 1994). Kecenderungan remaja makan tidak teratur mempengaruhi status gizinya, meskipun pada tabel 4 menunjukkan hasil bahwa lebih banyak responden yang memiliki frekuensi makan dengan kategori kurang namun memiliki status gizi yang normal, tetapi perilaku dan pandangan mereka terhadap *body image* lebih banyak yang negatif 27 (64,5%) (tabel 5).

Hasil wawancara yang dilakukan pada saat penelitian ditemukan bahwa responden yang memiliki frekuensi makan kurang disebabkan karena mereka mempunyai kebiasaan tidak sarapan, ingin menjaga berat badan agar tetap langsing, dan makanan yang dikonsumsi cenderung tidak beranekaragam dan mereka kebanyakan mengkonsumsi makanan siap saji sehingga mempengaruhi status gizi mereka. Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya karena

mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Doddy, 2014).

Alasan lain yang dikemukakan oleh para remaja pada saat wawancara adalah kebanyakan dari mereka melewatkan sarapan karena terburu – buru sehingga tidak sempat sarapan, ingin menurunkan berat badan, takut terlambat ke sekolah, takut kalau mengantuk di sekolah, tidak nafsu makan dan sudah terbiasa tidak sarapan. Alasan lain yang menyebabkan mereka tidak makan malam antara lain karena takut gemuk, tidak terbiasa makan malam, persediaan makanan habis dan tidak nafsu makan sehingga malas makan.

Pernyataan remaja pada saat penelitian juga mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja belum menjalankan frekuensi makan dengan baik, seperti frekuensi makan tidak teratur, tidak sarapan, tidak mengkonsumsi beranekaragam jenis makanan dan tidak membaca label makanan sebelum membeli makanan yang dikemas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alivia (2018) menunjukkan bahwa beberapa remaja putri yang memiliki perilaku makan yang tidak baik memiliki status gizi yang kurang baik dengan nilai $p = 0,013$ (Alivia, 2018).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku makan berhubungan dengan status gizi (Widianti, 2012).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja. Melalui penelitian ini diharapkan bagi remaja lebih meningkatkan pengetahuan terkait status gizi dan menerapkan pola makan yang baik, terutama sarapan pagi.

DAFTAR PUSTAKA

Alivia Norma Yusintha & Adriyanto. 2018. Hubungan antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Amerta Nutr.* (2018) 147-154.

Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC. Jakarta.

Asnuddin, Sanjaya. 2018. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*

Pencerah. Volume 7 Nomor 2 Bulan Desember Tahun 2018 Hal. 69 -79.

Balitbang Kemenkes RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Djoko Pakik Irianto, 2007. *Buku Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

Doddy Izwardy, dkk. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI

Hanny Salsabilla, dkk. 2018. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja di Stikes Mitra Keluarga. *Jurnal Nutrire Diaita*. Volume 10 Nomor 1 Hal. 66 – 74.

Honigman, Roberta dan David J. Castle. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. Volume 1, Nomor 1 Tahun 2007, 52 – 62. Jakarta : Universitas Gunadarma

Iglas Er Sugiar dan Fillah Fithra Dieny (2018). Hubungan Body Image Dengan Asupan Energi Dan Protein Serta Perilaku Konsumsi Suplemen Pada Mahasiswa Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, Volume 7, Nomor 1. Hal. 31-38

Januar, V; Putri, E.D. 2007. *Citra Remaja pada Remaja Putri Menikah dan Memliki Anak*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Khumaidi. 1994. *Buku Gizi Kesehatan Masyarakat. Cetakan Pertama*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Merryana A dan B. Wirjatmadi. 2012. *Buku Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, Cetakan ketiga*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Mikeauliaputri. 2012. *Makalah Body Image*. Available from: <http://www.mikeauliaputri.blogspot.co.id/2012/11/makalah-body-image.html?m=1>.

Nuramalia Syahrir, Abdul Razak Thaha, Nurhaedar Jafar. 2013. Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013. Available from: <https://www.docplayer.info/>.

Lintang, A., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kp)*. 3(2). Hal. 1-8

Rombe, Sufrihana. 2014. Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 2. Hal. 76-91.

Setyorini, Kartika. 2010. Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku

- Makan Remaja Putri (Studi Kasus di Kelas X dan XI SMAN 4 Semarang). Available from: http://www.eprints.undip.ac.id/24907/2/311_Kartika_Setyorini_G2C006031.pdf.
- Widianti, N., Candra, A. 2012. Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *J. Nutr. Coll.* 1, 398–404 (2012).