



**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI KELAS XI
DI SMAN 2 MAJALAYA KECAMATAN MAJALAYA KABUPATEN BANDUNG**

Oleh
Wulan Nur Insani
Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia (STKINDO) Wirautama
Email: wulannurinsani@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi yaitu kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Remaja putri sering kali mengalami masalah terhadap status gizinya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penerapan mengenai kebiasaan makan yang buruk tanpa mengetahui zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi serta pemahaman gizi yang keliru yang dipicu oleh keinginan remaja memiliki tubuh yang langsing, sehingga kebutuhan akan gizinya tidak dapat terpenuhi dengan baik. Penilaian remaja putri saat ini cenderung menginginkan penampilan fisik atau *body image* yang proporsional, seperti perasaan memiliki bentuk tubuh yang gemuk atau tidak normal akan tetapi buktinya memiliki tubuh yang kurus begitupun sebaliknya.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya. Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian Deskriptif Kuantitatif dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Dalam penelitian ini sampel yang akan di ambil sebanyak 71 siswi. Hasil Penelitian menunjukkan Dari 71 Siswi SMAN 2 Majalaya dengan *body image* positif sebesar 40,8% dan *body image* negatif sebesar 59,2%. Siswi SMAN 2 Majalaya dengan status gizi sangat kurus 14,5%, kurus 17,1%, normal 46,1%, gemuk 9,2% dan obesitas 13,2%. Ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja dengan hasil nilai *p-value* $0.001 < 0.005$. Terdapat hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang ANC terpadu dengan frekuensi kunjungan ANC dengan hasil nilai *p-value* $0.001 < 0.005$. Hasil penelitian semoga dapat menambah pengetahuan yang kepada remaja tentang status gizi remaja yang harus terpenuhi untuk persiapan kehamilan ketika remaja tersebut memasuki usia reproduksi sehat.

Kata Kunci: Body Image, Status Gizi Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase kehidupan yang membentang antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja mencakup elemen pertumbuhan biologis dan transisi peran sosial utama. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja banyak perubahan yang terjadi karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh juga terjadi pertumbuhan hormonal. Perubahan-perubahan itu memengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju ke masa dewasa dan

disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi yaitu kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Salah satu masalah yang dihadapi setiap remaja yaitu permasalahan yang berkaitan dengan gizi (Rachmayani, Kuswari & Melani, 2018 ; Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne & Patton, 2018 ; Merryana & Bambang, 2016). Data berdasarkan World Health Organization (WHO), prevalensi pada tahun 2016 remaja yang dengan kategori obesitas di Asia pada putra sebesar yakni 5,9% dan putri sebesar



yakni 3,2%. Prevalensi data global remaja dengan kategori kurus untuk putri sebesar 8,4% dan putra sebesar 12,4%. Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13 – 15 tahun dan 8,1% dengan remaja usia 16 – 18 tahun dengan status gizi kurus dan sangat kurus. Untuk Provinsi Jawa barat status gizi remaja usia 13 – 15 tahun dengan kategori sangat kurus sebesar 1,9%, kurus 5,2%, normal 71,6% overweight atau gemuk 11,7% dan untuk obesitas 9,6%. Untuk di Kabupaten Bandung kategori sangat kurus sebesar 0,47%, kurus 4,54%, normal 74,98%, gemuk 12,07% dan untuk obesitas 7,95% (WHO, 2016 ; RISKESDAS, 2018).

Body image atau citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. Body image dapat dikelompokkan menjadi body image positif dan body image negatif. Body image positif memiliki arti bahwa seseorang telah mampu menghargai dan menerima segala kekurangan yang dimiliki oleh tubuhnya.

Status gizi merupakan proses zat-zat gizi dengan mengkonsumsi makanan untuk keadaan tubuh. Salah satu indikator dalam penilaian status kesehatan pada remaja, yaitu status gizi. (Almatsier, 2011 ; Winarsih, 2019 ; Denich & Ildil, 2015).

Pentingnya pemenuhan gizi pada remaja putri berkaitan dengan perannya di masa yang akan datang, kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan pada masa remaja. Remaja putri harus memperhatikan asupan gizi serta kesehatan karena remaja putri sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi berikutnya. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan, dengan berat badan normal. Sebaliknya jika status gizi kurang pada ibu hamil akan mengalami Kurang Energi Kronik (KEK) dan anemia gizi yang beresiko akan melahirkan bayi dengan BBLR, kematian saat persalinan, perdarahan dan pasca persalinan yang sulit

karena lemah dan mudah mengalami gangguan kesehatan. (Merita & Djayusmantoko, 2020; Merryana & Bambang, 2016)

Berdasarkan hasil survey awal terhadap 20 siswi kelas XI di SMAN 2 Majalaya yang diambil secara acak dari setiap kelas. Selanjutnya siswi diberi lembar kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ) untuk mengukur body image yang terdiri dari 34 pertanyaan. Hasil dari 20 responden yang merasa tidak puas (negatif) terdapat 11 siswi (55%) dan yang merasa puas (positif) terdapat 9 siswi (45%). Sedangkan hasil perhitungan IMT dari 20 responden terdapat 2 siswi (10%) dengan status gizi sangat kurus, 2 siswi (10%) dengan status gizi kurus, 10 siswi (50%) dengan status gizi normal, 4 siswi (25%) dengan status gizi gemuk dan 1 siswi (5%) dengan status gizi obesitas. Alasan mengambil kelas XI karena rentang usianya dari 15-18 tahun yang pada usia tersebut mengalami perkembangan yang pesat akan gambaran diri dan peran diri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif menggunakan rancangan penelitian cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas XI SMAN 2 Majalaya Kabupaten Bandung yang berjumlah 310 siswi dari 12 kelas yaitu 7 kelas XI IPA dan 5 kelas XII IPS. Sampel Pada penelitian ini dengan menggunakan rumus slovi didapatkan sebanyak 76 responden dengan masing-masing sampel yang diambil untuk setiap kelas berjumlah 6-7 siswi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Distribusi Persepsi Body Image pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya

Tabel 1.

Distribusi Persepsi Body Image pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya

Variabel <i>Body Image</i>	F	%
Positif/Puas	31	40,8
Negatif/Tidak puas	45	59,2
Total	76	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa lebih dari setengah responden mempunyai body image negative sebanyak 45 (59,2%) responden sedangkan responden yang mempunyai body image positif sebanyak 31 orang (40,8%)

2. Status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya

Variabel Status Gizi	F	%
Sangat Kurus	11	14,5
Kurus	13	17,1
Normal	35	46,1
Gemuk	7	9,2
Obesitas	10	13,2
Total	76	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi di atas menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 35 orang (46,1 %), sebanyak 11 orang (14,5 %), status gizi sangat kurus sebanyak 13 orang (17,1 %), status gizi kurus sebanyak 7 orang (9,2%), status gizi gemuk dan sebanyak 10 orang (13,2%) status gizi nya obesitas.

3. Hubungan Body Image dengan Status gizi responden

Tabel 3.

Distribusi Hubungan Body Image dengan Gizi Responden

<i>Body Image</i>	Status Gizi								PValue
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Negatif/Tidak puas	2	2,6	9	11,8	34	44,7	45	59,2	
Positif/Puas	9	11,8	11	14,5	11	14,5	31	40,8	
Total	11	14,4	20	26,3	45	59,2	76	100	0,001

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi gemuk yaitu sebanyak 45 orang dengan body image negatif 34 orang (44,7%) dan body image positif 11 orang (14,5%). Hasil uji chi square didapatkan nilai P Value =0,001 yang berarti $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan body image dengan status gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya

B. Pembahasan

1. Body Image remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai body image negatif atau merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yaitu 45 orang (59,2%) sedangkan responden yang mempunyai body image positif atau merasa puas terhadap bentuk tubuhnya sebanyak 31 orang (40,8%). Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri apalagi yang menyangkut tentang body image. Remaja menginginkan bentuk tubuh tinggi dan langsing namun pada kenyataannya banyak remaja putri yang merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Ayu & Wigutomo (2021) yang menunjukkan bahwa sebanyak 54,2% merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan 45,8% puas terhadap bentuk tubuhnya. Pengetahuan remaja akan menjadikan remaja mempunyai persepsi terhadap suatu hal,



sehingga akan mempengaruhi sikap dan perilaku seorang remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya, dimana (55%) remaja putri memiliki body image negatif atau merasa tidak puas dengan penampilan yang dimiliki karena tidak sesuai dengan yang diinginkan. Remaja putri cenderung lebih memperhatikan body image, hal ini dikarenakan pada tahap remaja menengah (*middle adolescence*) remaja putri lebih fokus memperhatikan penampilan sehingga mereka berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2004) bahwa 67% remaja obesitas dan 33% remaja yang tidak obesitas menyatakan ketidakpuasannya terhadap body image.

Remaja putri yang memiliki body image positif dapat berperilaku positif tanpa terpengaruh oleh bentuk tubuhnya. Body image positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (*diet sehat*) dan body image negatif (*ketidakpuasan*) akan mendorong seseorang melakukan hal-hal yang dapat membahayakan dirinya dengan melakukan diet ketat sehingga orang tersebut mengalami gangguan seperti *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Selain itu ketidakpuasan body image dapat mendorong seseorang mengkonsumsi obat-obatan yang tidak diimbangi olahraga dan konsumsi makanan yang tidak sehat sehingga dapat mengakibatkan kerusakan hati dan ginjal. Remaja sering merasa tidak nyaman dengan perubahan tubuhnya yang cepat. Pada waktu bersamaan karena pengaruh lingkungan, mereka ingin seperti temennya yang sempurna dan yang merupakan idola dari budaya mereka. Remaja mungkin menginginkan bagian tertentu lebih besar, dan bagian lain lebih kecil. Mereka mungkin ingin tumbuh lebih cepat atau lebih lambat. Perasaan ini dapat menyebabkan mereka mencoba mengubah tubuh dengan memanipulasi diet.

Remaja yang belum mempunyai gambaran tubuh dewasanya mungkin membatasi asupan makanannya sebagai akibat berat badan yang bertambah karena perkembangan karakteristik seksual sekundernya. (Nidya Magdalena, 2013)

2. Status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 35 orang (46,1%), sebanyak 11 orang (14,5%) status gizi sangat kurus, sebanyak 13 orang (17,1%) status gizi kurus, sebanyak 7 orang (9,2%) status gizi gemuk dan sebanyak 10 orang (13,2%) status gizinya obesitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Yusintha & Adriyanto (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau partisipan memiliki status gizi yang normal yakni 67 responden (70%). Kemudian di sederhanakan lagi agar masuk kedalam syarat perhitungan uji *chi square* menjadi sebanyak 11 orang (14,4%) berstatus gizi kurus, sebanyak 20 orang (26,3%) berstatus gizi normal dan sebanyak 45 orang (59,2%) berstatus gizi gemuk. Jadi berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri status gizinya lebih atau gemuk. Remaja dengan status gizi lebih atau gemuk memiliki ketidakpuasan body image yang lebih tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar nilai IMT seseorang maka semakin tidak puas seseorang tersebut terhadap citra tubuhnya sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Ni Nyoman & Wigutomo (2021) menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mempunyai status gizi lebih yakni 28 responden (58,3). Ketidakpuasan juga ditemui pada remaja dengan status gizi normal. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun remaja putri memiliki bentuk ideal, namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran tubuh sebenarnya. Usia remaja yang lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren saat ini



menjadi salah satu penyebab timbulnya body image negatif.

3. Hubungan body image dengan status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi gemuk yaitu sebanyak 45 orang dengan body image negatif 34 orang (44,7%) dan body image positif 11 orang (14,5%). Sedangkan yang mempunyai status gizi normal sebanyak 20 orang dengan body image negatif 9 orang (11,8%) dan body image positif 11 orang (14,5%). Serta yang mempunyai status gizi kurus sebanyak 11 orang dengan body image negatif 2 orang (2,6) dan body image positif 9 orang (11,8). Hasil uji chi square didapatkan nilai P Value = 0,001 yang berarti $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan body image dengan status gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Serly (2014) yang memberikan kesimpulan ada hubungan yang bermakna antara penilaian body image dengan status gizi. Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian dari Sholikhah (2019), yaitu didapati nilai P Value = 0,000 $< 0,05$ yang artinya terdapat ada hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi.

Penelitian ini menyebutkan bahwa remaja putri yang mempunyai status gizi lebih atau gemuk mempunyai body image negatif. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh terhadap persepsi diri sendiri terutama persepsi terhadap citra tubuh. Kelebihan berat badan atau terlalu kurus dianggap tidak ideal dan tidak sesuai dengan keinginan remaja putri. Remaja putri dengan status gizi normal namun tidak puas dengan penampilan fisiknya dapat disebabkan karena remaja putri mengidolakan seseorang yang mempunyai bentuk tubuh lebih langsing atau lebih gemuk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina Dwi

Cahyaningrum (2013) menunjukkan lebih dari setengah responden mempunyai status gizi normal (55,73%) namun body imagenya negatif atau merasa tidak puas. Hal tersebut mempengaruhi remaja putri dalam menilai bentuk tubuhnya. Kepercayaan diri pada remaja terlihat dari sikap menerima sebagaimana adanya. Bahanya apabila remaja putri kurang

KESIMPULAN

1. Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal sebanyak 35 orang (46,1%), sebanyak 11 orang (14,5%) status gizi sangat kurus, sebanyak 13 orang (17,1%) status gizi kurus, sebanyak 7 orang (9,2%) status gizi gemuk dan sebanyak 10 orang (13,2%) status gizinya obesitas.
2. Body image sebagian besar remaja putri mempunyai body image negatif yaitu 45 orang (59,2%) sedangkan responden yang mempunyai body image positif sebanyak 31 orang (40,8%).
3. Hasil uji chi square didapatkan nilai P Value = 0,001 yang berarti $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan body image dengan status gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adriyani, Merryana dan Bambang.2016. Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Jakarta:PRENADAMEDIA GROUP
- [2] Ayu, Nyoman, Ni dan Wigutomo.2021. Body image sebagai faktor penentu dalam meningkatkan status gizi remaja putri, 5(1), 1 – 2
- [3] Aurellia, Anisty. 2020. hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri penggemar kpop di komunitas a.r.m.y medan, 13 – 17
- [4] Cahyaningrum, Dwi, Herlina.2013. Hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri kelas xi ips di sma batik 1 surabaya. 1 – 3



- [5] Fatimatuazzahro, Umi. 2016. Hubungan body image dengan status gizi siswi kelas xi di smkn 4 yogyakarta. 1 – 3
- [6] Februhartanty, Judhiastuty., dkk.2016. Gizi dan kesehatan remaja. Jakarta:2016 Fitri, Zola dan Ifdil.2018. profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. 4(1), 1
- [7] Junamel, Ivanna dan Merfin.2022. Hubungan body image dengan status gizi pada remaja di desa kema II, 6(1), 14 – 15
- [8] Kemenkes RI.2018. Tabel klasifikasi IMT. Jakarta:FAQ peta situs
- [9] Magdalena, Nidya.2013. Hubungan antara body image dengan status gizi remaja putri di sma katolik frateran malang.8 – 36
- [10] Marlina, Yessi dan Yanti.2020. Hubungan persepsi body image dengan status gizi remaja pada siswa smp di pekanbaru, 6(2), 183 – 187
- [11] Pritasari., Didit D., dan Nugraheni T.2017.Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta:pusat pendidikan sumber daya manusia kesehatan
- [12] Rachmayani S., Kuswari., dan melani.2018. Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di smk ciawi bogor, 5(2), 125 – 130
- [13] Ridha, M.2014. Hubungan antara body image dengan penerimaan diri, jurnal empati, 111 – 113
- [14] RISKESDAS. 2018. Laporan nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga penerbit badan penelitian dan pengembangan kesehatan (LPB)
- [15] Sawyer, M. S., dkk. 2018. The age of adolescence. Doi: 10.1016/S2352 – 4642(18)30022 – 1
- [16] Sugiyono. 2018. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabet
- [17] Widyastuti., Zaki N., dan M Bahak. 2022.Memahami tahapan perkembangan anak & remaja. Sidoarjo:UMSIDA PRESS
- [18] Winarsih.2019. Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan. Yogyakarta:pustaka baru press
- [19] Yunalia, Mei, Endang dan Arif. 2020.Remaja dan konformitas teman sebaya. Malang:Ahli media pre