

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
PUTRI DI GAMPONG PASAR KECAMATAN TAPAKTUAN
KABUPATEN ACEH SELATAN TAHUN 2020**

Ardhana Yulisma¹, Juleka², Rossi Aulia Pratiwi³
Universitas Ubudiyah Indonesia, Kota Banda Aceh, Indonesia
Email: ardhana.yulisma@uui.ac.id

Abstrak

Ada berbagai faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja saat ini yaitu, pola makan yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan giz, usia, social ekonomi dan lingkungan. Untuk *body image*, beberapa remaja putri berusaha membentuk tubuh sesuai dengan yang diinginkan walaupun dengan diet yang salah. Untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi dan pada remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan populasi 43 orang, total sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri 30 orang. Tehnik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Penelitian dilakukan tanggal 16 juli 2020. Cara pengumpulan data dengan cara membagikan kuisioner. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden dengan status gizi kurang 67,7% responden memiliki persepsi *body image* negatif lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki persepsi *body image* positif sebesar 33,3% responden. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan antara *body image* dengan status gizi. diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri.

Kata Kunci : *Body image*, Status Gizi

**RELATIONSHIP *BODY IMAGE* WITH NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT
PRINCIPLES IN GAMPONG PASAR, TAPAKTUAN DISTRICT
SOUTH ACEH DISTRICT IN 2020**

ABSTRACT

There are various factors that cause nutritional problems in adolescents today, namely, unhealthy diet, lack of nutritional knowledge, age, socio- economy and environment. For *body image*, some young women try to shape their bodies according to what they want even with the wrong diet. To determine the relationship between *body image* and nutritional status and in adolescent girls in Gampong Pasar, Tapaktuan District, South Aceh Regency. This type of research is quantitative with a population of 43 people, the total sample in this study is 30 girls. The sampling technique was purposive sampling. The study was conducted on July 16, 2020. How to collect data by distributing questionnaires. The results showed that of the 30 respondents with poor nutritional status, 67.7% of respondents had more negative *body image* perceptions than respondents who had a positive *body image* perception of 33.3% of respondents. From the research results it can be concluded that there is a relationship between *body image* and nutritional status. expected to increase knowledge about the relationship between *body image* and nutritional status of young women.

Keywords : *Body Image*, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan cerminan kecukupan konsumsi zat gizi waktu sebelumnya, yang berarti bahwa status gizi saat ini merupakan hasil akumulasi konsumsi makanan sebelumnya.²³ Ada berbagai faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja saat ini. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. *Body image* adalah persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri serta refleksi dan evaluasi terhadap tubuh dan penampilan fisiknya.¹¹ Persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya.¹²

Menurut Riskesdes 2013, di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi status gizi lebih atau gemuk pada remaja kelompok umur 16-18 tahun menurut penilaian status gizi berdasarkan IMT/U, prevalensi sebesar 8,7% pada remaja laki-laki dan 7,8% pada remaja perempuan, sedangkan prevalensi obesitas sebesar 2,8% pada remaja laki-laki dan 2,3% pada remaja perempuan. Selain itu, untuk prevalensi kurus untuk remaja laki-laki yaitu sebesar 9,1% dan remaja perempuan sebesar 6,4%. Sebanyak 17 Provinsi dengan prevalensi sangat kurus (IMT/U) diatas prevalensi Nasional, yaitu, Riau, Aceh, Jawa Tengah, Lampung, Jambi, Kalimantan Tengah, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, Kalimantan Barat, Banten, Papua, Sumatera Selatan, Gorontalo, Papua Barat, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur. Sementara Aceh termasuk kedalam 17 Provinsi tersebut dengan prevalensi berat badan kurus pada remaja awal adalah 11,1% (3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus) terakhir prevalensi berat badan gemuk pada remaja awal adalah sebesar 10,8% (2,5% sangat gemuk dan 8,3% gemuk. Sedangkan status gizi buruk yang terdeteksi pada remaja di Aceh cukup kecil, yaitu 0,33%, gizi kurang sebesar 3,48% dan gizi baik 65,17%. Di tingkat nasional, terdapat 9,0% remaja dengan gizi kurang dan 11 provinsi dengan remaja gizi kurang >9%. Terdapat 13% remaja yang gizi lebih dan 16 provinsi dengan gizi lebih >13%.⁶

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan pada bulan Juli Tahun 2020. Dengan jumlah populasi 43 remaja. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel yaitu 30 responden. Analisa data yang digunakan meliputi analisa univariat untuk meringkas kumpulandata hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah mejadi informasi yang berguna, peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik, tabel, grafik dan analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variable dengan menggunakan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Body Image* Dan Status Gizi.

Variabel	f	%
1. Status Gizi		
a. Kurang	15	50
b. Normal	7	23,3
c. Lebih	8	27,7
2. <i>Body Image</i>		
a. Positif	13	43,3
b. Negatif	17	56,7

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa distribusi data responden menunjukkan dari 30 responden, 50% responden memiliki status gizi kurang, 23,3% responden memiliki status gizi normal, dan 27,7% responden memiliki status gizi lebih. Pada *body image* 43,3% responden memiliki persepsi positif dan 56,7% responden memiliki persepsi negatif terhadap *body image*.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2 : Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Remaja Putri di Gampong Pasar Kec. Tapaktuan Kab. Aceh Selatan

Status Gizi	<i>Body Image</i>				Total		<i>p-value</i>
	Positif		Negatif		f	%	
	f	%	f	%			
Kurang	5	33,3	10	67,7	15	100	0,033
Normal	6	85,7	1	14,3	7	100	
Lebih	2	25	6	75	8	100	

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa dari 15 responden dengan status gizi kurang 67,7% responden memiliki persepsi *body image* negatif lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki persepsi *body image* positif sebesar 33,3% responden.

Berdasarkan uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,033 < \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan signifikan antara *body Image* dengan status gizi remaja putri di Gampong Pasar Kec. Tapaktuan Kab. Aceh Selatan.

PEMBAHASAN

Hubungan Status Gizi Dengan *Body Image*

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa lebih banyak responden dengan status gizi kurang memiliki persepsi *body image* negatif. Hal ini ditunjukkan dari 15 responden yang memiliki status gizi kurang, 67,7% responden memiliki persepsi *body image* negatif.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa persepsi *body image* terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi dengan $p\text{-value} = 0,033 < \alpha = 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dimas, dkk (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya dengan $p\text{-value} = 0,001$.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nuraein (2018) yang menyatakan bahwa lebih banyak responden yang memiliki persepsi *body image negatif*, yaitu sebesar 51,9%.

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Almatsier, 2010).

Perlunya pemenuhan zat gizi pada usia remaja, terutama remaja putri berhubungan dengan perannya dimasa yang akan datang sebagai calon ibu. Kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan pada masa remaja. Pada usia remaja keadaan gizi dan kesehatan harus diperhatikan karena remaja putri menjadi wanita dewasa yang melahirkan generasi berikutnya.

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi (Waryana, 2010).

Body Image adalah persepsi seseorang tentang tubuhnya, mencakup pikiran, persepsi penilaian, sensasi fisik, kesadaran dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat dan interaksi sosial seseorang dalam lingkungannya dan dapat mengalami perubahan. Pernyataan mengenai *body image* tersebut, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran atau konsep pribadi seseorang akan penampilan fisiknya (Sada, 2012).

Terbentuknya konsep diri berupa *body image* pada remaja, juga menyebabkan kebanyakan remaja kekurangan asupan makanan karena melakukan diet yang salah. Konsep *body image* yang negatif akan berdampak pada status gizi remaja sebab *body image* merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang (Setijowati, 2012)

Tubuh yang ideal didefinisikan sebagai kondisi berat badan yang seimbang dengan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya saat ini, dimana mereka beranggapan bahwa bentuk dan ukuran tubuhnya saat ini tidaklah ideal.

Peneliti berasumsi bahwa persepsi *body image* remaja putri mempengaruhi status gizi mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang menjadi responden memiliki persepsi *body image* negatif dengan status gizi kurang. Pada bagian kuesioner mengenai *body image*, sebagian besar responden menjawab merasa tidak puas terhadap

bentuk tubuh dan wajah mereka. Responden beranggapan bahwa bentuk tubuh gemuk atau kurus dapat mempengaruhi penampilan mereka.

Responden dalam penelitian ini termasuk dalam kelompok remaja, dimana pada masa ini mereka sudah masuk dalam masa pubertas. Masa pubertas berpengaruh terhadap *body image* seseorang. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja akan berdampak pada kepuasan *body image* mereka karena belum perubahan yang terjadi sesuai dengan keinginan mereka, yang bahkan bisa menimbulkan rasa malu dan berdampak pada status gizi mereka. Tahap perkembangan remaja dianggap sebagai tahapan yang paling beresiko untuk perkembangan mengenai masalah *body image* dan status gizi.

SIMPULAN

Setelah peneliti melakukan analisa mengenai hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Aceh Selatan, maka peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Aceh Selatan dengan $p\text{-value} = 0,033$.
2. Sebagian besar remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Aceh Selatan memiliki persepsi *body image* negatif, yaitu sebesar 56,7%.
3. Sebagian besar remaja putri di Gampong Pasar Kecamatan Tapaktuan Aceh Selatan memiliki status gizi kurang, yaitu sebesar 50%.

Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil pembahasan yang telah dilakukan peneliti adalah:

1. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat menambah ketersediaan sumber kepustakaan dan bacaan khususnya tentang hubungan *body image* dengan status gizi

remaja putri untuk dapat dijadikan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

2. Bagi Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri.
3. Bagi peneliti yang akan datang diharapkan dapat dilakukan penelitian tentang hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri dengan mengembangkan variabel dan instrumen penelitian sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik dari penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anthony, Robert. (2009). *Rahasia Puncak Percaya Diri Total*. Jakarta. Mitra Sejahtera
2. Apriadi, (1986). *Gizi Keluarga*. Jakarta. Penebar Swada
3. Arifiyanti DA. Hubungan Asupan Energi dan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. 2016
4. Arthur, S, R. & Emily S. R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
5. Atikah P & Erna, K. (2011). *Ilmu Gizi Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2013
7. Badan Pusat Statistik. Populasi Indonesia (Hasil Survei Penduduk Antar Sensus 2017. 2017
8. Burns, R.B. (1993). *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan, Perilaku*, Terjemahan oleh Teddy.
9. Cash, T. (2002). *MBSRQ user' manual*. Norfolk, VA: Old Dominion University Press
10. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press

11. Hogan, J., & Starsburger, V. (2009). Body image, eating disorders, and the media Marjorie. *Adolesc Med* 19(2008) 521-546
12. Kusumadajaya, Wardani, Juniarsa. Persepsi Remaja Terhadap Body Image (Citra Tubuh) kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. 2007
13. Khairunnisa. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada siswa SMA di Kabupaten Semarang. 2016
14. Organization WH. Prevalensi Status Gizi Remaja. Geneva; 2012
15. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. Info Datin Gizi. 2016
16. Rina Kusumawati (2010). *Hubungan Tingkat Keparahan Karies Gigi dengan Status Gizi Siswa Kelas Dua SDN Ciangsana. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulloh. Jakarta*
17. Rumini, S & Siti Sundari. (2004). *Perkembangan Anak & Remaja*. Jakarta. CVSagung Seto
18. Soetjningsih. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. *J Kesehat*. 2007
19. Sada, Merinta. (2012). *Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. Jurnal*
20. Suhardjo. (2006). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta. Bumi Aksara
21. Suhardjo. (2003). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta
22. Setijowati, Nanik. (2012). *Hubungan Antara Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Katolik Frateran Malang. Jurnal*
23. Supariasa, I. D., Bakri, B & Fajar, I. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
24. VS F. Hubungan Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 3 Padang tahun 2016. *J Kesehat Fak Kesehat Masy*. 2016

25. WHO [World Health Organization]. (2006). *Adolescent Nutrition: A Review of the Situation on selected South-East Asian Countries*. New Delhi : WHO Region Office for South-East Asia