

Persepsi Body Image, Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan

Ida Baroroh*, Ana Setyowati

Email: idadamidoren@gmail.com

Prodi D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, Indonesia

Jln. Manunggal Gg 2 Padukuhan Kraton

Telp. (0285) 4416108

DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol11.iss1.304](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss1.304)

Riwayat artikel:

Diterima

26/01/2024

Direvisi

06/02/2024

Diterbitkan

23/02/2024

Abstrak

Perkembangan remaja rentang usia 11-20 tahun ditandai dengan munculnya pengaruh hormonal yang mengakibatkan perubahan fisik dan pertumbuhan, yang menjadi dasar untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Berbagai cara akan dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh sehingga terlihat menarik. Usaha yang dilakukan yakni membatasi asupan makanan. Pembatasan secara berlebihan akan mempengaruhi status gizi, terutama jika tidak didasari oleh pengetahuan yang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui Persepsi *Body Image*, Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan. Penelitian menggunakan studi observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian yakni remaja putri di Kota Pekalongan, Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan besar sampel 50 responden. Hasil penelitian tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi, ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan serta pola makan remaja putri dengan status gizi remaja putri. Diharapkan remaja putri lebih meningkatkan pengetahuan dan pola makan yang baik sehingga meningkatkan persepsi *body image* yang sehat.

Kata kunci: *body image*; status gizi; remaja.

*Ida Baroroh**,
Ana Setyowati

Abstract

The development of adolescents aged 11-20 years is characterized by the emergence of hormonal influences which result in physical changes and growth, which is the basis for paying more attention to their body shape. Various methods will be used to get a body shape so that it looks attractive. The effort taken is to limit food intake. Excessive restrictions will affect nutritional status, especially if they are not based on good knowledge. The aim of the research was to determine the perception of body image, knowledge and eating patterns on the nutritional status of young women in Pekalongan City. The research used an analytical observational study with a cross sectional research design. The research population is young women in Pekalongan City. The sampling technique was purposive sampling with a sample size of 50 respondents. The results of the study showed no relationship between body image and nutritional status, there was a significant relationship between knowledge and eating patterns of adolescent girls and the nutritional status of adolescent girls. It is hoped that young women will increase their knowledge and good eating patterns so as to increase the perception of a healthy body image.

Keywords: *body image; nutritional status; teenagers.*

1. Pendahuluan

Perkembangan remaja pada rentang usia 11-20 tahun ditandai dengan munculnya pengaruh hormonal mengakibatkan perubahan fisik dan pertumbuhan atau dikenal dengan masa pubertas. Berat badan dan tinggi badan pada masa ini meningkat secara signifikan. Biasanya Berat badan remaja meningkat sekitar 7,275 Kg dan estimasi tinggi badan dapat meningkat sekitar 5-20 cm. ^(1,2)

Perubahan fisik yang terjadi menjadi dasar bagi remaja untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Para remaja akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh sehingga terlihat menarik (*body image*). Salah satu usaha yang dilakukan yakni dengan membatasi asupan makan. Pembatasan asupan makan yang berlebihan ini akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Terutama jika tidak didasari oleh pengetahuan yang baik, sehingga banyak permasalahan gizi pada remaja yang sering terjadi. ⁽³⁾ Persepsi *body image* pada masa remaja ini sangatlah penting, supaya penampilan fisik terlihat lebih baik remaja akan berusaha meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya. ⁽⁴⁾

Body image merupakan pendapat/persepsi individu mengenai bentuk tubuh dan berat badannya sendiri. ⁽⁵⁾ Dari penelitian dengan responden remaja putri memperlihatkan bahwa mereka merasa tidak puas pada citra tubuhnya dan menganggap tubuhnya lebih berisikan lemak dibandingkan ukuran tubuh nyata mereka. ^(6,7) Menurut hasil penelitian Herlina (2013), didapatkan bahwa remaja yang merasa kurang baik pada *body image* mempunyai kecenderungan untuk berusaha

menurunkan berat badan. ⁽⁸⁾ Hal ini menyebabkan adanya kecenderungan untuk berusaha menurunkan berat badannya melalui langkah-langkah yang keliru. Mayoritas remaja tidak sadar jika kebiasaan makan yang mereka lakukan akan dapat berpengaruh besar terhadap status kesehatan di masa depan. ^(8,9)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran Persepsi *Body Image*, Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan. Penelitian ini dianggap penting untuk memberikan pemecahan masalah kesehatan dan status gizi yang sering terjadi pada masa remaja

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan menggunakan studi observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Populasi dari remaja putri di Kota Pekalongan. Teknik Pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan besar sampel 50 responden. Kuesioner disebarikan melalui media Whatsapp dengan menggunakan link Google Form kepada seluruh remaja putri di Kota Pekalongan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif. Data diuji secara univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden. Sedangkan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel dimana dalam penelitian ini menggunakan uji statistik chi square. Jika hasil penghitungan didapatkan $p\text{ value} < \alpha (0,05)$ maka hasil signifikan atau terdapat hubungan.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, Status Gizi, *Body Image*, Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan Responden.

Karakteristik Responden	Kriteria	Jumlah	(%)
Usia	12	3	6
	14	7	14
	15	9	18
	16	11	22
	17	16	32
	18	4	8
Berat Badan	30 – 39	7	14
	40 – 49	22	44
	50 – 59	11	22
	60 – 69	7	14
	≥ 70	3	6
Tinggi Badan	140 – 149	9	18
	150 – 159	26	52
	160 - 170	15	30
Status Gizi	Kurus	13	26
	Normal	31	62
	Gemuk	5	10
	Obesitas	1	2
Body Image	Negatif	9	18
	Positif	41	82
Tingkat Pengetahuan	Baik	15	30
	Cukup	32	64
	Kurang	3	6
Pola Makan	Baik	37	74
	Buruk	13	26
	Jumlah	50	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usianya sebagian besar berusia 17 tahun (32%) dan sebagian kecil

berusia 12 tahun (6%). Sebagian besar berat badan responden yakni 40 kg – 49 kg (44%) dan sebagian kecil responden memiliki berat badan ≥ 70 kg (6%).

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan tinggi badan responden sebagian besar memiliki tinggi badan 150 – 159 cm yaitu (52%) dan hanya 9 responden yang memiliki tinggi badan 140 – 149 cm (18%). Sebagian besar status gizi responden adalah normal yaitu sebanyak 31 responden (62%), sebagian besar memiliki persepsi *body image* yang positif (82%) dan hanya 9 responden yang memiliki persepsi *body image* negatif (18%).

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tentang tingkat pengetahuan responden didapatkan sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 32 responden (64%) dan pola makan responden sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 37 responden (74%) dan hanya sebagian kecil responden memiliki pola makan yang buruk yaitu 13 responden (26%).

b. Analisa Bivariat

- 1). Hubungan Antara *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 2. Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan.

<i>Body Image</i>	Status Gizi								Total		<i>P value</i> (0,05)
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%	
Positif	11	22	26	52	3	6	1	2	41	82	0,574
Negatif	2	4	5	10	2	4	0	0	9	18	

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Mc Williams mengatakan keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama, pada masa remaja kebutuhan gizi mencapai maksimum.⁽¹⁰⁾ Kebutuhan gizi yang tinggi ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sangat cepat. Jika kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh.⁽¹¹⁾

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden yang memiliki *body image* negatif dan status gizi gemuk dan kurus masing-masing sebanyak 2 orang (4%), sedangkan responden yang memiliki *body image* negatif dan memiliki status gizi normal sebanyak 5 orang (10%). Hasil analisis data penelitian menunjukkan tidak

ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi remaja putri dengan *p* value 0,574 (> 0,05). *Body image* yang positif merupakan persepsi, sikap dan keyakinan remaja putri mengenai perubahan fisik atau tubuh yang berkaitan dengan kemampuannya untuk diakui dalam bersosialisasi, meliputi penampilan diri yang dianggap menarik, usaha-usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan persepsi terhadap berat badan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Cahyaningrum (2013) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi (*p*=0,115).⁽¹²⁾

2) Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Kebututuhan Zat Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 3. Hubungan antara Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan

Pengetahuan	Status Gizi										P value (0,05)
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	N	%	
Baik	0	0	14	28	0	0	0	0	14	28	0,037
Cukup	12	24	16	32	4	8	1	2	33	66	
Kurang	1	2	1	2	1	2	0	0	3	6	

Latar belakang pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi karena dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan pengetahuan atau informasi tentang gizi yang dimiliki menjadi lebih baik.

Status gizi merupakan kesehatan gizi masyarakat yang tergantung pada tingkat konsumsi dan diperlukan oleh tubuh dalam susunan makanan dan perbandingannya satu dengan yang lain. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi

makanan dan penggunaan zat-zat.⁽¹³⁾

Hasil penelitian pada tabel 3 diatas menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri dengan status gizi remaja putri dengan *p value* 0,037 (< 0,05). Pengetahuan yang baik merupakan persepsi yang baik yang dimiliki remaja putri mengenai kebutuhan zat gizi.

Menurut Emilia (2009) dalam Yunda (2017), Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Sebenarnya beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat.⁽¹⁴⁾

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, didapatkan mayoritas responden remaja

berpengetahuan cukup dengan status gizi normal sebanyak 16 responden (32%) responden yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi remaja normal sebanyak 14 responden (28%), dan sisanya responden remaja yang memiliki pengetahuan kurang dan status gizi normal sebanyak 1 responden (2%).

Peran penting pengetahuan akan kebutuhan gizi sangat berpengaruh terhadap penggunaan dan pemilihan bahan makanan yang baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2009). Semakin tinggi seseorang memiliki pengetahuan gizi semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi.⁽¹⁵⁾

3) Hubungan Antara Pola Makan dengan Gizi Remaja Putri

Tabel 4. Hubungan antara Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan.

<i>Body Image</i>	Status Gizi										<i>P value</i> (0,05)
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Total		
	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	6	12	28	56	2	4	1	2	37	74	0,005
Buruk	7	14	3	14	3	6	0	0	13	26	

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja putri dengan *p value* 0,005 (< 0,05). Pola makan merupakan kebiasaan makan yang dilakukan oleh responden dalam memenuhi kebutuhan akan makan meliputi

jenis makanan, frekuensi, dan porsi, bagaimana cara mendapatkan/pengolahan makanan, motivasi makanan.

Status Gizi remaja putri juga dipengaruhi pola makan yang sangat bergantung pada psikologi seorang remaja karena remaja memiliki pemikiran bahwa dengan

bentuk tubuh ideal maka akan sempurna penampilannya. Dan kebutuhan zat gizi remaja merupakan tercukupinya konsumsi secara optimal karena pola makan dan konsumsi makan yang sangat berpengaruh pada status gizi seseorang.

Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja putri (responden) memiliki pola makan yang baik dan status gizi yang normal yakni 28 responden (56%). Jumlah zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bergantung pada pola makan remaja. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi diantaranya yakni aktifitas fisik, semakin sedikit melakukan aktivitas sedang atau berat maka peluang terjadinya gemuk semakin besar. Jika asupan makan diimbangi dengan aktifitas fisik akan membuat peluang status gizi normal.

4. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan Persepsi *Body Image*, Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan, bahwa Karakteristik responden: mayoritas berusia 17 tahun, sebagian besar responden memiliki berat badan berkisar 40-49 kg, tinggi badan berkisar 150-159 cm, mayoritas menunjukkan status gizi normal, persepsi *body image* yang positif, pengetahuan cukup dan mayoritas memiliki pola makan yang baik.

Tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi. Hal ini dikarenakan mayoritas responden memiliki *body image*

positif dengan status gizi normal. *Body image* yang positif merupakan persepsi, sikap dan keyakinan remaja putri mengenai perubahan fisik atau tubuh yang berkaitan dengan kemampuannya untuk diakui dalam bersosialisasi, meliputi penampilan diri yang dianggap menarik, usaha-usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan persepsi terhadap berat badan.

Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri dengan status gizi remaja putri,

Ada hubungan yang bermakna antara pola makan remaja putri dengan status gizi remaja putri.

5. Daftar Pustaka

- [1] Marmi. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
- [2] Chariah P. Hubungan Gambaran *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri di SMA 38 Jakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia; 2014.
- [3] Verawati R. Hubungan antara *Body Image* Dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
- [4] Sondari H. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet, Konsumsi Pangan dan Status Gizi Pada Remaja Putri di Perkotaan dan di Pedesaan. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor; 2013.

- [5] Tarwoto, Aryani R, et al. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
- [6] Sediaoetama, Achmad D. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Jilid I. Jakarta: Dian Rakyat; 2000.
- [7] Soetjningsih. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2007.
- [8] Suhardjo. Perencanaan Pangan dan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara; 2000.
- [9] Kusumajaya NAA, Wiardami NK, Juniarsama IW. Persepsi Remaja terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. J Skala Husada. 2008;(5):25–114.
- [10] Willy. Pola Asuh Makan. Jakarta: EGC; 2011.
- [11] Sastroasmoro S, Ismael S. Studi cross-sectional. In: Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. 2013.
- [12] Cahyaningrum HD, Endang Nur W MS, Kristien Andriani MS. Hubungan antara Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2013.
- [13] Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- [14] Arikunto S. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
- [15] Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. (P. P. Les. Jakarta: Salemba Medika; 2017.