

Persepsi Body Image, Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Kota Pekalongan

Ana Setyowati¹, Ida Baroroh²
anena.nenaza@gmail.com

Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan
Jl. Manunggal Gg 2 Padukuhan Kraton Kota Pekalongan. Telp 085102998866

Latar Belakang

Remaja merupakan individu baik pria maupun wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja. Masalah gizi mayoritas yang paling sering terjadi pada remaja yang pertama adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu keadaan tubuh yang kurang proporsional pada remaja putri di mana gambaran negatif dari lawan jenis dan perbedaan jenis kelamin. Hal tersebut dikarenakan peningkatan pada lemak tubuh yang berlebih saat perempuan memasuki masa remaja. Tidak puasnya seorang remaja putri atas bentuk tubuh yang dimilikinya adalah masalah yang cukup kompleks bagi remaja yang mengalaminya. Bahkan bisa mengakibatkan kurang menghargai diri sendiri, kurang percaya diri, dan munculnya stress. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui gambaran Persepsi Body Image, Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri di Kota

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian penelitian yang menggunakan studi observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu responden yang bersedia ikut dalam penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan link google form yang disebarakan melalui whatsapp kepada seluruh remaja putri di Kota Pekalongan

Hasil

a. Hubungan antara Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan

Body Image	Status Gizi										P value (0,05)
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Total		
	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	

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara body image dengan status gizi remaja putri dengan p value 0,574 ($> 0,05$).

b. Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Kebutuhan Zat Gizi 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	

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri dengan status gizi remaja putri dengan p value 0,037 ($> 0,05$).

c. Hubungan Antara Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di Kota Pekalongan

Pola Makan	Status Gizi										P value (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	

Kesimpulan

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. Terdapat 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. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan remaja putri dengan status gizi remaja putri dengan p value 0,005 ($< 0,05$). 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

Saran

1. Bagi Remaja Putri untuk lebih mencari informasi tentang gizi dan body image yang baik
2. Diharapkan Sekolah dapat memfasilitasi peningkatan pengetahuan terhadap persepsi body image pada remaja dan kaitannya kesehatan gizi remaja dengan memberikan pengetahuan tentang gizi bagi remaja
3. Bagi tim peneliti atau penelitian selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai sub variabel/menambahkan variabel dan mengembangkan penelitian

Referensi :

1. Hasdianah, (ed), 2014. Gizi, Pemanfaatan gizi, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medik
2. Sulistyoningih 2012. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
3. Marmi. 2013. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

4. Notoatmodjo, S (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

5. Wawan. 2010. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika