



HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA (STUDI KASUS DI SMA YASMU MANYAR KABUPATEN GRESIK)

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND FOOD HABITS WITH NUTRITION STATUS IN ADOLESCENT(CASE STUDY AT YASMU MANYAR HIGH SCHOOL, GRESIK REGENCY)

Desty Muzarofatus Sholikhah

Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

E-mail: desty.muzarofatus@gmail.com

INFO ARTIKEL

Koresponden

Desty Muzarofatus
Sholikhah

desty.muzarofatus@gmail.com

Kata kunci:

body image, kebiasaan makan, status gizi remaja

hal: 27 - 34

ABSTRAK

Remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana terjadi proses percepatan pertumbuhan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja, diantaranya *body image* dan kebiasaan makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan studi *cross sectional* pada 64 sampel yang menjadi responden penelitian. Variabel yang dianalisis diantaranya mengenai *body image* yang dinilai dengan menggunakan kuesioner metode *Figure Rating Scale* (FRS), variabel kebiasaan makan yang dinilai dengan metode *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC), dan status gizi (IMT/U) didapatkan dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai *body image* positif (68,75%), kebiasaan makan yang kurang sehat (68,75%), dan mempunyai status gizi (IMT/U) normal (65,63%). Terdapat hubungan antara *body image* ($p=0,000$) dan kebiasaan makan ($p=0,017$) dengan status gizi remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. Remaja yang memiliki *body image* positif dan kebiasaan makan yang baik mempunyai status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* negatif dan kebiasaan makan yang kurang baik. Perlu adanya edukasi kepada remaja untuk membantu memperbaiki kebiasaan makan agar asupan makanan dalam sehari-hari sesuai dengan kebutuhannya.

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Correspondent: Desty Muzarofatus Sholikhah desty.muzarofatus@gmail.com</p> <p>Keywords: <i>Body image, eating habits, nutritional status of teenagers</i></p> <p>page: 27 - 34</p>	<p><i>Teenagers is a phase of transition from childhood to adulthood, where there is an accelerated process of growth. Many factors can influence nutritional status in adolescents, including body image and eating habits. This study aims to analyze the relationship between body image and eating habits with nutritional status of adolescents at Yasnu Manyar High School, Gresik Regency. The research method used was observational analytic with a cross sectional study on 64 samples who were respondents to the study. The variables analyzed included body image assessed using a questionnaire using the Figure Rating Scale (FRS) method, variable eating habits assessed by the Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) method, and nutritional status (BMI / U) obtained from measurements of body weight and height body. The results of this study indicate that most teenagers have a positive body image (68.75%), unhealthy eating habits (68.75%), and have a normal nutritional status (BMI / U) (65.63%). There is a relationship between body image ($p = 0,000$) and eating habits ($p = 0,017$) with nutritional status of adolescents at Yasnu Manyar High School, Gresik Regency. Teenagers who have a positive body image and good eating habits have better nutritional status compared to respondents who have a negative body image and poor eating habits. There needs to be education for adolescents to help improve eating habits so that daily food intake is in accordance with their needs</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2019 U JSR. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana terjadi proses percepatan pertumbuhan. Percepatan pertumbuhan tersebut mengakibatkan perubahan baik secara fisiologis, psikologis, maupun kognitif yang perlu didukung oleh gizi yang baik (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Perubahan yang sangat cepat ini dapat mempengaruhi terhadap tingkah lakunya untuk lebih ketat dalam memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya yang biasanya dapat digambarkan sebagai bentuk *body image* (Husniyati, 2012).

Body image dapat diartikan sebagai bentuk pikiran, perasaan dan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya (Grogan, 2016). Seseorang yang merasa puas dengan penampilan dan bentuk tubuhnya, serta tidak pernah memperlmasalahakan dengan perubahan-perubahan yang ada pada dirinya artinya seseorang tersebut mempunyai *body image* yang positif. Sebaliknya jika seseorang tidak puas dan sering memungkirinya perubahan yang terjadi pada dirinya, terutama untuk bentuk tubuh yang dirasa kurang ideal dibandingkan dengan yang diharapkan sebelumnya berarti seseorang itu memiliki persepsi *body image* negatif (Nurvita, 2015).

Body image negatif dapat memicu seseorang melakukan berbagai usaha mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya, hal tersebut dapat memberikan dampak bagi kesehatannya seperti kurang gizi atau gizi lebih. Secara nasional dapat diketahui

bahwa status gizi remaja (IMT/U) yaitu 3,7% sangat kurus, 8,9% kurus, 83,1% normal dan 4,3% gemuk dan obesitas (Kemenkes RI, 2017).

Masalah gizi pada remaja dapat terjadi karena berbagai hal, diantaranya karena mereka terbiasa mengonsumsi makanan yang dipilihnya sendiri tanpa mengetahui kandungan dari makanan tersebut, serta minimnya pengawasan dari orang tuanya. Selain itu kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik, gaya hidup yang kurang sehat, lingkungan pertemanan juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang akan berdampak pada status gizi remaja (Arisman, 2010).

Gizi kurang pada remaja dapat mempengaruhi pada prestasi belajarnya, selain itu dapat mempengaruhi kesehatannya seperti terkena anemia dan yang lainnya (Yushinta, 2018). Sedangkan gizi lebih pada remaja dapat memberikan dampak seperti meningkatnya resiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Penelitian oleh Oktaviani (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sidoarjo. Penelitian serupa dilakukan oleh Intantiyana (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Semarang.

Penelitian mengenai *body image* yang dihubungkan dengan status gizi pada remaja umumnya dilakukan di daerah perkotaan dan difokuskan pada remaja putri saja. Sehingga peneliti ingin menganalisis mengenai *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja baik itu remaja putri maupun putra di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Februari tahun 2019 di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. Populasinya adalah seluruh siswa dan siswi SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik sedangkan yang menjadi sampel yaitu seluruh siswa dan siswi SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik kelas X dan XI yang memenuhi kriteria inklusi yaitu berusia 15-18 tahun, tidak sedang sakit dan bersedia menjadi responden dengan jumlah 64 orang.

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa kuantitatif yang terdiri dari data antropometri dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur berdasarkan pada standar *World Health Organization* (WHO) Tahun 2005, selain itu dilakukan wawancara kepada responden mengenai *body image* dengan bantuan kuesioner *Body Image* metode *Figure Rating Scale* (FRS) sedangkan untuk variabel kebiasaan makan dinilai dengan menggunakan kuesioner metode *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC).

Variabel antara *body image*, kebiasaan makan dan status gizi diuji dengan SPSS uji korelasi *Pearson* karena data berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa lebih dari 50% responden berusia 17 tahun (65,6%), sedangkan responden lainnya berusia 16 tahun (18,8%), dan 18 tahun

(15,6%). Usia rata-rata pada responden merupakan usia remaja tingkat akhir yang kebanyakan dari mereka mulai memperhatikan penampilan serta berat badan idealnya (Syarafina dan Probosari, 2014). Sedangkan untuk jenis kelamin yang terbanyak pada responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 35 responden (54,7%) dan sisanya adalah berjenis kelamin perempuan (45,3%). Jenis kelamin remaja yang paling mudah terpengaruh oleh media biasanya adalah perempuan, sehingga dapat mempengaruhi untuk memedulikan bentuk tubuhnya dan berkeinginan untuk menurunkan berat badan secara maksimal (Evans *et al.*, 2013).

Berat badan ideal setiap individu dapat dijelaskan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), namun setiap orang dapat menggambarkan kondisi tubuh dan berat badannya melalui *body image*. *Body image* pada responden penelitian ini dapat digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Body Image* Remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik Tahun 2019

<i>Body Image</i>	N	%
<i>Body Image</i> Positif	44	68,75
<i>Body Image</i> Negatif	20	31,25
Total	64	100,00

Sebagian besar responden mempunyai persepsi *body image* positif yaitu sebesar 39 responden (68,75%), meskipun begitu masih terdapat 20 responden (31,25%) yang mempunyai *body image* negatif, dan 13 responden (65%) dari 20 responden tersebut merupakan remaja dengan jenis kelamin perempuan. Hal tersebut dapat dipicu oleh karena remaja perempuan rentan untuk terpengaruh media yang sering memperlihatkan model dan aktris dengan bentuk tubuh langsing dan menarik sehingga dapat mempengaruhi untuk memedulikan bentuk tubuhnya dan berkeinginan untuk menurunkan berat badan secara maksimal (Evans *et al.*, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurjanah (2019) yaitu sebanyak 58,3% responden penelitiannya yang merupakan remaja putri memiliki *body image* negatif.

Setiap orang memiliki penilaian yang berbeda terhadap bentuk tubuhnya, ada yang ingin menjadi lebih kurus atau langsing dibandingkan dengan bentuk tubuh aslinya, ada pula yang menginginkan sebaliknya. Keinginan tersebut juga terjadi pada golongan usia remaja yang pada akhirnya akan mempengaruhi suatu kebiasaan makan. Selain itu kebiasaan makan keluarga yang kurang baik, promosi yang berlebihan melalui media massa, pengaruh pergaulan dan lingkungan juga akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Kebiasaan makan responden dijelaskan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kebiasaan Makan Remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik Tahun 2019

Kebiasaan Makan	n	%
Kebiasaan Makan Sehat	20	31,25
Kebiasaan Makan Kurang Sehat	44	68,75
Total	64	100

Sebagian besar responden mempunyai kebiasaan makan yang kurang sehat yaitu sebesar 44 responden (68,75%). Berdasarkan kuesioner kebiasaan makan yang kurang sehat dapat digambarkan dari kebiasaan membeli dan mengonsumsi makanan ringan seperti keripik dan lainnya, kebiasaan mengonsumsi *fast food*, *soft drink* dan jarangnya dalam mengonsumsi sayur dan buah.

Fast food merupakan makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi tanpa memerlukan waktu yang lama. Makanan tersebut mengandung tinggi kalori, garam, lemak dan gula namun rendah zat gizi lainnya seperti vitamin dan mineral. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat meningkatkan resiko obesitas dan penyakit tidak menular (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Selain itu kebiasaan remaja mengonsumsi makanan ringan yang kebanyakan “nol kalori” dapat menurunkan nafsu makan untuk makanan bergizi lainnya, sehingga kebutuhan gizinya tidak dapat terpenuhi, sebagai akibatnya dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatannya seperti adanya anemia pada remaja (Yushinta, 2018).

Status gizi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Umur berdasarkan pada S = standar *World Health Organization* (WHO) Tahun 2005 disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik Tahun 2019

Kebiasaan Makan	N	%
Kurus	12	18,75
Normal	42	65,63
Gemuk	9	14,06
Obesitas	1	1,56
Total	64	100,00

Dari total responden yang mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 42 responden (65,63%), meskipun begitu masih terdapat 12 responden (18,75%) yang masuk dalam kategori kurus, sisanya termasuk kategori gemuk (14,06%) dan obesitas (1,56%).

Status gizi pada remaja dapat berdampak besar pada kehidupannya di kemudian hari. Banyaknya kasus penyakit tidak menular di Indonesia merupakan akibat dari gizi lebih (gemuk dan obesitas). Selain itu masalah gizi kurang pada responden juga dapat menurunkan produktifitas dan prestasi belajar, apalagi semua responden penelitian ini merupakan siswa dan siswi aktif di sekolah, hal itu jelas dapat mempengaruhi kesehatannya seperti adanya anemia pada remaja (Yushinta, 2018).

Faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja dapat dibedakan menjadi faktor langsung maupun tidak langsung. Faktor penyebab langsung meliputi asupan makan dan aktifitas fisik, sedangkan faktor tidak langsung meliputi banyak hal, diantaranya adalah persepsi *body image*. Pada Tabel 4 disajikan hubungan antara *body image* dengan status gizi pada responden.

Tabel 4. Hubungan Antara *Body Image* dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik Tahun 2019

<i>Body Image</i>	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Body Image</i> Positif	5	7,81	37	57,81	2	3,13	0	0
<i>Body Image</i> Negatif	7	10,94	5	7,81	7	10,94	1	1,56
Total	12	18,75	42	65,63	9	14,06	1	1,56

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa yang mempunyai *body image* negatif terdiri dari 7 responden (10,94%) dengan status gizi gemuk, 1 responden (1,56%) dengan status gizi obese, 5 responden (7,81%) berstatus gizi normal dan 7 responden (10,94%) dengan status gizi kurus. Angka tersebut menunjukkan bahwa tidak hanya yang berstatus gizi lebih saja yang mempunyai *body image* negatif, namun ada yang berstatus gizi normal dan status gizi kurang. Berdasarkan hasil kuesioner dapat diketahui bahwa 5 responden dengan status gizi normal yang mempunyai *body image* negatif tersebut menginginkan bentuk tubuh yang lebih kecil/langsing dari kondisi yang sebenarnya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa responden masih menganggap badannya kurang ideal meskipun sebenarnya sudah ideal. Keinginan tersebut dikhawatirkan dapat mempengaruhi pola makan dalam kesehariannya secara berlebihan jika tidak diimbangi dengan pemahaman gizi yang baik (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Hasil dari uji statistik menggunakan uji korelasi *Pearson* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi siswa siswi SMA Yasmu Manyar Gresik. Hal tersebut berarti semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image*, maka status gizinya semakin tidak normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penenelitian Yushinta (2018) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh/*body image* dengan status gizi pada remaja. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa permasalahan *body image* pada remaja terjadi menyebar di beberapa daerah, baik yang wilayahnya dekat dengan perkotaan maupun tidak.

Korelasi antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA Yasmu Manyar Gresik akan disajikan dalam Tabel 5. Kebiasaan makan akan berdampak langsung terhadap asupan makan dalam kesehariannya yang akhirnya dapat mempengaruhi status gizinya.

Tabel 5. Hubungan Antara Kebiasaan Makan dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik Tahun 2019

Kebiasaan Makan	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kebiasaan Makan Sehat	2	3,13	22	34,38	2	3,13	0	0
Kebiasaan Makan Kurang Sehat	10	15,63	20	31,25	7	10,94	1	1,56
Total	12	18,75	42	65,63	9	14,06	1	1,56

Berdasarkan tabulasi silang antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja di Yasmu Manyar Gresik dapat diketahui bahwa responden dengan status gizi normal sebagian besar mempunyai kebiasaan makan yang sehat yaitu sebanyak 22

responden (34,38%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *Pearson* didapatkan nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yushinta (2018) bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan ada beberapa responden dengan status gizi normal yang mempunyai kebiasaan makan kurang sehat, yaitu sebanyak 20 responden (31,25%) yang selebihnya adalah responden dengan status gizi lebih dan kurang. Pemahaman yang kurang baik mengenai kebiasaan makan akan menyebabkan adanya pembatasan asupan makanan karena merasa bentuk tubuhnya belum sesuai yang diinginkannya. Hal demikian justru sangat berbahaya untuk kesehatannya seperti kemungkinan terjadinya anemia pada remaja dan yang lainnya (Yushinta, 2018). Sebaliknya, kebiasaan makan yang kurang baik karena sering mengonsumsi *fast food*, makanan ringan, *soft drink* dan kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan dapat meningkatkan resiko obesitas yang dapat berdampak pada penyakit tidak menular di kemudian hari (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Remaja yang memiliki *body image* positif dan kebiasaan makan yang baik mempunyai status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* negatif dan kebiasaan makan yang kurang baik. Perlu adanya edukasi kepada remaja untuk membantu memperbaiki kebiasaan makan agar asupan makanan dalam sehari-hari sesuai dengan kebutuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Pradanamedia Group.
- Arisman. 2010. *Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Evans, C., & Dolan, B. 2013. *Body Shape Questionnaire: Derivation of shortened "Alternate form"*. *International Journal of Eating Disorders*, 13 (3), 315-321. Retrieved from <https://www.psych.org/tools/bsq/pdf/bsq-16a.pdf>
- Grogan, S. 2016. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (3rd ed)*. New York: Routledge.
- Husniyati, U. 2012. *Hubungan Antara Ketidakpuasan Terhadap Tubuh dengan Perilaku Mengubah Tubuh pada Remaja*. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Intantiyana, M; Widajanti, L & Rahfiudin, M. 2018. *Hubungan Citra Tubuh, Aktivoitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Kota Semarang*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (5), 2356-3346.
- Kemenkes RI. 2017. *Pusat Data dan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.
- Nurvita, V. 2015. *Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4 (1), 1-9.

- Syarafina, A., & Probosari, E. 2014. *Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang*. *Journal of Nutritional Collage*, 3 (2), 48–53. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/544>.
- Nurjannah, I & Muniroh, L. 2019. *Body Image, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Fad Diets pada Model Remaja Putri di Surabaya*. *Jurnal MGI*, 14 (1), 95 – 105.
- Oktaviani, W; Saraswati, L & Rahfiudin, M. 2012. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1 (2), 542 – 553.
- Yusinta, A & Adriyanto. 2018. *Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun*. *Amerta Nutr* (147 – 154).