



Body Image And Nutrition Assessment As A Predictor Of Nutritional Status Among Adolescents In Public Senior High School 9 Pontianak City

Suaebah ^{1)*}, Widyana Lakshmi Puspita¹

¹ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, indonesia

* Correspondence: suaebahgizi@gmail.com

Abstract. Youth is the beginning of the formation of a high quality of life in the future. For adolescents not to have a negative body image that impacts multiple nutritional statuses (less and more nutritional status), an information-based education is needed which they organize to support life as a beautiful person but a high level of health by maintaining nutritional status in the normal category and living a style. Healthy life so that the beauty they have is a quality beauty. This study aims to analyze the relationship between body image, nutritional knowledge, nutritional status in adolescents in Public senior high school 09 Pontianak City. The research method was an observational analytic study with a cross-sectional design, the study was conducted from July to August 2018. The population of this study was students of class X and XI of Public senior high school 09 Pontianak City. Based on the results of the sample calculation, 90 people were determined using a random sampling technique. The results showed that there was a significant relationship between body image, nutritional knowledge, and adolescent nutritional status with value ($p = 0.03$). Suggestions, it is necessary to warn of nutritional status periodically by the Saigon Public Health Center in collaboration with the School of Public senior high school 09 Pontianak City, so that the nutritional status of adolescents is well controlled.

Keywords: Body Image, Nutritional Knowledge, Nutritional Status

1. Latar Belakang

Pertumbuhan remaja meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktifitas remaja dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut. Teman sebaya berpengaruh besar pada remaja, dalam hal memilih makanan (Arisman, 2004). Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam penggunaan pangan. Semakin tinggi pengetahuan gizi, seseorang akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Latar belakang pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizinya, karena dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan pengetahuan atau informasi tentang gizi yang dimiliki menjadi lebih baik (Fikawati dan Syafiq, 2004).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Remaja begitu sensitif dengan penampilannya. Banyak remaja sering merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri. Apalagi kalau sudah menyangkut *body image*. Mereka ingin mempunyai postur tubuh sempurna seperti bintang film, penyanyi dan peragawati. Persepsi *body image* pada remaja lebih banyak dipengaruhi oleh hubungan pertemanan (Derenne and Beresin, 2006).

Body image negatif atau persepsi citra tubuh yang buruk merupakan masalah serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktifitas fisik. *Body image* negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat dan *disorder eating* (Croll, 2005). Dalam masa pencarian identitas, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Lingkungan sekitar tempat mereka bergaul terkadang memiliki pengaruh yang lebih besar dari pada lingkungan keluarga. (Khomsan, 2003).

Sejak tahun 2010, banyak *westernisasi* yang menjadi kiblat remaja dalam berbagai bidang, diantaranya gaya dan perilaku makan. salah satu negara yang menjadi kiblat remaja adalah Korea. Dengan masuknya “Korean wave” atau demam korea, remaja-remaja mengidolakan tokoh-tokoh penyanyi dan artis dari negara tersebut. Mereka berusaha untuk meniru apa yang melekat pada artis korea, yaitu tubuh yang super langsing. Sehingga muncul definisi *body image negatif* dikalangan remaja, bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang super langsing. Demi mendapatkannya, remaja rela melakukan diet ketat tanpa disertai pengetahuan gizi yang cukup, sehingga muncullah perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip gizi. Apabila hal ini diteruskan, akan berpengaruh pada kualitas kesehatan dan gizi remaja yang seharusnya disiapkan dengan matang sebagai seorang calon ibu.

Penelitian di Pontianak tahun 2010, 25% remaja Pontianak memiliki status gizi di bawah normal. Sebaliknya pada tahun 2011 berdasarkan hasil penjarangan peserta didik TA 2011/2012 pada remaja usia 16 tahun dari 16.579 anak sebesar 3,71% berstatus gizi lebih (Aini, 2012). Ke depan hal ini akan berlanjut menjadi obesitas. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor risiko gizi lebih adalah aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan. Kecenderungan masalah gizi sejak tahun 2000 ke atas adalah penyakit tidak menular yang terdiri dari berbagai jenis penyakit degenerative. Misalnya hipertensi, diabetes mellitus, stroke, asam urat, gagal ginjal, dan jantung. Masa remaja perlu diperhatikan kesehatannya agar kelak bisa menjadi generasi penerus yang optimal, Aini, 2012.

2. Metode

2.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli – Agustus 2018 di SMAN 9 Pontianak Timur.

2.2 Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa-siswi kelas X dan XI di SMAN 9 Pontianak Timur adalah sebanyak 103 orang. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria sampel sebanyak 90 orang. Pengambilan sampel dengan cara *random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswa berusia 13-20 tahun, aktif sebagai pelajar dan bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi adalah tidak hadir pada saat pengumpulan data.

2.3 Analisis data

Data univariate dianalisis secara deskriptif dan data bivariate dianalisis secara deskriptif dan analisis *chi-square*. Data univariat menyajikan data berupa : umur, jenis kelamin, *body image*, pengetahuan dan status gizi. Data bivariat menjelaskan hubungan antara variabel dependen yaitu status gizi dan variabel independen yaitu *body image* dan pengetahuan gizi anak sekolah.

3. Hasil

3.1 Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin

| | Kategori | Jumlah | |
|---------------|-------------|--------|------|
| | | n | % |
| Umur | 14 tahun | 22 | 24,4 |
| | 15 tahun | 68 | 75,6 |
| Jenis kelamin | Laki-laki | 46 | 51,1 |
| | Perempuan | 44 | 48,9 |
| Body image | Puas | 40 | 44,4 |
| | Tidak puas | 50 | 55,6 |
| Pengetahuan | Baik | 40 | 44,4 |
| | Kurang | 50 | 55,6 |
| Status gizi | Underweight | 26 | 28,9 |
| | Normal | 33 | 36,7 |
| | overweight | 31 | 34,4 |
| Total | | 90 | 100 |

Berdasarkan tabel 1. Bahwa umur responden tertinggi pada umur 15 tahun yaitu 75,6%, jeni kelamin terbanyak laki-laki yaitu 51,1% body image terbanyak pada tidak puas yaitu 55,6% sedangkan pengetahuan responden tertinggi pada pada pengetahuan kurang yaitu 55,6% pada status gizi tertinggi pada status gizi normal yaitu 36,7%

3.2 Hubungan *body image* dengan status gizi

Tabel 2. Presentase responden berdasarkan *body image* dengan status gizi anak remaja SMAN 9 Pontianak Timur

| Status Gizi | Body Image | | | | Total | | p value |
|--------------------|------------|------|------|-------|-------|-------|---------|
| | Tidak Puas | | Puas | | n | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| <i>Underweight</i> | 13 | 50,0 | 13 | 50,0% | 26 | 100,0 | 0,03* |
| Normal | 14 | 42,4 | 19 | 57,6% | 33 | 100,0 | |
| <i>Overweight</i> | 23 | 74,2 | 8 | 25,8% | 31 | 100,0 | |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa status gizi *underweight* presentase sama pada *body image* yang tidak puas dan puas yaitu 50,0%, sedangkan status gizi normal tertinggi pada *body image* puas yaitu 57,6%, dan status gizi *overweight* tertinggi pada *body image* yang tidak puas adalah 74,2%, secara analisis *chi square* didapatkan nilai *p-value* 0,03. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi anak remaja SMAN 9 Pontianak Timur.

3.3 Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi

Tabel 3. Presentase pengetahuan dan status gizi anak remaja SMAN 9 Pontianak Timur

| Status Gizi | Pengetahuan Gizi | | | | Total | | p value |
|--------------------|------------------|------|------|------|-------|-------|---------|
| | Kurang | | Baik | | n | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| <i>Underweight</i> | 13 | 50,0 | 13 | 50,0 | 26 | 100,0 | 0,03* |
| Normal | 14 | 42,4 | 19 | 57,6 | 33 | 100,0 | |
| <i>Overweight</i> | 23 | 74,2 | 8 | 25,8 | 31 | 100,0 | |

Tabel 3. Menunjukkan bahwa status gizi *underweight* persentasenya sama pada pengetahuan gizi kurang dan baik yaitu 50,0%, sedangkan status gizi normal tertinggi pada pengetahuan gizi baik yaitu 57,6% dan status gizi *overweight* tertinggi pada pengetahuan gizi kurang yaitu 74,2%, secara analisis *chi-square* didapatkan nilai p-value 0,03. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi anak remaja SMAN 9 Pontianak Timur dengan nilai (p=0,03).

4. Pembahasan

4.1 Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja SMAN 9 Pontianak Timur

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi remaja SMAN 9 Pontianak Timur. Hal ini sejalan dengan penelitian Ariyati, dkk (2017), menunjukkan hasil bahwa statistik dengan uji *chi-square* di peroleh nilai p=0,02 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi pada siswa remaja. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Umi (2016), bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMKN 4 Yogyakarta dengan nilai (p=0,000). Penelitian yang sama dilakukan oleh Putri G.P, (2014), didapat hasil bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi mahasiswi Tk.1 Poltekkes Kemenkes Padang.

Body image yang negative akan menciptakan perasaan yang tidak merasa puas dengan bentuk penampilan tubuh pada remaja, sehingga menyebabkan mereka akan berdampak terhadap kesehatan mental, perilaku makan, ataupun pada aktivitas fisiknya. *Body image* negative dapat mempengaruhi remaja untuk melakukan diet ketat pada perilaku makan untuk membentuk tubuh yang ideal ataupun proporsional.

Menurut Fish J et.al (2004) bahwa *body image* dibentuk oleh persepsi, imajinasi, emosi, dan sensasi fisik terhadap tubuh. *Body image* dapat didefinisikan sebagai cara seseorang menilai penampilan fisik tubuhnya, termasuk tinggi badan, berat badan dan bentuk tubuhnya. Sierly et.al (2015), menambahkan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain dipengaruhi dari aktivitas fisik sehari-hari, pengetahuan mengenai gizi, asupan energi yang dikonsumsi ataupun dari faktor lingkungan. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat ternyata tidak semua responden yang memiliki *body image* tidak puas terhadap dirinya memiliki status gizi yang baik, tetapi masih banyak juga responden yang memiliki *body image* negatif ternyata status gizinya *underweight* ataupun gemuk. Hal ini dikarenakan ternyata masih banyak responden yang masih kurang peduli dengan keadaan status gizinya. Penyebab dari ketidakpedulian ini juga bisa dikarenakan sebagian besar responden adalah remaja yang sering mengabaikan sarapan pagi, lebih sukamengonsumsi makanan siap saji dan kurang

suka dengan sayur dan buah. Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Sada M dkk (2012), menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara body image dengan status gizi.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi bisa dipengaruhi dengan konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang. Untuk menghasilkan status gizi yang baik maka dapat diimbangi dengan asupan protein dan energi yang masuk dan keluar dengan seimbang. Sehingga, status gizi baik akan terjadi apabila tubuh digunakan dengan efisien. Semakin normal status gizi maka seseorang cenderung memiliki citra tubuh yang positif.

4.2 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja SMAN 9 Pontianak utara dengan nilai ($p=0,03$). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Makhrajani & Suherna (2018), yang menyatakan bahwa ada hubungan antar tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi dimana diperoleh hasil uji analisis *Chi-Square* sebesar 0,00 ($<0,05$). Penelitian Kudarti sejalan dengan penelitian ini didapat hasil analisis korelasi spearman rank dengan nilai $p= 0,000$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita.

Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Huriah (2006), bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan status gizi pada ibu di Kecamatan Beji Kabupaten Depok. Hal ini juga didukung oleh Asma (2017) bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan status gizi balita di Puskesmas Tegalorejo Kota Yogyakarta, dimana nilai p value = 0,009 ($p <0,05$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wahyuni, (2016), didapat hasil ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Pleret Bantul Yogyakarta nilai p (value) = 0,000.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat digunakan sebagai motivasi dalam bersikap dan bertindak sesuatu bagi orang tersebut. Serangkaian pengetahuan selama proses intraksi dengan lingkungannya menghasilkan pengetahuan baru yang dapat bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain.

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan yang mencakup aspek ekonomi, sosial, budaya, pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Dengan pengetahuan gizi yang baik seorang ibu akan dapat memilih bahan makanan yang berkualitas dan bergizi untuk dikonsumsi oleh anggota keluarganya sehingga anak-anaknya akan memperoleh makanan yang bergizi dan mencukupi sesuai dengan kebutuhannya. Dengan kebutuhan gizi yang mencukupi maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan berjalan dengan normal sesuai dengan usianya. Suharjo, (2004).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan mereka konsumsi. Pada usia remaja yang memiliki rasa keingintahuan yang cukup tinggi dan cenderung mudah terpengaruh oleh factor luar, membuat pengaruh besar terhadap perilaku dari hidup remaja tersebut. Apabila siswa remaja tersebut memiliki pengetahuan yang baik, maka status gizinya akan baik. Sedangkan, apabila siswa remaja tersebut cenderung memiliki pengetahuan gizi yang kurang juga akan berdampak terhadap masalah gizi kurang dengan status gizinya.

5. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa, remaja SMAN 9 Pontianak Timur pada umumnya masih beranggapan bahwa *body image* tidak berpengaruh terhadap status gizi. Begitu juga dengan pengetahuan gizi pada umumnya remaja masih kurang memahami mengenai pola makan yang seimbang, yang dibuktikan dengan hasil analisis chi-square dengan nilai p value 0,03 artinya ada hubungan antara *body image*, pengetahuan gizi dengan status gizi remaja SMAN 9 Pontianak Timur.

Saran, perlu dilakukan pemantauan status gizi remaja secara berkala oleh pihak Puskesmas setempat bekerja sama dengan bidang UKS SMAN 9 Pontianak Timur, sehingga dapat terkontrol status gizi remaja.

Ucapan terima kasih, terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh civitas akademika Poltekkes Kemenkes Pontianak dan kepala Sekolah SMAN 9 Pontianak Timur beserta jajarannya, yang telah membantu dalam proses penelitian ini sehingga bisa selesai.

Daftar Pustaka

- Aini SN. (2012). *Faktor risiko yang berhubungan dengan gizi lebih*. Semarang : Unnes Journal of Public Health.
- Ali Khomsan.(2003). *Pola Makan Kaum Remaja. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta :PT. Raja Grafindo Persada.
- Almatsier S. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Arisman MB. (2004). *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Azwar S. (2003). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.
- Croll J (2005). *Body Image and Adolescent. Guidelines for Adolescence Nutrition Services*.
- Derenne and Beresin. (2006). *Body Image, Media and Eating Disorder*. Academic Psychiatry.
- Dariyo A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Ghalia Indonesia : Bogor.
- Faradiba E. (2012). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Wilayah Puskesmas Samata Kabupaten Gowa Makassa*.UIN Alauddin Makassar.
- Fikawati S, Syafiq A. (2007). *Konsumsi Kalsium pada Remaja. Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, FKM UI. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Fish J, Ryan C, Zechetmayr M. (1996). *Body Image and Eating Behaviour : Tasmanian School Girls' Foci – A Pilot Study*, University of Tasmania.
- Ghazali I. (2007). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Cetakan 4. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang
- Nikmawati EE, et al. (2009). *Intervensi pendidikan gizi bagi ibu hamil dan kader posyandu untuk meningkatkan PSK (pengetahuan, sikap, keterampilan)*.

- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmodjo S. (2003). *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Putri, G. P. (2014). Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2014. Scientif Paper
- Rome ES, Vazquez IM, Blazar NE. (2003). *Adolescence : Healhty and Disorder Eating. Nutrition in Pediatric 3th edition*. BC Decker. Canada
- Serly, V. Sofian, A. dan Ernalina, Y. (2015). *Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Jurnal Fakultas Kedokteran. (Volume 2 Nomor 2 Oktober 2015).
- Spear BA. (2004). *Nutrition in Adolescence. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy 11th edition*. Saunders.
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara : Jakarta.
- Supariasa, et al. (2002). *Penilaian Status Gizi*. EGC: Jakarta.
- Wahyuni. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Pleret, Bantul*. Skripsi : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta