

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEUDE ACEH KECAMATAN BANDA SAKTI KOTA LHOKSEUMAWE

Novianti¹, Roslinawati², Siska Desta Roza³

^{1,2,3}D III Kebidanan, Universitas Bumi Persada

¹Noviyanti@bumipersada.ac.id, ²roslinawati@bumipersada.ac.id,

³siskadestaroza@bumipersada.ac.id.

ABSTRAK

Pembangunan suatu negara dikatakan berhasil jika negara itu sendiri mampu dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di Desa Keude Aceh Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, sampel dalam penelitian ini seluruh remaja putri di desa keude aceh kecamatan banda sakti kota lhokseumawe yang berjumlah 285 orang. Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri yang *body image* positif 31 responden (62,0%) status gizi normal, sedangkan yang *body image* negatif 8 responden (25,8%) status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh hasil nilai *Pvalue* 0,001 ($p < 0,05$) maka ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri.

Kata Kunci : *Body Image*, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

The development of a country is said to be successful if the country itself is capable of providing quality, healthy, intelligent and productive human resources. The study aims to determine the relationship between body image and nutritional status in young women in Keude Aceh Village, Banda Sakti District, Lhokseumawe City in 2020. This type of research is an analytic survey study with a cross sectional design. The research instrument used a questionnaire, the sample in this study were all young women in Keude Aceh Village, Banda Sakti District, Lhokseumawe City, totaling 285 people. The results of the analysis of the relationship between body image and the nutritional status of young women with a positive body image were 31 respondents (62.0%) with normal nutritional status, while those with a negative body image were 8 respondents (25.8%) with normal nutritional status. Based on the results of statistical tests using the Chi-Square test, the results obtained were Pvalue 0.001 ($p < 0.05$) so there was a relationship between body image and the nutritional status of young women.

Keywords : *Body Image*, Nutritional Status, Adolescents

PENDAHULUAN

Pembangunan suatu negara dikatakan berhasil jika negara itu sendiri mampu dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan

produktif. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan rentang usia antara 10-19 tahun. Besarnya populasi kelompok usia remaja dapat dimaknai sebagai aset dan potensi bangsa di masa depan. Namun

demikian, untuk dapat mewujudkan harapan tersebut, negara dan masyarakat harus dapat menjamin agar remaja Indonesia mampu tumbuh dan berkembang secara positif dan terbebas dari berbagai permasalahan yang mengancam (Kemenkes, RI, 2014).

Remaja mengalami masa pertumbuhan yang sangat cepat, gizi remaja merupakan cerminan masalah gizi pada usia dini dan banyak remaja memasuki tahap perkembangan yang penting ini dalam kondisi menderita stunting, anemia dan juga seringkali memiliki berbagai kekurangan zat gizi mikro lainnya. Pada saat yang sama, kebutuhan mereka akan energi, protein, dan zat gizi mikro meningkat secara signifikan dan banyak dari mereka yang mengalami kelebihan berat badan. Semua intervensi pada remaja sering dikatakan sebagai intervensi yang memiliki tiga manfaat sekaligus, karena manfaatnya akan dirasakan oleh remaja tersebut saat ini, remaja di masa yang akan datang (dewasa) dan keturunan mereka nantinya (Kemenkes, RI, 2019).

Pada usia ini terjadi perubahan dan perkembangan antara lain perubahan bentuk tubuh, kapasitas reproduksi, dan psikologis. Pada usia ini juga timbul ketertarikan yang tinggi pada lawan jenis, khususnya remaja putri akan memperhatikan bentuk tubuh dan berusaha menjadi semenarik mungkin. Banyak upaya yang dilakukan remaja putri untuk menunjang penampilan salah satunya yaitu, mengurangi berat badan dengan cara membatasi atau mengurangi frekuensi dan jumlah makan, bahkan memuntahkan makanan yang telah

dimakan. Masalah tersebut disebabkan pandangan remaja putri terhadap bentuk tubuhnya. Pandangan yang salah dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh/ *body image* (Nomate, E.S, dkk, 2017).

Citra tubuh atau biasa disebut dengan *body image* merupakan keyakinan atau persepsi individu yang dengan sadar mengenai bentuk tubuhnya. *body image* dikategorikan menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Dikatakan *body image* positif adalah pandangan positif seseorang terhadap tubuhnya dan menerima bentuk tubuh yang dimiliki, sementara itu *body image* negatif adalah pandangan negatif seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Pada umumnya remaja putri beranggapan bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing dan tinggi. Persepsi negatif mengenai *body image* dapat memengaruhi pola makan sehingga akan memengaruhi status gizi remaja putri (Bimantara, MD, 2019).

Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) menurut Umur. Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. 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 (Par'i, H.M, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang disusun sehingga dapat menuntun peneliti memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Desain penelitian ini adalah survey analitik dengan

pendekatan *cross sectional* yaitu seluruh variabel diamati pada saat yang bersamaan ketika penelitian berlangsung dan pengumpulan data dan informasi dilakukan pada waktu yang sama.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, sampel dalam penelitian ini seluruh remaja putri di desa keude aceh kecamatan banda sakti kota lhokseumawe yang berjumlah 285 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah *body image* dan status gizi remaja putri. Penyajian data dapat dilihat pada tabel berikut yaitu;

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi *Body Image* dan Status Gizi Remaja Putri di Desa Keude Aceh Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe Tahun 2020

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	<i>Body Image</i> :		
	Positif	50	61,7
	Negatif	31	38,3
	Jumlah	70	100
2	Status Gizi:		
	Kurus	26	32,1
	Normal	39	48,1
	Gemuk	16	19,8
	Jumlah	70	100

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa *body image* responden berada pada kategori positif 50 responden (61,7%), dan status gizi berada pada kategori normal 39 responden (48,1%).

Tabel 5.3 Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri di Desa Keude Aceh Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe

No	<i>Body Image</i>	Status Gizi						Total		P V a l u e
		Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
		n	%	N	%	N	%			
1	Positif	9	18,0	31	62,0	10	20,0	50	100	0,001
2	Negatif	17	54,8	8	25,8	6	19,4	31	100	
	Jumlah	26	32,1	39	48,1	16	19,8	81	100	

Sumber: Data Primer (2020)

Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri yang *body image* positif 31 responden (62,0%) status gizi normal, sedangkan yang *body image* negatif 8 responden (25,8%) status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh hasil nilai *Pvalue* 0,001 ($p < 0,05$) maka ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri.

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan di Desa Panggoi Kota Lhokseumawe terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri, hal ini sesuai dengan penelitian Bimantara, (M.D, 2019) tentang hubungan antara *body image* dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya terhadap 76 siswa juga diperoleh hasil 74% siswa mempunyai *body image* positif dan 71% status gizi normal, hasil uji statistik terdapat hubungan anatara *body image* dengan status gizi ($p < 0,001$). Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Sahputri, D.L, (2015), tentang hubungan antara status gizi dan gambaran tubuh remaja putri di SMAN 3 Cimahi terhadap 198 siswi yang memiliki status gizi normal 72,7%, gambaran tubuh 52,5% negatif, hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan gambaran tubuh ($p = 0,010$).

Pada usia remaja terjadi perubahan dan

perkembangan bentuk tubuh, kapasitas reproduksi, dan psikologis. Pada usia ini timbul ketertarikan yang tinggi pada lawan jenis, khususnya remaja putri akan memperhatikan bentuk tubuh dan berusaha menjadi semenarik mungkin. Banyak upaya yang dilakukan remaja putri untuk menunjang penampilan salah satunya yaitu, mengurangi berat badan dengan cara membatasi atau mengurangi frekuensi dan jumlah makan, bahkan memuntahkan makanan yang telah dimakan. Masalah tersebut disebabkan pandangan remaja putri terhadap bentuk tubuhnya. Pandangan yang salah dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh/ *body image* (Nomate, E.S, dkk, 2017).

Citra tubuh atau biasa disebut dengan *body image* merupakan keyakinan atau persepsi individu yang dengan sadar mengenai bentuk tubuhnya. *Body image* dikategorikan menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Dikatakan *body image* positif adalah pandangan positif seseorang terhadap tubuhnya dan menerima bentuk tubuh yang dimiliki, sementara itu *body image* negatif adalah pandangan negatif seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Pada umumnya remaja putri beranggapan bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing dan tinggi. Persepsi negatif mengenai *body image* dapat memengaruhi pola makan sehingga akan mempengaruhi status gizi remaja putri (Bimantara, MD, 2019).

Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan

Indeks Masa Tubuh (IMT) menurut umur. Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. 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 (Par'i, H.M, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan mengenai hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri di Desa Keude Aceh Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe tahun 2020 diperoleh hasil:

1. Remaja yang mempunyai *body image* positif dengan status gizi normal 62%, yang memiliki *body image* negatif status gizi normal 25,8%.
2. Ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$).

Saran

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Kepada remaja putri agar lebih banyak mengakses informasi-informasi tentang *body image* dan status gizi.
2. Kepada petugas kesehatan di wilayah kerja Desa Keude Aceh Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe agar lebih meningkatkan pembinaan kesehatan bagi remaja.
3. Kepada Dinas Kesehatan Kota Lhokseumawe perlu melakukan upaya-upaya dalam pengembangan program pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang berdampak pada kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L.N dan Astuti, D., 2018. Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Afriliansyah. 2022. *Pengaruh Lembar Kerja Mahasiswa Pada Mata Kuliah Statistik Dasar Di Program Studi Pendidikan Informatika Universitas Bumi Persada*
- Bimantara, M.D., Adriani, M., dan Suminar, D.R., 2019. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutr.* Hal 85–88.
- Chairiah, P., 2012. Hubungan Gambaran *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- Dinkes kota Lhokseumawe., 2020. Data Profil 2019.
- Denich, A.U, dan Ildil., 2015. Konsep *Body Image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol 3, No 2, Hal 55–61.
- Dahlan MS., 2016. *Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran*. 4 ed. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Fatmawaty, R., 2017. Memahami Psikologi Remaja. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisla. *Jurnal Reforma*. Vol 6, No 2.
- Haslindah., 2017. Hubungan *Body Image*, Asupan Zat Gizi Mikro (Fe, Vitamin C, dan Vitamin B12) dan Protein dengan Kadar HB Remaja Putri di SMAN 21 Makassar Tahun 2017. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin.
- Harjatmo, T.P., Par'i, H.M., Wiyono, S., 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan RI: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Cetakan Ke-1.
- Kusumaryani, M., 2017. Ringkasan Studi Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi. Tersedia dalam URL : <https://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>. [Diunduh tanggal 26 April 2020].
- Kurniawan, M.Y., 2014. Hubungan Persepsi Tubuh dengan Gangguan Makan pada Mahasiswa. Institut Pertanian Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia.
- Kemenkes R.I., 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA.
- Kurniawan, M.Y., 2014. Hubungan Persepsi Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Mahasiswa. Skripsi. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian.
- Masturoh, I, Anggita T, N., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1 ed. Jakarta: Pusdiknakes.
- Merri H, T. Afriliansyah. 2022. *Analisis Sistem Pemeringkatan Perangkingan Calon Mahasiswa Baru di STKIP Bumi Persada Lhokseumawe*.
- Nomate, E. S., Nur, M.L., & Toy, S. M., 2017. Teman Sebaya, Citra Tubuh, Pola Konsumsi, dan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes J. Public Heal*. Vol 6, Hal 1–4.
- Notoatmodjo S., 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjanah, R., 2017. Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja di SMK 4 Yogyakarta. Skripsi: Prodi Teknik Boga Fakultas Teknik UNY.
- Par'i, H.M., 2017. Konsep Penilaian Status Gizi. Dalam: Par'i, H.M, Suyono, S,

- Harjatmo, T.P. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Putro, K.Z., 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja. *Aplikasia Jurnal Aplikasi Ilmu Agama*. Vol 17, No 1, Hal 25–23.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I., 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suyono, S., 2017. Status Gizi Pada Orang Dewasa dan Keadaan Khusus. Dalam: Par'i, H.M, Suyono, S, Harjatmo, T.P. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Sugiono., 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono., 2013. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- T. Afriliansyah. 2020. *Implementation of Academic Information System Services Universitas Bumi Persada Using the Webqual 4.0*.