

Gambaran *Body Image* dan Status Gizi pada Remaja di SMAN 2 Kota Jambi

Widia Wati^{1*}, Iin Indrawati², Ariyanto³, Fillius Chandra⁴

^{1,2,4}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

³Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : Widiawati8800@gmail.com

Abstract

Adolescent nutritional status can be influenced by various factors, one of which is body image. Body image is a person's attitude about feeling satisfied or dissatisfied with his body, resulting in a negative or positive assessment of himself. Body image can occur due to the perception of a person or adolescent who tends to judge his body size larger than the actual size. The actions taken by adolescents often cause harm to themselves such as actions in losing weight by means of unhealthy diets and reducing the portion of food excessively so that it will affect their nutritional status. Based on the results of Riskesdas 2023, it shows that the prevalence of nutritional status of adolescents in Indonesia aged 16-18 years is 1.4% very thin, 6.7% thin, 78.3% normal 9.5% fat and 4.0% obese. This study aims to see the description of body image and nutritional status in adolescents at SMAN 2 Jambi City. This study uses descriptive research methods, the total population in this study was 36 students in class XI, the sample in this study amounted to 36 students, the sampling technique used total sampling. Body image perception was measured using the BSQ questionnaire while nutritional status was measured using digital scales and microtoise which was then calculated using the IMT/U formula. Data analysis was carried out univariately to present the characteristics of body image variables and nutritional status, the results of univariate analysis obtained that most adolescent girls had a 69.4% positive body image and most of 75% had normal nutritional status.

Keywords: *adolescents, body image, nutritional status*

Abstrak

Status gizi remaja dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah body image. Body image merupakan sikap seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas dengan tubuhnya sehingga menghasilkan penilaian negatif ataupun positif terhadap dirinya. Body image dapat terjadi karena persepsi seseorang atau remaja yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Tindakan yang diambil remaja sering menimbulkan bahaya bagi diri mereka sendiri seperti tindakan dalam menurunkan berat badan dengan cara diet yang tidak sehat serta mengurangi porsi makan secara berlebihan sehingga akan mempengaruhi status gizi mereka. Berdasarkan hasil Riskesdas 2023, menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Gambaran body image dan status gizi pada remaja di SMAN 2 Kota Jambi Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa/i kelas XI sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa/i teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling Persepsi body image diukur menggunakan kuesioner BSQ sedangkan status gizi diukur menggunakan timbangan digital dan microtoise yang kemudian dihitung menggunakan rumus IMT/U. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menyajikan karakteristik variabel body image dan status gizi, hasil analisis univariat didapatkan remaja sebagian besar remaja putri memiliki body image 69,4% positif dan sebagian besar 75% status gizi normal.

Kata kunci: *body image, remaja, status gizi*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan manusia karena merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja terjadi pada usia 10 sampai 19 tahun yang dibagi menjadi dua periode, yaitu masa remaja awal (10-14 tahun) dan masa remaja akhir (15-19 tahun). Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan signifikan terhadap fisik seiring terjadinya pubertas yang menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Remaja juga mengalami perubahan secara psikis, kognitif, sosial, emosi, serta pembentukan identitas, sikap, dan nilai diri yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan serta pola hidup (Kemenkes, 2018).

Masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang maupun gizi lebih nantinya akan berdampak tidak baik pada tingkat kesehatan masyarakat. Masalah gizi pada remaja dapat dikategorikan menurut umur dan jenis masalah di tingkat nasional. Menurut pengelompokan usia pada remaja 13-15 tahun dan 16-18 tahun, sedangkan menurut sifat masalahnya dapat dibedakan menjadi masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi kurang pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan kesegaran jasmani, penurunan produktivitas sampai berpengaruh pada reproduksi remaja.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2023, menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 13-15 tahun sebanyak 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Menurut data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7 termasuk kategori berat badan kurang (Kemenkes, 2019).

Pada umumnya, status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah body image, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Bimantara, Adriani dan Suminar, (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan status gizi. Body image merupakan sikap seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas dengan tubuhnya sehingga menghasilkan penilaian negatif ataupun positif terhadap dirinya (Junaedi, 2022).

Body image dapat terjadi akibat persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi mencapai kepuasannya (Normate, 2017). Namun tindakan yang diambil remaja sering menimbulkan bahaya bagi diri mereka sendiri seperti tindakan dalam menurunkan berat badan dengan cara diet yang tidak sehat serta mengurangi porsi makan secara berlebihan sehingga akan mempengaruhi status gizi mereka. Selain mempengaruhi status gizi, body image negatif juga dapat menimbulkan risiko berupa depresi atau gangguan psikologis pada remaja, serta kurangnya kepercayaan diri (Bimantara, 2019).

Body image juga bisa dimaknai sebagai imajinasi subyektif seorang mengenai bentuk tubuh dan berhubungan dengan tanggapan/penilaian seorang, dengan demikian bentuk tubuh yang dimiliki harus menyesuaikan persepsi orang lain. Body image menunjukkan kepuasan seseorang atas penampilan fisik dan bagian tubuh secara menyeluruh. Body image dibagi menjadi body image negatif & body image positif. Body image yang bersifat positif menunjukkan jika seseorang dapat menerima dan menghargai kekurangan tubuhnya. Seorang dengan body image positif cenderung puas atas kondisi tubuhnya yang terlihat berdasarkan perilaku menjaga tubuh dengan baik, menghargai diri sendiri, dan mempunyai kepercayaan diri. body image negatif merupakan pandangan negatif atas bentuk tubuh.

Dari penelitian terdahulu di Indonesia yang dilakukan oleh Nurleli, (2019) tentang hubungan body image dengan status gizi remaja memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Makassar dengan nilai P-value = 0,048 < 0,05 Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendarini, (2018) menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana nilai Pvalue yang diperoleh sebesar 0,039 < 0,05 yang berarti ada hubungan signifikan antara body image dengan status gizi remaja di SMA N Kampar.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 10 siswa/i kelas XI dengan cara mengisi kuesioner body image didapatkan 4 dari 10 memiliki status gizi yang kurang baik dan dari hasil pengisian kuesioner body image yang negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran body image dan status gizi pada remaja di SMAN 2 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran body image dan status gizi pada remaja di SMAN 2 Kota Jambi, Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa/i kelas 11 SMAN 2 Kota Jambi, dan sampel sebanyak 36 responden dengan pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner body image dan penimbangan berat badan, tinggi badan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2024 di SMAN 2 Kota Jambi, Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk mengetahui gambaran (body image dan status gizi di SMAN 2 Kota Jambi.

HASIL

Responden pada penelitian ini yaitu remaja yang merupakan siswa/i di SMAN 2 Kota Jambi. Gambaran karakteristik umum responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik		n	Persen%
Jenis Kelamin	Laki laki	4	11,1
	Perempuan	32	88,9
Total			100
Usia	15 tahun	9	25
	16 tahun	26	72,2
	17 tahun	1	2,8
Total			100

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan mayoritas perempuan sebanyak 32 orang (88,9%), jenis kelamin laki laki terdapat 4 orang (11,1%). Berdasarkan umur 15 tahun 9 orang (25%), 16 tahun 26 orang (72,2%), dan 17 tahun 1 orang (2,8%). Dan kelas XI sebanyak 36 orang (100%).

Tabel 2. Gambaran *Body Image* Responden

Body Image	n	Persen(%)
Positif	25	69,4
Negatif	11	30,6
Total	36	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 36 siswa/i didapatkan 25 (69,4%) responden memiliki *body image* yang positif dan 11 (30,6%) responden memiliki *body image* yang negatif.

Tabel 3. Gambaran Status Gizi Responden

Status Gizi	n	Persen(%)
Normal	27	75%
Gizi Lebih	9	25%
Total	36	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 36 siswa/i didapatkan 9 (25%) responden mengalami status gizi lebih dan 27 (75%) responden dengan status gizi normal.

PEMBAHASAN

Body image merupakan bagian dari citra diri yang menentukan kepercayaan diri individu, karena mempunyai pengaruh terhadap cara individu melihat dirinya. Kemudian menilai dirinya positif atau negatif, apabila individu menilai dirinya secara positif maka dirinya akan percaya diri bahwa individu yang menilai fisiknya secara positif, maka akan merasa nyaman dan percaya diri. *Body image* yang positif secara keseluruhan mempunyai perilaku puas terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, menghargai apa yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri. *Body image* negatif terjadi apabila menilai rendah terhadap dirinya, sehingga akan timbul perasaan kurang yang mengakibatkan tidak dapat menerima keadaan fisik dengan apa adanya (Nurrahim, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan putri 2021 Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,8% remaja putri memiliki citra tubuh yang positif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa remaja putri memandang bahwa diri mereka belum memiliki bentuk tubuh yang proporsional dan menginginkan untuk mengubah bentuk tubuhnya menjadi ideal. Hal ini disebabkan remaja putri memasuki masa kritis di usia 12- 19 tahun, dikarenakan pada masa remaja terjadi perubahan sosial, budaya, fisik, dan psikis, sehingga mereka berusaha untuk menunjukkan jati diri mereka sendiri.

Persepsi *body image* merupakan hal yang sangat penting bagi remaja yang cenderung memperhatikan penampilan fisik (Bimantara, 2019) Gangguan terhadap persepsi *body image* pada remaja terjadi karena adanya keinginan dan impian untuk memiliki tubuh yang ideal, langsing dan sehat. Pentingnya persepsi *body image* yang dimiliki remaja salah satunya dapat dipengaruhi oleh self-esteem (harga diri), yang mana hal ini mengacu pada gambaran individu tentang tubuh yang dibentuk dalam pikirannya serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuhnya sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat sehingga tidak sedikit dari remaja yang melakukan tindakan yang berdampak pada status gizi mereka. Pada penelitian ini pun terdapat persepsi *body image* positif dan negatif remaja terhadap bentuk tubuhnya dan postur tubuh yang tidak diinginkan pada remaja hal itupun terkadang membuat remaja akan memilah milih makanan yang akan mereka konsumsi dan berdampak pada status gizi remaja yang menjadi gizi lebih. Tapi tidak semua sejalan ada juga yang memiliki persepsi *body image* negatif maupun positif tetapi status gizi tetap normal. Selain itu, persepsi *body image* dapat berubah-ubah sepanjang waktu yang dapat dipengaruhi oleh interaksi terhadap orang lain (Ripta, 2023).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient (I Dewa Nyoman Supariasa et al., 2016).

Secara garis besar, kebutuhan gizi ditentukan oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Antara asupan zat gizi dan pengeluarannya harus ada keseimbangan sehingga diperoleh status gizi yang baik.

Status gizi berdasarkan IMT/U merupakan gambaran keadaan gizi masa sekarang. Status gizi kurang dan lebih masih menjadi masalah gizi kesehatan masyarakat. Status gizi yang baik akan menunjang setiap aktivitas dan menjadi salah satu gambaran kesehatan bagi setiap orang terutama bagi remaja (Adinda, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Fadilla 2023 menunjukkan bahwa status gizi responden, menunjukkan hasil sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal sebanyak 35 orang (38,9%) dan sebagian kecil responden memiliki gizi yang lebih sebanyak 10 orang (11,1%).

Dampak dari persepsi *body image* sangat bergantung pada kondisi seseorang. Dimana persepsi yang negatif terhadap kondisi tubuh terkadang memberi keuntungan yang besar bagi remaja dengan status gizi lebih dan obesitas. Sehingga hal inilah yang akan mendorong remaja untuk melakukan upaya diet ketat untuk membentuk tubuh yang proporsional atau ideal. Namun sebaliknya, persepsi yang negatif terhadap kondisi tubuh dapat memberikan dampak yang buruk bagi remaja dengan status gizi normal dan kurus (Ripta, 2023).

Status gizi merupakan cerminan kecukupan konsumsi zat gizi waktu sebelumnya, yang berarti bahwa status gizi saat ini merupakan hasil kumulasi konsumsi makanan sebelumnya. Ada berbagai faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja saat ini. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. *Body image* adalah persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri serta refleksi dan evaluasi terhadap tubuh dan penampilan fisiknya. Persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya (Yulisma, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yakni diketahui gambaran sebagian besar remaja memiliki *body image* positif 25 (69,4%) *body image* negatif 11 remaja (30,6%). Dan gambaran sebagian besar remaja memiliki status gizi yang normal 27 (75%) status gizi lebih 9 (25%) pada remaja di SMAN 2 Kota Jambi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua Program Studi SI Ilmu Gizi, pihak sekolah dan siswi yang telah memfasilitasi dalam proses penelitian ini sehingga penelitian dapat selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan, *Body Image* dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.30829/contagion.v2i1.7787>
- Bimantara. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Junaedi. (2022). *Body Image*.
- Kemkes. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

- Kemenkes. (2019). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Status gizi Indonesia alami perbaikan.*
- Normate, E. S. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141. <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>
- Nurrahim. (2024). *Self Body Image pada Remaja.* 10(1), 57–75.
- Ripta. (2023). Persepsi body image dan status gizi pada remaja *body image perception and nutritional status on.* 19(1). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- Yulisma, A. (2022). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Gampong Pasar Kecamatan TapakTuan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1655–1663.