



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4119>

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMAN 4
MAROS KABUPATEN MAROS**

^KEby Ramdhani Amir¹, Septiyanti², Harpiana Rahman³

^{1,2}Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi(^K): ebyramdhani@gmail.com

ebyramdhani@gmail.com¹, septiyanti.septiyanti@umi.ac.id², harpianarahman@gmail.com³

ABSTRAK

Perubahan yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan berbagai permasalahan termasuk masalah status gizi. Beberapa penyebab tidak langsung terjadinya masalah gizi berkaitan dengan citra tubuh. Citra tubuh ialah persepsi seseorang terhadap tubuhnya, yang berasal dari pikiran dan perasaan orang tersebut. Persepsi ini dapat berupa positif atau negatif yang akan mempengaruhi status gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional yaitu melakukan pengamatan terhadap fenomena atau kejadian yang terjadi pada subjek penelitian dan rancangan penelitian dilakukan secara cross sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 281 siswa. Sampel sebanyak 165 responden siswa SMAN 4 Kabupaten Maros. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Kabupaten Maros dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian bahwa variabel citra tubuh memiliki hubungan dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros tahun 2022. Penelitian ini menyarankan agar remaja SMAN 4 Maros dapat mengubah persepsi citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif dengan menerima bentuk tubuh diri sendiri.

Kata kunci : Citra Tubuh, Statuz Gizi, Remaja.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 3 September 2022

Received in revised form : 17 September 2022

Accepted : 19 Januari 2023

Available online : 28 Februari 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Changes that occur during adolescence can give rise to various issues, including nutritional status problems. Some indirect causes of nutritional problems are related to body image. Body image refers to an individual's perception of their own body, which stems from their thoughts and feelings. This perception can be positive or negative and can influence their nutritional status. This study aims to determine the relationship between body image and nutritional status among high school students at SMAN 4 Maros, Maros Regency in 2022. The research design used was observational, observing phenomena or events that occur in the research subjects, and the study was conducted using a cross-sectional design. The population of this study consisted of 281 students, with a sample of 165 student respondents from SMAN 4 Maros. The results of the study indicate that there is a relationship between body image and nutritional status among high school students at SMAN 4 Maros, with a p-value of $0.000 < 0.05$. In conclusion, the variable of body image is related to the nutritional status of high school students at SMAN 4 Maros, Maros Regency in 2022. This study suggests that high school students at SMAN 4 Maros should transform negative body image perceptions into positive ones by accepting their own body shape.

Keywords : Body Image, Nutritional Status, Student.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada berbagai aspek, diantaranya aspek fisik, kognitif, dan sosioemosional. Pada aspek fisik, remaja memiliki ketertarikan terhadap tampilan fisik. Hal itu disebabkan oleh terjadinya pubertas pada awal perkembangan remaja yang mengakibatkan adanya perubahan fisik (Aristantya & Helmi, 2019).

Pada umumnya remaja memasuki tahap gambaran pribadi yang menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh “body image” yang diinginkan. Body image ialah perilaku atau tindakan yang mengarah pada evaluasi penilaian individu tersebut terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu yang berupa persepsi atau pemikiran terhadap bentuk dan berat tubuh yang dimilikinya. Kepedulian terhadap body image di kalangan remaja sangat kuat, terlebih pada kelompok remaja awal yang sedang mengalami masa pubertas dari pada kelompok remaja akhir. Remaja yang memasuki masa pubertas akan mengalami perubahan hormonal dengan menunjukkan tanda-tanda yang berupa perubahan fisik, kematangan seksual dan emosi. Hal yang paling mudah terlihat oleh diri remaja itu sendiri dan orang lain disekitarnya adalah perubahan fisik, karena perubahan fisik terlihat secara nyata (Wati & Sumarmi, 2017).

Gambaran citra tubuh pada remaja putri, sebesar 45,2% dan laki-laki 35%, sehingga keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada putri 37,6% dibandingkan laki-laki 37% (Merinta, 2012). Hal ini mendorong remaja dengan obesitas untuk memperbaiki penampilan fisik, khususnya berat badan (Nurulistyawan, 2017).

Penelitian (Merita, 2020) mengungkapkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (83,1%), body image positif (64,6%), dan sebanyak (82,8%) remaja putri tidak memiliki gejala gangguan makan. Analisis korelasi menunjukkan ada hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi indikator IMT/U ($p=0,000$; $r=0,443$), namun tidak ada hubungan kecenderungan gangguan makan dengan status gizi indikator IMT/U ($p\text{-value } 0,657$). Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar remaja putri memiliki body image positif dan tidak memiliki kecenderungan gangguan makan serta status gizi tergolong normal. Oleh karena itu remaja putri harus percaya diri pada

kondisi tubuh sekarang agar tidak berujung gangguan makan dan menyebabkan masalah gizi.

Gizi pada remaja merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi. Secara nasional prevalensi status gizi pendek pada remaja umur 16 – 18 tahun adalah 31,4% (7,5% sangat pendek dan 23,9% pendek), (Riskesdas 2013). Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi status obesitas sentral pada anak umur ≥ 15 tahun di Indonesia sebagai berikut 18,8% (Riskesdas 2007), 26,6% (Riskesdas 2013), 31,0% (Riskesdas 2018). Prevalensi obesitas sentral pada anak umur ≥ 15 tahun di Sulawesi Selatan yaitu 31,6% dan prevalensi paling tinggi di wilayah Indonesia yaitu berada di Sulawesi Utara yaitu 42,5% (Riskesdas 2018). Status gizi pada remaja harus selalu diperhatikan karena remaja masih dalam keadaan tumbuh dan pembentukan diri yang mungkin dapat merubah keadaan status gizinya.

Gangguan terhadap persepsi citra tubuh dapat mempengaruhi seseorang mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang dilakukan untuk menjaga bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diharapkan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan yang berujung pada eating disorder (gangguan makan). Gangguan makan merupakan gangguan psikologis dan medis yang menyebabkan kelainan serius dalam perilaku makan untuk mengendalikan berat badan atau biasa disebut sebagai suatu gangguan mental yang dapat mempengaruhi remaja. Gangguan makan seperti anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN), binge eating disorder (BED) dan eating disorders not otherwise specified (EDNOS) menjadi permasalahan yang berhubungan dengan gangguan persepsi citra tubuh di kalangan remaja (Merita, 2020).

Eating Disorder Awareness and Prevention atau yang disingkat dengan EDAP (Small dalam Antari dan Tobing 2014) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai body image positif memiliki persepsi yang jelas dan benar tentang bentuk tubuh, dan menghargai bentuk tubuh itu. Mereka akan merasa nyaman dan percaya diri terhadap tubuh mereka, dan menilai diri mereka sebagai orang yang memiliki berat tubuh dibawah normal. Kemudian, seseorang yang memiliki body image negatif cenderung merasa janggal dan tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya, memiliki persepsi yang buruk tentang bentuk tubuh yaitu merasa bahwa bagian tubuhnya tidak seperti yang seharusnya (Wirmadani & Eka Vidya Putra, 2019).

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari 7 siswa SMAN 4 Maros, 3 siswa memiliki citra tubuh positif dan 4 siswa memiliki citra tubuh negatif dan tidak mengalami gangguan makan.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa perhatian terhadap citra tubuh sangat kuat terjadi pada masa remaja. Para remaja melakukan berbagai usaha agar mendapatkan tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik. Salah satu usaha tersebut adalah melakukan diet. Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (lansing) sering terjadi pada remaja. Diet yang berlebihan dengan membatasi konsumsi makanannya akan menyebabkan adanya gangguan makan sehingga juga akan memengaruhi status gizi pada remaja. Permasalahan yang ingin di kaji dalam penelitian ini adalah bahwa peneliti ingin melihat hubungan citra tubuh dan gangguan makan dengan status gizi pada remaja.

METODE

Jenis penelitian observasional yaitu melakukan pengamatan terhadap fenomena atau kejadian yang terjadi pada subjek penelitian dan rancangan penelitian dilakukan secara cross sectional dimana hanya melakukan pengukuran variable pada satu saat tertentu. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Maros, Pakalu, Kelurahan Kalabbirang, Kecamatan Bantimurung, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan pada bulan Februari – Maret Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA, dan IPS pada SMA Negeri 4 Maros yang terdiri dari 6 kelas XI MIPA dan 3 kelas XI IPS. Berdasarkan data yang didapatkan dari SMA Negeri 4 Maros tercatat jumlah siswa di kelas XI di semua jurusan berjumlah 281 siswa.

Pengumpulan data diperoleh dengan pengisian kuesioner langsung oleh responden dan diperoleh bagian Tata Usaha SMA Negeri 4 Maros. Pengolahan dan Penyajian data menggunakan computer dengan menggunakan program SPSS dimana meliputi entry data, editing, koding, dan analisis data.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros

Umur	n	%
16 Tahun	80	48,5
17 Tahun	85	51,5
Total	165	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat dilihat bahwa umur responden 16 tahun sebanyak 80 orang dengan presentase sebesar (48,5%), sedangkan umur responden 17 tahun sebanyak 85 orang dengan presentase sebesar (51,5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros

Kelas	n	%
XI MIPA 1	18	10,9
XI MIPA 2	18	10,9
XI MIPA 3	19	11,5
XI MIPA 4	18	10,9
XI MIPA 5	19	11,5
XI MIPA 6	19	11,5
XI IPS 1	15	9,1
XI IPS 2	16	9,7
XI IPS 3	23	13,9
Total	165	100

Sumber : Data Sekunder, Tahun 2023

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat dilihat bahwa kelas XI MIPA 1 sebanyak 18 orang (10,9%), kelas XI MIPA 2 sebanyak 18 orang (10,9%), kelas XI MIPA 3 sebanyak 19 orang (11,5%), kelas XI MIPA 4 sebanyak 18 orang (10,9%), kelas XI MIPA 5 sebanyak 19 orang (11,5%), kelas XI

MIPA 6 sebanyak 19 orang (11,5%), kelas XI IPS 1 sebanyak 15 orang (9,1%), kelas XI IPS 2 sebanyak 16 orang (9,7%), dan kelas XI IPS 3 sebanyak 23 orang (13,9%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Citra Tubuh Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros

Citra Tubuh	n	%
Positif	80	48,5
Negatif	85	51,5
Total	165	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan citra tubuh positif sebanyak 80 orang responden dengan persentase (48,5,9%), sedangkan citra tubuh negatif sebanyak 85 orang responden dengan persentase sebesar (51,5%).

Analisi Bivariat

Tabel 4. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros

Citra Tubuh	Status Gizi						Total		P (Value)
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Positif	11	13,8	56	70,0	13	16,2	80	100	0,000
Negatif	40	47,1	25	29,4	20	23,5	85	100	
Jumlah	51	30,9	81	49,1	33	20,0	165	100	

Sumber : Data Primer, Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa citra tubuh positif dengan status gizi kurus sebanyak 11 orang (13,8%), citra tubuh positif dengan status gizi normal sebanyak 56 orang (70,0%), dan citra tubuh positif dengan status gizi gemuk sebanyak 13 orang (16,2%). Sedangkan citra tubuh negatif dengan status gizi kurus sebanyak 40 orang (47,1%), citra tubuh negatif dengan status gizi normal sebanyak 25 orang (29,4%), dan citra tubuh negatif dengan status gizi gemuk sebanyak 20 orang (23,5%). Hasil uji statistik menggunakan chi-square diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan citra tubuh dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros.

PEMBAHASAN

Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros

Citra tubuh merupakan gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuh bagaimana individu memersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang individu pikirkan serta rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuh, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap diri individu tersebut.

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa citra tubuh positif dengan status gizi kurus sebanyak 11 orang (13,8%), citra tubuh positif dengan status gizi normal sebanyak 56 orang (70,0%), dan citra tubuh positif dengan status gizi gemuk sebanyak 13 orang (16,2%). Sedangkan

citra tubuh negatif dengan status gizi kurus sebanyak 40 orang (47,1%), citra tubuh negatif dengan status gizi normal sebanyak 25 orang (29,4%), dan citra tubuh negatif dengan status gizi gemuk sebanyak 20 orang (23,5%). Hasil uji statistik menggunakan chi-square diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan citra tubuh dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros.

Penilaian citra tubuh diartikan sebagai kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi atau penampilan fisik seseorang. Perbedaan citra tubuh tersebut dikarenakan adanya asumsi bentuk tubuh ramping merupakan bentuk tubuh ideal yang diidamkan sehingga mereka cenderung melakukan berbagai cara untuk mengontrol berat badannya yang kemudian berdampak terhadap status gizi. Citra tubuh negatif pada remaja dengan berat badan berlebih menunjukkan empat kali lipat dari remaja yang memiliki berat badan kurang (Utami, 2021).

Berdasarkan teori Setyawati (2016) menyatakan teman sebaya dan citra tubuh merupakan faktor yang dapat menyebabkan remaja putri merasa kelebihan berat badan dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Remaja tersebut akan menerapkan perilaku makan yang tidak sehat yang akhirnya berdampak pada status gizi yang buruk. Mereka juga kerap menerapkan pola konsumsi yang berlawanan dengan postur tubuh yang mereka idamkan.

Menurut Daiman (2020) menyatakan bahwa citra tubuh seorang remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan seperti teman sebaya, figur idola dan juga media massa, tetapi ketika seorang remaja sadar akan kebutuhan gizinya, hal-hal tersebut tidak akan menjadi penghalang bagi remaja untuk tetap memenuhi kebutuhan gizinya. Persepsi terhadap tubuh ideal yang salah tidak lantas membuat seorang remaja mengonsumsi makanan dengan cara yang salah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prisilia et al (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yusintha & Adriyanto (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sidoarjo dengan nilai $p\text{-value} = 0,002$.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhorta & Muniroh (2021), yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswa perempuan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Surabaya dengan nilai $p\text{-value} = 0,011$.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa remaja cenderung membandingkan persepsi mereka tentang tubuh ideal dengan penampilan mereka, karena remaja mulai peduli dengan penampilan mereka untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkan. Citra tubuh negatif memberikan dampak negatif yaitu upaya penurunan berat badan dengan pola makan yang buruk hingga terjadi gangguan makan, olahraga berlebihan dan upaya penurunan berat badan melalui penggunaan produk pelangsing.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja

SMAN 4 Maros Kabupaten Maros Tahun 2022, maka dapat disimpulkan bahwa : Ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros Tahun (pvalue 0,000 < 0,05).

Diharapkan pada remaja SMAN 4 Kabupaten Maros dapat mengubah persepsi citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif dengan menerima bentuk tubuh diri sendiri. Selain itu, diharapkan kepada remaja lebih percaya diri pada kondisi tubuh yang dimiliki saat ini, serta tidak terlalu mempedulikan penilaian negatif dari orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
2. Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
3. Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/454>
4. Daiman, H. (2020). Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
5. Damayanti, A. ., & Susilawati, L. . (2018). Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 201–210.
6. Dhorta, N. F. and Muniroh, L. 2021 ‘The Correlation between Body Image and Physical Activity in Female Students of State Senior High School 2 Surabaya (SMA Negeri 2 Surabaya)’, *Amerta Nutrition*, 5(4), p. 370. doi: 10.20473/amnt.v5i4.2021.370-376.
7. Fauziah, L. F., Ma’arif, M. Z., & Pamungkas, F. G. (2021). Hubungan citra tubuh dan status gizi remaja putri 1,2. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 2(1), 68–74.
8. Ma’Sunnah, K., Pribadi, H. P. and Agnesia, D. 2021 ‘Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Gresik’, *Ghidza Media Journal*, 3(1), pp. 207–214.
9. Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81–86. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
10. Muhammad Ridha. (2012). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. *Empathy*, 1(1), 113.
11. Nurulistyawan1), Rahmawati2), & Ike Diah Ayu Larasati3). (2017). STUDY KASUS BODY IMAGE PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 GROBOGAN. 32(7), 1–33.
12. Prisilia, C., Rachmi, E. and Aminyoto, M. 2019 ‘Hubungan Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Status Gizi Siswi Sma Yayasan Pupuk Kaltim Bontang’, *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), pp. 99–112. doi: 10.36998/jkmm.v7i2.64.

13. Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
14. Siregar, R. U. P. (2017). Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pad Remaja Putri Masa Pubertas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 1–7.
15. Yusintha, A. N. and Adriyanto 2018 ‘Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun’, *Amerta Nutrition*, 2(2), pp. 147–154. doi: 10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154.