

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DISMK NEGERI 1 DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK

**Sabila Zainun Ni'mah**

Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
[sabila.17051334029@mhs.unesa.ac.id](mailto:sabila.17051334029@mhs.unesa.ac.id)

**Veni Indrawati**

Dosen Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
[veniindrawati@unesa.ac.id](mailto:veniindrawati@unesa.ac.id)

### Abstrak

Remaja merupakan peralihan masa dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perubahan emosi, tubuh, dan perilaku agar dapat diterima oleh teman sebaya. Namun ini menyebabkan remaja memiliki persepsi dan perilaku makan yang dapat mempengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik dan untuk mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Responden penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMK Negeri 1 Driyorejo sebanyak 75 siswi. Data *body image* diambil dengan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ), data perilaku makan diambil menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), data status gizi remaja diambil dengan menggunakan indeks tubuh per umur (imt/u) berdasarkan data berat badan, tinggi badan, dan umur remaja putri. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui deskripsi setiap variabel dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan uji *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi ( $p\text{-value}=0,000$ ), dan tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi ( $p\text{-values}= 0,291$ ).

**Kata Kunci:** Perilaku Makan, *Body Image*, Status Gizi

### Abstract

Adolescence is a transition period from children to adults. At this time, adolescents experience changes in their emotions, bodies, and behaviors to be accepted by their peers. However, this causes adolescents to have perceptions and eating behaviors that can affect nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and the nutritional status of adolescent girls at SMK Negeri 1 Driyorejo Gresik Regency and to determine the relationship between eating behavior and nutritional status of adolescent girls at SMK Negeri 1 Driyorejo Gresik Regency. This type of research is a correlation research with a cross sectional approach. The respondents of this study were students of class X and XI of SMK Negeri 1 Driyorejo as many as 75 students. Body image data was taken using the Body Shape Questionnaire (BSQ), eating behavior data was taken using the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) questionnaire, adolescent nutritional status data was taken using body index per age (imt/u) based on weight and height data, body, and age of adolescent girls. Analysis of the data used is univariate analysis which is used to determine the description of each variable and bivariate analysis is used to determine the relationship between variables with Spearman's test. The results showed that there was a relationship between body image and nutritional status ( $p\text{-value} = 0.000$ ), and there was no relationship between eating behavior and nutritional status ( $p\text{-values} = 0.291$ ).

**Keywords:** eating behavior, body image, nutritional status

### PENDAHULUAN

Masalah gizi yang terjadi pada remaja di Jawa timur masih tergolong banyak diantaranya adalah kekurangan dan kelebihan gizi. Kondisi tersebut banyak terjadi pada remaja khususnya remaja putri. Menurut King (2012) remaja adalah perkembangan masa transisi dari anak-

anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar di usia 12 tahun dan berakhir di usia 18 sampai 21 tahun. Pada termin tersebut mengalami perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masaremaj (Hurlock, 2011).

Remaja putri berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang tinggi dan ideal. Sesuai dengan pendapat Baron dan Byrne (2000), mengenai kecantikan dan penampilan fisik yang menarik diidentifikasi dengan bentuk tubuh yang ideal. Hal tersebut dilakukan agar remaja ingin diterima teman sebaya bahkan lawan jenisnya, ini menyebabkan remaja putri memiliki persepsi yang negatif dalam memperhatikan bentuk tubuhnya.

*Body image* adalah suatu perilaku atau perasaan puas dan tak puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya sehingga bisa melahirkan suatu evaluasi positif serta negatif di dirinya tersebut (Rombe, 2014). *Body image* positif adalah perasaan puas terhadap syarat tubuhnya, memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi badan. *Body image* negative merupakan perasaan tidak puas atau membuat malu terhadap kondisi tubuhnya (Irianita, 2007). Dari penelitian yang dilakukan Umi (2016) pada siswi kelas XI SMK Negeri 4 Yogyakarta menunjukkan yang terjadi bahwa 95 responden yang diteliti memiliki *body image* negatif yaitu 52 orang (54,7%) dan yang memiliki *body image* positif sebanyak 43 orang (45,3%).

Remaja putri didalam kehidupannya selain tentang *body image* juga berkaitan dengan perubahan perilaku. Salah satu bentuk perubahan perilaku di masa remaja yaitu perubahan sikap makan baik menunjuk keperilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah pada sikap makan yang tidak sehat (Proverawati, 2010). Perilaku makan adalah hubungan kompleks yang berasal faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan genetik yang mempengaruhi ketika makan, nilai asupan makanan, serta preferensi makanan (Grimm dan Steinle, 2011). Perilaku makan yang baik akan berdampak pada kesehatan remaja dengan tercukupinya asupan makanan sehari hari. Sebaliknya, apabila perilaku makan yang tidak baik akan berdampak buruk yang menyebabkan kurangnya asupan makanan bahkan perubahan status gizinya. Penelitian yang dilakukan oleh Setyorini (2010) di SMA Negeri 4 Semarang membuktikan bahwa sebanyak 27 siswi (87,1%) belum melakukan sikap makan yang baik dan sebanyak 4 siswi (12,9%) telah melakukan sikap makan yang baik.

Perilaku makan dan persepsi tentang *body image* akan mempengaruhi di status gizi remaja. penelitian yang dilakukan Alivia (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurleli (2019) menunjukkan terdapat korelasi signifikan antara *body*

*image* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 10 Makasar.

Status Gizi artinya keadaan tubuh sebagai akibat keseimbangan makanan dan penggunaan zat-zat gizi pada tubuh (Almatsier, 2005). Sedangkan Supariasa(2012), mengatakan status gizi adalah aktualisasi diri dari keadaan kesepadan dalam bentuk variabel tertentu. Kesepadan antara asupan dan kebutuhan zat gizi memilih seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka yang cukup lama (Sayogo, 2006). Hasil data Riset kesehatan Dasar tahun 2018 secara nasional menunjukkan bahwa remaja yang memiliki status gizi kurus yaitu 6,8% dan status gizi lebih yaitu 11,3%. Namun hal ini juga meningkat khususnya di wilayah Gresik dengan hasil 9,4% untuk remaja dengan status gizi kurus dan 15,7% untuk remaja dengan status gizi lebih. (Risksdas, 2018). Berdasarkan data tersebut maka salah satu wilayah di Gresik yang digunakan sebagai tempat penelitian yaitu SMK Negeri 1 Driyorejo.

SMK Negeri 1 Driyorejo dipilih karena pada observasi awal dengan melakukan wawancara kepada siswinya dalam berperilaku makan masih kurang tepat seperti melewatkan waktu makan dan mengabaikan asupan zat gizi yang dikonsumsi. Selain itu mereka juga memperhatikan penampilan tubuhnya tanpa memperhatikan status gizi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik dan untuk mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik.

## METODE

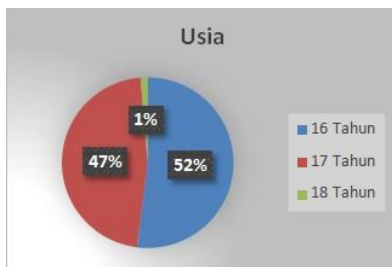
Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini mencari hubungan antara perilaku makan dan *body image* terhadap status gizi. Responden yang digunakan adalah siswi kelas X dan XI SMK Negeri 1 Driyorejo yang berjumlah 75 orang. Data dikumpulkan dengan kuesioner yang pelaksanaannya dilakukan melalui link *google form* pada aplikasi *Whatsapp*. Data *body image* diambil dengan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ), data perilaku makan diambil menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), data status gizi siswi diambil dengan menggunakan indeks tubuh per umur (*imt/u*) berdasarkan data berat badan, tinggi badan, dan umur siswi. Analisis data penelitian ini menggunakan SPSS versi 22,0. Analisis univariat yang digunakan untuk

mengetahui gambaran setiap variabel dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan uji *Spearman*. Penelitian ini telah disetujui untuk kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor 336/HRECC.FODM/VI/2021

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Usia**

Data terkait usia siswi kelas X dan XI SMK Negeri 1 Driyorejo disajikan pada Gambar 1.

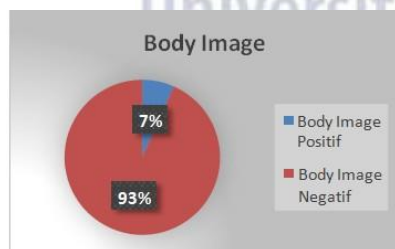


Gambar 1. Distribusi Usia Siswi kelas X dan XI SMK Negeri 1 Driyorejo

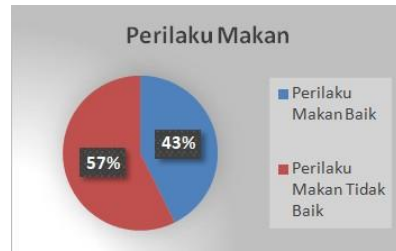
Berdasarkan Gambar 1, sebagian besar responden berusia 16 tahun (52%), kemudian berusia 17 tahun sebanyak 46,7%.

**Body Image, Perilaku Makan, dan Status Gizi**

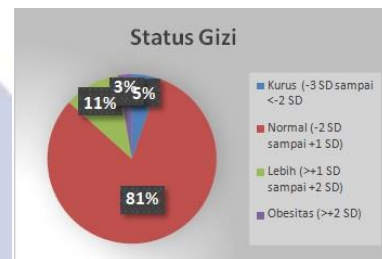
Hasil pengumpulan data tentang *body image*, perilaku makan, dan status gizi siswi kelas X dan XI SMK Negeri 1 Driyorejo disajikan pada Gambar 2, Gambar 3, dan Gambar 4. Diperoleh data sebagian besar siswi memiliki *body image* negatif (93%), lebih dari separo siswi (57%) memiliki perilaku makan tidak baik, dan sebagian besar siswi (81,3%) memiliki status gizi normal.



Gambar 2. Distribusi *Body Image* Siswi Kelas X dan XI SMK Negeri 1 Driyorejo



Gambar 3. Distribusi Perilaku Makan Siswi Kelas X dan XI SMK Negeri 1 Driyorejo



Gambar 4. Distribusi Status Gizi Siswi kelas X dan XI SMK Negeri 1 Driyorejo

**Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil analisis antara *body image* dengan status gizi didapatkan nilai  $r = 0,437$  dan  $p\text{-value} = 0,000$ . Dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi. Berikut hasil analisis *body image* dengan status gizi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Hubungan *body image* dengan Status Gizi

Spearman's rho		Status Gizi	Body Image
Status Gizi	Correlation Coefficient	1.000	.437
	Sig.(2-tailed)	.	.000
	N	75	75
Body Image	Correlation Coefficient	.437	1.000
	Sig.(2-tailed)	.000	.
	N	75	75

Persepsi mengenai *body image* remaja putri muncul saat remaja putri mulai berinteraksi dengan teman sebayanya dan mulai membandingkan dengan teman-teman lainnya. Seperti halnya pada persepsi *body image* negatif, remaja putri akan memiliki rasa tidak



percaya diri. Ini akan berdampak pada bentuk dan ukuran tubuhnya agar terlihat tetap indah di depan umum. Remaja putri akan melakukan banyak cara agar status gizi mereka normal seperti sering melihat tubuhnya didepan kaca atau menanyakan kepada seseorang dan berusaha menjaga asupan makanannya. Dengan begitu memberikan efek pada status gizi mereka seperti status gizi normal. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2016) menunjukkan sebanyak 76,6% remaja putri di SMK Adhikawacana Surabaya dengan *body image* negatif memiliki status gizi normal. Remaja putri akan menganggap bentuk tubuhnya terlalu gemuk dan ukuran tubuhnya yang tidak sempurna. Walaupun secara umum remaja putri tersebut sudah dikatakan ideal didepan semua orang, ini karena remaja putri memiliki rasa ketidakpuasan dalam diri mereka

### Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis antara perilaku makan dengan status gizi didapatkan nilai  $r = 0,124$  dan  $p\text{-value} = 0,291$ . Dengan nilai  $p\text{-value} > 0,05$  menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi. Berikut hasil analisis perilaku makan dengan status gizi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi.

Spearman's rho		Status Gizi	Perilaku Makan
Status Gizi	Correlation Coefficient	1.000	.124
	Sig.(2-tailed)	.	.291
	N	75	75
Perilaku Makan	Correlation Coefficient	.124	1.000
	Sig.(2-tailed)	.291	.
	N	75	75

Mardalena (2017) mengatakan bahwa remaja yang memiliki perilaku makan baik apabila mereka dalam keseharian memilih makanan yang beragam dan mengandung zat gizi seimbang seperti karbohidrat, protein dan lemak. Namun apabila remaja yang memiliki perilaku makan tidak baik mereka akan mempunyai kebiasaan menyukai makanan *fast food*, mengkonsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi, dan makanan yang tidak beraneka ragam. Remaja putri juga masih belum menerapkan perilaku makan dengan benar. Seperti sebelum beraktifitas tidak sarapan terlebih dahulu, melewati jam makan siang, dan sering makan

makanan cepat saji. Jumlah remaja putri dengan perilaku makan yang tidak baik sebanyak 57% tersebut kemungkinan asupan zat gizi dari konsumsi makannya sudah terpenuhi dibanding kebutuhannya sehingga menghasilkan status gizi normal. Namun hanya cara pemilihan makanannya dan waktu makannya membuat remaja putri masih memiliki perilaku makan yang tidak baik.

### Hubungan *Body Image* dan Perilaku Makan dengan Status Gizi

*Body image* seseorang menggambarkan tentang tanggapan orang lain mengenai tubuh mereka. Seseorang yang memiliki *body image* selalu kurang apabila berada dilingkungan umum. Terdapat 2 *body image* pada seseorang yakni *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif apabila seseorang merasa puas dengan tubuh yang dimilikinya. Namun sebaiknya, seseorang yang memiliki *body image* negatif akan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Pada penelitian ini remaja putri di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik mempunyai *body image* negatif. Remaja putri sering membandingkan tubuh mereka dengan teman sekitarnya. Menyalahkan bentuk dan ukuran tubuhnya yang membuat remaja putri tidak percaya diri didepan umum. Remaja juga tidak segan untuk menanyakan mengenai tubuhnya kepada orang lain demi mendapatkan tubuh yang sesuai. Mereka akan tetap fokus pada penampilan agar terlihat tetap indah. *Body image* negatif yang ada pada diri remaja putri ini akan mendukung dan berpengaruh terhadap perilaku makan yang tidak baik. Seperti dalam pemilihan makanan yang tidak tepat, tidak disiplin waktu makan dan kurangnya kesadaran pentingnya makan makanan bergizi menjadi faktor penyebab dari perilaku makan yang tidak baik. Selain itu remaja putri juga memiliki *body image* yang negatif sehingga hal ini mengakibatkan tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Terdapat hubungan antara *body image* dengan statusgizi remaja putri di SMK Negeri 1 Driyorejo
2. Tidak terdapat hubungan perilaku makan dengan statusgizi remaja putri di SMK Negeri 1 Driyorejo

### Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan *body image* dengan konsumsi suplemen pelangsing tubuh dan

meneliti aktifitas fisik terhadap perilaku makan di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik

Diakses: Desember 2020

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Alivia Norma Yusintha & Adriyanto. 2018. Hubungan antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Amerta Nutr.* (2018) 147-154.
2. Almatsier, S. 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT.Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
3. Baron & Byrne. (2000). *Social Psychology*. (9th Edition).Massachusetts: A Pearson Education Company.
4. Damayanti, Adelina Elsa. 2016. *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga. Surabaya.
5. Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Nutrition reviews*,69(1), 52–60
6. Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
7. Irianita, J. W. (2007). *Body Image Mahasiswa yang Menggunakan Tato*. Jurnal.Universitas Brawijaya: Malang.
8. King, L. A. (2012). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif* Buku 2.Jakarta: Salemba Humanika.
9. Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
10. Nurleli. 2019. Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja di Kota Makasar. *Jurnal Infokes* (2019) Vol 9, No 2.
11. Proverawati, A. (2010). *Permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika
12. Ridanti (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dnegan Perilaku Makan pada Remaja di SMPN 115 Jakarta Selatan. [Skripsi]. Program Studi GiziFKM UI
13. Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
14. Rombe,S. (2014). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengann perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *eJournal Psikologi*, 2(1), 76-91. [21 Oktober 2020; 20.10]
15. Sayogo, S. 2006. *Gizi dan Pertumbuhan Remaja*. Fakultas Kedokteran Fakultas Indonesia. Jakarta
16. Setyorini K. Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP; 2010
17. Supariasa IDN Dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC