

# Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Makan Emosional dengan Tingkat Asupan Energi pada Remaja Putri di SMA Labschool UNESA 1 Surabaya

Dhevirani Kaira<sup>1</sup>, Lini Anisfatus Sholihah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

## Abstrak

**Latar Belakang:** Citra tubuh dan perilaku makan emosional merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi kecukupan asupan energi pada remaja putri. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh berpotensi mendorong pembatasan makan, sedangkan perilaku makan emosional dapat menyebabkan perubahan pola konsumsi yang tidak teratur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan perilaku makan emosional dengan tingkat asupan energi pada remaja putri di SMA Labschool UNESA 1 Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain potong lintang (cross-sectional) dengan jumlah responden sebanyak 72 remaja putri usia 16–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Citra tubuh diukur menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ), perilaku makan emosional diukur menggunakan Emotional Eating Scale Questionnaire (EESQ), dan asupan energi diperoleh melalui metode 2x24 hour estimated food record. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan tingkat asupan energi ( $r = -0,308$ ;  $p = 0,009$ ), dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan lemah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin negatif citra tubuh yang dimiliki responden, maka asupan energi cenderung semakin rendah. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan emosional dengan tingkat asupan energi ( $r = -0,068$ ;  $p = 0,572$ ). **Kesimpulan:** Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh mempengaruhi tingkat asupan energi pada remaja putri, sedangkan perilaku makan emosional tidak menunjukkan pengaruh pada asupan energi.

**Kata Kunci:** asupan energi; citra tubuh; perilaku makan emosional; remaja putri

## Abstract

**Background:** Body image and emotional eating are psychological factors that may influence energy intake adequacy among adolescent girls. Dissatisfaction with body image may encourage restrictive eating behaviors, while emotional eating can lead to irregular dietary patterns. **Purpose:** This study aimed to determine the relationship between body image and emotional eating behavior with energy intake among female adolescents at SMA Labschool UNESA 1 Surabaya. **Methods:** This study used a cross-sectional design with a total of 72 female adolescent aged 16–18 years, selected using stratified random sampling. Body image was assessed using the Body Shape Questionnaire (BSQ), emotional eating behavior was measured using the Emotional Eating Scale Questionnaire (EESQ), and energy intake was obtained through a 2x24 hour estimated food record. Data were analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with the Spearman rank correlation. **Result:** The results showed a significant relationship between body image and energy intake level ( $r = -0.308$ ;  $p = 0.009$ ), indicating a negative and weak correlation. This finding suggests that higher body image dissatisfaction is associated with lower energy intake. In contrast, no significant relationship was found between emotional eating behavior and energy intake level ( $r = -0.068$ ;  $p = 0.572$ ). **Conclusion:** In conclusion, body image is associated with energy intake among female adolescents, whereas emotional eating behavior does not show a significant relationship. Therefore, promoting positive body image should be considered an important aspect of adolescent nutrition interventions.

**Keywords:** energy intake; body image; emotional eating; female adolescents

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Menurut World Health Organization (2021), remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun dan mengalami pertumbuhan serta perkembangan yang pesat. Pada remaja putri, perubahan fisik selama pubertas sering diikuti dengan meningkatnya perhatian terhadap bentuk dan penampilan tubuh, sehingga citra tubuh menjadi aspek penting dalam pembentukan konsep diri (Cash, 2012). Citra tubuh yang negatif dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan memengaruhi perilaku makan, termasuk kecenderungan melakukan pembatasan asupan untuk mencapai tubuh ideal (Grogan, 2017).

Paparan standar tubuh ideal melalui media massa juga berperan dalam membentuk persepsi tubuh pada remaja perempuan. Baker dan Wertheim (2003) menyatakan bahwa media memberikan gambaran tubuh ideal yang mendorong remaja untuk membandingkan dirinya dengan standar tersebut. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat berdampak pada munculnya perilaku makan yang tidak sehat dan berisiko terhadap kecukupan asupan energi (Stice, 2002).

Selain citra tubuh, perilaku makan emosional turut menjadi perhatian dalam kajian gizi remaja. Perilaku makan emosional didefinisikan sebagai kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, seperti stres, sedih, atau cemas, bukan karena rasa lapar fisiologis (Lattimore, 2020). Secara teoritis, perilaku ini dapat menyebabkan perubahan pola konsumsi yang tidak teratur dan memengaruhi tingkat asupan energi. Namun, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang beragam terkait hubungan antara perilaku makan emosional dan asupan energi pada remaja (Hanifah, 2020).

Asupan energi yang tidak adekuat pada masa remaja dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang

membutuhkan kecukupan energi dan zat gizi yang optimal (Almatsier, 2010). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (Kemenkes RI, 2019), remaja putri usia 16–18 tahun memiliki kebutuhan energi yang relatif tinggi untuk mendukung aktivitas dan proses pertumbuhan. Oleh karena itu, baik asupan energi yang defisit maupun berlebih dapat memberikan dampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan jangka panjang.

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara citra tubuh dan pola makan serta perilaku makan emosional dengan status gizi. Namun, penelitian yang menganalisis kedua faktor psikologis tersebut secara simultan terhadap tingkat asupan energi pada remaja putri, khususnya dalam konteks sekolah menengah atas, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan emosional dengan tingkat asupan energi pada remaja putri di SMA Labschool UNESA 1 Surabaya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian dilaksanakan di SMA Labschool UNESA 1 Surabaya pada bulan Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi pada SMA Labschool UNESA 1 Surabaya yang berjumlah 176 siswi. Responden penelitian berjumlah 72 responden dari kelas XI dan XII yang berusia 16–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling* berdasarkan kemudahan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah citra tubuh dan perilaku makan emosional, sedangkan variabel dependen adalah tingkat asupan energi. Citra tubuh diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang telah digunakan secara luas untuk menilai tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Perilaku makan emosional diukur menggunakan *Emotional Eating Scale Questionnaire* (EESQ).

Asupan energi diperoleh melalui metode *2×24 hour estimated food record*, yang dilakukan

pada satu hari sekolah dan satu hari libur untuk menggambarkan variasi konsumsi responden. Data asupan energi yang diperoleh kemudian dihitung menggunakan aplikasi *Nutrisurvey2007* dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai kelompok usia berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.

Setiap variabel akan dikelompokkan menjadi: citra tubuh positif (skor  $\leq 80$ ) dan negatif (skor  $> 80$ ), *non-emotional eater* (skor  $< 56$ ) dan *emotional eater* (skor  $\geq 56$ ), dan tingkat kecukupan energi defisit ( $\leq 89\%$ ), normal (90—119%), berlebih ( $\geq 120\%$ ). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan emosional dengan tingkat asupan energi, karena data tidak berdistribusi normal. Nilai signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini berjumlah 72 orang. Hasil penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat. Data diuji secara statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
<b>Usia</b>		
16 tahun	5	7
17 tahun	47	65
18 tahun	20	28
<b>Kelas</b>		
XI	16	22
XII	56	78
<b>Citra Tubuh</b>		
Positif	37	51
Negatif	35	49
<b>Perilaku Makan Emosional</b>		
<i>Emotional eater</i>	38	53
<i>Non-emotional eater</i>	34	47
<b>Asupan Energi</b>		
Defisit	48	67
Normal	22	31
Berlebih	2	2
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Responden penelitian ini berjumlah 72 remaja putri dengan karakteristik utama yang dilihat yaitu distribusi usia, tingkatan kelas, citra tubuh, perilaku makan emosional, dan tingkat kecukupan energi. Berdasarkan tabel 1, diperoleh bahwa mayoritas berusia 17 tahun yaitu 47 responden (65%). Usia responden lainnya yaitu 5 responden usia 16 tahun (7%) dan 20 responden usia 18 tahun (28%). Responden berdasarkan tingkatan kelas terbagi menjadi dua, yaitu 16 responden dari kelas XI (22%) dan 56 responden dari kelas XII (78%).

Gambaran citra tubuh pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa 37 responden memiliki citra tubuh positif (51%), sedangkan 35 responden lainnya memiliki citra tubuh negatif (49%). Distribusi perilaku makan emosional menunjukkan bahwa 38 responden termasuk *emotional eater* (53%) dan 34 responden termasuk *non-emotional eater* (47%). Sebagian besar responden mengalami defisit pada tingkat asupan energi yaitu 48 responden (67%). Tingkat asupan energi lainnya yaitu 22 responden termasuk dalam kategori normal (31%) dan 2 responden termasuk dalam kategori berlebih (2%).

Tabel 2. Hubungan Citra Tubuh dengan Tingkat Asupan Energi

Asupan Energi	Citra Tubuh				Total	
	Negatif		Positif		n	%
	n	%	n	%	n	%
Defisit	29	41	19	26	48	67
Normal	5	7	17	24	22	31
Berlebih	1	1	1	1	2	2
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>49</b>	<b>37</b>	<b>51</b>	<b>72</b>	<b>100</b>
<i>p-value = 0,009</i>						
<i>r = -0,308</i>						

Berdasarkan tabel 2, pada kategori citra tubuh negatif terdapat 29 responden (41%) yang termasuk pada tingkat asupan energi defisit, 5 responden (7%) pada tingkat asupan energi normal, dan 1 responden (1%) pada tingkat asupan energi berlebih. Distribusi untuk kategori citra tubuh positif terdapat 19 responden (26%) yang termasuk pada tingkat asupan energi

defisit, 17 responden (24%) pada tingkat asupan energi normal, dan 1 responden (1%) pada tingkat asupan energi berlebih. Hasil analisis uji bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi  $r = -0,308$  dengan nilai  $p = 0,009$  antara citra tubuh dan asupan energi, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara citra tubuh dengan asupan energi pada remaja putri. Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi skor citra tubuh yang dimiliki responden, yang mencerminkan citra tubuh semakin negatif, maka asupan energi yang dikonsumsi cenderung semakin rendah. Nilai koefisien korelasi sebesar  $0,308$  menunjukkan bahwa kekuatan hubungan termasuk pada kategori lemah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Darlow & Lobel (2010) yang menyatakan bahwa individu dengan ketidakpuasan citra tubuh cenderung melakukan pembatasan makan sebagai upaya mencapai bentuk tubuh ideal. Hariyanti & Haryana (2021) juga menemukan bahwa citra tubuh negatif berhubungan dengan perilaku diet yang tidak seimbang dan berisiko menyebabkan defisit energi.

Hal ini dijelaskan oleh Granatino & Haytko (2013) bahwa tekanan sosial untuk memiliki tubuh ideal dapat memengaruhi kepercayaan diri dan pola makan remaja. Dalam konteks penelitian ini, remaja dengan citra tubuh negatif kemungkinan melakukan pengurangan porsi atau melewatkan waktu makan, sehingga berdampak pada rendahnya asupan energi.

Tabel 3. Hubungan Perilaku Makan Emosional dengan Tingkat Asupan Energi

Asupan Energi	Perilaku Makan Emosional				Total	
	Emotional eater		Non emotional eater		n	%
	n	%	n	%		
Defisit	27	38	21	29	48	67
Normal	9	13	13	18	22	31
Berlebih	2	2	0	0	2	2
Total	38	53	34	46	72	100

$$p\text{-value} = 0,572$$

$$r = -0,068$$

Berdasarkan tabel 3, pada kategori perilaku makan emosional yang mengalami *emotional eating* terdapat 27 responden (38%) yang termasuk pada tingkat asupan energi defisit, 9 responden (13%) pada tingkat asupan energi normal, dan 2 responden (2%) pada tingkat asupan energi berlebih. Distribusi untuk kategori perilaku makan emosional yang mengalami *non-emotional eating* terdapat 21 responden (29%) yang termasuk pada tingkat asupan energi defisit, 13 responden (18%) pada tingkat asupan energi normal, dan tidak ada responden (0%) pada tingkat asupan energi berlebih.

Hasil uji bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan nilai  $p = 0,572$  antara perilaku makan emosional dan asupan energi, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku makan emosional dengan tingkat asupan energi pada remaja putri.

Hasil ini dapat dijelaskan melalui konsep bahwa perilaku makan emosional tidak selalu mengarah pada peningkatan konsumsi makanan. Stice (2002) dan Neale & Hudson (2020) menjelaskan bahwa respon individu terhadap emosi dapat bervariasi, di mana sebagian individu justru mengurangi konsumsi makanan sebagai bentuk kontrol diri atau akibat hilangnya nafsu makan.

Selain itu, pendapat Lattimore (2020) menyatakan bahwa perilaku makan emosional dipengaruhi oleh konteks emosi dan karakteristik individu, sehingga dampaknya terhadap asupan energi tidak selalu konsisten. Hal ini dapat menjelaskan mengapa pada penelitian ini perilaku makan emosional tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan asupan energi.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan tingkat asupan energi yang signifikan secara

statistik dengan arah hubungan negatif ( $p = 0,009$ ,  $r = -0,308$ ) pada remaja putri di SMA Labschool UNESA 1 Surabaya. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif cenderung memiliki tingkat asupan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku makan emosional dengan tingkat asupan energi ( $p = 0,572$ ) pada remaja putri.

### Saran

Berdasarkan temuan penelitian, intervensi gizi pada remaja putri sebaiknya tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan energi, tetapi juga mengintegrasikan upaya pembentukan citra tubuh yang positif. Lingkungan sekolah dapat berperan melalui program edukasi gizi seimbang yang dikombinasikan dengan pendekatan kesehatan mental, seperti penyuluhan atau konseling yang mendukung persepsi tubuh yang sehat serta pengelolaan emosi. Pendekatan ini penting untuk mencegah praktik pembatasan makan yang tidak tepat sebagai respons terhadap tekanan psikologis.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan instrumen atau metode pengukuran yang lebih spesifik dalam menilai perilaku makan emosional untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih spesifik antara faktor perilaku makan emosional dan tingkat asupan energi pada remaja.

### DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Edisi Revisi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Baker, C., & Wertheim, E. H. (2003). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice, edited by Thomas F. Cash and Thomas Pruzinsky, New York: Guilford Press, 2002, 530 pages, \$60.00. *Eating Disorders*, 11(3). <https://doi.org/10.1080/10640260390218738>

Cash, T. F. (2012). *Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image*. Guilford Press.

Darlow, S., & Lobel, M. (2010). Who is Beholding my Beauty? Thinness Ideals, Weight, and Women's Responses to Appearance

Evaluation. *Sex Roles*, 63(11), 833–843. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9845-8>

FAO. (2018). Dietary Assessment: A Resource Guide to Method Selection and Application in Low Resource Settings. In *Human Nutrition*. <https://doi.org/10.1093/hesc/9780198866657.003.0037>

Granatino, R., & Haytko, D. L. (2013). Body image, confidence, and media influence: A study of middle school adolescents. *Journal of Applied Business Research*, 29(1), 45–50. <https://doi.org/10.19030/jabr.v29i1.7554>

Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). London: Routledge.

Hanifah, K. K. (2020). *Perbedaan proporsi tingkat asupan energi berdasarkan kejadian emotional eating, external eating, dan faktor lainnya pada remaja di SMA Budhi Warman 2 Jakarta tahun 2020* (Skripsi). Universitas Indonesia.

Hariyanti, L. P., & Haryana, N. R. (2021). Factors Related To Body Image and It Correlation With Nutritional Status Among Female Adolescents: a Literature Review. *Media Gizi Indonesia*, 16(3), 224. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i3.224-232>

Kemendes RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879)*, 2004–2006.

Lattimore, P. (2020). Mindfulness-Based Emotional Eating Awareness Training: Taking the Emotional Out of Eating. *Eating and Weight Disorders*, 25(3). <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00667-y>

Neale, J., & Hudson, L. D. (2020). Anorexia nervosa in adolescents. In *British Journal of Hospital Medicine* (Vol. 81, Issue 6). MA Healthcare Ltd. <https://doi.org/10.12968/hmed.2020.0099>

Stice, E. (2002). Risk and Maintenance Factors for Eating Pathology: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825>

World Health Organization. (2021). *Adolescent health in South-East Asia Region*. 16. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

Zalikha, A. (2021). *Hubungan body image dan faktor lainnya dengan pola makan pada remaja di SMAN 99 Jakarta tahun 2021* (Skripsi). Universitas Indonesia.