

Hubungan *Body Image* dan Tingkat Asupan Makronutrien dengan Status Gizi Remaja di SMAS Surabaya

Eunike Rotua Sitorus¹, Fitriana Nugraheni², Choirul Anna Nur Afifah³, Ratna Candra Dewi⁴

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar belakang : Masa remaja merupakan periode yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi *body image* serta pola konsumsi makan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dan tingkat asupan makronutrien dengan status gizi pada remaja di SMAS Katolik Santo Yusup Surabaya. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 143 remaja yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data *body image* dikumpulkan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire-34*, data asupan makronutrien diperoleh melalui wawancara *multiple food recall* 24 jam, dan status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman's rank*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* positif, asupan makronutrien defisit, dan status gizi pada kategori normal. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi $r = 0,507$, asupan protein dengan status gizi $r = -0,369$, asupan lemak dengan status gizi $r = -0,380$, dan asupan energi dengan status gizi $r = -0,314$. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi $p = 0,264$. **Kesimpulan:** *Body image* dan asupan makronutrien berhubungan dengan status gizi remaja, sehingga pemenuhan asupan gizi yang sesuai kebutuhan serta pembentukan *body image* yang sehat perlu diperhatikan pada remaja. **Kata kunci:** asupan makronutrien, *body image*, remaja, status gizi.

Abstract

Background: Adolescence is a period of vulnerability to nutritional problems due to physical, psychological, and social changes that can affect body image and eating patterns. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between body image and macronutrient intake levels and nutritional status among adolescents at Santo Yusup Catholic High School in Surabaya. **Methods:** This study is an analytical observational study using a cross-sectional approach. The study sample consisted of 143 adolescents selected using total sampling. Body image data were collected using the Body Shape Questionnaire-34; macronutrient intake data were obtained through a 24-hour multiple food recall interview; and nutritional status was measured based on the Age-Adjusted Body Mass Index (BMI/A). Data analysis was performed using Spearman's rank test. **Results:** The results of the study indicate that the majority of respondents had a positive body image, a macronutrient intake deficit, and a nutritional status in the normal category. The analysis results showed a significant relationship between body image and nutritional status ($r = 0.507$), protein intake and nutritional status ($r = -0.369$), fat intake and nutritional status ($r = -0.380$), and energy intake and nutritional status ($r = -0.314$). However, there was no significant relationship between carbohydrate intake and nutritional status ($p = 0.264$). **Conclusion:** Body image and macronutrient intake are associated with adolescents' nutritional status; therefore, ensuring adequate nutritional intake according to their needs and fostering a healthy body image are important considerations for adolescents. **Keywords:** macronutrient intake, body image, adolescents, nutritional status.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi ditandai dengan pembentukan konsep diri, pencarian identitas, serta perubahan fisik, yang krusial dari anak-anak menuju dewasa yang psikologis, dan kognitif yang signifikan

(Mulyaningsih et al., 2024). Berdasarkan klasifikasi Kementerian Kesehatan RI, kelompok usia ini berada pada rentang 10-18 tahun. Pada rentang usia ini, kebutuhan zat gizi meningkat pesat untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, karakteristik emosional remaja yang cenderung tidak stabil dan sangat dipengaruhi oleh teman sebaya menjadikan mereka sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan (Izzani et al., 2024 ; Hamaliyah, 2024). Data Riskesdas menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada remaja usia 16-18 tahun, dengan prevalensi kurus mencapai 6,7% dan obesitas sebesar 4,0% (Kemenkes, 2020).

Salah satu faktor penentu status gizi pada masa ini adalah *body image*, yaitu persepsi dan penilaian subjektif individu terhadap performa fisiknya sendiri. *Body image* memiliki hubungan yang erat dengan status gizi remaja (Bimantara et al., 2019). Individu dengan *body image* positif cenderung menghargai dan merasa nyaman dengan tubuhnya, sehingga mendorong pola hidup sehat (Bere Mau, 2024). Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body image* negative, sering kali memicu perilaku diet yang tidak sehat, seperti pembatasan porsi makan secara berlebihan hingga gangguan perilaku makan seperti anoreksia dan bulimia (Hatussaadah & Rosalina, 2024 ; Supriyadi & Mastuti, 2023). Dampak jangka panjang dari fenomena ini adalah risiko masalah gizi kronis, terutama Kekurangan Energi Kronis (KEK), akibat asupan makronutrien yang tidak adekuat (Sari et al., 2024).

Asupan makronutrien terdiri dari protein, lemak, dan karbohidrat memegang peranan krusial sebagai penyedia energi utama dan zat pembangun jaringan tubuh (Ismawati et al., 2023). Jika asupan makanan memiliki nilai gizi yang baik, maka status gizi individu cenderung optimal, begitu pula sebaliknya (Asnia et al., 2024). Namun, banyak remaja saat ini terjebak dalam obsesi untuk memiliki tubuh langsing sehingga menerapkan diet ketat tanpa mempertimbangkan keseimbangan gizi (Yunita et al., 2020). Mayoritas remaja di Indonesia

masih mengalami defisit asupan protein, lemak, dan energi yang berpotensi menghambat pertumbuhan (Woisiri et al., 2022)

Permasalahan terkait persepsi tubuh dan pola konsumsi ini juga ditemukan di lingkungan sekolah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAS Katolik Santo Yusup Surabaya, ditemukan fakta yang cukup mengkhawatirkan, yaitu 92,3% responden memiliki *body image* negatif meskipun Sebagian besar (65%) memiliki status gizi normal. Selain itu, hasil wawancara *food recall* menunjukkan bahwa siswa mengalami defisit asupan makronutrien. Tingginya angka ketidakpuasan terhadap tubuh dan rendahnya pemenuhan asupan gizi menunjukkan adanya kesenjangan antara kesadaran kesehatan dengan implementasi pola makan yang tepat di kalangan siswa sekolah. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan Tingkat asupan makronutrien (protein, lemak, karbohidrat, dan energi) dengan status gizi pada remaja di SMAS Katolik Santo Yusup Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menguji hubungan antar variable secara serentak dalam satu periode waktu. Responden penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMAS Katolik Santo Yusup Surabaya yang dilaksanakan pada bulan Februari 2026. Responden penelitian diambil menggunakan teknik *total sampling*. Dari total populasi sebanyak 157 siswa, diperoleh jumlah responden akhir sebanyak 143 siswa, setelah 14 responden di *drop out* karena tidak menyelesaikan pengisian instrumen atau tidak hadir saat pengambilan data.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari kuesioner dan alat ukur antropometri. variable *body image* diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire-34* (BSQ-34) yang diadopsi dari Puspitasari, (2024) dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,959. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri melalui tautan *Google Form*. Untuk mengukur asupan

makronutrien, dilakukan wawancara *multiple food recall* 24 jam sebanyak dua kali, yakni *weekday* dan *weekend*. Alat yang digunakan yaitu peraga porsimetri berupa buku foto makanan untuk membantu responden memvisualisasikan porsi makanan yang dikonsumsi secara lebih akurat.

Spesifikasi alat yang digunakan untuk mengukur status gizi meliputi timbangan injak digital untuk mengukur berat badan dan *microtoise* untuk mengukur tinggi badan. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yang kemudian akan diambil hasil rata-rata. Teknik analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi frekuensi dari variable *body image* asupan makronutrien, dan status gizi. Selanjutnya analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antara variable independent dengan variable dependen menggunakan uji korelasi *Spearman's Rank*. Tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar $p < 0,005$ untuk menentukan kebermaknaan hubungan antar variabel. Penelitian ini telah memperoleh *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor 0557/HRECC.FODM/VI/2026.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas	X	68	47,5
	XI	75	52,5
Total		143	100
Usia (tahun)	15	30	21
	16	76	53,1
	17	33	23,1
	18	4	2,8
Total		143	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	54	37,8
	Perempuan	89	62,2
Total		143	100

Tabel 1 karakteristik responden menurut kelas, menunjukkan proporsi yang cukup merata. Jumlah terbanyak berasal dari

kelas X yaitu sebanyak 68 responden (47,5%). Sementara responden pada kelas XI sebanyak 75 (52,5%).

Ditinjau dari kategori usia, mayoritas responden berada dalam rentang usia remaja pertengahan. Yakni berada pada kelompok usia 16 tahun, sebanyak 76 responden (53,1%), pada usia ini secara perkembangannya merupakan masa transisi dalam pertumbuhan fisik dan status gizi. Pada kategori jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan yaitu 89 responden (62,2%). Sedangkan laki-laki sebanyak 54 responden (37,8%).

Tabel 2 *Body Image* Siswa

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Body Image	Positif (tingkat ketidakpuasan rendah)	113	79
	Negatif (tingkat ketidakpuasan tinggi)	30	21
Total		143	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *body image* dalam kategori positif, yaitu sebanyak 113 responden (79%). Sementara itu, responden yang memiliki *body image* negatif berjumlah 30 responden (21%).

Tabel 3 Hasil Statistik Skor *Body Image*

Minimum	Maximum	Mean	± SD
31	134	62,67	25,02

Berdasarkan tabel 3, diketahui dari skor *body image* dengan BSQ-34 skor minimum dari responden yaitu 31 sementara skor maksimum yaitu 134. Sedangkan mean ± SD dari skor *body image* yaitu 62,67 ± 25,02.

Tabel 4 Asupan Makronutrien

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Protein	Defisit (<80%)	102	71,4
	Normal (80-110%)	27	18,8

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
	Berlebih (≥110%)	14	9,8
Total		143	100
Lemak	Defisit (<80%)	75	52,4
	Normal (80-110%)	38	26,6
	Berlebih (≥110%)	30	21
Total		143	100
KH	Defisit (<80%)	136	95,1
	Normal (80-110%)	5	3,5
	Berlebih (≥110%)	2	1,4
Total		143	100
Energi	Defisit (<80%)	99	69,23
	Normal (80-110%)	26	18,18
	Berlebih (≥110%)	18	12,59
Total		143	100

Hasil tabel 4, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki asupan zat gizi makronutrien dalam kategori defisit, kategori ini berdasarkan WNPG (2012). Pada asupan protein didominasi oleh kategori defisit yaitu sebanyak 71,4%. Pada asupan lemak, proporsi terbesar juga berada pada kategori defisit (52,4%), namun konsumsi lemak pada kategori normal memiliki persentase paling tinggi dibanding zat gizi lain, yaitu sebesar 26,6%. Kondisi serupa ditemukan pada asupan karbohidrat, di mana sebagian besar responden (95,1%) mengalami defisit. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa asupan zat gizi

makronutrien responden cenderung tidak adekuat, terutama pada energi dan karbohidrat

Tabel 5 Distribusi Asupan Makronutrien

Asupan	Minimum	Maximum	Mean	± SD
Protein (g)	17,95	155,85	54,67	24,61
Lemak (g)	20,00	226,55	70,82	32,13
KH (g)	62,10	511,75	177,72	71,57
Energi (kkal)	608,10	4.895,50	1.551,01	614,42

Berdasarkan tabel 5 rata-rata asupan protein adalah $54,67 \pm 24,61$ gram. Sedangkan rata-rata asupan lemak $70,82 \pm 32,13$ gram. Rata-rata asupan karbohidrat yaitu $177,72 \pm 71,57$ gram. Rata-rata asupan energi $1.551,01 \pm 614,42$ kkal.

Tabel 6 Status Gizi

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status Gizi	Kurus	9	6,3
	Normal	96	67,1
	Gemuk	38	26,6
Total		143	100

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki status gizi dalam kategori normal, yaitu sebanyak 96 responden (67,1%). Responden dengan status gizi gemuk, berjumlah 38 orang (26,6%) dan responden dengan status gizi kurus ditemukan sebesar 9 orang (6,3%). Secara keseluruhan, sebagian besar responden sudah memiliki status gizi yang ideal sesuai dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Tabel 7 *Body Image* dengan Status Gizi

<i>Body Image</i>	Status Gizi			Total	<i>p-value</i>	(r)
	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)			
Positif	9 (8)	88 (77,9)	16 (14,2)	113	<0,001*	0,507

Negatif	0 (0)	8 (26,7)	22 (73,3)	30
Total	9	96	38	143

Hasil analisis bivariat pada tabel tersebut, nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan angka diketahui nilai p -value $<0,001$. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi (Z -score IMT/U). Selain itu, nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan angka 0,507, yang mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang dengan arah hubungan yang positif.

Tabel 8 Asupan Protein dengan Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi			Total	p -value	(r)
	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)			
Defisit	2 (2,2)	55 (59,8)	35 (38)	92	$<0,001^*$	-0,369
Normal	4 (18,2)	17 (77,3)	1 (4,5)	22		
Lebih	3 (10,3)	24 (82,8)	2 (6,9)	29		
Total	9	96	38	143		

Hasil analisis bivariat yang dilakukan, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat asupan protein dengan status gizi responden, yang ditunjukkan oleh nilai p -value $<0,001$. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,369 mengindikasikan adanya hubungan yang bersifat negatif dengan kekuatan korelasi lemah hingga sedang.

Tabel 9 Asupan Lemak dengan Status Gizi

Asupan Lemak	Status Gizi			Total	p -value	(r)
	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)			
Defisit	2 (2,8)	41 (56,9)	29 (40,3)	72	$<0,001^*$	-0,380
Normal	1 (2,9)	25 (73,5)	8 (23,5)	34		
Lebih	6 (16,2)	30 (81,1)	1 (2,7)	37		
Total	9	96	38	143		

Hasil analisis korelasi antara asupan lemak dan status gizi juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai p -value $<0,001$. Koefisien korelasi (r) yang diperoleh adalah sebesar -0,380, mengindikasikan adanya hubungan yang bersifat negatif dengan tingkat kekuatan lemah hingga sedang.

Tabel 10 Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Asupan KH	Status Gizi			Total	p -value	(r)
	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)			
Defisit	8	78	35 (28,9)	121	0,264	-0,094

Asupan KH	Status Gizi			Total	<i>p-value</i>	(r)
	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)			
	(6,6)	(64,5)				
Normal	1 (5,9)	14 (82,4)	2 (11,8)	17		
Lebih	0 (0)	4 (80)	1 (20)	5		
Total	9	96	38	143		

Hasil analisis korelasi antara asupan karbohidrat dengan status gizi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* 0,264. Nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh adalah sebesar -0,094,

mengindikasikan hubungan yang bersifat negatif dengan tingkat kekuatan yang lemah atau tidak berarti.

Tabel 11 Asupan Energi dengan Status Gizi

Asupan Energi	Status Gizi			Total	<i>p-value</i>	(r)
	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)			
Defisit	3 (3)	61 (61,6)	35 (35,4)	99		
Normal	6 (23,1)	18 (69,2)	2 (7,7)	26	<0,001*	-0,314
Lebih	0 (0)	17 (94,4)	1 (5,6)	18		
Total	9	96	38	143		

Hasil analisis korelasi antara asupan energi dan status gizi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* sebesar <0,001. Koefisien korelasi (r) yang diperoleh adalah -0,314, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif dengan kekuatan lemah.

PEMBAHASAN

Body Image

Body image dalam penelitian ini menggambarkan secara spesifik sebagai tingkat ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya (*body dissatisfaction*) serta tingkat kecemasan dan obsesi yang mereka rasakan terkait berat badan. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *body image* positif, yaitu sebanyak 113 orang (79%), sementara responden dengan *body image* negatif

berjumlah 30 orang (21%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuvita et al., (2022) dengan responden kelas XI SMA yaitu mayoritas responden memiliki *body image* positif. *Body image* positif merupakan suatu gambaran terhadap kepuasan dirinya sendiri pada penampilan, bentuk dan ukuran tubuh, merasa percaya diri, dan merasa dirinya menarik (Manoppo & Lang, 2022). Tingginya angka *body image* positif yang ditemukan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa responden umumnya memiliki penerimaan fisik yang baik, sehingga mereka tidak terpengaruh oleh standar penampilan yang tidak realistis. Secara psikologis, persepsi positif terhadap tubuh tersebut berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri remaja, kemudahan dalam beradaptasi dengan transisi fisik, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi

ekspektasi sosial terkait citra tubuh. (Nurrahim & Pranata, 2024).

Asupan Makronutrien

Hasil analisis makronutrien pada tabel 4, sebagian besar responden memiliki asupan pada kategori kurang. Kurangnya asupan zat gizi makronutrien pada remaja umumnya disebabkan oleh porsi makan yang kurang dan tidak bervariasi, konsumsi jajanan yang minim zat gizi, serta kebiasaan melewati waktu makan (Khairunnisa et al., 2024).

Tingginya persentase defisit karbohidrat hingga mencapai 95,1% dari seluruh responden merupakan temuan yang perlu menjadi perhatian, mengingat karbohidrat merupakan sumber energi utama yang menyumbang 45-65% dari total kebutuhan energi harian. Ketika kebutuhan karbohidrat tidak tercukupi, maka tubuh akan katabolisme energi yaitu cadangan glikogen di hati dan otot akan dipecah, dan jika tetap tidak mencukupi, maka tubuh akan mengambil atau menyerap energi protein untuk menjadi energi cadangan, sehingga berimplikasi terhadap fungsi protein yang berperan sebagai zat pembangun tersebut menjadi tidak baik dan optimal (Pojoh et al., 2023). Bila konsumsi karbohidrat tidak sesuai kebutuhan, maka kontribusinya untuk energi tidak akan maksimal. Asupan energi dan karbohidrat saling berhubungan satu sama lain karena karbohidrat merupakan sumber energi utama (Ronitawati et al., 2022a).

Selain asupan karbohidrat, protein juga memiliki fungsi penting yang diperlukan tubuh diantaranya adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan (Kusudaryati et al., 2022). Pada penelitian ini, sebesar 71,4% responden mengalami defisit asupan protein. Diketahui mean dari asupan protein sebesar 54,67 gram. Hal ini perlu diwaspadai dikarenakan kecepatan pertumbuhan yang tinggi ketika remaja, membutuhkan energi dan protein yang tinggi pula.

Kekurangan asupan protein pada remaja, dapat berdampak negatif pada optimalisasi pertumbuhan, penurunan sistem imun, serta peningkatan rentang kerentanan terhadap penyakit. Selain itu, defisiensi ini juga memicu

penurunan produktivitas dan kreativitas kerja. Hal ini terjadi karena protein memegang peran krusial dalam mekanisme pertahanan tubuh, regenerasi jaringan yang rusak, serta proses pertumbuhan biologis (Masyana et al., 2025). Tidak hanya karbohidrat dan protein, konsumsi lemak juga diperlukan untuk mendukung penyerapan vitamin dan nutrisi lainnya (Sumarti et al., 2024).

Status Gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi yang menggambarkan pemenuhan gizi yang didalamnya terdapat proses asupan dan penyerapan gizi yang dibutuhkan dalam berbagai proses biologis dalam tubuh manusia. Perubahan status gizi tidak terjadi secara instan, melainkan memerlukan durasi minimal enam bulan. Proses ini sangat bergantung pada fluktuasi berat dan tinggi badan individu (Trisnawati, 2026). Berat badan bersifat fluktuatif karena dipengaruhi oleh asupan gizi, infeksi penyakit, dan faktor eksternal lainnya, sehingga menjadikannya indikator yang kurang stabil. Sebaliknya, tinggi badan merupakan parameter status gizi yang bersifat kumulatif dan cenderung meningkat secara linear tanpa kemungkinan untuk berkurang.

Setelah dilakukan penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden berhasil mempertahankan pola hidup dan keseimbangan gizi yang mendukung pencapaian berat badan ideal. Namun, faktor lingkungan dan gaya hidup tetap menjadi pemicu utama kelebihan berat badan di usia remaja. Ketersediaan makanan tidak sehat yang terjangkau, ditambah dengan minimnya sarana olahraga, sering kali menciptakan ketidakseimbangan energi di mana asupan kalori remaja melampaui jumlah energi yang dibakar. Di samping faktor lingkungan tersebut, aspek gaya hidup seperti rendahnya aktivitas fisik dan kualitas serta durasi tidur yang buruk turut memegang peran krusial dalam meningkatkan risiko obesitas pada kelompok usia remaja (Trisnawati, 2026).

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi

Hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja di SMAS Katolik Santo Yusup Surabaya mendapatkan nilai koefisien korelasi

(r) sebesar 0,507 menunjukkan adanya hubungan positif atau searah dengan kekuatan korelasi yang tergolong sedang menuju kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi yang lebih positif terhadap bentuk tubuh cenderung diikuti dengan status gizi yang lebih baik atau normal.

Remaja dalam kelompok ini menunjukkan penerimaan realistis terhadap bentuk tubuhnya serta keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik. Sebaliknya, dari 30 responden dengan *body image* negatif, mayoritas berada pada kategori status gizi gemuk (22 responden atau 73,3%), dan tidak ditemukan satu pun responden dengan citra tubuh negatif yang memiliki status gizi kurus. Fenomena ini memperkuat teori bahwa semakin negatif citra tubuh seseorang, status gizinya cenderung bergerak ke arah gemuk, yang sejalan dengan temuan bahwa masalah gizi (baik kurang maupun lebih) berkaitan erat dengan ketidakpuasan tubuh (Hariyanti & Haryana, 2021).

Ketidakpuasan terhadap diri sendiri, terutama perasaan menganggap tubuh terlalu gemuk, sering kali mendorong remaja untuk melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang kurang tepat, yang pada akhirnya berdampak buruk bagi kesehatan dan status gizi mereka (Astini & Gozali, 2021). Meskipun nilai korelasi tidak menjelaskan seluruh variasi status gizi, perubahan pada persepsi tubuh secara konsisten diikuti oleh perubahan pada perilaku makan, pengaturan asupan, dan kebiasaan diet (Widiastuti et al., 2023 ; Purnama, 2021).

Hubungan ini juga bersifat dua arah atau timbal balik. Status gizi yang gemuk atau obesitas dapat memperburuk *body image* akibat pengaruh media massa yang terus menampilkan standar tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Kesenjangan antara harapan dan kondisi nyata ini, ditambah rasa tidak percaya diri saat membandingkan diri dengan teman sebaya, membuat remaja sulit menerima bentuk tubuhnya (Hatussaadah & Rosalina, 2024; Rakhman et al., 2022). Secara keseluruhan, *body image* negatif membuat remaja lebih rentan terhadap pola makan tidak sehat, baik berupa

pembatasan makan ekstrem maupun pola makan yang tidak terkontrol (Hariyanti & Haryana, 2021). Oleh karena itu, hubungan antara keduanya bukan sekadar masalah penampilan, melainkan berkaitan langsung dengan kontrol berat badan, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik (Purnama, 2021).

Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi

Protein berperan sebagai zat pembangunan dan pengatur pada sel tubuh. Secara struktural dan fungsional asupan protein menjadi penyusun yang sangat penting dalam tubuh manusia (Raharjati dkk., 2023). Defisiensi asupan protein berimplikasi langsung terhadap penurunan kualitas status gizi, yang pada akhirnya dapat memicu perubahan status gizi pada fase remaja (Veronika dkk., 2021).

Pada kelompok asupan protein defisit, mayoritas berada pada status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan protein saja, tetapi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, asupan lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral lainnya yang ikut berperan besar dalam status gizi (Putri, 2022). Protein dikenal sebagai zat makronutrien dengan efek termogenik (*Diet Induced Thermogenesis* atau disingkat DIT) yaitu tertinggi dibandingkan karbohidrat dan lemak. Pada penelitian Guarneiri dkk., (2024) efek protein terhadap DIT ini signifikan pada responden dengan berat badan normal.

Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 9, tingginya konsumsi makanan yang mengandung minyak dan lemak secara berlebihan menjadi pemicu utama meningkatnya asupan lemak tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Masri dkk., (2022) kebiasaan jajan menjadi penyumbang energi terbesar pada remaja karena jajan mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi dibandingkan zat gizi lain.

Asupan lemak defisit, mayoritas dimiliki oleh responden dengan status gizi normal. Hal ini bisa disebabkan karena remaja yang membatasi asupan lemak sering kali mengompensasinya dengan asupan karbohidrat sederhana yang lebih tinggi (nasi, minuman manis, jajanan tinggi

gula), yang justru memiliki kontribusi lebih besar terhadap peningkatan IMT dibandingkan lemak (Ludwig dkk., 2023).

Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 10, asupan karbohidrat yang defisit, dapat disebabkan oleh variasi sumber pangan yang berkorelasi pada kecukupan zat gizi. Remaja dengan keragaman pangan tinggi cenderung tetap mendapat energi dari kombinasi sumber lain meski porsi karbohidrat tunggal berkurang (Ronitawati dkk., 2022). Karbohidrat adalah sumber energi bagi tubuh, karbohidrat terdapat pada bahan makanan yang berasal dari padi, jagung, singkong, sagu, gandum, talas, dan lainnya (Putri dkk., 2026). Karbohidrat berfungsi sebagai penyedia tenaga untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan untuk mempertahankan suhu badan. Apabila asupan karbohidrat berlebih, maka akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh (Ramadhanti, 2024).

Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi

Hasil pada tabel 11, mayoritas responden memiliki asupan energi yang defisit dibandingkan dengan kecukupan berdasarkan AKG, namun memiliki status gizi baik.

Asupan yang defisit diakibatkan oleh jumlah porsi makan responden, frekuensi, serta makanan yang tidak bervariasi (Limboto dkk., 2024). Hasil ini dapat terjadi karena *underreport* terhadap asupan, meskipun *overreport* juga umum terjadi. Mekanisme ini disebabkan kecenderungan responden untuk mencatat jenis dan jumlah makanan yang dianggap lebih diterima secara sosial, sehingga makanan tinggi lemak dan gula sering kali dilaporkan dalam jumlah yang lebih kecil dibandingkan konsumsi aktualnya (Walker dkk., 2018).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini berfokus pada *body image* dan asupan makronutrien, namun belum melibatkan faktor-faktor lain secara mendalam seperti aktivitas fisik yang mendetail serta faktor lingkungan sosial dan ekonomi seperti uang saku, penggunaan media sosial, dan keragaman makanan yang juga dapat memengaruhi status

gizi remaja. Desain penelitian *cross-sectional* hanya memberikan gambaran situasi pada satu waktu atau satu titik tertentu. Hal ini menyebabkan penelitian tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam atau jangka panjang secara mendalam antara *body image*, asupan makronutrien, dengan status gizi.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian di SMAS Katolik Santo Yusup Surabaya menunjukkan bahwa mayoritas responden (79%) memiliki *body image* positif yang mencerminkan kepuasan serta penerimaan yang baik terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka. Meskipun 67,1% responden telah memiliki status gizi dalam kategori normal, tingkat asupan makronutrien yang mencakup protein, lemak, dan karbohidrat secara umum masih berada dalam kategori defisit atau di bawah acuan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hasil analisis data mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,507$), serta adanya hubungan signifikan antara asupan protein, lemak, dan energi dengan status gizi, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan pada asupan karbohidrat ($p = 0,264$).

Saran

Diharapkan para remaja untuk lebih memperhatikan pola makan harian guna memastikan asupan makronutrien terpenuhi sesuai kebutuhan dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan selama masa remaja.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan variabel atau aspek lain yang memengaruhi status gizi remaja, misalnya dengan melibatkan faktor aktivitas fisik yang lebih detail serta faktor lingkungan sosial dan ekonomi. Selanjutnya, disarankan pula untuk memperluas cakupan responden atau menggunakan desain penelitian yang lebih mumpuni guna memperkuat temuan mengenai

hubungan dua arah antara *body image* dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnia, W. O. S. N., Effendy, D. S., & Ruwiah. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 86–93. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i1.1657>
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1>
- Bere Mau, R. A. (2024). *Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMA Negeri 6 Kota Kupang*. <http://repository.poltekeskupang.ac.id/id/eprint/5465>
- Bimantara, M. D., Adriani, M., & Suminar, D. R. (2019). *Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya*. 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Guarneiri, L. L., Adams, C. G., Garcia-Jackson, B., Koecher, K., Wilcox, M. L., & Maki, K. C. (2024). Effects of Varying Protein Amounts and Types on Diet-Induced Thermogenesis: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Advances in Nutrition* (Vol. 15, Number 12). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100332>
- Hamaliyah, S. (2024). *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Makanan, dan Kualitas Diet terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMAN 10 Padang*. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/464628>
- 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), 224–232. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i3.224-232>
- Hatussaadah, S. F., & Rosalina, E. (2024). Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dengan Status Gizi Remaja di Smart Fast Global Education. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 437–444. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.879>
- Ismawati, I., Hindarta, N. A., Junus, R., Mokodongan, R. S., Sari, P., Sineke, J., Lariwu, C. K., Syahrudin, A. N., Montol, A. B., Ernita, Sari, N. P., Harikedua, V. T., Suarjana, I. M., Rantu, I. N., Mustika, I. W., Juniarsana, I. W., Legi, N. N., & Shaelangi, O. (2023). *Dasar Ilmu Gizi*. www.mediapustakaindo.com
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.56910/jispendingora.v3i2.1578>
- Kemendes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Khairunnisa, K. A., Nurhayati, A., & Patriasih, R. (2024). Analisis Asupan dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro pada Siswa SMK R.A Kartini Bandung. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 5(1), 36–46. <https://doi.org/10.54771/vck7mm90>
- Kusudaryati, D. P. D., Marfuah, D., & Andriyani, P. (2022). *Hubungan Asupan Protein dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Desa Donohudan Kabupaten Boyolali*. PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian.
- Limboto, D., Punuh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2024). Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *JURNAL BIOS LOGOS*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.35799/jbl.v14i1.51027>

- Ludwig, D. S., Hu, F. B., Lichtenstein, A. H., & Willett, W. C. (2023). Low-fat diet Redux at WHO. *American Journal of Clinical Nutrition*, 118(5), 849–851. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.09.006>
- Manoppo, I. J., & Lang, M. F. (2022). Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Remaja di Desa Kema II. *Nutrix Journal*.
- Masri, E., Nasution, N. S., & Ahriyasna, R. (2022). Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang. *Jurna Kesehatan*, 10, 23–30. <https://doi.org/10.25047/j-kes>
- Masyana, R., Muharramah, A., & Akhriani, M. (2025). Hubungan tingkat kecukupan energi, protein dan risiko eating disorder dengan status gizi (underweight) pada remaja putri usia 15-17 tahun di SMKN 1 Talang Padang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4, 2829–3983. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/florona/index>
- Mulyaningsih, Wahyuni, Erika Dewi Noorratri, & Sukardi Sugeng Rahmad. (2024). Karakteristik Remaja Dengan Konsep Diri Positif di Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12, 271–279. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.610>
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>
- Pojoh, A. R., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. (2023). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja Putri di Kelurahan Paslaten Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, 2.
- Purnama, N. L. A. (2021). Body Image, Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(<https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/issue/view/48>). <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.850>
- Puspitasari, A. (2024). *Hubungan Welas Diri dan Kebersyukuran dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Putri, M., Sopiandi, & Rafiony, A. (2026). *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Quran Al Karima Kubu Raya* (Vol. 3). <http://nutritionjournal.my.id/index.php/NJ>
- Raharjati, T. M., Hidayati, L., & Muwakhidah. (2023). Asupan dan Status Gizi Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penlelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14. <https://doi.org/10.33846/sf14319>
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Kristianingrum. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Body Image pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2). <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
- Ramadhanti, A. P. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6390–6396.
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022a). Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. *Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022b). Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>
- Sari, B. P., Khairani, M. D., Abdullah, & Muharramah, A. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Body Image Dengan Kurang Energi Kronik Remaja Putri di SMAN 2 Pringsewu*.

- Sumarti, Salma, W. O., & Binekada, M. C. (2024). Hubungan Asupan Gizi Makro Terhadap Status Gizi Balita Stunting di Wilayah Pesisir Kota Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(2), 01–08.
<https://doi.org/10.46233/jgi.v11i2.1225>
- Supriyadi, N. A., & Mastuti, E. (2023). *Dampak Body Image pada Remaja Putri : Literature Review*. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Trisnawati, Y. (2026). Analisis Status Gizi Terhadap Hasil Pemeriksaan GDS Pada Remaja SMA Purwokerto. *Jurnal Kesehatan Dan Science*, 22(1), 858–4616.
- Veronika, A. P., Puspitawati, T., & Fitriani, A. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *Journal of Public Health Research*, 10, 2239.
- Walker, J. L., Ardouin, S., & Burrows, T. (2018). The validity of dietary assessment methods to accurately measure energy intake in children and adolescents who are overweight or obese: A systematic review. In *European Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 72, Number 2, pp. 185–197). Nature Publishing Group.
<https://doi.org/10.1038/s41430-017-0029-2>
- Widiastuti, I. G. A. K., Sutiari, N. K., & Ani, L. S. (2023). Body Image Perception is Associated with Nutritional Status of Adolescent Girls: A cross-sectional Study in Denpasar City, Bali Province, Indonesia. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 11(2), 191–200.
<https://doi.org/10.53638/phpma.2023.v11.i2.p07>
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 261–269.
<https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1423>
- Yunita, F. A., Hardiningsih, Yuneta, A. E. N., Sutisna, E. S., & Ada, Y. R. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 2020.
- Zuvita, F., Arnelliwati, & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Body Image pada Remaja. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2).