

Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Tanjunganom Nganjuk

Dita Septa Adellia¹, Satwika Arya Pratama¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Remaja termasuk kelompok yang rentan menghadapi gangguan gizi karena proses tumbuh kembang yang cepat, adaptasi psikologis, serta kebiasaan makan yang kurang tepat. Pandangan individu terhadap bentuk badannya sendiri juga dapat memengaruhi cara mereka memilih makanan serta usaha dalam mengontrol berat badan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan citra tubuh dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di SMAN 1 Tanjunganom Nganjuk. **Metode:** Studi kuantitatif ini menerapkan desain cross-sectional. Sampel penelitian mencakup 97 murid kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Gambaran citra tubuh dinilai lewat Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scale, sedangkan pola makan diukur memakai Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire. Status gizi ditentukan berdasarkan indikator indeks massa tubuh sesuai usia (IMT/U). Analisis hubungan antarvariabel dilakukan dengan uji chi-square pada tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Sebanyak 55,7% responden memiliki citra tubuh positif. Status gizi responden terdiri atas gizi kurang 20,6%, normal 47,4%, dan gizi lebih 31,9%. Konsumsi buah pada 81,4% responden kurang dari tujuh kali per minggu, sedangkan 53,6% responden memiliki asupan energi kurang. Citra tubuh berhubungan dengan status gizi ($p < 0,001$). Asupan energi juga berhubungan dengan status gizi ($p = 0,023$), sedangkan asupan protein, karbohidrat, dan lemak tidak menunjukkan hubungan signifikan. **Kesimpulan:** Citra tubuh dan kecukupan energi berkaitan erat dengan status gizi remaja. Oleh karena itu, edukasi di lingkungan sekolah perlu memadukan pembentukan citra tubuh yang positif, penerapan pola makan beragam, serta pemenuhan kebutuhan energi sesuai kebutuhan individu.

Kata Kunci: asupan zat gizi makro, citra tubuh, remaja, status gizi

Abstract

Background: Due to rapid physical growth, psychological transitions, and poor dietary habits, adolescents are highly vulnerable to nutritional problems. Their body image perceptions can significantly impact food choices and weight management behaviors. **Purpose:** This study aimed to analyze the correlation between body image, macronutrient intake, and nutritional status among adolescents at SMAN 1 Tanjunganom, Nganjuk. **Methods:** This quantitative study utilized a cross-sectional design. The sample consisted of 97 students from grades X and XI selected through stratified random sampling. Body image was evaluated using the Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scale, dietary patterns were assessed via a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire, and nutritional status was determined using the body mass index-for-age indicator. Data analysis was performed using the chi-square test with a significance level of 0.05. **Results:** A positive body image was reported by 55.7% of respondents. Regarding nutritional status, 20.6% were underweight, 47.4% were normal, and 31.9% were overweight. Fruit consumption was less than seven times a week for 81.4% of respondents, while 53.6% had inadequate energy intake. Significant associations were found between body image and nutritional status ($p < 0.001$), as well as energy intake and nutritional status ($p = 0.023$). Conversely, protein, carbohydrate, and fat intake showed no significant correlation. **Conclusion:** Body image and energy adequacy are significantly linked to adolescent nutritional status. Consequently, school-based educational initiatives are essential to promote a positive body image, diverse dietary patterns, and adequate energy intake tailored to individual needs.

Keywords: adolescents, body image, dietary diversity, macronutrient intake, nutritional status

PENDAHULUAN

Fase remaja ialah masa transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan yang diiringi transformasi signifikan pada aspek biologis, mental, dan interaksi sosial. World Health Organization menetapkan usia 10–19 tahun sebagai rentang usia remaja. Pada periode tersebut, proses pertumbuhan berlangsung secara cepat sehingga kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk menunjang pematangan organ, aktivitas sehari-hari, serta perkembangan fungsi kognitif (World Health Organization, 1995). Apabila asupan yang diperoleh tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, kondisi tersebut berpotensi memicu risiko malnutrisi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi.

Masalah gizi remaja di Indonesia menunjukkan beban ganda. Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat proporsi kurus sebesar 8,7% pada kelompok usia 13 sampai 15 tahun dan berada di angka 8,1% bagi usia 16 sampai 18 tahun. Di waktu yang sama, proporsi gizi lebih mencapai 16,0% dan 13,5% pada kedua kelompok umur tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Data ini menunjukkan bahwa intervensi gizi remaja perlu memperhatikan kekurangan dan kelebihan gizi secara bersamaan.

Asupan zat gizi makro menjadi salah satu faktor yang berkaitan langsung dengan keseimbangan energi. Kebiasaan mengonsumsi hidangan cepat saji, makanan berlemak tinggi, serta produk minuman manis dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Sebaliknya, porsi yang tidak mencukupi, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta minimnya asupan buah dan sayuran berpotensi menurunkan kecukupan energi dan mikronutrien. Penelitian Sari dan Hartini (2022) menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji berkaitan dengan risiko obesitas pada remaja. Pedoman Gizi Seimbang menekankan konsumsi pangan yang beragam, jumlah yang sesuai kebutuhan, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara berkala (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Selain faktor konsumsi, citra tubuh dapat membentuk cara remaja menilai berat badan dan penampilannya. Citra tubuh mencakup persepsi, pikiran, perasaan, serta perilaku yang berkaitan dengan tubuh (Cash & Pruzinsky, 2011). Remaja dengan citra tubuh negatif dapat membatasi asupan, melewatkan waktu makan, atau menjalankan diet tidak sehat. Penggunaan media

sosial dan percakapan tentang bentuk tubuh juga dapat memperkuat ketidakpuasan terhadap penampilan (Gunawan et al., 2021; Kenny & Novianty, 2022). Tekanan ini dapat dialami remaja perempuan maupun laki-laki, meskipun standar tubuh ideal yang diharapkan dapat berbeda (Jarman et al., 2024; Toselli et al., 2021). Hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan citra tubuh dengan status gizi belum menunjukkan temuan yang sepenuhnya konsisten. Amir et al. (2023), Prisilia et al. (2019), serta Yusintha dan Adriyanto (2018) mengungkapkan adanya keterkaitan yang konsisten antara persepsi bentuk tubuh dengan kondisi gizi remaja. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan tersebut dapat bervariasi berdasarkan karakteristik responden, lingkungan sosial, dan perilaku makan. Hal serupa juga ditemukan pada hubungan pola makan dengan status gizi. Kondisi tersebut disebabkan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan energi, tetapi juga oleh aktivitas fisik, penyakit, metabolisme, serta kondisi sosial ekonomi (UNICEF, 2020).

SMAN 1 Tanjunganom Nganjuk memiliki siswa dengan latar belakang dan kebiasaan konsumsi yang beragam. Kajian yang menilai citra tubuh dan pola makan secara bersamaan diperlukan untuk mengidentifikasi faktor yang berkaitan dengan status gizi pada lingkungan sekolah tersebut. Riset ini diproyeksikan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara citra tubuh dan tingkat asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di SMAN 1 Tanjunganom Nganjuk.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan metode pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Seluruh pengukuran variabel bebas maupun variabel terikat dilakukan pada periode yang sama. Penelitian dilaksanakan di lingkungan SMAN 1 Tanjunganom Nganjuk. Tahap penyusunan penelitian dimulai pada Maret 2025 dan pengambilan data dilaksanakan pada Februari 2026.

Populasi penelitian terdiri atas siswa kelas X dan XI. Perhitungan ukuran sampel dilakukan menggunakan formula Slovin dengan tingkat kelonggaran (margin of error) sebesar 10%, yang kemudian ditambah 10% untuk mengantisipasi potensi data drop-out atau tidak lengkap. Sampel akhir berjumlah 97 siswa. Responden dipilih dengan stratified random sampling agar setiap tingkat kelas terwakili. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas X atau XI,

berusia 15 sampai 19 tahun, bersedia mengikuti penelitian, dan menyelesaikan seluruh prosedur. Responden dengan kuesioner tidak lengkap dikeluarkan dari analisis (Sugiyono, 2017; Swarjana, 2015).

Pengukuran citra tubuh dilakukan menggunakan Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire-Appearance Scale yang terdiri atas 34 item. Instrumen tersebut mencakup aspek appearance evaluation, appearance orientation, body areas satisfaction, overweight preoccupation, dan self-classified weight. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert lima poin. Berdasarkan skor total, citra tubuh dikategorikan menjadi negatif apabila memperoleh skor 34–101 dan positif apabila memperoleh skor 102–170 (Cash, 1990; Budiarti, 2017).

Guna mengidentifikasi gambaran tipe pangan, frekuensi makan, takaran porsi, hingga metode pengolahan hidangan dalam kurun waktu sebulan ke belakang, pengukuran konsumsi zat gizi makro dilakukan lewat metode Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire. Asupan energi, protein, karbohidrat, dan lemak dihitung dari data konsumsi. Tingkat asupan dikelompokkan menjadi kurang apabila kurang dari 80% angka kecukupan gizi, baik apabila 80% sampai 120%, dan lebih apabila melebihi 120% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019; Sirajuddin et al., 2018).

Status gizi ditentukan melalui pengukuran berat badan dengan timbangan digital dan tinggi badan dengan microtoise. Data diolah berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur menggunakan standar antropometri anak. Status gizi dikelompokkan menjadi gizi kurang apabila z-score kurang dari -2 SD, normal apabila -2 SD sampai +1 SD, dan gizi lebih apabila melebihi +1 SD (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Distribusi frekuensi dari tiap variabel dipaparkan melalui analisis univariat. Sementara itu, keterkaitan antarvariabel diuji secara bivariat memakai uji chi-square pada tingkat signifikansi 0,05. Sebuah hubungan dinyatakan bermakna atau signifikan secara statistik apabila diperoleh nilai $p < 0,05$ (Dahlan, 2020).

Penelitian ini juga telah dinyatakan lolos kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor sertifikat 0213/HRECC.FODM/II/2026.

HASIL

Penelitian melibatkan 97 siswa. Mayoritas responden berusia 17 tahun, berasal dari kelas X dan XI dalam proporsi yang hampir seimbang, serta didominasi perempuan. Distribusi karakteristik, citra tubuh, dan status gizi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden, citra tubuh, dan status gizi (n = 97)

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
15	7	7,2
16	32	33
17	58	59,8
Total	97	100
Kelas		
X	49	50,5
XI	48	49,5
Total	97	100
Jenis Kelamin		
Laki – laki	34	35
Perempuan	63	65
Total	97	100

Temuan riset ini mendapati ada 54 partisipan yang mempunyai citra tubuh positif. Di sisi lain, walaupun kelompok dengan status gizi normal mendominasi secara persentase, kelompok siswa yang mengalami gizi kurang maupun gizi lebih jumlah gabungannya tetap tinggi, yaitu mencapai 51 orang. Dengan demikian, apabila kedua kategori status gizi yang tidak normal tersebut digabungkan, jumlahnya mencakup lebih dari separuh responden penelitian.

Tabel 2. Frekuensi konsumsi kelompok makanan

Kelompok makanan	<7 kali/minggu	1 kali/hari	>1 kali/hari
	n (%)	n (%)	n (%)
Makanan pokok	0 (0,0)	0 (0,0)	97 (100,0)
Protein hewani	10 (10,3)	86 (88,7)	1 (1,0)
Protein nabati	0 (0,0)	88 (90,7)	9 (9,3)
Sayur	4 (4,1)	83 (85,6)	10 (10,3)
Buah	79 (81,4)	18 (18,6)	0 (0,0)
Makanan berlemak	0 (0,0)	32 (33,0)	65 (67,0)

Kelompok makanan	<7 kali/minggu n (%)	1 kali/hari n (%)	>1 kali/hari n (%)
Snack	97 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Minuman	1 (1,0)	57 (58,8)	39 (40,2)

Berdasarkan frekuensi konsumsi kelompok makanan, seluruh responden mengonsumsi makanan pokok lebih dari satu kali dalam sehari. Konsumsi protein hewani, protein nabati, dan sayur pada sebagian besar responden berada pada frekuensi satu kali sehari. Sebaliknya, konsumsi buah tergolong rendah karena 81,4% responden mengonsumsi buah kurang dari tujuh kali per minggu. Sementara itu, sebanyak 67,0% responden mengonsumsi makanan berlemak lebih dari satu kali dalam sehari.

Tabel 4. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi

Citra Tubuh	Status Gizi						p
	Kurus	%	Normal	%	Lebih	%	
Positif	15	15,46	25	25,80	5	5,15	.000
Negatif	5	5,15	21	21,64	26	26,8	
Total	20	20,5	46	47,3	31	31,95	

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan citra tubuh positif berada pada kategori status gizi normal, yaitu sebanyak 25 responden (25,80%), diikuti oleh kategori kurus sebanyak 15 responden (15,46%), serta sebagian kecil berada pada kategori lebih dengan 5 responden (5,15%).

Sementara itu, pada kelompok responden dengan kelompok citra tubuh negatif, distribusi terbesar juga terdapat pada kategori status gizi normal yaitu sebanyak 21 responden (21,64%). Namun demikian, jumlah responden dengan status gizi lebih pada kelompok citra tubuh negatif relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok citra tubuh positif, yaitu masing-masing sebanyak 26 responden (26,8%).

Tabel 5. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi

Asupan energi	Status Gizi						p
	Kurus	%	Normal	%	Lebih	%	
Kurang	8	8,24	22	22,68	22	22,68	.023
Normal	6	6,18	15	15,46	10	10,30	
Lebih	4	4,12	6	6,18	4	4,12	
Total	18	18,54	43	44,32	36	37,1	

Tabel 3. Distribusi tingkat asupan zat gizi makro

Asupan zat gizi	kurang		baik		lebih	
	n	%	n	%	n	%
Energi	52	53,6	31	32,0	14	14,4
Protein	16	16,5	39	40,2	42	43,3
Karbohidrat	68	70,1	20	20,6	9	9,3
Lemak	42	43,3	40	41,2	15	15,5

Lebih dari setengah responden memiliki asupan energi kurang dan 70,1% memiliki asupan karbohidrat kurang. Pada asupan protein, kategori lebih merupakan proporsi terbesar. Asupan lemak tersebar terutama pada kategori kurang dan baik.

Secara keseluruhan, hasil uji statistik menggunakan uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada responden. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa persepsi individu terhadap citra tubuhnya berkaitan dengan kondisi status gizi yang dimiliki.

Hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja

Asupan zat gizi makro dikaitkan dengan status gizi remaja untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan Tabel 5, Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang kekurangan maupun berkecukupan dalam asupan energi memiliki status gizi normal dan lebih, sedangkan pada responden dengan asupan energi lebih sebagian

besar memiliki status gizi normal. Hasil uji *Chi-Square* menghasilkan nilai $p = 0,023$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi pada subjek penelitian.

Tabel 6. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi						Total	p
	Kurus	%	Normal	%	Lebih	%		
Kurang	8	8,24	22	22,68	22	22,68	52	.460
Normal	6	6,18	15	15,46	10	10,30	31	
Lebih	4	4,12	6	6,18	4	4,12	14	
Total	18	18,54	43	44,32	36	37,1	97	

Berdasarkan Tabel 6, pada asupan protein, sebagian besar responden dengan asupan protein kurang memiliki status gizi lebih, sedangkan responden dengan asupan protein normal dan lebih didominasi oleh status

gizi normal dan status gizi lebih. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,460$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi pada responden.

Tabel 7. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Asupan Karbo	Status Gizi						Total	p
	Kurus	%	Normal	%	Lebih	%		
Kurang	13	13,40	28	28,8	27	27,83	68	.523
Normal	2	2,06	11	11,34	7	7,21	20	
Lebih	3	3,09	4	4,12	2	2,06	9	
Total	18	18,55	43	44,26	36	37,1	97	

Berdasarkan Tabel 7, Pada asupan karbohidrat, sebagian besar responden dengan asupan karbohidrat kurang, normal, maupun lebih memiliki status gizi normal. Hasil uji *Chi-*

Square menunjukkan nilai $p = 0,523$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada responden.

Tabel 8. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi

Asupan Lemak	Status Gizi						Total	p
	Kurus	%	Normal	%	Lebih	%		
Kurang	7	7,21	17	17,52	18	18,55	68	.356
Normal	7	7,21	17	17,52	16	16,49	20	
Lebih	4	4,12	9	9,27	2	2,06	9	
Total	18	18,54	43	44,31	36	37,1	97	

Berdasarkan Tabel 8, Sementara itu, pada asupan lemak, responden dengan asupan lemak kurang dan normal sebagian besar memiliki status gizi normal dan lebih, sedangkan responden dengan asupan lemak lebih didominasi oleh status gizi normal. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,356$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan

yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi pada responden.

PEMBAHASAN

Citra tubuh remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai citra tubuh positif. Temuan tersebut menggambarkan

bahwa mayoritas siswa dapat menerima penampilan serta kondisi fisiknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Purnama (2021), Widya Lionita et al. (2021), serta Ayumi dan Tumanggor (2024) yang juga menunjukkan dominasi citra tubuh positif pada kelompok remaja. Penerimaan terhadap kondisi tubuh yang baik dapat membantu remaja memandang perubahan fisiknya secara lebih realistis serta mengurangi kecenderungan untuk mengubah berat badan melalui cara yang berisiko.

Meskipun demikian, proporsi responden dengan citra tubuh negatif masih cukup besar, yaitu 44,3%. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat terjadi ketika remaja melakukan perbandingan antara kondisi tubuhnya dengan standar penampilan yang terdapat di media sosial maupun lingkungan pertemanan. Percakapan mengenai bentuk tubuh dan paparan terhadap konten yang berorientasi pada penampilan juga berpotensi menurunkan kepuasan terhadap tubuh (Kenny & Novianty, 2022; Jarman et al., 2024). Pada remaja perempuan, tekanan tersebut umumnya berkaitan dengan gambaran tubuh yang langsing. Sementara itu, remaja laki-laki dapat menghadapi tuntutan terhadap bentuk tubuh yang tinggi, atletis, dan berotot. Meskipun standar yang dihadapi berbeda, keduanya dapat menimbulkan evaluasi negatif terhadap tubuh (Toselli et al., 2021).

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Amir et al. (2023), Prisilia et al. (2019), Yusintha dan Adriyanto (2018), serta Dhorta dan Muniroh (2021). Citra tubuh dapat berkaitan dengan keputusan remaja dalam membatasi konsumsi makanan, mengatur frekuensi makan, menentukan jenis makanan yang dikonsumsi, maupun melakukan pengendalian berat badan. Remaja yang memiliki persepsi tubuh yang tidak sesuai dengan kondisi sebenarnya dapat melakukan diet secara tidak terarah. Sebaliknya, penerimaan tubuh yang baik dapat mendukung kemampuan remaja dalam mempertahankan perilaku makan yang lebih wajar.

Hubungan antara citra tubuh dan status gizi tidak menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan satu-satunya faktor yang menentukan status gizi. Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, faktor genetik, penyakit, metabolisme, kualitas tidur, serta lingkungan keluarga. Namun demikian, citra tubuh memiliki peran penting karena dapat menjadi salah satu penghubung antara tekanan

sosial dan perilaku makan. Oleh karena itu, edukasi gizi sebaiknya tidak hanya berorientasi pada penurunan berat badan, tetapi juga menekankan penerimaan tubuh, kesehatan, kebugaran, serta penerapan perilaku makan yang aman (Zahirah & Wirjatmadi, 2024).

Asupan zat gizi makro dan status gizi

Frekuensi konsumsi makanan pada responden menunjukkan bahwa keragaman asupan makanan belum sepenuhnya optimal. Makanan pokok dikonsumsi secara rutin, tetapi pilihan sumber karbohidrat cenderung terbatas pada jenis tertentu. Sebagian besar responden mengonsumsi protein hewani, protein nabati, dan sayur sebanyak satu kali sehari. Di sisi lain, frekuensi konsumsi buah masih rendah, sedangkan makanan berlemak relatif sering dikonsumsi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan belum tentu menggambarkan kualitas pola makan yang seimbang.

Variasi dalam pemilihan makanan sangat krusial mengingat tidak ada satu pun bahan pangan yang memiliki kandungan nutrisi super lengkap untuk tubuh. Dengan mengombinasikan aneka jenis karbohidrat, protein, serta buah dan sayuran, peluang untuk mencukupi kebutuhan mikronutrien dan makronutrien akan semakin besar (FAO, 2011). Kurangnya asupan kelompok buah-buahan berisiko menurunkan pasokan zat aktif biologis, serat, vitamin, dan mineral. Di sisi lain, makanan yang kaya akan lemak berisiko memicu lonjakan densitas energi di dalam tubuh, terlebih jika pola makan tersebut tidak diimbangi dengan olahraga rutin serta konsumsi serat yang cukup.

Kurang lebih 53,6% responden memiliki asupan energi dalam kategori kurang. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa asupan energi mempunyai hubungan yang signifikan dengan status gizi. Energi diperlukan untuk mendukung metabolisme basal, pertumbuhan, aktivitas fisik, serta berbagai fungsi fisiologis tubuh. Kekurangan energi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan penurunan berat badan karena tubuh menggunakan cadangan energi untuk memenuhi kebutuhan. Sebaliknya, kelebihan asupan energi yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan penyimpanan lemak dalam tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan Lathifah et al. (2024) yang menyatakan bahwa kualitas diet dan keseimbangan asupan berkaitan dengan status gizi remaja.

Asupan protein, karbohidrat, dan lemak tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa status gizi tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan satu jenis zat gizi secara terpisah. Status gizi merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh total energi, komposisi makanan, proses penyerapan zat gizi, aktivitas fisik, penyakit, serta kondisi sosial ekonomi yang saling berinteraksi. Dalam kerangka UNICEF, asupan makanan dan penyakit merupakan penyebab langsung masalah gizi, sedangkan ketahanan pangan, pola asuh, pelayanan kesehatan, sanitasi, dan kondisi sosial ekonomi termasuk faktor tidak langsung (UNICEF, 2020).

Penggunaan SQ-FFQ juga perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Instrumen tersebut digunakan untuk menggambarkan kebiasaan konsumsi pada periode tertentu dan sangat bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat frekuensi serta jumlah porsi makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memperkirakan konsumsi dapat terjadi, terutama pada jenis makanan yang tidak dikonsumsi secara rutin. Oleh karena itu, tidak ditemukannya hubungan antara protein, karbohidrat, dan lemak dengan status gizi tidak dapat dimaknai bahwa ketiga zat gizi tersebut tidak memiliki peranan terhadap status gizi.

Implikasi dan keterbatasan

Temuan penelitian memberi dasar bagi sekolah untuk mengembangkan edukasi yang menggabungkan gizi seimbang dan citra tubuh positif. Materi dapat membahas kebutuhan energi sesuai usia dan jenis kelamin, variasi makanan, konsumsi buah dan sayur, pembatasan makanan tinggi lemak, serta cara menilai informasi tubuh ideal di media sosial. Unit Kesehatan Sekolah dan guru dapat bekerja sama dengan tenaga gizi untuk melakukan pemantauan status gizi secara berkala.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional sehingga tidak dapat menentukan hubungan sebab akibat. Data pola makan dikumpulkan melalui ingatan responden dan berpotensi mengalami bias pelaporan. Pengambilan data dilakukan tanpa enumerator serta harus menyesuaikan agenda sekolah, sehingga proses penelitian berlangsung lebih lama. Keterbatasan studi ini terletak pada penggunaan metode cross-sectional, yang membuatnya tidak mampu mengukur interaksi kausal secara mutlak.

PENUTUP

Simpulan

Mayoritas siswa di SMAN 1 Tanjunganom Nganjuk memiliki pandangan yang baik terhadap bentuk tubuh mereka (citra tubuh positif) serta didominasi oleh status gizi yang ideal. Kendati demikian, jumlah pelajar yang masuk dalam kategori gizi kurang maupun gizi berlebih jumlahnya masih tergolong signifikan.

Karakteristik konsumsi makanan menunjukkan rendahnya frekuensi konsumsi buah dan tingginya konsumsi makanan berlemak. Selain itu, asupan energi dan karbohidrat sebagian besar berada dalam kategori kurang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi. Asupan energi juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi. Sebaliknya, asupan protein, karbohidrat, dan lemak tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi.

Saran

Pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang, keragaman pangan, citra tubuh positif, serta aktivitas fisik melalui kegiatan UKS, proses pembelajaran, penyuluhan, dan program olahraga. Remaja juga perlu menghindari penerapan diet secara berlebihan serta memilih metode pengendalian berat badan yang aman.

Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau melakukan pengukuran konsumsi makanan secara berulang untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Variabel tambahan seperti aktivitas fisik, penggunaan media sosial, pengetahuan gizi, dan kualitas tidur juga dapat dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, E. R., Septiyanti, & Rahman, H. (2023). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros. *Window of Public Health Journal*, 4(1), 162-169.
- Ayumi, M., & Tumanggor, R. D. (2024). The relationship between body mass index and body image among adolescent students. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 6(2), 74-78.
- Budiarti, S. (2017). Hubungan antara body image dengan perilaku makan pada remaja putri di SMAN 5 Bandung [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. UPI Repository.

- Cash, T. F. (1990). The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. Unpublished test manual.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press.
- Dahlan, M. S. (2020). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: Deskriptif, bivariat, dan multivariat (Edisi 6). Epidemiologi Indonesia.
- Dhorta, N. F., & Muniroh, L. (2021). The correlation between body image and physical activity in female students of State Senior High School 2 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 5(4), 370.
- Food and Agriculture Organization. (2011). Guidelines for measuring household and individual dietary diversity.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282-295.
- Jarman, H. K., et al. (2024). Direct and indirect relationships between social media use and body satisfaction among adolescent boys and girls. *New Media & Society*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman gizi seimbang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.
- Kenny, & Novianty, A. (2022). Hubungan antara pembicaraan tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 331-350.
- Lathifah, N. N., Wulansari, A., & Rahmawati, H. (2024). Relationship between diet quality and nutritional status among adolescents. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(1), 1-5.
- Prisilia, C., Rachmi, E., & Aminyoto, M. (2019). Hubungan aktivitas fisik dan body image dengan status gizi siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), 99-112.
- Purnama, N. L. A. (2021). Body image, perilaku makan dan status gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 351-358.
- Sari, N. P., & Hartini, T. N. (2022). Pola konsumsi makanan cepat saji dan risiko obesitas pada remaja. *Florona: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3), 122-129.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). Survei konsumsi pangan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2015). Metodologi penelitian kesehatan (Edisi revisi). Penerbit Andi.
- Toselli, S., Grigoletto, A., Zaccagni, L., Rinaldo, N., Badicu, G., Grosz, W. R., & Campa, F. (2021). Body image perception and body composition in early adolescents: A longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health*, 21, 1381.
- UNICEF. (2020). Conceptual framework on the determinants of maternal and child nutrition.
- World Health Organization. (1995). Physical status: The use and interpretation of anthropometry.
- Widya Lionita, Febry, F., Appulembang, Y. A., & Angraini, R. (2021). Positive body image affect body mass index among high school. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, 8(3), 118-123.
- Yusinthia, A. N., & Adriyanto, A. (2018). Relationship between eating behavior and body image with nutritional status of adolescent girls age 15-18 years. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147-154.
- Zahirah, F., & Wirjatmadi, B. (2024). The correlation between body image and eating disorder with nutritional status in adolescent girls 15-18 years old. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 397-403.