

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA PENARI DI SANGGAR *GOONG PRADA* MANAGEMENT SURABAYA

Aqidatul Izzah

(Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

Email: aqidatulizzah.19001@mhs.unesa.ac.id

Rahayu Dewi Soeyono

(Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

Email: rahayudewi@unesa.ac.id

Abstrak

Seni tari merupakan ekspresi jiwa dalam bentuk gerakan tubuh yang indah dan ritmis. Penari merupakan faktor penting dalam mencapai keberhasilan sebuah pertunjukan seni tari. Sebagai seseorang yang selalu menampilkan diri, penampilan dan postur tubuh menjadi penting bagi seorang penari. Hal tersebut berkaitan dengan citra tubuh yang menggambarkan cara pandang penari terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Citra tubuh memengaruhi asupan makan dan berakibat pada status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan citra tubuh dan asupan makan dengan status gizi pada penari di sanggar *Goong Prada Management* Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* berjumlah 42 penari berusia 13-27 tahun. Pada penelitian ini terdapat variabel bebas meliputi citra tubuh dan asupan makan serta variabel terikat berupa status gizi. Pengumpulan data citra tubuh menggunakan kuesioner *BSQ-34* dan asupan makan menggunakan recall 2x 24 jam kemudian dihitung menggunakan *Nutrisurvey*. Untuk status gizi mengukur berat badan dengan timbangan digital dan tinggi badan dengan microtoise. Analisis data menggunakan analisis bivariat dengan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 74% responden memiliki citra tubuh positif, asupan makan responden sebagian besar termasuk defisit (asupan energi = 88%; asupan protein = 90%; asupan karbohidrat = 88%; asupan lemak = 50%) dan 88% responden memiliki status gizi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh ($p=0,935$) dan asupan makan (energi $p= 0,610$; protein $p= 0,274$; karbohidrat $p= 0,610$; lemak $p=0,976$) dengan status gizi penari di sanggar *Goong Prada Management* Surabaya.

Kata kunci: Citra Tubuh, Asupan Makan, Status Gizi, Penari

Abstract

Dance is an expression of the soul in the form of beautiful and rhythmic body movements. Dancers are an important factor in achieving the success of a dance performance. As someone who always presents themselves, appearance and posture are important for a dancer. This is related to body image which describes the way dancers view their own body shape. Body image affects food intake and results in nutritional status. This study aims to examine the relationship between body image and food intake with nutritional status in dancers at the *Goong Prada Management* Surabaya. This study is a correlational quantitative study using a cross sectional approach. Sampling was done by purposive sampling method totaling 42 dancers aged 13-27 years. In this study there are independent variables including body image and food intake and the dependent variable is nutritional status. Body image data collection using the *BSQ-34* questionnaire and food intake using 2x 24-hour recall then calculated using *Nutrisurvey*. For nutritional status, body weight was measured with digital scales and height with microtoise. Data analysis used bivariate analysis with the Spearman Rank correlation test. The results showed that 74% of respondents had a positive body image, the respondents' food intake was mostly in deficit (energy intake = 88%; protein intake = 90%; carbohydrate intake = 88%; fat intake = 50%) and 88% of respondents had normal nutritional status.. The results of the analysis showed that there was no relationship between body image ($p=0.935$) and food intake (energy $p=0.610$; protein $p=0.274$; carbohydrates $p=0.610$; fat $p=0.976$) with the nutritional status of dancers at the *Goong Prada Management* in Surabaya.

Keywords: Body Image, Food Intake, Nutritional Status, Dancer

PENDAHULUAN

Seni tari adalah ekspresi jiwa seseorang yang diungkapkan melalui gerakan tubuh yang indah dan ritmis dalam suatu ruang (Amelinda et al., 2021). Sebagai seseorang yang selalu menampilkan diri, bentuk tubuh menjadi penting bagi seorang penari. Mereka harus bisa menyesuaikan diri dengan "tubuh penari" yang ideal karena penampilannya yang melibatkan tubuh dapat memengaruhi kinerjanya di atas panggung. Reel dan Anshel (Dantas et al., 2018) menemukan 97,2% responden yang merupakan penari menegaskan bahwa berat badan yang rendah dikaitkan dengan kinerja yang lebih bagus dan 89,7% percaya bahwa dengan memiliki postur tubuh yang ramping akan mendapatkan peran dan pembawaan yang lebih baik yakni, mempermudah penari dalam melakukan gerakan tari.

Pernyataan bahwa penari harus memiliki tubuh yang ramping, akan memengaruhi penilaian dan pandangan penari terhadap tubuhnya sendiri atau yang disebut dengan citra tubuh. Citra tubuh digambarkan dengan seberapa puas seseorang terhadap bagian-bagian tubuhnya yang ditampilkan secara keseluruhan (Nurul, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Ismayanti (2020) pada sanggar tari Ayodya Pala mendapatkan hasil bahwa sebesar 56,8% penari memiliki citra tubuh yang negatif. Selaras dengan penelitian Amelia tahun 2020 mengungkapkan bahwa sebagian besar (73,3%) penari *K-pop cover dance Fyd Entertainment*, citra tubuhnya berada pada kategori negatif. Sebanyak 57,4% siswa jurusan seni tari memiliki citra tubuh negatif yang disebabkan karena tuntutan sosial, berupa pernyataan bahwa pada umumnya penari yang baik yaitu penari yang memiliki bentuk tubuh ideal ditinjau dari segi berat badan dan tinggi badannya. Fisik yang ideal pada penari diperlukan untuk menyampaikan pesan dalam setiap gerakan tari secara lebih baik dan juga untuk memperindah tarian (Lestari et al., 2022).

Citra tubuh negatif berkaitan dengan kekhawatiran yang mengarah pada ketidakpuasan terhadap diri sendiri (*self dissatisfaction*). Penelitian yang dilakukan Garcia dan Nordin (Dantas et al., 2018) menyatakan bahwa tingkat ketidakpuasan tubuh tertinggi ada pada penari ballet klasik sebesar 32,76% dan diikuti oleh penari

flamenco 24,9% serta ketidakpuasan tubuh terendah ada pada penari kontemporer sebesar 9,3%. Walaupun berat badan yang dimiliki dapat dikatakan ideal, tetapi tidak menutup kemungkinan penari tetap merasa tidak puas dengan postur tubuhnya. Studi yang dilaksanakan Danis et al., (2016) di Malaysia menemukan bahwa sebesar 31,9% dari 119 penari merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya atau memiliki citra tubuh negatif meskipun mereka memiliki berat badan yang ideal. Seseorang merasa memiliki tubuh yang tidak kurus padahal status gizinya berada dibawah nilai normal dan merasa dirinya gemuk padahal status gizinya dapat dikatakan normal (Noh et al., 2018). Kesalahan perkiraan bentuk tubuh yang berlebihan akan mengarah pada usaha untuk mengubah bentuk tubuh (Cecon et al., 2017). Keinginan untuk mengubah bentuk tubuh juga terjadi pada penari yang merasa telah diterima oleh lingkungan sekitarnya, seperti sering mendapatkan pujian dari pelatih dan rekan-rekannya. Mereka yang memiliki tubuh kurus, berkeinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak lagi sehingga salah satu caranya adalah mengarah pada praktik makan yang tidak tepat (Cardoso et al., 2017).

Asupan makan yang tepat dan seimbang sangat diperlukan bagi seorang penari. Hal itu disebabkan karena seseorang dengan profesi penari memiliki aktivitas cukup berat mulai dari pemanasan, kelas olah tubuh hingga membawakan gerakan-gerakan khusus nan lincah dalam sebuah pertunjukan, sehingga memerlukan asupan makan dengan kandungan energi dan zat gizi yang memadai supaya bisa menjaga tubuh agar tetap bertenaga sehingga bisa menunjang keberhasilannya dalam menampilkan sebuah tarian (Antini, 2018). Akan tetapi, pada praktiknya seseorang dengan citra tubuh yang negatif cenderung akan melakukan pembatasan asupan makan (Majid, 2018). Penelitian Nurlinah (2019) menyatakan bahwa sebanyak 63,3% penari memiliki rata-rata asupan energi kurang, 72,27% memiliki tingkat asupan protein kurang dari kebutuhan. Penelitian Beck, et al., (2015) menunjukkan bahwa lebih dari separuh (54,8%) penari ballet mengonsumsi kurang dari 5 g karbohidrat/kg/hari dan 23,8% kurang dari 1,2 g protein/kg/hari. Usaha pengendalian dan manipulasi bentuk tubuh sebagai upaya untuk

Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Makan dengan Status Gizi pada Penari di Sanggar Goong Prada

mencapai fisik yang ideal, sering dikaitkan dengan masalah kesehatan, salah satunya adalah status gizi yang buruk. Usaha pengendalian dan manipulasi bentuk tubuh sebagai upaya untuk mencapai fisik yang ideal, sering dikaitkan dengan masalah kesehatan, salah satunya adalah status gizi yang buruk.

Penelitian Amelia (2020) menyatakan bahwa sebesar 40% termasuk dalam kategori kurus. Penelitian yang dilakukan oleh Ozgen di Turki dalam Ismayanti (2020) mengungkapkan bahwa sebesar 72,2% penari ballet memiliki nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rendah. Berbeda dengan temuan Beck, et.al., (2015) menunjukkan bahwa mayoritas penari ballet (89,4%) memiliki berat badan yang sehat dengan status gizi normal. Penelitian Nurlinah (2019) di sanggar Tari Jawa Ayodya Pala yang menunjukkan bahwa sebanyak 27,3% penari memiliki status gizi gemuk dan 18,2% obesitas.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan pada bulan Maret 2022 di Sanggar *Goong Prada Management* Surabaya dengan melakukan wawancara pada penari, didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 penari hanya makan 2 kali dalam sehari, dari 8 orang tersebut 4 diantaranya ingin menurunkan berat tubuh, sementara 3 orang lainnya ingin menaikkan berat tubuh, dan 1 orang penari mengatakan ingin tetap menjaga bentuk tubuhnya. Rata-rata penari memiliki status gizi kurus dengan postur tubuh ramping.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian berbasis kuantitatif korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di *Sanggar Goong Prada Management* Surabaya, dengan periode pengumpulan data pada bulan Juni hingga Juli tahun 2023. Populasi pada penelitian adalah seluruh penari berjumlah 60 orang. Pemilihan responden menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan sebanyak 42 responden. Dalam penelitian ini, terdapat variabel independen berupa citra tubuh dan asupan makan serta variabel dependen berupa status gizi. Pengumpulan data citra tubuh menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ- 34)*. Data asupan makan dikumpulkan melalui wawancara *food recall 24 hour* sebanyak dua kali. Kemudian data status gizi diperoleh dengan mengukur langsung tinggi badan dan berat badan. Setiap variabel dianalisis secara

univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel dan analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Rank Spearman* dengan *software SPSS*. Penelitian ini telah disetujui untuk kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor 175/HRECC.FODM/II/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan pengambilan data pada bulan Juni hingga Juli 2023, didapatkan data 42 responden berupa karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin. Data karakteristik responden tersebut disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Usia		
Remaja awal (13-15 tahun)	5	7,8
Remaja akhir (16-18 tahun)	16	25
Dewasa awal (19-30 tahun)	21	32,8
Jenis Kelamin		
Perempuan	39	92,9
Laki-laki	3	7,1
Total	42	100

Hasil penelitian menunjukkan usia terendah responden berdasarkan karakteristik usia yaitu 13 tahun, sedangkan usia tertinggi 27 tahun. Jumlah usia terbanyak ada pada kelompok usia dewasa awal (19-30 tahun) yakni sebanyak 21 (32,8%) sedangkan jumlah usia terkecil ada pada kelompok usia remaja awal yakni sebanyak 5 (7,85). Kemudian sebanyak 42 (92,9%) responden berjenis kelamin perempuan dan 3 (7,1%) responden berjenis kelamin laki-laki.

Distribusi Frekuensi Menurut Citra Tubuh, Asupan Makan dan Status Gizi Responden

Pada Tabel 2 menjelaskan distribusi frekuensi responden berdasarkan masing-masing variabel, baik variabel independen maupun variabel dependen.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Menurut Citra Tubuh, Asupan Makan dan Status Gizi Responden

Variabel	Jumlah	
	n	%
Citra Tubuh		
Positif	31	74
Negatif ringan	6	14
Negatif sedang	4	10
Negatif berat	1	2
Asupan Energi		
Defisit	37	88
Normal	5	12
Lebih	0	0
Asupan Protein		
Defisit	38	90
Normal	4	10
Lebih	0	0
Asupan Karbohidrat		
Defisit	37	88
Normal	5	12
Lebih	0	0
Asupan Lemak		
Defisit	21	50
Normal	12	29
Lebih	9	21
Status Gizi		
Kurus	4	10
Normal	37	88
Lebih	1	2
Total	42	100

Citra Tubuh

Data citra tubuh pada responden diperoleh dengan menggunakan kuesioner *BSQ-34* sebanyak 34 soal. Hasil tes secara keseluruhan berada pada rentang 34-204. Menurut Kapastad dalam Sitepu(2019), citra tubuh dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori, yaitu citra tubuh positif, citra tubuh negatif yang ringan, citra tubuh negatif yang sedang, dan citra tubuh negatif yang berat. Distribusi frekuensi citra tubuh menjabarkan bahwa mayoritas dari responden memiliki pandangan positif terhadap tubuh mereka yakni sebanyak 31 responden (74%).

Asupan Energi

Asupan energi merupakan jumlah energi secara keseluruhan yang dikonsumsi individu dalam sehari. Asupan energi didapatkan dari formulir *recall 24-H* dan dianalisis menggunakan

software Nutrisurvey. Menurut distribusi frekuensi asupan energi, diketahui sebagian besar dari asupan energi responden termasuk dalam kelompok defisit, yakni 37 responden (88%).

Asupan Protein

Asupan protein merupakan salah satu asupan makan yang menyumbang asupan energi sehari secara keseluruhan pada suatu individu. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa terdapat 38 responden memiliki asupan protein dalam kategori defisit(90%) dan kategori normal pada 4 responden (10%).

Asupan Karbohidrat

Asupan karbohidrat merupakan penghasil energi utama dibandingkan zat gizi makro yang lainnya. Berdasarkan distribusi frekuensi asupan karbohidrat, diperoleh sebanyak 37 responden (88%) memiliki asupan karbohidrat defisit dan 5 responden termasuk dalam kategori normal (12%).

Asupan Lemak

Asupan lemak pada penelitian ini didapatkan dari *recall 24 Hour* dan dianalisis menggunakan *software Nutrisurvey*. Hasil analisis menunjukkan bahwa responden memiliki asupan lemak defisit sebanyak sebanyak 21 responden (50%), asupan lemak normal sebanyak 12 responden (29%), 9 responden (21%) termasuk dalam kategori lebih.

Status Gizi

Status gizi adalah kondisi suatu individu akibat dari suatu konsumsi pangan dan penggunaannya didalam tubuh. Status gizi responden pada penelitian ini diukur memakai IMT/U dan IMT dewasa dikarenakan usia seluruh responden berada pada rentang usia 13-27 tahun. sebagian besar responden, yakni sebanyak 37 responden (88%) memiliki status gizi normal, 4 responden (10%) berstatus gizi kurus, dan 1 responden (2%) memiliki status gizi gemuk.

Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Makan dengan Status Gizi

Hubungan citra tubuh dan asupan makan dengan status gizi dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* dan ditampilkan pada tabel 3 berikut.

Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Makan dengan Status Gizi pada Penari di Sanggar Goong Prada

Tabel 3. Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Makan dengan Status Gizi

Variabel Bebas	Variabel Terikat	<i>p-value</i>
Citra Tubuh	Status Gizi	.935
Asupan Energi		.610
Asupan Protein		.274
Asupan Karbohidrat		.610
Asupan Lemak		.976

Tabel 3. Menyatakan korelasi citra tubuh dan asupan makan dengan status gizi. Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan hasil *signed 2 tailed* sebesar $p = 0,935 > 0,05$, yang artinya tidak ada korelasi yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi. Citra tubuh adalah pengalaman seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi pandangan terhadap keadaan tubuh dan tingkah laku seseorang yang berkaitan dengan penilaian terhadap penampilan fisiknya (Cash dalam Fitra et al., 2021). Hasil statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi. Meskipun demikian, tidak berarti citra tubuh tidak memiliki pengaruh terhadap status gizi. Terdapat faktor secara langsung yang dapat mempengaruhi status gizi, yakni konsumsi pangan dan keadaan infeksi. Responden yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya mempunyai status gizi normal sebanyak 29 responden (69%). Semakin normal status gizi seseorang maka mereka cenderung memiliki citra tubuh yang positif. (Muhammad Dimas Bimantara et al., 2019). Citra tubuh yang positif mencerminkan kepuasan seseorang terhadap penampilannya, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan dengan bentuk tubuhnya. (Nurul, 2018). Semakin positif citra tubuh yang dimiliki maka kecil kemungkinan seseorang melakukan diet dan semakin negatif citra tubuh seseorang maka mereka akan cenderung melakukan diet ketat (Andea dalam Rica, 2019). Hal tersebut kemudian bisa berpengaruh pada perilaku makan seseorang sehingga bisa berdampak buruk secara langsung pada status gizi apabila terjadi ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi. (Muhammad Dimas Bimantara et al., 2019). Penelitian ini mendukung temuan dalam penelitian serupa yang dilakukan oleh Nur (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi antara citra tubuh dan keadaan gizi pada mahasiswi penari Universitas Negeri Jakarta ($p > 0,05$).

Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Karbohidrat, dan Asupan Lemak dengan Status Gizi

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan asupan energi dan status gizi. Tabel 3 menyatakan hasil *signed 2 tailed* sebesar $p = 0,610 > 0,05$, yang artinya Tidak ada korelasi yang berarti antara asupan energi dan status gizi. Energi diproduksi melalui metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein. Energi berperan sebagai penyedia tenaga, mendukung proses metabolisme, mengatur suhu tubuh, mendukung pertumbuhan, dan memfasilitasi aktivitas fisik. Jika asupan energi dalam tubuh tidak mencukupi, tubuh akan menggunakan cadangan energi yang tersimpan dalam otot. (Febriani, 2020). Sebanyak 32 responden (76,2%) memiliki status gizi normal dengan asupan energi defisit. Hal tersebut bisa disebabkan responden sering melewatkan sarapan dan porsi makanan tergolong rendah. Berdasarkan wawancara *recall 24 hour*, umumnya responden jarang melakukan sarapan yang tepat karena mereka pergi ke sekolah pada pagi hari, sehingga tidak sempat sarapan dan sarapan digabung pada makan siang. Temuan ini serupa dengan temuan sebelumnya oleh Febriani (2021) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan yang ditemukan antara asupan energi dengan status gizi ($p = 0,545 > 0,05$) pada remaja putri Pesantren Darul Aman.

Pada asupan protein, diketahui hasil uji statistik menunjukkan bahwa *signed 2 tailed* sebesar $p = 0,274 > 0,05$, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi. Protein adalah salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai penghasil energi ketika asupan karbohidrat berkurang atau tidak sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, protein berfungsi untuk pertumbuhan, penyusunan hormone dan enzim yang berperan penting dalam metabolisme tubuh (Parinduri & Safitri, 2018). Ada dua varian protein, yaitu protein hewani dan protein nabati, yang memiliki komposisi asam amino yang berbeda. Untuk mencukupi kebutuhan asam amino didalam tubuh, maka seseorang harus mengonsumsi makanan sumber protein hewani sekaligus makanan sumber protein nabati dalam satu kali makan (Hardinsyah & Supriasa, 2017). Sebanyak 34 responden (81%) dengan asupan proteinnya yang defisit memiliki status gizi normal. Hal tersebut bisa terjadi karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan protein, tetapi juga oleh tingkat

aktivitas fisik, keadaan infeksi, serta asupan vitamin dan mineral yang dapat menggambarkan status gizi. Selain itu, status gizi merupakan bentuk keberhasilan tubuh dalam memanfaatkan dan menggunakan zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi (Putri et al., 2022). Sebagian besar responden memiliki asupan protein defisit. Hal itu berkaitan dengan pemenuhan asupan protein yang kurang tepat yakni kurangnya frekuensi, dan keberagaman sumber protein yang dikonsumsi. Walaupun semua responden tetap mengonsumsi makanan yang mengandung protein setiap hari, mereka hanya mengonsumsi satu jenis protein tertentu. Misalnya, mereka hanya mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani seperti ayam, telur, atau lele, atau hanya mengonsumsi protein nabati seperti tahu atau tempe. Selain itu, responden lebih banyak mengonsumsi makanan rendah protein seperti cireng, seblak, cimol, sempol, dan gorengan. Jenis makanan tersebut kandungan gizi yang dominan adalah karbohidrat dan lemak dengan sedikit kandungan protein sehingga situasi tersebut mengakibatkan responden mengonsumsi protein kurang dari yang seharusnya mereka butuhkan. (Rahayu et.al., 2022). Kurangnya asupan protein dapat menimbulkan masalah kesehatan, seperti hipoproteinemia dan gizi buruk (Sholikhah,2021). Temuan ini selaras dengan temuan oleh Putri (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dan status gizi ($p=0,848>0,05$) pada remaja putri.

Pada asupan karbohidrat, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 32 responden (76,2%) termasuk dalam kategori defisit dengan status gizi normal. Hasil uji *Rank Spearman* menyatakan bahwa hasil *signed 2 tailed* sebesar $p 0,610>0,05$, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Karbohidrat adalah senyawa organik yang berperan sebagai sumber energi. siap pakai dan bahan bakar yang paling efisien bagi tubuh. Setiap 1 gram karbohidrat dapat menghasilkan 4 kkal. Selain sebagai sumber energi utama, karbohidrat mempunyai beragam fungsi, diantaranya penyuplai energi untuk otak, pengatur gerak *peristaltic* usus, dan mengatur jalannya metabolisme lemak. Selain itu, keberadaan karbohidrat didalam tubuh dapat menghemat penggunaan protein sebagai sumber energi, sehingga protein akan hanya fokus pada perbaikan dan pembangunan jaringan tubuh. (Hardinsyah &

Supriasa,2017). Sebanyak 32 responden (76,2%) dengan asupan karbohidrat defisit mempunyai keadaan gizi normal. Responden dengan asupan karbohidrat kurang dapat tetap mempunyai status gizi normal. Hal tersebut berkaitan dengan fungsi karbohidrat sebagai penghasil energi, dibantu dengan responden yang mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro baik lemak maupun protein. Menurut fungsinya, kedua zat gizi tersebut bisa menghasilkan energi, sehingga asupan energi responden masih sesuai dengan aktivitas yang dilakukan, maka tidak terjadi masalah dengan status gizi nya (Siwi,2018). Penelitian ini sejalan dengan studi yang telah dilakukan sebelumnya oleh Amalia (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karbohidrat dan status gizi pada siswa di SMK Kesehatan.

Mengacu pada tabel 3 diketahui bahwa analisis statistik menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan hasil *signed 2 tailed* sebesar $p 0,976>0,05$, Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan status gizi. Responden dengan asupan lemak defisit memiliki status gizi kurus sebanyak 2 responden(4,8%), status gizi normal sebanyak 18 responden (42,9%), dan status gizi lebih sebanyak 1 responden (2,4%). Responden dengan kondisi kurang asupan lemak tetapi memiliki status gizi lebih, dapat terjadi karena didalam tubuh nya terdapat cadangan lemak yang berlebihan. Selain itu, aktivitas fisik yang kurang dan tidak seimbang akan menimbulkan kenaikan berat badan. (Siwi,2018). otot dan jaringan adipose dalam bentuk trigliserida. Selain sebagai sumber energi bagi tubuh, lemak memiliki beragam fungsi lainnya, yakni penyusun lapisan membrane sel, penghubung kegiatan biologis antara sel satu dengan sel lainnya, melapisi dan melindungi organ didalam tubuh serta dibutuhkan untuk melarutkan vitamin larut lemak (A,D,E,K). (Pane,et.al.,2020). Hasil Status gizi adalah pencapaian tubuh dalam menjaga keseimbangan antara asupan nutrisi yang masuk dengan yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang panjang (jangka panjang). Namun, data asupan makan dalam penelitian ini didapatkan melalui *food recall*, yang hanya memberikan perkiraan konsumsi makanan pada saat penelitian berlangsung. (Simons et.al., 2017). Selain itu, keterbatasan penelitian yang menggunakan metode *food recall* hanya mengandalkan ingatan responden dan kurangnya jangka waktu metode tersebut sehingga belum bisa mempresentasikan asupan

Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Makan dengan Status Gizi pada Penari di Sanggar Goong Prada

lemak responden yang sebenarnya (Millatashofi, et.al., 2023). Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahroh (2020) yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dan status gizi ($p=0,679>0,05$) pada mahasiswa gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh, asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, dan asupan lemak dengan status gizi.

Saran

Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengevaluasi dan lebih memperhatikan pengambilan data asupan makan dalam jangka waktu yang lebih lama agar dapat lebih mencerminkan kondisi asupan makan penari yang sebenarnya. Selain itu, dapat dilakukan penelitian serupa dengan memperhatikan faktor lainnya yang bisa berhubungan dengan status gizi, seperti pengetahuan gizi penari, aktivitas fisik penari, dan faktor psikologis penari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Ananda (2023) *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja (Studi pada Siswa di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022)*. Sarjana thesis, Universitas Siliwangi.
- Amelia. D. P., (2020). *Gambaran Persepsi Body Image, Asupan Makan, dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi Penari (K-Pop Cover Dance) di Fyd Entertainment Tangerang Selatan*. (Electronic Thesis or Dissertation).
- Amelinda, Respati, R., & Giyartini, R. (2021). *Tari Egrang Batok di Sekolah Dasar*. All Rights Reserved, 8(2), 508–519.
- Antini, Ni Kadek Resa (2018) *Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Menari Berdasarkan Status Gizi Pada Anak di Sanggar Tari Lokananta Singapadu Sukawati Gianyar*. Diploma thesis, Jurusan Gizi.
- Beck KL, Mitchell S, Foskett A, Conlon CA, von Hurst PR. *Dietary Intake, Anthropometric Characteristics, and Iron and Vitamin D Status of Female Adolescent Ballet Dancers Living in New Zealand*. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2015 Aug;25(4):335-43.
- Cardoso, A. A., Reis, N. M., Marinho, A. P., Boing, L., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2017). Estudo da imagem corporal em bailarinos profissionais: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 23(4), 335–340.
- Cecon, R. S., Do Carmo Castro Franceschini, S., Do Carmo Gouveia Peluzio, M., Hermsdorff, H. H. M., & Priore, S. E. (2017). Overweight and Body Image Perception in Adolescents with Triage of Eating Disorders. *Scientific World Journal*, 2017.
- Danis, A., Jamaludin, A. N., Majid, H. A. M. A., & Isa, K. A. M. (2016). Body Image Perceptions among Dancers in Urban Environmental Settings. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 222, 855–862.
- Dantas, A. G., Alonso, D. A., Sánchez-Miguel, P. A., & del Río Sánchez, C. (2018). Factors Dancers Associate with their Body Dissatisfaction. *Body Image*, 25, 40–47.
- Febriani (2020). *Gambaran Pola Makan, Citra Tubuh, Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan Di Sma Panca Budi Medan*. S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*, 1-89
- Febriani, D., Parewasi, R., Indriasari, R., Hidayanty, H., Hadju, V., & Manti Battung, S. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara Correlation of Energi Intake and Macro Nutrient With Nutritional Status of Adolescent Pesantren Darul Aman Gombara. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 2021.
- Fitra, N. A., Rahayu Z, S. P., Desmita, D., & Irman, I. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(2), 84.
- Hardinsyah. (2017). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ismayanti, D. (2020). The relationship of body shape perception, eating disorders, nutritional knowledge and food intake with nutritional status adolescent girls in Ayodya Pala. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 4(2), 74–

- 84.
- Lestari, N. R., Nofiantika, F., Tjahjono, S., & Widodo, M. (2022). *Jurusan Seni Tari , SMKI Yogyakarta Body image perception , peers , and eating habits among girl adolescent at Dancing. 05(02)*, 151–162.
- Majid, M. dkk. (2018). *Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi , Body Image , Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare 1(1)*, 24–33.
- Millatashofi, A. S., & Adi, A. C. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Surabaya. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 121-127.
- Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, & Dewi Retno Suminar. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya . *Amerta Nutrition*, 3(2), 85–88.
- Noh, J. W., Kwon, Y. D., Yang, Y., Cheon, J., & Kim, J. (2018). Relationship between body image and weight status in east Asian countries: comparison between South Korea and Taiwan. *BMC public health*, 18(1), 814.
- Nur Khairiani Achmad, - (2017) *Hubungan Body Image Dan Kebiasaan Makan Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswi Penari Dan Bukan Penari Di Universitas Negeri Jakarta Periode 2016/2017*. Skripsi Thesis, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Nurlinah, Dede. (2019). *Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Terhadap Status Gizi (IMT/U) dan Status Hb Pada Remaja Putri Penari (Jawa) di Sanggar Tari Ayodya Pala Pancoran Mas Depok Tahun 2019* Nurul. (2018). *Hubungan Antara Body Image Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Sma Swasta Perguruan Dharma Bakti Lubuk Pakam* Skripsi.
- Pane, H. W., Tasnim, Sulfianti, & dkk. (2020). *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis
- Parinduri, M. S., & Safitri, D. E. (2018). *Asupan Karbohidrat Dan Protein Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di Syafana Islamic School Primary, Tangerang Selatan Tahun 2017*. ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan), 3(1), 48–58.
- Putri, D.A.M., Safitri, Debby E & Maulida, Nursyifa, R. (2022). Hubungan Asupan Gizi Makro, frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(2), 24–36
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17.
- Rahayu, P. S., Suparman, S., Dewi, M., Agung, F., & Hastuti, W. (2022). Asupan Energi, Asupan Protein, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Putri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 995–1003.
- Rica Ariyaningtiyas, Rica (2019) *Hubungan Citra Tubuh Dan Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah 5 Surakarta*. Other thesis, Institut Teknologi Sain dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Sholikhah, Maratun and -, Susi Dyah Puspowati, M. Si (2021) *Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Putri di SMAN 1 Mojolaban*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Simons, A., Eyskens, F., Glazemakers, I., & van West D. 2017. Can psychiatric childhood disorders be due to inborn errors of metabolism?. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(2), 143–154
- Sitepu, F. H. (2020). Validitas dan Reliabilitas dari Instrumen Body Shape Questionnaire – 34 (BSQ – 34) Versi Bahasa Indonesia. *Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, 34.
- Siwi NP, Paskarini I. *Hubungan asupan karbohidrat, lemak dan protein dengan status gizi (studi kasus pada pekerja wanita penyadap getah karet di perkebunan Kalijompo Jember)*. The Indonesian Journal of Public Health. 2018; 13(1): 1-12.
- Zahroh, Halimatus. (2020). *Hubungan Pola Konsumsi Karbohidrat Dan Lemak Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi SI Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*.