

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMPN 12 SEMARANG

Dina Happy Yusinta, Siti Fatimah Pradigdo, M. Zen Rahfiludin
Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro
Email: dinahappyusinta@gmail.com

Abstract : *An adolescent especially girl have a tendency to trying to lose weight for the ideal body they want to achieve. Food consumption that is not good will result in the nutritional status of adolescents. This research was conducted to analyze the relationship between body image and with food consumption and nutritional status of female adolescents at 12 Junior High School Semarang. This study was a quantitative observational study using a cross sectional study on 65 female students at 12 Junior High School Semarang selected by simple random sampling. Body image data was obtained with the MBSRQ-AS Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scales questionnaire, food consumption with Food Frequency Questionnaire (FFQ), and nutritional status with IMT according to age and analyzed using Rank Spearman. The results showed that most of the students were 14 years old (75.4%), negative body image (body image) 47.7%, consumption patterns were not good 90.8% and malnutrition nutritional status was 21.5%. There is no relationship between body image (Body image) and consumption patterns ($p = 0.981$) and there is no relationship between food consumption and nutritional status ($p = 0.938$). The need for further research to determine the factors that influence the consumption and nutritional status of adolescent especially girl in 12 Junior High School Semarang*

Key words: Body image, food consumption, nutritional status
Bibliographies: 13, 2001-2014

PENDAHULUAN Latar Belakang

Menurut psikologi, masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju ke kedewasaan. Awal masa remaja dimulai saat anak mencapai umur 10-12 tahun dan mencapai puncaknya di umur 18-22 tahun. Tanda-tanda yang biasanya terlihat di awal masa remaja adalah adanya fisik yang berubah dengan pesat, tubuh mengalami perubahan bentuk, tinggi badan dan berat badan meningkat secara drastis, dan karakteristik seksual berkembang misalnya pembesaran pada pinggang dan buah dada, rambut yang tumbuh pada sekitar kemaluan dan kumis serta suara yang

membesar. Dalam masa ini, remaja cenderung menonjolkan identitas dan kemandirian yang semakin meningkat misalnya semakin berpikir idealis, abstrak dan logis. Para remaja umumnya memperbanyak waktu diluar lingkungan keluarga untuk sekedar dihabiskan bersama teman-temannya dan untuk mengeksplorasi dunia luar secara bebas.¹

Perkembangan remaja pada rentang usia 11-20 tahun ditandai dengan munculnya pengaruh hormonal yang mengakibatkan perubahan fisik dan pertumbuhan atau dikenal dengan masa pubertas. Berat badan dan tinggi badan pada masa ini meningkat secara signifikan. Berat badan remaja

umumnya dapat bertambah sekitar 7,275 Kg dan tinggi badan dapat mencapai 5-20 cm.^{2,3} Masa remaja menjadi penentu yang krusial dalam kesuksesan pembangunan bangsa dan negara. Masa remaja juga merupakan masa penentu untuk mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa, mempersiapkan diri dalam menentukan masa depan seperti pekerjaan yang sesuai dengan bakat serta kesanggupannya, mendapatkan informasi tentang perkawinan dan mempersiapkannya, mengembangkan potensi intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat, serta memiliki konsep-konsep tentang tingkah laku sosial yang perlu untuk kehidupan bermasyarakat. Masa pembelajaran pada remaja memiliki peran sosial yang sangat penting sesuai dengan jenis kelamin masing-masing termasuk menerima kenyataan jasmani serta dapat mengaplikasikannya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan yang dimilikinya.⁴

Body image merupakan pendapat/persepsi individu mengenai bentuk tubuh dan berat badannya sendiri.⁵ *Body image* terbagi ke dalam 2 jenis yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah pendapat/persepsi individu yang merasa puas atas bentuk tubuh yang dimilikinya, sedangkan *body image* negatif adalah pendapat/persepsi individu yang merasa tidak puas atas bentuk tubuh yang dimilikinya dan berusaha untuk membandingkan tubuhnya dengan orang lain, tidak percaya diri dan merasa malu atas bentuk tubuhnya sehingga remaja kesulitan dalam menerima diri apa adanya, Bila dikritik orang lain mereka mudah

tersinggung, dan menjadi pesimis hingga rela mempraktikkan diet yang ketat hanya untuk memperoleh tubuh dengan bentuk ideal yang diidamkan.⁶

Hasil penelitian pada remaja putri memperlihatkan bahwa mereka merasa tidak puas pada citra tubuhnya dan menganggap tubuhnya lebih berisi lemak dibandingkan ukuran tubuh nyata mereka.^{7,8} Hasil penelitian Herlina memperlihatkan jika remaja yang merasa kurang baik pada *body image* mereka sebesar 91,1% dan remaja yang merasa baik dengan *body image* mereka sebesar 8,9%. Mereka memiliki kecenderungan untuk berusaha menurunkan berat badan terkait dengan umur mereka yang bertambah demi tubuh ideal yang ingin mereka capai.⁹ Hal tersebut menjadikan adanya kecenderungan pada remaja putri untuk berusaha menurunkan berat badannya melalui langkah-langkah yang keliru saat umur mereka bertambah.

Mayoritas remaja tidak sadar jika kebiasaan makan yang mereka lakukan saat ini dapat berpengaruh besar terhadap status kesehatan di masa depan.^{10,11} Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet yang ketat namun tidak disesuaikan dengan gizi yang dibutuhkan. Terlebih lagi terjadi gangguan pola makan pada sebagian remaja.¹² Hal tersebut sangat dimungkinkan karena gambaran negatif seorang remaja atas citra diri (*body image*). Artinya, remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image* yang negatif beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan di atas rata-rata. Banyak dari remaja berkeinginan memiliki bentuk badan

serupa dengan yang mereka idolakan. Para selebriti, peragawati, atau artis mayoritas betubuh sempurna, tinggi, dan kurus.¹

Pola makan merupakan gambaran informasi tentang konsumsi berbagai macam jumlah bahan dan jenis makanan dalam setiap hari dan merupakan ciri khas dari kelompok masyarakat tertentu.¹³

Pemilihan bahan makanan yang tepat dan seimbang serta kebiasaan makan sangat erat hubungannya dengan pola makan yang terbentuk agar terpenuhi segala kebutuhan gizinya. Pola makan yang tidak sehat sering kali menjebak para remaja yang sedang dalam peralihan dari anak-anak ke arah dewasa.

Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi akibat dari pola makan yang tidak baik pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan. Masalah gizi sering sekali dialami oleh remaja putri sebab asupan yang kurang sesuai dengan AKG atau minimnya asupan zat gizi. Ini dapat berdampak kurangnya asupan zat besi yang dapat menyebabkan anemia dan tubuh terlihat kurus. Disamping itu, masalah kelebihan asupan gizi akan mengakibatkan tidak normalnya berat badan atau kelebihan berat badan (Obesitas). Bila remaja mengalami obesitas maka remaja itu cenderung mengalami kerugian. Contohnya, depresi, kurang bisa bersosialisasi, tidak puas terhadap diri sendiri (kesan negatif), dan diskriminasi dari teman-teman.¹⁴

Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu keadaan tubuh yang kurang proposional pada remaja putri di mana gambaran negatif dari lawan jenis dan perbedaan jenis kelamin. Hal tersebut dikarenakan peningkatan pada lemak tubuh yang berlebih saat perempuan memasuki masa remaja.

Tidak puasnya seorang remaja putri atas bentuk tubuh yang dimilikinya adalah masalah yang cukup kompleks bagi remaja yang mengalaminya. Bahkan bisa mengakibatkan kurang menghargai diri sendiri, kurang tepatnya proses penciptaan konsep diri, kurang percaya diri, dan munculnya stress.¹⁵

Hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 7 Mei 2018 kepada sepuluh orang siswi kelas VIII di SMPN 12 Kota Semarang dari sepuluh orang siswi dan di bimbing oleh Ibu Rofiatun, SP.d selaku pembimbing Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) diperoleh informasi bahwa delapan siswi dari sepuluh orang siswi sulit menerima kondisi tubuh mereka. Hal ini dikarenakan ada diantara mereka yang merasa tinggi badan mereka yang kurang, berat badan yang kurang dan berat badan yang berlebih. Kelompok siswi mampu menilai teman-teman mereka lainnya bagaimana kelebihan atau kelemahan fisik yang dimiliki siswa tersebut, ketika mereka harus mengintrospeksi diri mereka sendiri sebagian siswi merasa kurang menerima bentuk tubuh mereka. Hal yang menjadi bagian penting bagi mahasiswa, ketika penampilan mereka terlihat kurang menarik atau mengikuti *trend* yang ada sehingga ini membuat sebagian siswi tersebut kurang dapat menerima kondisi tersebut. Ketika kekurangan fisik yang dirasa kurang menawan dan indah ketika dilihat, sebagian siswi lainnya juga masih sulit menerima ketika diri mereka dikritik oleh orang lain, seperti merubah jenis makanan, frekuensi makanan dan jumlah makanan yang mereka konsumsi. Berdasar pada paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti

tentang Hubungan *body image* dengan polamakan dan status gizi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian berjenis observasional pendekatan *cross sectional*.

Penelitian ini menggunakan populasi dari jumlah siswi kelas VIII dengan jumlah 150 siswa di SMPN 12 Semarang. Jumlah sampel menggunakan rumus besar sampel minimal dengan tingkat kepercayaan 95%; presisi 0,1; dan proporsi populasi 0,5 maka didapatkan sampel sebanyak 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu responden merupakan siswa kelas VIII di SMPN 12 Semarang bersedia menjadi sampel. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah siswi yang absen saat penelitian pada saat penelitian dilakukan. Dan sakit saat penelitian

Variabel penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu Body Image, variabel antara yaitu pola makan dan variabel terikat yaitu status gizi. Penelitian ini menggunakan Instrumen kuesioner untuk memperoleh data. Data yang diperoleh hasilnya dianalisis secara kuantitatif karena berwujud tabel, angka, dan analisis data Analisis univariat dilakukan dengan mendeskripsikan variabel bebas dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan grafik. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Karakteristik Responden

Hasil penelitian mengenai karakteristik berdasarkan umur yang diperoleh melalui kuesioner yang

remaja putri di SMP Negeri 12 Semarang

disebarkan pada 65 orang siswi SMP 12 Kelas VIII. Dapat dilihat pada tabel 1. Dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 49 orang (75,4%). Sedangkan sebanyak 16 orang berumur 13 orang (24,6%)

Tabel 1. Distribusi frekuensi umur responden

Umur	Jumlah	%
13 Tahun	16	24,6
14 Tahun	49	75,4
Total	65	100

Deskripsi Body Image Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Citra Tubuh (*Body image*)

Body image	Jumlah	%
Negatif (<Median)	31	47,7
Positif (≥Median)	34	52,3
Total	65	100

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi citra tubuh (*body image*) pada siswi kelas VIII SMP Negeri 12 Semarang, diketahui bahwa sebanyak 31 (47,7%) siswa kelas VIII memiliki citra tubuh (*body image*) yang negatif sedangkan 34 (52,3%) siswi memiliki *body image* positif.

Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada siswi kelas VII SMP Negeri 12 Semarang mengenai penampilan, bentuk tubuh, kepuasan akan tubuh, dan berat badan yang responden miliki masih kurang

Deskripsi Responden	Pola	Konsumsi
Tabel 3 Responden Konsumsi	Distribusi Berdasarkan	Frekuensi Pola

Pola Konsumsi	Jumlah	%
Kurang (128-235)	59	90,8
Baik (236-452)	6	9,2
Total	65	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sebanyak 59 (90,8%) siswi kelas VIII SMP Negeri 12 Semarang memiliki pola konsumsi yang kurang. Sedangkan sebanyak 6 orang (9,2%) siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Semarang memiliki pola konsumsi baik.

Berdasarkan hasil data Food Frequency Questionnaire dapat diambil kesimpulan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi pada jenis karbohidrat, ayam pada jenis protein hewani, tahu pada jenis protein nabati, wortel pada sayuran, dan pepaya pada buah. Jenis makanan tersebut baik untuk dikonsumsi dalam jumlah yang seimbang. Pemilihan jenis makanan tersebut dilatarbelakangi oleh kemudahan dalam memperoleh makanan.

Deskripsi Status Gizi Responden

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	%
Malnutrisi (<-2 SD dan >1 SD)	14	21,5

Normal (-2 SD sampai dengan 1 SD)	51	78,5
Total	65	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebanyak 14 (21,5%) siswi kelas VIII SMP 12 Kota memiliki status gizi kurus. Sedangkan sebanyak 51 (78,5%) siswi memiliki status gizi normal.

Permasalahan gizi dapat menimbulkan beberapa dampak negatif pada kesehatan. Malnutrisi (kekurangan gizi atau kelebihan gizi) yang mengacu pada gangguan kesehatan baik dari kekurangan atau kelebihan atau ketidakseimbangan nutrisi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting di kalangan remaja di seluruh dunia. Masalah ini berdampak pada pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran fisik remaja

Deskripsi Hubungan *Body image* dan Pola Konsumsi

Tabel 5. Hubungan Citra Tubuh (*Body image*) Pola Konsumsi

	Nilai Korelasi	Signifikansi (p)	Ket
Hubungan <i>body image</i> dengan pola konsumsi	0,003	0,981	P>0,05

Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan pola konsumsi menggunakan Rank Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi (p) 0,981 dan lebih besar dari 0,05 maka diartikan memiliki kekuatan korelasi yang sangat lemah.

Pola makan pada remaja putri karena pola makan yang diterapkan oleh remaja putri tidak hanya

dipengaruhi oleh persepsi tubuh ideal yang terbentuk. Terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, yaitu pola asuh orangtua seperti kepercayaan dan riwayat keluarga yang memandang tubuh ideal sebagai bagian penting serta pengaruh dari peer grup dimana didapatkan dari pergaulan dengan teman sebaya

Deskripsi Hubungan Pola Konsumsi dan Status gizi

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan untuk Dapat Dilihat

	Nilai Korelasi	Signifikansi (p)	Ket
Hubungan pola konsumsi dan status gizi	0,010	0,938	P>0,05

Hasil analisis hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi menggunakan Rank Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi (p) 0,938 dan lebih besar dari 0,05 maka diartikan memiliki kekuatan korelasi yang sangat lemah.

Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu pola makan yang dikonsumsi, apabila pola makan sehari-hari kurang beranekaragam maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan *body image* dengan pola konsumsi dan status gizi siswi kelas VIII di SMP Negeri 12 Semarang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakterestik sebagian umur besar

responden berumur 14 tahun

2. *Body image* responden hampir sama antara yang negatif (47,7%) dan positif (52,3%)
3. Pola konsumsi responden sebagian besar adalah kurang baik (90,8%)
4. Status gizi responden sebagian besar adalah normal (78,5%)
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh (*body image*) dengan pola konsumsi
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dan status gizi

Perlunya memperbaiki persepsi tentang citra tubuh (*body image*) serta cara/kiat untuk tetap menjaga berat badan tanpa mengganggu pola makan. Untuk para siswi lebih memperhatikan pola konsumsi makanan agar menu makanan yang dikonsumsi lebih bervariasi. Bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui factor yang mempengaruhi pola konsumsi serta status gizi siswi di SMP Negeri 12 Semarang

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulistyoningsih H. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2012.
2. Chariah P. Hubungan gambaran *body image* dan pola makan remaja putri di sma 38 jakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. 2014.
3. Potter P. & PA g. Fundamental of nursing: concepts process . and pravtice. Mosby: Missouri; 2005.

4. Willis. SS. Remaja dan masalahnya mengupas berbagai bentuk kenakalan remaja seperti narkoba, free sex dan pemecahannya. Bandung: CV Alfabeta; 2005. 8-12 p.
5. Soetjiningsih. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2007.
6. Simanjuntak SRNP. Persepsi remaja tentang body image ditinjau dari konsep diri. Skripsi Fakultas Psikologi Univ Katolik Soegijapranata. 2009.
7. Verawati R. Hubungan antara body image dengan pola makan dan status gizi remaja putri di smp al islam 1 surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
8. Kusumajaya NAA, Wiardami NK, Juniarsama IW. Persepsi Remaja terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. J Skala Husada. 2008;5:114–25.
9. Cahyaningrum HD, Endang Nur W MS, Kristien Andriani, SKM. MS. hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri kelas xi ips di sma batik 1 surakarta. universitas muhammadiyah Surakarta. 2013.
10. Razak M. Perubahan pola konsumsi dan status gizi mahasiswa putra dan putri tpb ipb. Institut Pertanian Bogor. 2009.
11. Stang MS. Guideline For Adolescent Nutrition Service. 2004
12. Arisman. Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010.
13. Supariasa. Penilaian status gizi. Jakarta: EGC; 2001.
14. Waryana. Gizi reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010.
15. Anthony. Rahasia puncak percaya diri total. Riset Balitbang Kemenkes RI Jakarta Mitra Sejati