

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS
GIZI PADA REMAJA PUTRI SMP MUHAMMADIYAH 2
YOGYAKARTA**



Disusun oleh

ANDITYA RAKA NUR MAULID

20140320124

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS
GIZI PADA REMAJA PUTRI SMP MUHAMMADIYAH 2
YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

ANDITYA RAKA NUR MAULID

20140320124

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 30 Mei 2018

Dosen pembimbing

Dosen penguji


Rahmah, Ns., M.Kep., Sp. Kep. An
NIK: 19820130 200501 2002


Dewi Puspita, S.Kp., M. Sc
NIK: 19771104 200501 2001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta


Shanti Wardaningsih, S.Kp., M. Kep., Sp. Kep Jiwa
NIK: 19790722200204 173 058

GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA

Anditya Raka Nur Maulid¹, Rahmah²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email: andityaraka@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Pada masa remaja terjadi perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikososial. Masa remaja rentan mengalami masalah gizi. Permasalahan gizi yang sering terjadi adalah kurang gizi dan pola makan yang salah. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relative besar jumlahnya. Status gizi remaja juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya yaitu faktor asupan energi, aktivitas fisik, dan *body image*. Asupan energi dilihat dari makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 3 hari secara tidak berurutan, aktivitas fisik dilihat dari aktivitas yang dilakukan responden selama satu minggu, dan *body image* dilihat dari kepuasan responden terhadap kondisi fisiknya.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja SMP

Metodologi: Metode yang digunakan adalah *cross sectional*, teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 76 orang.

Hasil: Hasil dari penelitian ini berupa data status gizi siswi mayoritas memiliki status gizi yang ideal sebanyak 36 orang (47,4%), data asupan energi didapatkan hasil mayoritas responden dengan IMT ideal dan asupan energi kurang sejumlah 32 orang (88,9%), kemudian data aktivitas fisik didapatkan hasil responden dengan IMT ideal dan aktivitas ringan sebanyak 20 orang (55,5%), dan data *body image* didapatkan hasil mayoritas responden dengan IMT ideal dan *body image* positif sejumlah 28 orang (77,8%).

Kata Kunci: Status Gizi, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Body Image.

Abstract

Background: In adolescence there are physical, physiological, and psychosocial changes. Adolescents are susceptible to nutritional problems. Common nutritional problems are malnutrition and the wrong diet. Besides, this group is in a phase of rapid growth (*Growth Spurt*) so it needs a relatively large amount of nutrients. Teenage nutritional status can also be affected by several factors. Among them are factors of energy intake, physical activity, and body image. Energy intake seen from food and beverages consumed for 3 days in a row, physical activity seen from the activities undertaken by respondents for one week, and body image seen from the satisfaction of respondents to the physical condition.

Research Objectives: The purpose of this study is to determine the description of factors that affect the junior high school girls adolescent status.

Methodology: The method use *cross sectional*, the sampling technique use *simple random sampling*. Sample in this research counted 76 people.

Results: The result of this research is data of nutritional status of female students having the ideal nutrition status are 36 people (47.4%), energy intake data obtained by majority of respondents with ideal BMI and less energy intake are 32 people (88.9%), then physical activity data was obtained by respondents with ideal BMI and low activity as much as 20 people (55.5%), and body image data obtained by majority of respondents with ideal BMI and positive body image are 28 people (77.8%).

Keywords: Nutritional Status, Energy Intake, Physical Activity, Body Image.

Pendahuluan

Pembangunan nasional Indonesia adalah paradigma pembangunan yang terbangun atas pengalaman pancasila yaitu pembangunan manusia Indonesia seluruhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya dengan pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedomannya. Tujuan pembangunan nasional berkaitan erat dengan tujuan pembangunan kesehatan yang tercantum dalam Indonesia Sehat 2025, yaitu menciptakan lingkungan yang memungkinkan bagi rakyatnya untuk menikmati umur panjang, sehat, dan menjalankan kehidupan yang produktif sehingga dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal (Depkes RI, 2014). Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, rentang usianya 13 sampai 20 tahun. (Potter & Perry, 2009).

Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya yaitu faktor asupan energi, aktivitas fisik, dan *body image*. Perilaku konsumsi makan yang salah akan menimbulkan masalah gizi remaja, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi nutrisi dengan kecukupan nutrisi yang dianjurkan (Sulistyoningsih, 2012). Hal ini dipengaruhi oleh pola makan remaja yang tidak teratur, sering mengkonsumsi makanan siap saji seperti mie instan, makanan ringan, jajanan di depan sekolah dan makanan siap saji lainnya, ditambah kurangnya aktivitas fisik sehingga beresiko menimbulkan obesitas (Arisman, 2010).

Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Jenis aktivitas fisik yang sehari-hari dilakukan antara lain jalan kaki, lari, olahraga, mengangkat dan memindahkan benda, mengayuh sepeda dan lain-lain. Aktivitas fisik remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki aktivitas sedang, sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah belajar. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energy yang selanjutnya akan

menimbun lemak sehingga remaja akan mudah mengalami kegemukan (Djoko, 2007).

Sebagian besar penelitian tentang gizi lebih memperhatikan masalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik dan kurang memperhatikan faktor lainnya secara terintegrasi yaitu aspek psikologis (*body image*). Aspek psikologis yang perlu diperhatikan dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka (Santroc, 2003).

Hasil penelitian Filaire, Larue & Rouveix (2011) mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki kepuasan yang rendah pada bentuk tubuhnya serta adaptasi emosional yang buruk, cenderung menunjukkan gangguan pada pola makannya. Cara yang dilakukan responden untuk menurunkan berat badan mencakup memuntahkan makanannya sendiri (20%), puasa (40%), diuretic (15%), dan laksatif (50%).

Remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki sehingga perempuan cenderung memiliki citra diri/ *body image* yang negative. Remaja laki-laki tidak memperhatikan bentuk badannya, karena laki-laki cenderung mengalami *overweight*, karena asupan makan berlebih, aktivitas fisik kurang, namun tidak menutup kemungkinan remaja putri juga bisa beresiko mengalami obesitas (Ruslie & Darmadi, 2012).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *cross sectional* dengan desain penelitian deskriptif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Responden pada penelitian ini yaitu siswi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta dengan jumlah 76 responden yang ditentukan menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan pengukuran dan lembar kuisioner.

Hasil

A. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah siswi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta berdasarkan data tingkat kelas dan IMT. Responden pada penelitian ini berjumlah 76 responden. Data gambaran karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden (Tingkat Kelas, Indeks Massa Tubuh) (n=20)

Karakteristik Responden	(f)	(%)
Tingkat Kelas		
VII	62	81,6
VIII	14	18,4
Indeks Massa Tubuh		
Sangat Kurus	0	0
Kurus	0	0
Ideal	36	47,4
Gemuk	22	28,9
Sangat Gemuk	18	23,7

Berdasarkan tabel 1, dari jumlah total 76 responden diperoleh hasil untuk tingkatan kelas responden mayoritas dari kelas VII berjumlah 62 orang dengan presentase 81,6%. Sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh yang ideal berjumlah 36 orang (47,4%).

B. Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

1. Asupan Energi

Tabel 2. Frekuensi Data Asupan Energi Responden (n=76)

IMT	Asupan Energi				Jumlah	
	Kurang		Cukup		n	%
	n	%	n	%		
Ideal	32	88,9	4	11,1	36	100
Gemuk	22	100	0	0	22	100
Sangat Gemuk	18	100	0	0	18	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil terbanyak responden dengan IMT ideal dan asupan energi kurang sejumlah 32 orang (88,9%).

2. Aktivitas Fisik

Tabel 3. Frekuensi Data Aktivitas Fisik (GPAQ) Responden (n=76)

IMT	Aktivitas Fisik						Jumlah	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	N	%	N	%	n	%		
Ideal	20	55,5	15	41,7	1	2,8	36	100
Gemuk	10	45,5	11	50	1	4,5	22	100
Sangat Gemuk	10	55,5	5	27,8	3	16,7	18	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil terbanyak responden dengan IMT ideal dan aktivitas ringan sebanyak 20 orang (55,5%)..

3. Body Image

Tabel 4. Frekuensi Data Body Image Responden

IMT	Body Image				Jumlah	
	Positif		Negatif		n	%
	n	%	n	%		
Ideal	28	77,8	8	22,2	36	100
Gemuk	15	68,2	7	31,8	22	100
Sangat Gemuk	16	88,9	2	11,1	18	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan hasil terbanyak responden dengan IMT ideal dan *body image* positif sejumlah 28 orang (77,8%).

Pembahasan

A. Karakteristik Responden

1. Tingkat Kelas

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden berdasarkan tingkatan kelas didapatkan rata-rata responden berada di kelas VII. Hal ini dikarenakan sekolah hanya mengizinkan pengambilan kelas VII dan VIII. Responden kelas VIII lebih sedikit karena pada hari pengambilan data sedang melaksanakan ujian sekolah dan bisa diambil datanya setelah ujian selesai. Sedangkan untuk kelas IX tidak diizinkan karena sedang mengikuti

program khusus untuk persiapan ujian nasional.

2. Status Gizi

Hasil penelitian ini sebagian besar didapatkan hasil bahwa remaja putri SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki IMT yang ideal dengan jumlah 36 siswi (47,4%), gemuk 22 siswi (28,9%), dan sangat gemuk 18 siswi (23,7%). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2016) di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta dengan responden sebanyak 45 orang didapatkan hasil bahwa status gizi tertinggi remaja umumnya normal atau ideal sebanyak 25 orang (55,6%), kurus 7 orang (15,6%), gemuk 13 orang (28,9%).

Pada penelitian ini status gizi normal atau ideal menjadi nilai tertinggi, sedangkan selebihnya mengalami masalah gizi. Hal ini dapat dilihat dari postur tubuh para siswi yang mayoritas memiliki badan kurus dan tinggi yang sesuai dengan anak-anak usia SMP. Status gizi yang normal dapat terjadi apabila tubuh cukup memperoleh zat-zat yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat optimal (Indra & Wulandari, 2013).

Status gizi gemuk dan obesitas pada penelitian ini masih ditemukan dalam jumlah yang cukup besar yaitu gemuk 22 siswi (28,9%) dan sangat gemuk atau obesitas 18 siswi (23,7%). Kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan meningkatkan masalah kesehatan.

Seseorang dianggap menderita kegemukan bila Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 30kg/m^2 . Kegemukan

meningkatkan peluang terjadinya berbagai peluang terjadinya berbagai macam penyakit, khususnya penyakit jantung, diabetes, dan penyakit lainnya. Kegemukan sangat sering disebabkan oleh kombinasi antara asupan energi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan kerentanan genetik (Almatsier, 2010). Hal ini terjadi salah satunya disebabkan karena faktor remaja yang sangat suka mengonsumsi makanan siap saji dan didukung dengan ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat seperti *Junk Food* (Indra & Wulandari, 2013).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Asupan Energi

Hasil penelitian ini sebagian besar didapatkan hasil bahwa responden dengan IMT ideal sebagian besar memiliki asupan energi yang tergolong kurang sebanyak 32 orang (88,9%), kemudian responden dengan IMT gemuk semuanya memiliki asupan energi yang kurang sejumlah 22 orang (100%) dan responden dengan IMT sangat gemuk semuanya memiliki asupan energi yang kurang sejumlah 18 orang (100%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2016) yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki IMT ideal sebagian besar memiliki asupan energi yang kurang yaitu sejumlah 30 orang (85,7%) dan responden yang memiliki IMT gemuk semuanya memiliki asupan energi yang kurang sejumlah 15 orang (100%).

Pada penelitian ini responden sebagian besar mengalami kekurangan asupan energi dikarenakan mereka banyak yang melewatkan sarapan dan makan malam, padahal sarapan sangat penting untuk persiapan aktivitas kita terutama kegiatan belajar di pagi sampai

siang hari, dan makan malam bisa mengganti energi yang terpakai selama seharian penuh. Responden yang memiliki kemungkinan gangguan makan sedangkan status gizinya *underweight* terjadi karena responden mengalami ketakutan menjadi gemuk.

Pandangan yang negatif di masyarakat terhadap orang-orang yang memiliki berat badan lebih terutama pada perempuan mendorong terbentuknya ketakutan menjadi gemuk. Pada umumnya perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik dibanding laki-laki. Remaja perempuan berfikir bahwa menjadi kurus akan membuat mereka lebih bahagia, lebih sehat dan lebih menarik untuk dilihat (Khudin, 2012).

Kuesioner yang dikumpulkan dari para responden pun masih terdapat kekurangan terkait penulisan makanan sampingan atau camilan yang dikonsumsi, karena hanya ditulis "Camilan" tanpa disebutkan nama camilan dan berapa jumlah yang dikonsumsi sehingga tidak bisa dihitung berapa jumlah kalori yang dikonsumsi dari camilan tersebut dan ini menjadi kelemahan dari penelitian ini.

Waktu penelitian yang singkat hanya tiga hari juga tidak bisa memberikan variasi makanan yang beragam, bisa saja pada hari saat pengambilan data para responden memang sedang mengurangi konsumsi makanan dan di lain hari responden bisa mengkonsumsi makanan lebih banyak. Waktu yang sedikit menjadikan hasil dari penelitian ini tidak bisa dijadikan acuan secara menyeluruh untuk menyimpulkan bahwa remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki asupan energi yang kurang.

Asupan energi dapat mempengaruhi status gizi dikarenakan apabila seseorang tergolong rendah dalam asupan energinya maka ia akan memiliki

peluang yang lebih besar untuk berada pada kategori status gizi kurus begitu pula sebaliknya ketika seseorang tergolong berlebih dalam asupan energinya maka kalori yang didapatkan pun semakin besar ditandai dengan status gizi yang gemuk atau obesitas (Halidu, 2015).

Energi merupakan zat yang sangat esensial bagi manusia dalam menjalankan metabolisme basal atau proses tubuh yang vital, melakukan aktivitas, pertumbuhan, dan pengaturan suhu. Pada usia remaja (10-18 tahun), terjadi proses pertumbuhan jasmani yang pesat serta perubahan bentuk dan susunan jaringan tubuh, selain aktivitas yang tinggi (Brown, 2013).

Energi yang timbul dikarenakan oleh adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak. Tercukupinya energi dibutuhkan asupan zat-zat gizi yang cukup bagi tubuh. Asupan zat gizi yang kurang akan membuat seseorang menjadi lemah dalam melakukan aktivitas baik itu fisik maupun berfikir (Kartasapoetra, 2010).

Sedangkan kelebihan energi dapat menimbulkan berbagai masalah seperti kegemukan yang merupakan resiko terjadinya penyakit kronik dan memperpendek harapan hidup. Sementara jika kekurangan menyebabkan berat badan kurang, menurunnya daya tahan tubuh, dan mudahnya terserang berbagai penyakit infeksi (Almatsier, 2009).

b. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian ini sebagian besar didapatkan hasil bahwa responden dengan IMT ideal memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan dengan jumlah 20 orang (55,5%), kemudian responden dengan IMT gemuk memiliki aktivitas sedang 11 orang (50%), dan responden dengan IMT sangat gemuk memiliki aktivitas ringan 10 orang (55,5%). Sama halnya dengan penelitian

yang dilakukan oleh Khasanah (2016) di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta, didapatkan hasil responden dengan IMT ideal memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 24 orang (63,2%), kemudian responden dengan IMT gemuk memiliki aktivitas fisik ringan 11 orang (28,9%), dan responden dengan IMT sangat gemuk memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 3 orang (7,9%).

Pada penelitian ini aktivitas fisik ringan disebabkan karena berbagai sarana dan fasilitas yang memadai menyebabkan aktivitas semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia. Ditambah dengan kemajuan teknologi seperti adanya kendaraan umum berbasis *online* yang dapat mengantarkan para murid berangkat sekolah sampai ke depan gerbang mengurangi aktivitas murid berjalan kaki, tidak seperti menggunakan kendaraan umum seperti bus maupun angkutan umum yang hanya menurunkan penumpang di halte dan mengharuskan berjalan kaki menuju tempat tujuan.

Penerapan *full day school* juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik para siswi yang mengharuskan duduk selama berjam-jam selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Intensitas aktivitas duduk ini juga mengakibatkan para siswi memiliki aktivitas yang tergolong ringan karena energi yang dikeluarkan pada saat duduk tidaklah banyak.

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi obesitas, *overweight* atau menjadi *underweight*. Biasanya aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi *overweight* atau obesitas hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk didalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitasnya yang tidak cukup (Serly, 2015).

Seperti halnya pada penelitian Suandana dan Sidiartha (2014) aktivitas fisik yang ringan menyebabkan energi yang

dikeluarkan sedikit sehingga dapat menyebabkan obesitas karena energi yang dikeluarkan tidak seimbang dengan energi yang didapatkan.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting pengaturan berat badan dan merupakan faktor resiko yang menyebabkan kegemukan dan obesitas (Widiantini dan Tafal, 2014). Kejadian tersebut bisa disebabkan karena perilaku anak-anak masa kini yang lebih menyukai menonton televisi, bermain *game*, dan *gadget* sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga di luar rumah menjadi berkurang (Ramadhani, 2014).

Oleh karena itu, pentingnya menyeimbangkan energi yang didapatkan dengan energi yang dikeluarkan dengan melakukan aktivitas fisik di luar rumah atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang mengolah fisik seperti olahraga, aerobic, dan bela diri. Kegiatan tersebut dapat dilakukan dalam upaya menurunkan kejadian obesitas yang terjadi pada remaja.

c. *Body Image*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan IMT ideal sebagian besar memiliki *body image* positif sebanyak 28 orang (77,8%), kemudian responden dengan IMT gemuk sebagian besar memiliki *body image* positif sebanyak 15 orang (68,2%), dan responden dengan IMT sangat gemuk sebagian besar memiliki *body image* positif sebanyak 16 orang (88,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verawati (2015) di SMP Al Islam 1 Surakarta, dengan hasil bahwa remaja yang memiliki IMT ideal sebagian besar memiliki *body image* positif 9 orang (52,9%).

Body image negatif pada responden terjadi karena responden tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* positif pada responden terjadi karena responden merasa bahwa tubuhnya baik-baik saja. Hal ini dapat terlihat dari penampilan para siswi di sekolah yang tidak terlalu berlebihan baik dalam hal *make up* maupun berbusana, dan juga dengan

bentuk tubuh para siswi yang mayoritas ideal membuat mereka lebih percaya diri dengan penampilan tubuh yang dimiliki.

Para siswi yang gemuk juga didapati memiliki *body image* positif, ini menandakan bahwa tidak semua orang dengan *body image* positif harus memiliki IMT yang ideal. Hal ini dikarenakan para siswi merasa tubuhnya baik-baik saja atau tetap merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya sehingga kepercayaan diri siswi tersebut tidak dipengaruhi oleh kondisi fisiknya.

Citra tubuh mungkin memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan oleh remaja putri, tetapi citra tubuh bukanlah faktor utama (Setyono, 2010). Remaja putri dengan citra tubuh negatif yang memiliki pengetahuan gizi yang bagus dinilai lebih baik dalam memilih makanan yang mereka konsumsi sehingga penilaian negative tentang citra tubuhnya tidak akan mempengaruhi status gizinya. Mereka mungkin berpikir bahwa tubuh mereka tidaklah ideal, tetapi kesadaran mereka akan pentingnya status gizi akan membuat mereka berfikir ulang ketika akan melakukan diet ketat. Kesadaran akan status gizi itulah yang akan menjadi lebih berpengaruh dalam pemilihan konsumsi seorang remaja (Damayanti, 2016).

Kelompok dengan status gizi kurus sebagian besar memiliki *body image* positif, hal ini dikarenakan remaja merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan menganggap bentuk tubuhnya baik-baik saja. Tingkat citra tubuh individu dapat dilihat melalui seberapa puas individu terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Kepuasan dan ketidakpuasan pada kondisi fisik individu dapat diukur melalui aspek-aspek yang ada pada citra tubuh.

Remaja yang mempunyai *body image* positif akan mempunyai persepsi baik akan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki, contoh perilaku seorang remaja yang memiliki persepsi *body image* positif adalah menerima bagian dari tubuh yang telah dimiliki, menghargai tubuh yang dimiliki, merasa bangga dan menerima

tubuh yang dimiliki serta merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuhnya.

Remaja yang mempunyai *body image* yang negatif akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk dan ukuran tubuhnya, membandingkan dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki sehingga remaja tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, responsive terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis (Verawati, 2015).

Kesimpulan

Karakteristik responden berdasarkan tingkatan kelas didominasi oleh siswi kelas VII. Responden memiliki IMT yang ideal dengan jumlah 36 siswi (47,4%). Responden memiliki asupan energi yang tergolong kurang sebanyak 72 siswi (94,7%). Responden memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan dengan jumlah 36 siswi (47,4%). Responden memiliki *body image* yang positif sebanyak 59 orang (77,6%).

Saran

Hasil penelitian ini remaja putri diharapkan untuk lebih memperhatikan status gizinya dengan lebih banyak mengkonsumsi makanan sesuai dengan tingkat kecukupan energi tubuh sehingga terhindar dari berbagai masalah kesehatan nutrisi dan merubah gaya hidup menjadi lebih sehat.

Referensi

- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2010). Gizi dalam Daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC.
- Brown, E. (2005). Nutrition Trough The Life Cycle 2nd: Thompson Wadsworth. USA.

- Damayanti, AE. (2016). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri.
- Depkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
- Djoko. (2007). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi.
- Filaire E., Larve J., & Rouveix M. (2011). Eating Behaviour in Relation to Emotional Intelligence. *Int J Sports Med*, 32(4); 3019-15.
- Halidu, WN., Rattu, AJM., Punduh, MI. (2015). Hubungan antara asupan energi dengan status gizi siswa di SMP N Manado.
- Indra, D., Wulandari, Y. (2013). Prinsip-prinsip Dasar Ahli Gizi. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Kartasapoetra, G., Marsetyo. (2010). Ilmu Gizi, Koreksi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja. Jakarta: Rineka Cipta.
- Khasanah, D. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.
- Khudin, M., Ernalia, Y., Amelia, S. (2012). Gambaran perilaku diet pada remaja SMA N 1 Pekanbaru.
- Kurniawan, S. (2015). Hubungan antara tingkat pengetahuan dan konsumsi soft drink dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Putri, CCBG. (2016). Hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.
- Ramadhani, LA., Indriasari R., Yustini. (2014). Hubungan aktivitas sedentary dengan kejadian overweight pada remaja di SMA Katholik cendrawasih Makassar.
- Ruslie, RH., Darmadi. (2012). Analisis regresi logistik untuk faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Serly, V., Sofian, A., Emalia, Y. (2015). Hubungan body image, asupan energi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau angkatan 2014.
- Setyono, FS. (2010). Hubungan body image dan tindakan diet dengan status anemia dan status gizi remaja putri.
- Suandana, INA., Sidiartha IGL. (2014). Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak sekolah dasar.
- Sulistyoningsih. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Verawati, R. (2015). Hubungan antara body image dengan pola makan dan status gizi remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta.