

PERSEPSI *BODY IMAGE* BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA PELAJAR SMA NEGERI 1 GIANYAR

Ni Made Dian Pradnyani Putri¹, Luh Seri Ani², Luh Putu Ariastuti³

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Departemen Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Pencegahan Fakultas
Kedokteran Universitas Udayana

diandhyana811@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja dianggap sebagai periode gizi yang penting dalam kehidupan. Peningkatan populasi remaja menjadi alasan perlunya kelompok umur ini menjadi perhatian, karena akan diikuti dengan peningkatan permasalahan gizi, seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisiknya. Permasalahan gizi dapat terjadi salah satunya pada pelajar SMAN 1 Gianyar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi pelajar SMA Negeri 1 Gianyar. Penelitian analitik observasional *cross-sectional*, dilaksanakan bulan Agustus 2017 di SMAN 1 Gianyar. Sebanyak 95 orang pelajar SMA dipilih sebagai sampel dengan teknik *simple random sampling*. Data persepsi *body image* diperoleh dengan angket *body shape questionnaires*, data asupan gizi dengan *semiquantitatif food frequency questionnaires*, status gizi dengan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan kai kuadrat. Hasil penelitian menunjukkan hubungan bermakna antara persepsi *body image* dengan status gizi ($P=0,002$), asupan energi ($P=0,003$), asupan protein ($P=0,004$), asupan lemak ($P=0,037$), dan asupan karbohidrat ($P<0,001$). Dapat disimpulkan bahwa persepsi remaja dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja.

Kata Kunci: *Persepsi, body image, status gizi, asupan gizi, cross-sectional*

ABSTRACT

Adolescence is considered an important nutritional period in life. The increasing population of adolescents is the reason for the need for this age group to be concerned, as it will be followed by an increase in nutritional problems, along with increased attention to physical appearance. Nutrition problems can occur one of them on students of SMAN 1 Gianyar. This study aims to determine the relationship between body image perception with nutritional status of SMA Negeri 1 Gianyar students. Cross-sectional observational analytic research, conducted in August 2017 at SMAN 1 Gianyar. The sample in this study is 95 high school students selected by simple random sampling technique. Body image data obtained by body shape questionnaires, nutrition intake data with semiquantitative food frequency questionnaires, nutritional status with anthropometric measurement. Data analysis using chi square. The results showed a significant relationship between body image perception with nutritional status ($P = 0.002$), intake of energy ($P = 0.003$), protein ($P = 0.004$), fat ($P = 0.037$), and carbohydrate ($P<0.001$). Based on these results can be concluded that the perception of adolescents can cause nutritional problems in adolescents.

Keywords: *Perception, body image, nutritional status, nutrition intake, cross-sectional*

PENDAHULUAN

Meningkatnya kejadian gizi lebih dan gizi kurang terjadi pada negara yang sedang berkembang. Salah satu faktor pemicu terjadinya peningkatan tersebut adalah perubahan gaya hidup yang tidak sehat.¹ Peningkatan obesitas pada remaja dapat berkaitan dengan konsumsi

makanan cepat saji, aktivitas fisik, iklan, status sosial ekonomi, program diet.² Pada tingkat Nasional, prevalensi remaja umur 16-18 tahun relatif sama pada kategori kurus tahun 2010 (1,8%) dan 2013 (1,9%), prevalensi sangat kurus meningkat 0,4%. Pada kategori gemuk, tahun 2007 prevalensi meningkat dari 1,4% menjadi

7,3% pada tahun 2013.³ Data Rikesdas tahun 2013 untuk provinsi Bali remaja umur 16-18 tahun dibandingkan dengan angka Nasional menunjukkan prevalensi sangat kurus yang relatif sama (0,3 %), sedangkan prevalensi remaja gemuk provinsi Bali (8,6%) lebih tinggi dibandingkan angka Nasional. Prevalensi sangat kurus remaja umur 16-18 tahun kabupaten Gianyar sebesar 0,8%, remaja kurus sebesar 5,9% remaja gemuk sebesar 4,1% dan remaja obesitas sebesar 0,8%.⁴ Hasil penjarangan yang dilakukan oleh UPT Kesmas Gianyar I ke sekolah-sekolah pada tahun 2015, didapatkan 230 remaja mengalami gangguan gizi (KEK), 42 remaja mengalami obesitas.⁵

Hasil sensus penduduk 2010 jumlah populasi remaja di Indonesia mencapai 63,4 juta jiwa.⁶ Peningkatan populasi remaja menjadi alasan perlunya kelompok umur ini menjadi perhatian, karena akan diikuti dengan peningkatan permasalahan gizi dan kesehatan pada usia berikutnya bila tidak dilakukan intervensi yang tepat.⁷

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh persepsi *body image*, disamping oleh faktor lain.⁸ Persepsi yang buruk terhadap *body image* akan mendorong remaja untuk melakukan berbagai tindakan untuk mencapai kepuasan mereka. Namun tindakan yang diambil sering berbahaya bagi kesehatan seperti perilaku makan yang tidak sehat, pengontrolan berat badan yang tidak sesuai, terlalu sering menggunakan obat pencahar, memuntahkan makanan, dan aktivitas fisik yang berat.⁹

Berdasarkan masalah tersebut, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan persepsi *body image* dengan status gizi pada pelajar SMA Negeri 1 Gianyar. Selain itu, penelitian ini juga mencari asupan gizi (asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat) responden, karena persepsi *body image* dapat memengaruhi asupan gizi responden dan asupan gizi responden dapat memengaruhi status gizi.^{10,11} Pelajar menengah atas dipilih karena pada usia 16-18 tahun (remaja pertengahan) masih terjadi konflik masalah pribadi, seperti pola makan, aktivitas fisik dan *body image*.¹²

BAHAN DAN METODE

Penelitian analitik observasional *cross-sectional* dilaksanakan pada bulan Agustus di SMA Negeri 1 Gianyar dengan jumlah sampel sebanyak 95 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dipilih dari siswa kelas X, XI, dan XII. Siswa yang terpilih menjadi sampel dilakukan pemeriksaan status gizi dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, wawancara mengenai asupan gizi dengan *semiquantitatif food frequency*

questionnaires, mengisi angket mengenai karakteristik dan persepsi *body image* dengan *body shape questionnaires*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dan analitik dengan uji kai kuadrat.

Penelitian ini telah mendapatkan *ethical clearance* dari komisi etik penelitian FK Unud dengan nomor 221/UN.14.2/KEP/2017.

HASIL

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (61,1%) dan memiliki tingkat sosial ekonomi yang tinggi (86,3%).

Masalah gizi yang ditemukan pada responden yaitu gizi lebih sebanyak 29,5%. Responden dengan persepsi *body image* negatif sebesar 33,7%. Asupan energi (63,2%), lemak (63,2%) dan karbohidrat (57,9%) sebagian besar responden cenderung cukup. Sedangkan asupan protein sebagian besar responden cenderung lebih (61,1%). (Tabel 1)

Berdasarkan hasil uji kai kuadrat diperoleh hubungan bermakna antara persepsi *body image* dengan status gizi ($P=0,002$). Berdasarkan hasil uji kai kuadrat tidak didapat hubungan bermakna antara asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi ($P>0,05$). (Tabel 2)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui responden cenderung memiliki persepsi *body image* negatif pada asupan energi lebih (18,8%) dan asupan energi cukup (75,0%). Hasil analisis kai kuadrat diperoleh $P=0,003$ yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara persepsi *body image* dengan asupan energi.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui responden cenderung memiliki persepsi *body image* negatif pada asupan protein lebih dibandingkan persepsi *body image* positif (84,4% berbanding 49,2%). Terdapat hubungan bermakna antara persepsi *body image* dengan asupan protein ($P = 0,004$).

Responden cenderung memiliki persepsi *body image* negatif dibandingkan persepsi *body image* positif pada asupan lemak cukup (71,9% berbanding 8,7%) dan asupan lemak lebih (25,0% berbanding 17,5%). Terdapat hubungan bermakna antara persepsi *body image* dengan asupan lemak ($P=0,037$). (Tabel 3)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui responden cenderung memiliki persepsi *body image* negatif dibandingkan positif pada asupan karbohidrat cukup (65,6% berbanding 54,0%) dan asupan karbohidrat lebih (31,3% berbanding 3,2%). Berdasarkan hasil analisis kai kuadrat didapat hubungan bermakna antara persepsi *body image* dengan asupan karbohidrat ($P<0,001$).

Tabel 1. Distribusi frekuensi persepsi *body image*, asupan gizi, dan status gizi

| Variabel | f | % |
|-----------------------------------|----|------|
| Persepsi <i>Body Image</i> | | |
| Positif | 63 | 66,3 |
| Negatif | 32 | 33,7 |
| Asupan Energi | | |
| Kurang | 25 | 26,3 |
| Cukup | 60 | 63,2 |
| Lebih | 10 | 10,5 |
| Asupan Protein | | |
| Kurang | 7 | 7,4 |
| Cukup | 30 | 31,6 |
| Lebih | 58 | 61,1 |
| Asupan Lemak | | |
| Kurang | 16 | 16,8 |
| Cukup | 60 | 63,2 |
| Lebih | 19 | 20,0 |
| Asupan Karbohidrat | | |
| Kurang | 28 | 29,5 |
| Cukup | 55 | 57,9 |
| Lebih | 12 | 12,6 |
| Status Gizi | | |
| Normal | 67 | 70,5 |
| Lebih | 28 | 29,5 |

Tabel 2. Hubungan persepsi *body image*, asupan gizi dengan status gizi

| Variabel | Status Gizi | | | | P |
|-----------------------------------|-------------|------|-------|------|-------|
| | Normal | | Lebih | | |
| | f | % | f | % | |
| Persepsi <i>Body Image</i> | | | | | |
| Positif | 51 | 81,0 | 12 | 19,0 | 0,002 |
| Negatif | 16 | 50,0 | 16 | 50,0 | |
| Asupan Energi | | | | | |
| Kurang | 18 | 72,0 | 7 | 28,0 | 0,320 |
| Cukup | 44 | 73,3 | 16 | 26,7 | |
| Lebih | 5 | 50,0 | 5 | 50,0 | |
| Asupan Protein | | | | | |
| Kurang | 4 | 57,1 | 3 | 42,9 | 0,698 |
| Cukup | 22 | 73,3 | 8 | 26,7 | |
| Lebih | 41 | 70,7 | 17 | 29,3 | |
| Asupan Lemak | | | | | |
| Kurang | 11 | 68,8 | 5 | 31,3 | 0,688 |
| Cukup | 44 | 73,3 | 16 | 26,7 | |
| Lebih | 12 | 63,2 | 7 | 36,8 | |
| Asupan Karbohidrat | | | | | |
| Kurang | 21 | 75,0 | 7 | 25,0 | 0,243 |
| Cukup | 40 | 72,7 | 15 | 27,3 | |
| Lebih | 6 | 50,0 | 6 | 50,0 | |

Tabel 3. Hubungan persepsi *body image* dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat

| Variabel | Persepsi <i>Body Image</i> | | | | P |
|--------------------|----------------------------|------|---------|------|--------|
| | Positif | | Negatif | | |
| | f | % | f | % | |
| Asupan Energi | | | | | |
| Kurang | 23 | 36,5 | 2 | 6,3 | 0,003 |
| Cukup | 36 | 57,1 | 24 | 75,0 | |
| Lebih | 4 | 6,3 | 6 | 18,8 | |
| Asupan Protein | | | | | |
| Kurang | 6 | 9,5 | 1 | 3,1 | 0,004 |
| Cukup | 26 | 41,3 | 4 | 12,5 | |
| Lebih | 31 | 49,2 | 27 | 84,4 | |
| Asupan Lemak | | | | | |
| Kurang | 15 | 23,8 | 1 | 3,1 | 0,037 |
| Cukup | 37 | 58,7 | 23 | 71,9 | |
| Lebih | 4 | 17,5 | 6 | 25,0 | |
| Asupan Karbohidrat | | | | | |
| Kurang | 27 | 42,9 | 1 | 3,1 | <0,001 |
| Cukup | 34 | 54,0 | 21 | 65,6 | |
| Lebih | 2 | 3,2 | 10 | 31,3 | |

PEMBAHASAN

Masalah gizi lebih pada remaja ditemukan sebesar 29,5%. Hasil tersebut lebih besar dibandingkan masalah gizi lebih remaja usia 16 sampai 18 tahun di Kabupaten Gianyar (4,1%) dan lebih besar dibandingkan dengan penelitian mengenai status gizi yang dilakukan pada siswi SMAN 1 Semarang yaitu sebesar 4,3%.^{3,13} Perbedaan tersebut dapat terjadi karena jumlah sampel pada penelitian di Semarang berbeda, yaitu sebanyak 47 orang. Permasalahan gizi yang terjadi dapat berkaitan dengan tingkat sosial ekonomi responden yang sebagian besar tinggi. Peningkatan ekonomi dan pendidikan dimasyarakat menyebabkan berubahnya pola makan menjadi praktis dan siap saji yang dapat menimbulkan kelebihan masukan kalori.¹⁴

Terdapat hubungan yang bermakna ($P=0,002$) antara persepsi *body image* dengan status gizi. Hal tersebut sesuai penelitian mengenai status gizi yang dilakukan pada siswi SMA Theresiana Semarang ($P=0,000$) dan penelitian pada siswi SMAN 1 Semarang ($P=0,003$) yang menunjukkan status gizi semakin tidak normal (gizi lebih) jika ketidakpuasan citra tubuh semakin tinggi.^{13,15} Ketidakpuasan ini dapat disebabkan karena tubuh yang terlihat tidak proporsional akibat bagian tubuh yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya.¹² Dikatakan bahwa pada remaja putri cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya.¹²

Subjek dalam penelitian ini berusia 15-18 tahun, sehingga masih terjadi konflik masalah pribadi, seperti pola makan dan *body image*.¹² Pada remaja pertengahan penampilan merupakan hal yang penting, sehingga perhatian terhadap bentuk tubuh berusaha ditingkatkan.¹³ Pada

remaja sering terjadi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, karena lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren saat ini.¹⁶ Persepsi yang buruk terhadap *body image* akan mendorong remaja untuk melakukan berbagai tindakan untuk mencapai kepuasan mereka. Namun tindakan yang diambil sering berbahaya bagi kesehatan dan dapat memengaruhi status gizinya.^{8,9}

Tidak didapat hubungan bermakna antara asupan energi, protein, karbohidrat, dan lemak dengan status gizi ($P>0,05$). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada siswi kelas X SMA di Denpasar Utara.¹⁴ Tidak didapatnya hubungan asupan gizi dengan status gizi dapat terjadi karena sebagian besar tingkat asupan gizi relatif sama antar kelompok status gizi. Selain itu dapat disebabkan karena faktor lain yang tidak diteliti lebih memengaruhi status gizi responden seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, faktor lingkungan, faktor genetik, dan adanya penyakit infeksi.

Terdapat hubungan bermakna antara persepsi *body image* dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat ($P<0,05$). Faktor penting yang menyebabkan fluktuasi kepuasan *body image* adalah asupan gizi. Makanan dengan kalori tinggi akan menyebabkan penurunan kepuasan *body image*, dan efek ini akan lebih terlihat dengan adanya peningkatan indeks massa tubuh. Konsumsi makanan menyebabkan keinginan untuk menjadi kurus dan mengurangi bobot kepuasan.¹⁷ Sebuah penelitian menunjukkan bahwa Konsumsi *milkshake* tingkat tinggi menyebabkan penurunan kepuasan *body image* dan hal ini berkorelasi positif dengan kekhawatiran tentang berat dan bentuk tubuh.¹⁷

SIMPULAN

Terdapat hubungan bermakna antara persepsi *body image* dengan status gizi ($P=0,002$), asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. ($P<0,005$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Talaie, Z. A., Faraji F., Rafie M., Mohammadbeigi A. *A comparative study of nutritional status and foodstuffs in adolescent girls in iran*. Annals of Medical and Health Sciences Research. 2014;4 (1).
2. Weni Kurdanti, Isti Suryani, Nurul H.S, Listiana P.S, Mahardika M.A, Diana M, Kurnia I.S. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2015;11(4):179-190.
3. Balitbang Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Bali; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI. 2013.
4. Balitbang Kemenkes RI. Beban ganda gizi. 2015 [Online] Available from : <http://www.litbang.depkes.go.id/node/685> [Accessed 28 Juni 2015].
5. Budiasih, N.K. Pemanfaatan pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) di wilayah UPT Kesmas Gianyar I tahun 2016. 2016. Skripsi. Denpasar : Universitas Udayana.
6. BKKBN. Kajian profil penduduk remaja (10-24 thn) : Ada apa dengan remaja. Police Brief Puslitbang Kependudukan -BKKBN. 2011;1(6).
7. Simbolon, D. Model prediksi indeks massa tubuh remaja berdasarkan riwayat lahir dan status gizi anak. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. 2013;8(1).
8. Merinta, S., Veni H., Djunaedi M.D. Hubungan *body image*, pengetahuan gizi seimbang, dan aktifitas fisik terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. Media Gizi Masyarakat Indonesia. 2012;2 (1) : 44-48.
9. Valter, P.N.M., Maria, A.C., Pedro, H.B., de Carvalho, Ronaldo, R.B., Maria, E.C.F. *Body image in different periods of adolescence*. Rev Paul Pediatr. 2014; 32(1):63-9.
10. Bibiloni, Jordi, P., Antoni, P., Josep. A.T. *Body image and eating patterns among adolescents*. BMC Public Health. 2013;13:1104.
11. Ruslie, R. H. dan Darmadi. Analisis regresi logistik untuk faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Majalah Kedokteran Andalas. 2012;36(1):62-72.
12. Savitri, W. Hubungan *body image*, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan status gizi SMAN 63 Jakarta tahun 2015. 2015. Skripsi. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
13. Dieny, F.F. Hubungan *body image*, aktivitas fisik, asupan energi dan protein dengan status gizi pada siswi. SMA. 2007. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro
14. Zuhdy, N. Hubungan pola aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada pelajar Putri SMA kelas 1 di Denpasar Utara. 2015. Tesis. Denpasar : Universitas Udayana.
15. Widiyanti, N. Hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana Semarang. 2012. Skripsi. Semarang : Universitas Diponegoro
16. Sivert, Selja Serifovic & Sinanovic, Osman. *Body dissatisfaction-is age a factor*. Journal Series Philosophy, Psychology, and History. 2008; 7(1) : 55-61.
17. Fett, A.K., Lattimore, P., Roefs, A. Geschwind, N., Jansen, A. *Food cue exposure and body image satisfaction: the moderating role of bmi and dietary restraint*. Body Image. 2009; 6:14-18