

## Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Remaja

Vanessa Christabel<sup>1</sup>, Arleen Devita<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

<sup>2</sup> Bagian Mikrobiologi Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

E-mail: [arleen.devita@trisakti.ac.id](mailto:arleen.devita@trisakti.ac.id)

---

### Article History:

Received: 17 Desember 2024

Revised: 30 Desember 2024

Accepted: 02 Januari 2025

**Keywords:** *body image*,  
status gizi, remaja

**Abstrak:** Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada usia remaja akan timbul kesadaran akan penampilan fisik. Persepsi body image membuat mereka melakukan banyak usaha untuk menjaga penampilan dan mendapatkan bentuk tubuh yang menurut mereka ideal sehingga terjadi masalah gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan body image dengan status gizi pada remaja. Metode yang digunakan adalah analisis observasional dengan pendekatan potong lintang. Penelitian dilakukan terhadap 101 orang remaja pada bulan September tahun 2019 di salah satu SMP swasta di Jakarta-Barat. Data antropometri diukur dengan timbangan digital dan microtoise staturmeter. Instrumen untuk mengukur body image menggunakan kuesioner citra tubuh. Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan statistical product and service solutions (SPSS) versi IBM SPSS Statistic 22 for windows. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak responden yang memiliki body image positif, dan hasil analisis statistik dengan chi-square disimpulkan tidak terdapat hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja ( $p=0,337$ ).

---

### PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dalam rentang umur 10-19 tahun.<sup>1</sup> Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah tahap kehidupan kritis yang ditandai perkembangan secara biologis, emosional, dan sosial yang tinggi, dan mengembangkan kemampuan yang diperlukan untuk hidup produktif, sehat, dan memuaskan.<sup>2</sup> Masa remaja merupakan masa yang menentukan fase perkembangan selanjutnya menuju kedewasaan. Pertumbuhan dan perkembangan adalah proses yang terjadi dalam masa transisi pada remaja yang cepat yang membutuhkan energi dan gizi dalam jumlah yang banyak.<sup>3</sup>

Masalah gizi yang terjadi pada remaja dapat disebabkan karena kurangnya asupan gizi, faktor ekonomi, maupun psikososial seperti memikirkan penampilan,<sup>4</sup> khususnya pada remaja awal (10-13 tahun) yang sangat rentan mengembangkan *body image* negatif ketika mereka menganggap tubuh mereka berubah menjadi tidak sesuai dengan yang ideal.<sup>5</sup> Upaya yang dilakukan remaja untuk mendapat bentuk tubuh yang diinginkan seperti membatasi pola makan

berlebihan dan olahraga secara berlebihan, dan lain sebagainya membuat status gizi menjadi buruk hingga dapat mengganggu kesehatan.<sup>6</sup> Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan gizi, asupan energi, maupun *body image*.<sup>7</sup>

Umumnya remaja berada dalam tahap gambaran pribadi dimana mereka mempunyai kepedulian akan bentuk tubuh sesuai *body image* yang mereka inginkan, khususnya pada remaja awal dimana masa ini sangat rentan untuk mengembangkan *body image* negatif ketika mereka menganggap tubuh mereka berubah menjadi tidak sesuai dengan yang mereka anggap ideal.<sup>8</sup> *Body image* adalah perilaku penilaian seseorang terhadap penampilan fisiknya, dan penilaian mereka terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang mereka miliki.<sup>9</sup> Konsep tentang tubuh ideal melekat pada *body image* yang mengakibatkan pada *body image* negatif. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, kurang percaya diri, memiliki konsep diri yang tidak tepat, yang juga membuat mereka menjadi kurang menghargai diri sendiri. Studi tentang *body image* di Amerika menyebutkan 70% remaja putri yang diteliti merasa kurang langsing dan ingin menurunkan berat badan mereka dimana sebenarnya hanya 15% dari mereka yang mengalami obesitas atau kegemukan.<sup>5</sup>

Persepsi remaja mengenai *body image* membuat mereka melakukan banyak usaha untuk menjaga penampilan dan mendapatkan bentuk tubuh yang menurut mereka ideal sehingga banyak remaja yang tidak memperhatikan kaidah gizi dan membatasi makan secara berlebih dan cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak baik sehingga mengakibatkan masalah pada gizi mereka misalnya kegemukan.<sup>3,10</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, et al, terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi.<sup>11</sup> Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Nomate, et al didapatkan tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja.<sup>6</sup>

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain analisis observasional secara potong lintang (*cross-sectional*). Populasi penelitian yaitu siswa-siswi kelas VII dan VIII di salah satu SMP swasta di Jakarta-Barat yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi subjek penelitian dan mengisi *informed consent*, serta kriteria eksklusi yaitu tidak menderita penyakit kronik. Sampel yang dibutuhkan sebanyak 101 orang dengan pengambilan sampel dilakukan secara *cluster random sampling*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner citra tubuh untuk menilai *body image*, timbangan injak digital untuk mengukur berat badan, *microtoise staturmeter* untuk mengukur tinggi badan, dan kurva IMT/U CDC 2000 untuk mengetahui status gizi. Dilakukan uji analisis univariat dan uji analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja. Data diolah menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi IBM SPSS Statistic 22 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapat dari 101 responden dilakukan analisis univariat untuk melihat distribusi setiap variabel.

Tabel 1. Data univariat subjek penelitian

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah (n=101)	Persen (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	49	48,5
Laki-laki	52	51,5
<b>Body Image</b>		
Positif	67	66,3
Negatif	34	33,7
<b>Status Gizi</b>		
Normal	38	37,6
Kurus	8	7,9
<i>Overweight</i>	32	31,7
Obesitas	23	22,8

Penelitian terhadap responden yang terdiri dari responden remaja laki-laki dan perempuan. Pada analisa univariat untuk distribusi jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 52 responden (51,5%). Penelitian menggunakan kuesioner citra tubuh menunjukkan hasil terbanyak yaitu responden dengan *body image* positif sebanyak 67 responden (66,3%).

Penilaian status gizi dengan pengukuran antropometri didapatkan hasil terbanyak status gizi tidak normal pada 63 responden (62,4%) dengan persentase gizi tidak normal terbanyak yang dimiliki yaitu *overweight* (31,7%).

Tabel 2. Hubungan jenis kelamin dengan status gizi

Jenis Kelamin	Status gizi				Total	p
	Normal	%	Tidak normal	%		
Perempuan	20	40,8	29	59,2	49	0,520
Laki-laki	18	34,6	34	65,4	52	

Hasil analisis dengan uji *Chi-Square* pada Tabel 2 diperoleh *p value* 0,520 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi pada remaja di salah satu SMP swasta di Jakarta-Barat.

Tabel 3. Hubungan *body image* dengan status gizi

Body image	Status gizi				p
	Normal	%	Tidak normal	%	
Positif	23	34,3	44	65,7	0,337
Negatif	15	44,1	19	55,9	

Dalam penelitian ini dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja. Dilakukan analisis dengan *Chi-square*, diperoleh hasil  $p = 0,337$  yang disimpulkan tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja di salah satu SMP swasta di Jakarta-Barat.

---

## Pembahasan

Remaja pada penelitian ini terdiri dari remaja perempuan dan laki-laki dengan prevalensi remaja perempuan sebanyak 49 orang (48,5%) dan remaja laki-laki sebanyak 52 orang (51,5%). Bagi remaja, persepsi *body image* sangatlah penting sehingga mereka berusaha lebih dan banyak menaruh perhatian supaya penampilan fisik mereka terlihat lebih baik.<sup>12</sup> Studi tentang *body image* menyebutkan bahwa 70% remaja putri yang diteliti merasa kurang langsing dan ingin menurunkan berat badan mereka dimana sebenarnya hanya 15% dari mereka yang memiliki status gizi tidak normal.<sup>6</sup> Sementara pada penelitian ini didapatkan hasil lebih banyaknya remaja dengan *body image* positif yaitu sebanyak 66,3%. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wardani et al<sup>13</sup> menunjukkan hasil *body image* negatif pada remaja perempuan lebih banyak (54%) dibandingkan dengan remaja laki-laki (46%). Hal tersebut dikarenakan penampilan menjadi faktor penting yang membuat remaja perempuan berusaha untuk mendapatkan penampilan fisik yang baik sesuai keinginan mereka.<sup>13</sup>

Remaja merupakan usia yang rentan untuk mengalami masalah status gizi mereka yang dapat terjadi berupa kekurangan gizi, kegemukan, bahkan obesitas. Pada penelitian ini didapatkan hasil remaja dengan status gizi normal sebanyak 38 orang (37,6%) dan status gizi tidak normal yaitu status gizi kurus (7,9%), *overweight* (31,7%), dan obesitas (22,8%), dengan hasil terbanyak remaja menderita *overweight*. Pada penelitian ini didapatkan hasil remaja perempuan dengan status gizi normal sebanyak 20 orang (19,8%) dan dengan status gizi tidak normal sebanyak 29 orang (28,7%). Sementara remaja laki-laki dengan status gizi normal sebanyak 18 orang (17,8%) dan dengan status gizi tidak normal sebanyak 34 orang (33,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi pada remaja. ( $p=0,520$ ). Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa pada laki-laki IMT lebih meningkat dibandingkan perempuan dikarenakan pada perempuan lebih bisa mengatur pola makan dan lebih memperhatikan bentuk tubuh mereka.<sup>14</sup>

Pada penelitian ini didapatkan remaja dengan *body image* positif dengan status gizi normal sebanyak 23 orang (22,8%) dan dengan status gizi tidak normal sebanyak 44 orang (43,6%). Sementara remaja dengan *body image* negatif dengan status gizi normal sebanyak 15 orang (14,8%) dan dengan status gizi tidak normal sebanyak 19 orang (18,8%). Hasil ini menunjukkan *body image* negatif tidak hanya terjadi pada subjek dengan status gizi tidak normal, tetapi juga terjadi pada subjek dengan status gizi normal. Hal ini juga terjadi pada penelitian yang dilakukan Widianti<sup>15</sup> 40,3% remaja dengan *body image* negatif tidak hanya terjadi pada status gizi tidak normal, namun terjadi pula pada sebanyak 12,5% remaja dengan status gizi normal.

Hasil uji *chi-square* antara *body image* dengan status gizi menunjukkan hasil  $p=0,337$  yang berarti tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi. Tidak adanya hubungan ini mungkin dapat dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi status gizi. Dalam sebuah studi *body image* diamati bahwa ketidakpuasan tersebut lebih dominan terjadi pada kalangan dewasa yang memberikan kesan yang menyimpang untuk kelebihan berat badan.<sup>16</sup> *Body image* merupakan faktor tidak langsung status gizi sehingga walaupun subjek penelitian menganggap citra tubuhnya negatif tetapi pola konsumsinya baik maka status gizi tetap normal.<sup>6</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nomate et al yang menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi. Hasil tidak berhubungan ini dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi, dimana *body image* bukan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi subjek penelitian. *Body image* mungkin memang salah satu dari faktor yang mempengaruhi diet remaja, tetapi bukan menjadi faktor utama yang mempengaruhi status gizi. Banyak faktor yang dapat

mempengaruhi status gizi, seperti adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan sehingga energi dan zat gizi yang diperlukan menjadi lebih banyak, perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, penyakit kronik, faktor kebiasaan makan (*food habit*) dan gangguan pola makan. Terdapat dua bentuk gangguan pola makan yang seringkali ditemukan pada remaja, yaitu *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*.<sup>12,17</sup>

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widianti<sup>15</sup> yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *body image* dengan status gizi. Perbedaan hasil penelitian ini mungkin dapat terjadi karena adanya perbedaan pada subjek penelitian dimana penelitian oleh Widianti *et al* hanya dilakukan pada remaja perempuan dimana penampilan menjadi faktor penting yang membuat remaja perempuan melakukan banyak usaha untuk mendapatkan penampilan fisik yang baik sesuai keinginan mereka. Ketidakpuasan *body image* terjadi lebih banyak pada subjek dengan status gizi lebih dan obesitas. Semakin tinggi ketidakpuasan *body image* maka semakin tidak normal status gizinya.<sup>18</sup>

Pada usia remaja akan timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan secara fisik sehingga mereka mulai memperhatikan penampilan fisiknya. Umumnya timbul ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sehingga remaja khususnya remaja putri cenderung melakukan usaha untuk mendapatkan berat badan yang diinginkan dimana *body image* erat kaitannya dengan rasa percaya diri,<sup>6</sup> tetapi ketika remaja tersebut sadar akan kebutuhan gizi, hal-hal tersebut tidak menghalangi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Persepsi tubuh yang salah tidak lantas membuat remaja memilih makanan atau memiliki pola makan yang salah.<sup>5</sup> Hal ini dimungkinkan karena *body image* pada remaja juga dipengaruhi oleh hal-hal lain seperti jenis kelamin, teman sebaya, maupun media sosial.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan lebih banyak subjek penelitian yang memiliki *body image* positif (66,3%) dibandingkan *body image* negatif (33,7%). Remaja dengan status gizi normal sebesar 37,6% dan status gizi tidak normal sebesar 62,4%. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapatnya hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi pada remaja dan tidak terdapatnya hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja di salah satu SMP swasta di Jakarta-Barat.

## DAFTAR REFERENSI

1. World Health Organization (WHO). Coming of age: Adolescent health 2019. Available at: <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>. Accessed April 25, 2019.
2. World Health Organization (WHO). Investing in adolescents and youth as agents of change: The future is a girl aged ten 2014. Available at: [https://www.who.int/pmnch/about/governance/partnersforum/4b\\_conceptnote.pdf](https://www.who.int/pmnch/about/governance/partnersforum/4b_conceptnote.pdf). Accessed April 10, 2019.
3. Kusuma MR, Krianto T. Pengaruh citra tubuh, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada remaja: Studi kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. Perilaku dan promosi kesehatan 2018;1:23-31.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kenali masalah gizi yangancam remaja Indonesia 2018. Available at: <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>. Accessed April 14, 2019.

5. Voelker KD, Reel JJ, Greenleaf C. Weight status and *body image* perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolesc Health Med Ther* 2015;1:149-158.
6. Nomate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal of Public Health* 2017;6:141-7.
7. Bening S, Margawati A. Perbedaan pengetahuan gizi, *body image*, asupan energi dan status gizi pada mahasiswi gizi dan non gizi Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College* 2014;3:715-22.
8. Murray KM, Bryne DG, Rieger E. Investigating adolescent stress and *body image*. *J Adolesc* 2011;34:269-78.
9. Cash TF. Cognitive-behavioral perspectives on *body image*. *Encyclopedia of body image and human appearance* 2012;1:187-93.
10. Yushinta AN, Adriyanto. Hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun. *Amerta Nutr* 2018;1:147-54.
11. Putri NMD, Ani LS, Ariastuti LP. Persepsi *body image* berhubungan dengan status gizi pada pelajar SMA Negeri 1 Gianyar. *Medika* 2018;7 doi.10.24922/eum.
12. Salsabila H, Syah MNH, Asna AF. Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja di STIKES Mitra Keluarga. *Nutrire Diaita* 2018;10(1):66-74.
13. Wardani et al. Obesitas, *body image*, dan perasaan stress pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 2015;11(4):161-9.
14. Kuan PX, Ho HL, Shuhaili MS, Siti AA, Gudum HR. Gender differences in body mass index, body weight perception and weight loss strategies among undergraduates in Universiti Malaysia Sarawak. *Malaysian journal of nutrition*. 2011;17(1):67-75.
15. Widiyanti N, Candra A. Hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College* 2012;1(1):398-404.
16. Lopes MAM, Paiva AA, Lima SMT, et al. Perception of *body image* and nutritional status in nutrition undergraduates from a public university. *Demetra* 2017;12(1):193-206.
17. Kadir A. Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan* 2016;6(1):49-55.
18. Jiang MH, Yang Y, Guo XF, Sun YX. Association between child and adolescent obesity and parental weight status. *J Clin Res* 2013;41.