

# Hubungan Pola Makan Dan Self Image Dengan Status Gizi Remaja Putri SMA

Wahyuni Alinengsih<sup>a</sup>, Veni Hadju<sup>b\*</sup>, Aminuddin<sup>c</sup>, Firdaus Hamid<sup>d</sup>, Sharvianty Arifuddin<sup>e</sup>, Burhanuddin Bahar<sup>f</sup>

<sup>1\*</sup> aDepartment of Midwifery, Graduate School, Hasanuddin University, Indonesia

bDepartment Gizi, School of Public Health Hasanuddin University, Makassar, Indonesia

cDepartment Gizi, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Indonesia

dDepartment of Microbiology Hasanuddin University, Makassar, Indonesia

eDepartment of Obstetrics and Gynecology, Hasanuddin University, Indonesia

fFaculty of Medicine, Hasanuddin University, Indonesia

## ABSTRAK

Pada masa remaja, khususnya remaja putri sangat erat hubungannya terhadap aktualisasi dirinya, yaitu mengenai citra bentuk tubuhnya atau *self image*. Remaja putri mempunyai persepsi mengenai citra tubuh dan menjaga penampilan dengan cara berdiet dan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan sehingga berpengaruh terhadap pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan self image dengan status gizi pada remaja putri SMA (15-18 tahun) di Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. Desain penelitian adalah cross sectional study dengan penelitian sebanyak 170 siswa yang diambil dengan tehnik purposive sampling pada remaja putri SMA umur 15-18 tahun di SMA 6 dan SMA 11 Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar dengan menggunakan kuesioner, pengukuran antropometri, dan penimbangan kadar lemak, pada bulan September-Oktober 2019. Penelitian ini diuji menggunakan analisis Uji Chi Square. Hasil analisis menunjukkan antara karakteristik remaja yaitu umur, pendidikan orangtua dan penghasilan orangtua tidak terdapat hubungan dengan status gizi remaja, hasil uji statistik pola makan dengan status gizi berdasarkan IMT ( $p=0.133 > \alpha=0.05$ ), self Image dengan status gizi berdasarkan IMT ( $p=0.86 > \alpha=0.05$ ), pola makan dengan status gizi berdasarkan kadar lemak ( $p=0.333 > \alpha=0.05$ ), antara self image dengan status gizi berdasarkan kadar lemak ( $p=0.869 > \alpha=0.05$ ), dan antara IMT dengan kadar lemak ( $p < 0.001 < \alpha=0.05$ ).

**Kata Kunci:** Pola makan, Self Image, Status Gizi

## ABSTRACT

*In adolescence, especially young women are very closely related to self-actualization, namely regarding the image of his body shape or self image. Young women have perceptions about body image and maintain appearance by dieting and not paying attention to the rules of nutrition and health so that it affects diet. This study aims to study the relationship between eating patterns and self-image with nutritional status in high school girls (15-18 years) in Polongbangkeng Utara District, Takalar Regency. A cross sectional study design with 170 students taken by purposive sampling technique in girls aged 15-18 years in SMA 6 and 11 in Polongbangkeng Utara Takalar Regency using questionnaires, anthropometry, and weighing levels of fat, in the month September-October 2019. This study uses analysis using the Chi Square Test. The results of the analysis showed differences between adolescents' age, education age and retirement, adolescent nutritional status, results of statistical tests on diet with nutritional status based on BMI ( $p = 0.133 > \alpha = 0.05$ ), self-image with nutritional status based on BMI ( $p =$*

$0.86 > \alpha = 0.05$ ), diet with nutritional status based on fat content ( $p = 0.333 > \alpha = 0.05$ ), between self-image and nutritional status based on fat content ( $p = 0.869 > \alpha = 0.05$ ), and between BMI with fat content ( $p = <0.001 < \alpha = 0.05$ ).

**Keywords:** Diet, Self Image, Nutritional Status

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa periode perkembangan manusia, dimana masa transisi dari kanak – kanak menuju dewasa yang ditandai dengan masa pubertas. Menurut World Health Organisation (WHO) masa remaja berlangsung dari umur 10 sampai 19 tahun.<sup>(1,2)(3)</sup> Pada masa remaja ini terjadi perubahan baik secara fisik, psikis, emosional, dan mental. Dengan adanya perubahan tersebut pada remaja dapat membuat ragam gaya hidup, perilaku dan tanpa terkecuali pilihan makanan yang dikonsumsinya, sehingga dapat berpengaruh pada gizi seorang remaja.<sup>(4)(5)</sup>

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada remaja menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan sebesar 11,9% sedangkan prevalensi kurus sebesar 6,8% dan prevalensi sangat kurus sebesar 5,3%.<sup>(6)</sup> Masalah gizi dapat terjadi apabila terjadi ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan gizi. Masalah gizi pada remaja bisa terjadi karena gizi lebih ataupun gizi kurang, sehingga bisa dijumpai masalah yang sering dijumpai pada remaja antara lain, anemia, obesitas, KEK (Kekurangan Energi Kronis), produktivitas rendah, tingkat kecerdasan rendah, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, mengalami pertumbuhan tidak normal dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi.<sup>(7)</sup>

Alasan utama pemantauan kesehatan dan status gizi remaja putri dikarenakan kelak nanti dia akan menjadi seorang ibu yang diharapkan dapat melahirkan anak-anak yang berkualitas dari ibu

yang sehat.<sup>(8)</sup> Pada masa remaja khususnya remaja putri sangat erat hubungannya terhadap aktualisasi dirinya, salah satunya yaitu mengenai citra bentuk tubuhnya atau *self image*. Remaja putri merasa tidak puas terhadap keadaan dirinya sendiri, sehingga ingin tampil langsing dengan cara melakukan diet.<sup>(9)(10)</sup>

Munculnya penilaian gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik pada remaja putri atau *self image*, dimana penampilan fisik dipentingkan dengan menginginkan bentuk tubuh yang proposional. *Self image* memberikan sebuah konsep tentang keadaan tubuh yang ideal yang berakibat pada citra tubuh negatif, akibat dari citra tubuh negatif ini, diantaranya remaja putri mempunyai persepsi mengenai citra tubuh dan menjaga penampilan dengan cara berdiet dan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan sehingga berpengaruh pula terhadap perilaku makan mereka.<sup>(11)(12)</sup>

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nadira di India diungkapkan remaja putri yang mengadopsi persepsi *self image* sehingga kekhawatiran yang berlebihan dengan berat badan dapat mengacu perilaku makan sehingga mempengaruhi status gizi remaja putri.<sup>(13)</sup>

Persepsi remaja terhadap *self image* yaitu dimana dia menganggap merasa tubuhnya gemuk, namun kenyataannya jika dilihat dia kurus, ataupun sebaliknya, sehingga persepsi tersebut dapat menentukan pola makan serta status gizinya.<sup>(14)</sup> Persepsi *self image* yang negatif pada remaja dapat menyebabkan gangguan perilaku makan. Dengan adanya ketakutan kegemukan sehingga membatasi jumlah makanan ketat atau mengurangi asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Selain

diet yang dilakukan biasanya melakukan aktivitas fisik yang berlebihan dan tidak teratur, untuk mengurangi berat badan.<sup>(15)</sup>

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional study* yaitu suatu rancangan dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu dengan menggunakan uji statistik analisis *chi-square*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan *self image* dengan

status gizi remaja putri SMA (15-18 tahun). Tempat penelitian ini dilakukan di SMA 6 dan SMA 11 yang berada di Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar dengan jumlah sampel sebanyak 170 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, dan alat ukur pengukuran antropometri. Kuesioner adalah pengambilan data dengan memberikan daftar pertanyaan-pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan jawaban atas semua daftar pertanyaan tersebut.

### HASIL

Tabel 4.1. Distribusi Karakteristik Responden (n=170).

Karakteristik responden	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
15 tahun	106	62.4
16 tahun	58	34.1
17 tahun	6	3.5
Pendidikan ayah		
Rendah	77	45.3
Tinggi	93	54.7
Pendidikan ibu		
Rendah	56	32.9
Tinggi	114	67.1
Penghasilan orangtua		
Rendah	70	41.2
Tinggi	100	58.8

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik umur responden lebih banyak berada pada umur 15 tahun (62.4%) dan terdapat pula 3.5% yang berumur 17 tahun. Berdasarkan

pendidikan, ayah dan ibu responden cenderung berpendidikan tinggi (SMA keatas) dan memiliki penghasilan yang tinggi (58.8%).

Tabel 4.2. Distribusi variabel penelitian (n=170).

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Pola makan		
Buruk	85	50.0
Baik	85	50.0
<i>Self Image</i>		
Negatif	79	46.5
Positif	91	53.5
Status gizi (IMT)		
Underweight	76	44.7
Normal	84	49.4
Overweight	10	5.9
Status gizi (Kadar Lemak)		
Underweight	26	15.3
Normal	113	66.5
Overweight	31	18.2

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan variabel yang diteliti yaitu pola makan, *self image*, status gizi berdasarkan IMT dan kadar lemak ditemukan bahwa terjadi keseimbangan

jumlah responden yang memiliki pola makan buruk dan pola makan baik, lebih banyak responden yang memiliki *self image* positif (53.5%), kecenderungan responden memiliki status gizi berdasarkan IMT dengan kategori normal (49.4%) dan status gizi berdasarkan kadar lemak dengan kategori normal (66.5%).

**Tabel 4.3. Hubungan karakteristik responden dengan status gizi berdasarkan IMT.**

Karakteristik	Status gizi berdasarkan IMT			Total f (%)	p value*
	Underweight f (%)	Normal f (%)	Overweight f (%)		
Umur					
15 tahun	51 (48.1)	50 (47.2)	5 (4.7)	106 (100.0)	0.364
16 tahun	24 (41.4)	29 (50.0)	5 (8.6)	58 (100.0)	
17 tahun	1 (16.7)	5 (83.3)	0 (0.0)	6 (100.0)	
Pendidikan ayah					
Rendah	34 (44.2)	40 (51.9)	3 (3.9)	77 (100.0)	0.566
Tinggi	42 (45.2)	44 (47.3)	7 (7.5)	93 (100.0)	
Pendidikan ibu					
Rendah	24 (42.9)	27 (48.2)	5 (8.9)	56 (100.0)	0.495
Tinggi	52 (45.6)	57 (50.0)	5 (4.4)	114 (100.0)	
Penghasilan orangtua					
Rendah	31 (44.3)	36 (51.4)	3 (4.3)	70 (100.0)	0.743
Tinggi	45 (45.0)	48 (48.0)	7 (7.0)	100 (100.0)	

\*Uji Pearson chi-square

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik responden meliputi umur, pendidikan ayah, pendidikan ibu dan penghasilan dengan status gizi berdasarkan IMT ( $p > 0.05$ ). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi underweight cenderung berumur 15 tahun, ayah dan ibunya berpendidikan tinggi dan memiliki penghasilan yang

tinggi. Responden yang memiliki status gizi normal cenderung berumur 17 tahun, ayahnya berpendidikan rendah, ibunya berpendidikan tinggi dan penghasilan orangtua tergolong rendah. Responden yang memiliki status gizi overweight cenderung berusia 17 tahun, ayahnya berpendidikan tinggi, ibunya berpendidikan rendah dan penghasilan orang tua tergolong tinggi.

**Tabel 4.4. Hubungan karakteristik responden dengan status gizi berdasarkan kadar lemak.**

Karakteristik	Status gizi berdasarkan kadar lemak			Total f (%)	p value*
	Underweight f (%)	Normal f (%)	Overweight f (%)		
Umur					
15 tahun	17 (16.0)	73 (68.9)	16 (15.1)	106 (100.0)	0.505
16 tahun	9 (15.5)	35 (60.3)	14 (24.1)	58 (100.0)	
17 tahun	0 (0.0)	5 (83.3)	1 (16.7)	6 (100.0)	
Pendidikan ayah					0.671

Rendah	13 (16.9)	52 (67.5)	12 (15.6)	77 (100.0)	
Tinggi	13 (14.0)	61 (65.6)	19 (20.4)	93 (100.0)	
Pendidikan ibu					
Rendah	11 (19.6)	38 (67.9)	7 (12.5)	56 (100.0)	0.278
Tinggi	15 (13.2)	75 (65.8)	24 (21.1)	114 (100.0)	
Penghasilan orangtua					
Rendah	11 (15.7)	46 (65.7)	13 (18.6)	70 (100.0)	0.984
Tinggi	15 (15.0)	67 (67.0)	18 (18.0)	100 (100.0)	

\*Uji Pearson chi-square

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik responden meliputi umur, pendidikan ayah, pendidikan ibu dan penghasilan dengan status gizi berdasarkan kadar lemak ( $p > 0.05$ ). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi *underweight* cenderung berumur 15 tahun, ayah dan ibunya berpendidikan rendah dan

memiliki penghasilan yang rendah. Responden yang memiliki status gizi normal cenderung berumur 17 tahun, ayah dan ibunya berpendidikan rendah namun penghasilan orangtua tergolong tinggi. Responden yang memiliki status gizi *overweight* cenderung berusia 16 tahun, ayah dan ibunya berpendidikan tinggi namun penghasilan orangtua tergolong rendah.

**Tabel 4.5. Hubungan pola makan dan *self image* dengan status gizi berdasarkan IMT.**

Variabel	Status gizi berdasarkan IMT			Total f (%)	p value*
	Underweight f (%)	Normal f (%)	Overweight f (%)		
Pola makan					
Buruk	38 (44.7)	45 (52.9)	2 (2.4)	85 (100.0)	0.133
Baik	38 (44.7)	39 (45.9)	8 (9.4)	85 (100.0)	
<i>Self image</i>					
Negatif	30 (38.0)	46 (58.2)	3 (3.8)	79 (100.0)	0.086
Positif	46 (50.5)	38 (41.8)	7(7.7)	91 (100.0)	

\*Uji Pearson chi-square

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi berdasarkan IMT ( $p = 0.133 > \alpha = 0.05$ ). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang status gizinya *underweight* memiliki pola makan yang baik ataupun buruk dengan persentase yang seimbang (44.7%). Responden yang status gizinya normal cenderung buruk pola makannya (52.9%) dan yang *overweight*

cenderung memiliki pola makan yang baik (9.4%).

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self image* dengan status gizi berdasarkan IMT ( $p = 0.086 > \alpha = 0.05$ ). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang status gizinya *underweight* dan *overweight* cenderung memiliki *self image* positif. Responden yang status gizinya normal cenderung memiliki *self image* negatif (58.2%).

**Tabel 4.6. Hubungan pola makan dan *self image* dengan status gizi berdasarkan kadar lemak.**

Variabel	Status gizi berdasarkan kadar lemak			Total f (%)	p value*
	Underweight f (%)	Normal f (%)	Overweight f (%)		
Pola makan					
Buruk	10 (11.8)	57 (67.1)	18 (21.2)	85 (100.0)	0.333
Baik	16 (18.8)	56 (65.9)	13 (15.3)	85 (100.0)	
<i>Self image</i>					
Negatif	11 (13.9)	54 (68.4)	14 (17.7)	79 (100.0)	0.869
Positif	15 (16.5)	59 (64.8)	17 (18.7)	91 (100.0)	

\*Uji Pearson chi-square

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi berdasarkan kadar lemak ( $p=0.333>\alpha=0.05$ ). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang status gizinya underweight cenderung memiliki pola makan yang baik (18.8%). Responden yang status gizinya normal dan overweight cenderung buruk pola makannya.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self image* dengan status gizi berdasarkan kadar lemak ( $p=0.869>\alpha=0.05$ ). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang status gizinya underweight dan overweight cenderung memiliki *self image* positif. Responden yang status gizinya normal cenderung memiliki *self image* negatif (68.4%).

**Tabel 4.7. Keterkaitan antara status gizi berdasarkan IMT dengan status gizi berdasarkan kadar lemak.**

Status gizi berdasarkan IMT	Status gizi berdasarkan kadar lemak			Total f (%)	p value*
	Underweight f (%)	Normal f (%)	Overweight f (%)		
Underweight	23 (30.3)	50 (65.8)	3 (3.9)	76 (100.0)	<0.001
Normal	3 (3.6)	62 (73.8)	19 (22.6)	84 (100.0)	
Overweight	0 (0.0)	1 (10.0)	9 (90.0)	10 (100.0)	

\*Uji Pearson chi-square

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kadar lemak ( $p=<0.001<\alpha=0.05$ ). Hal ini ditunjang oleh hasil tabulasi silang yang menunjukkan bahwa responden yang IMTnya underweight cenderung

memiliki kadar lemak yang underweight pula (30.3%). Responden yang IMTnya normal cenderung memiliki kadar lemak yang normal (73.8%). Hampir semua responden yang IMTnya overweight memiliki kadar lemak yang overweight juga (90%).

## SIMPULAN

Status gizi dipengaruhi beberapa faktor bukan saja dari pola makan dan self melainkan dari aktivitas, lingkungan, psikologis maupun sosial.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Sofwan I. Kesehatan Jiwa Remaja. Kemas [Internet]. 2013;5(1):49–57. Available From:

- [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Index.Php/Kemas%0akeehatan](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Index.Php/Kemas%0akeehatan)
2. Das Jk, Salam Ra, Thornburg Kl, Prentice Am, Campisi S, Lassi Zs, Et Al. Nutrition In Adolescents: Physiology, Metabolism, And Nutritional Needs. *Ann N Y Acad Sci.* 2017;1393(1):21–33.
  3. [Www.Depkes.Go.Id/Download.Php/File=Download.](http://www.depkes.go.id/download.php/file=download) 2014; Available From: Diakses Pada Hari Jumat Tanggal 26 April 2019 Pukul 12.35 Wita
  4. Rochman I, Adriani M. Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja. *Media Gizi Indones.* 2013;9(1):36–41.
  5. Gitau Tm, Micklesfield Lk, Pettifor Jm, Norris Sa. Eating Attitudes, Body Image Satisfaction And Self-Esteem Of South African Black And White Male Adolescents And Their Perception Of Female Body Silhouettes. *J Child Adolesc Ment Health.* 2014;26(3):193–205.
  6. Anggraeni Sd. Hubungan Antara Body Image Dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan Dan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 7 Surakarta. *Univ Muhammadiyah Surakarta.* 2015;
  7. Masthalina Herta, Laraeni Yuli Pdy. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *J Kesehat Masy.* 2013;8(2):113–20.
  8. Setyawati Vav, Setyowati M. Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *J Kesehat Masy.* 2015;11(1):43.
  9. Ruterling J, Ilmer M, Recio A, Coleman M, Vykoukal J, Alt E, Et Al. Sociocultural Experiences, Body Image, And Indoor Tanning Among Young Adult Women. 2016;5(6):1–8.
  10. Pedro Tm, Micklesfield Lk, Kahn K, Tollman Sm, Pettifor Jm, Norris Sa. Body Image Satisfaction, Eating Attitudes And Perceptions Of Female Body Silhouettes In Rural South African Adolescents. *Plos One.* 2016;11(5):1–13.
  11. Denich Au, Ildil I. Konsep Body Image Remaja Putri. *J Konseling Dan Pendidik.* 2018;3(2):55.
  12. Mchiza Zj, Parker Wa, Makoe M, Sewpaul R, Kupamupindi T, Labadarios D. Body Image And Weight Control In South Africans 15 Years Or Older: Sanhanes-1. *Bmc Public Health [Internet].* 2015;15(1):1–11. Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.1186/S12889-015-2324-Y](http://dx.doi.org/10.1186/S12889-015-2324-Y)
  13. Mallick N, Ray S, Mukhopadhyay S. Eating Behaviours And Body Weight Concerns Among Adolescent Girls. *Adv Public Heal.* 2014;2014:1–8.
  14. Merinta. Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Jayapura;* 2012.
  15. Lee J, Lee Y. The Association Of Body Image Distortion With Weight Control Behaviors, Diet Behaviors, Physical Activity, Sadness, And Suicidal Ideation Among Korean High School Students: A Cross-Sectional Study. *Bmc Public Health [Internet].* 2016;16(1):1–10. Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.1186/S12889-016-2703-Z](http://dx.doi.org/10.1186/S12889-016-2703-Z)