

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI**

Hepti Mulyati, Ahmil, Lastri Mandola

STIKes Widya Nusantara Palu

Email :hepti mulyati@stikeswnpalu.ac.id

ABSTRAK

Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) 2018, menjelaskan bahwa kegemukan dan kekurusannya pada remaja putri umur 12-18 mengalami penurunan dari 38,5% menjadi 19,4% pada kegemukan, dan 6,7% menjadi 4,7% pada kekurusannya. Masalah gizi kurang dan gizi lebih di Indonesia masih sering terjadi di usia remaja terutama pada remaja putri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya citra tubuh, aktivitas fisik, serta pengetahuan gizi seimbang. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *Cross Sectional study*. Jumlah sampel sebanyak 94 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif (52,1%), aktivitas fisik berat (60,6%), pengetahuan gizi cukup (40,4%), dan status gizi normal (85,1%). Hasil uji *Chi-Square* antara citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi didapatkan nilai p masing-masing 0,297; 0,000; 0,001. Simpulan didapatkan tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri, ada hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan peningkatan status gizi seimbang bagi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.

Kata kunci: citra tubuh, aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, status gizi

**RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, PHYSICAL ACTIVITY, AND BALANCED
NUTRITION KNOWLEDGE WITH NUTRITIONAL STATUS OF YOUNG WOMEN**

ABSTRACT

The results of Nutrient State Monitoring 2018, mentioned that obesity and emaciation among girls aged 12-18 decreased from 38,5% to 19,4% in obesity, and 6,7% to 4,7% in emaciation. Both Poor nutrient and over nutrition in Indonesia still occur in adolescence especially in young women. There are several factors that influence nutrient status including body image, physical activity, and balanced nutrient knowledge. The aim is to analyze the relationship of body image, physical activity, and balanced nutrient State of young women in Tinangkung 1 State High School. Type of quantitative research using a Cross Sectional study design. The number of samples was 94 people and it taken by purposive sampling technique. Data analysis using Chi-Square. The results showed that most of respondents had positive body image (52,1%), heavy physical activity (60,6%), enough nutrition knowledge (40,4%), and normal nutrient state (85,1%). Chi-Square test results between body image, physical activity, and knowledge of balanced nutrient with nutrient state obtained results each of p value 0,297; 0,000; 0,001. The conclusion was that there was no correlation between body image and nutritional status of young women, there was a relationship between physical activity and balanced nutrition knowledge with the nutritional status of young women. There fore, it is necessary to conduct the presentation of balanced nutritional state for young women in SMA Negeri 1 Tinangkung.

Keywords: body image, physical activity, knowledge of balanced nutrition, nutrient state

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pada fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Terdapat perubahan pada masa remaja baik perubahan biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang terjadi meliputi perubahan eksternal (perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, perubahan organ seks, dan perubahan ciri-ciri seks sekunder) sedangkan perubahan internal (perubahan sistem hormonal berupa pubertas yang menunjukkan kematangan seksual, sistem pernafasan, dan jaringan tubuh). Perubahan psikologis pada masa remaja meliputi perubahan kognitif, sosial dan emosional⁽¹⁾.

Pada masa remaja terdapat pula tugas-tugas perkembangan, salah satunya adalah menerima keadaan tubuhnya dan menggunakannya dengan efektif. Kenyataannya, hanya sedikit remaja yang dapat melaksanakan tugas perkembangan tersebut karena munculnya rasa kurang puas dengan tubuhnya, rasa puas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja merupakan hal yang sangat penting karena penampilan fisik seseorang dan identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali orang lain dalam berinteraksi⁽¹⁾.

Penilaian individu terhadap tubuh dan penampilannya disebut dengan istilah citra tubuh (*body image*). Citra tubuh dibagi menjadi citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh (*body image*) positif merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya, contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini terutama terjadi pada remaja putri. Perhatian remaja putri terhadap penampilan, makanan dan berat badan akan terus menerus berlangsung. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuh wanita seringkali dijadikan sebagai ukuran untuk meningkatkan harga diri sehingga wanita berusaha untuk tampil dengan gambaran tubuh yang sebaik mungkin. Adanya pandangan seperti inilah yang jadi motivasi untuk melakukan pembatasan asupan makanan kedalam tubuh yang

berdampak pada status gizi yang tidak baik⁽²⁾. Pada masa remaja ini pula, umumnya seseorang menjadi lebih aktif. Tidak hanya pada remaja putra, tetapi remaja putri juga banyak melakukan aktivitas fisik mulai dari aktivitas fisik ringan, hingga aktivitas fisik yang tergolong berat. Salah satu aktivitas fisik yang umumnya dilakukan oleh para remaja adalah olahraga. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Aktivitas fisik remaja sekarang cenderung menurun, remaja lebih banyak bermain komputer, playstation dan menonton TV. *Center for Disease Control and Prevention* menyatakan pola makan yang tidak seimbang yaitu konsumsi kalori yang berlebihan daripada penggunaan kalori untuk aktivitas fisik mengakibatkan ketidakseimbangan energi sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas⁽³⁾.

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam penggunaan pangan. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Sikap dan perilaku makan yang kurang baik akan mengakibatkan status gizi yang kurang bagi remaja tersebut. Karena kurangnya pengetahuan di bidang gizi, sehingga munculah *body image* negatif dan perilaku makan yang belum sesuai dengan gizi seimbang. Remaja putri yang sehat tercermin dari karakter gizi yang sehat. Salah satu yang utama adalah karakter gizi yang meliputi *body image*, pengetahuan gizi, dan status gizi⁽⁴⁾.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menyatakan remaja kelompok umur 13-15 tahun di dunia memiliki status gizi kurus sebanyak 11,1% dan status gizi gemuk sebanyak 16,8%⁽⁵⁾. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan remaja kelompok umur 13-15 memiliki status gizi kurus sebanyak

11% dan status gizi gemuk sebanyak 10,8%⁽⁶⁾. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2016 pada remaja putri sebanyak 6,7% memiliki status gizi kurus, 27,9% gemuk dan 10,6% sangat gemuk (obesitas)⁽⁷⁾. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2017 pada remaja putri sebanyak 1,2% memiliki status gizi sangat kurus, 3,5% kurus, 15,1% gemuk dan 4,3% sangat gemuk (obesitas)⁽⁸⁾. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Sulawesi Tengah tahun 2016 pada remaja putri sebanyak 6,9% memiliki status gizi kurus, 29,0% gemuk dan 10,4% sangat gemuk (obesitas)⁽⁷⁾. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) pada remaja putri umur 12-18 tahun di Sulawesi Tengah sebanyak 0,7% sangat kurus, 2,7% kurus, 15,1% gemuk, dan 4,4% sangat gemuk (obesitas)⁽⁸⁾. Sementara itu, prevalensi remaja putri yang kurus di wilayah Kabupaten Banggai Kepulauan tahun 2014 sebanyak 5,8% dan pada tahun 2015 terjadi peningkatan menjadi 7,24%⁽⁹⁾.

Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi, sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk lebih berisiko terjadi penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain⁽¹⁰⁾. Selain itu, masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) maupun penurunan kesegaran jasmani⁽¹¹⁾.

Penelitian Lintang *et al.* (2015)⁽²⁾ diperoleh ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri. Remaja yang belum mencapai bentuk tubuh ideal akan selalu berusaha untuk mencapainya, macam dan jenis upaya untuk mencapai tubuh yang ideal bervariasi tergantung tubuh idamannya. Hasil penelitian Wiranatha dan Supriyadi (2015)⁽¹⁾ diperoleh ada hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2016)⁽¹⁵⁾ diperoleh ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Musralianti *et al.* (2016)⁽³⁾ juga diperoleh ada hubungan yang bermakna antara

aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulfahmi (2016)⁽¹²⁾ diperoleh ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung pada tanggal 10 Februari 2018, didapatkan data bahwa jumlah keseluruhan siswi di SMA tersebut adalah 277 orang, yang terdiri dari 108 orang kelas X, 85 orang kelas XI, dan 84 orang kelas XII. Hasil wawancara dengan 5 siswi diperoleh informasi bahwa ada 3 siswi yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan 2 siswi lainnya mengatakan bahwa tubuh kurus lebih baik, dan demi menjaga bentuk tubuhnya mereka rela makan 2 kali dengan tidak mengkonsumsi nasi dan lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan. Berdasarkan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada 4 siswi didapat hasil bahwa ada 2 siswi yang memiliki status gizi normal, dan 2 siswi memiliki status gizi gemuk.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tinangkung Kecamatan Tinangkung Kabupaten Banggai Kepulauan”. Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas terdapat kesamaan variabel dengan penelitian yang akan dilakukan, namun dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berbeda untuk mengukur aktivitas fisik remaja putri dengan menggunakan *Physical Activity Level (PAL)* yang direkomendasikan oleh WHO tahun 2004.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional study*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Tinangkung kec. Tinangkung kab. Banggai Kepulauan yang dilaksanakan pada tanggal 31 Juli sampai dengan 01 Agustus Tahun 2018. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 94 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur, kelas, citra tubuh, aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, dan status gizi.

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
Remaja tengah (14-16 tahun)	80	85,1
Remaja akhir (17-19 tahun)	14	14,9
Jumlah	94	100
Kelas		
X	25	26,6
XI	60	63,8
XII	9	9,6
Jumlah	94	100
Citra tubuh		
Negatif	45	47,9
Positif	49	52,1
Jumlah	94	100
Aktivitas fisik		
Sedang	37	39,4
Berat	57	60,6
Jumlah	94	100
Pengetahuan gizi seimbang		
Baik	22	23,4
Cukup	38	40,4
Kurang	34	36,2
Jumlah	94	100
Status gizi		
Normal	80	85,1
Gemuk	14	14,9
Jumlah	94	100

Sumber: Data Primer (2018)

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 94 responden, yang berumur 14-16 tahun berjumlah 80 responden (85,1%) dan berumur 17-19 tahun berjumlah 14 responden (14,9%). Kelas X berjumlah 25 responden (26,6%), kelas XI berjumlah 60 responden (63,8%), dan kelas XII berjumlah 9 responden (9,6%). Citra tubuh

negatif berjumlah 45 responden (47,9%), dan citra tubuh positif berjumlah 49 responden (52,1%). Aktivitas fisik sedang berjumlah 37 responden (39,4%), dan aktivitas fisik berat berjumlah 57 responden (60,6%). Pengetahuan gizi baik berjumlah 22 responden (23,4%), pengetahuan gizi cukup berjumlah 38 responden (40,4%), dan pengetahuan gizi kurang berjumlah 34 responden (36,2%). Status gizi normal berjumlah 80 responden (85,1%), dan status gizi gemuk berjumlah 14 responden (14,9%).

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan hubungan citra tubuh dengan status gizi.

Citra Tubuh	Status Gizi				Total	P value
	Normal		Gemuk			
	f	%	f	%	f	%
	36	80	9	20	4	100
					5	
Positif	44	89,8	5	10,2	4	100
		8	2	9		0,297
Total	80	85,1	14	14,9	9	100
		1	4	9	4	

Sumber: Data primer (2018)

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 45 responden yang memiliki citra tubuh negatif, terdapat 36 responden (80%) dengan status gizi normal dan 9 responden (20%) dengan status gizi gemuk sedangkan dari 49 responden yang memiliki citra tubuh positif terdapat 44 responden (89,8%) dengan status gizi normal dan 5 responden (10,2%) dengan status gizi gemuk. Berdasarkan tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif tidak hanya responden yang memiliki status gizi lebih, namun terjadi pada responden dengan status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih sering menganggap ukuran tubuhnya masih lebih besar dari ukuran sebenarnya. Responden yang memiliki citra tubuh positif namun memiliki status gizi lebih dikarenakan berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan yang salah. Hasil uji *Chi Square* didapatkan $p=0,297 (> 0,05)$, ini berarti secara statistik tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri.

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan hubungan aktivitas fisik dengan status gizi.

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		P valu e
	Normal		Gemuk		f	%	
	f	%	f	%			
Sedang	2	67,	1	32,	3	10	0,00
Berat	5	6	2	4	7	0	
	5	96,	2	3,5	5	10	0
	5	5			7	0	
Total	8	85,	1	14,	9	10	
	0	1	4	9	4	0	

Sumber: Data primer (2018)

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 37 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, terdapat 25 responden (67,6%) dengan status gizi normal dan 12 responden (32,4%) dengan status gizi gemuk. Dari 57 responden yang memiliki aktivitas fisik berat terdapat 55 responden (96,5%) dengan status gizi normal dan 2 responden (3,5%) dengan status gizi gemuk. Berdasarkan tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi lebih tidak hanya terjadi pada responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, namun juga terjadi pada responden dengan aktivitas fisik sedang dan berat. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki kebiasaan makan dan konsumsi makanan yang salah yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi responden. Hasil uji *Chi Square* didapatkan $p=0,000 (\leq 0,05)$, ini berarti secara statistik ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi.

Pengetahuan	Status Gizi				Total		P valu e
	Normal		Gemuk		f	%	
	f	%	f	%			
Baik	2	100	0	0,0	2	100	0,001
Cukup	2				2		
	3	92,	3	7,9	3	100	01
	5	1			8		
Kurang	2	67,	1	32,4	3	100	
	3	6	1		4		

Total	8	85,	1	14,9	9	100
	0	1	4		4	

Sumber: Data primer (2018)

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 22 responden yang memiliki pengetahuan gizi baik, terdapat 22 responden (100%) dengan status gizi normal. Dari 38 responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup, terdapat 35 responden (92,1%) dengan status gizi normal dan 3 responden (7,9%) dengan status gizi gemuk. Dari 34 responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang, terdapat 23 responden (67,6%) dengan status gizi normal dan 11 responden (32,4%) dengan status gizi gemuk. Berdasarkan tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal tidak hanya pada responden dengan pengetahuan gizi baik, namun juga terjadi pada responden dengan pengetahuan gizi cukup, dan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan makan yang baik, meskipun memiliki pengetahuan gizi yang cukup dan kurang. Responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup namun memiliki status gizi gemuk dikarenakan pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki oleh responden belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya. Responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang namun memiliki status gizi normal dikarenakan pengetahuan gizi kurang yang dimiliki oleh responden belum tentu berdampak buruk pada kebiasaan makannya. Hasil uji *Chi Square* didapatkan $p=0,001 (\leq 0,05)$, ini berarti secara statistik ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri.

Citra tubuh

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif berjumlah 45 responden (47,9%), dan responden yang memiliki citra tubuh positif berjumlah 49 responden (52,1%). Artinya setengah dari responden memiliki persepsi yang benar dan jelas tentang bentuk tubuh yang dimiliki, merasa bangga, menerima keunikan dan merasa nyaman serta percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki akan lebih cenderung memiliki status gizi normal.

Menurut penelitian hal ini baik karena remaja yang memiliki citra tubuh positif akan

merasa lebih puas terhadap tubuhnya secara tidak langsung memiliki rasa percaya diri yang besar, dikarenakan citra tubuh erat kaitannya dengan rasa percaya diri. Akan tetapi pada usia remaja, tahap dan perkembangan remaja dianggap sebagai tahap yang memiliki risiko terbesar untuk berkembangnya masalah mengenai citra tubuh⁽¹³⁾.

Kurnianingsih (2009)⁽¹⁴⁾ mengatakan bahwa agar tidak dikucilkan, disindir dan dibicarakan oleh teman-teman sebaya maka remaja putri harus menyesuaikan diri dengan standar lingkungan yang sesuai dengan teman sebayanya. Pengaruh yang sering diberikan oleh teman sebaya berkaitan dengan penampilan dan perilaku. Remaja putri mulai memperhatikan fisik dan mulai membangun citra tubuh sendiri yang pada umumnya cenderung salah. Citra tubuh yang negatif akan membuat para remaja putri melakukan upaya untuk mendapatkan bentuk tubuh tersebut pada umumnya dilakukan dengan cara yang tidak sehat seperti membatasi pola konsumsi secara ekstrim, olahraga berlebihan dan bahkan sampai mengkonsumsi produk-produk pelangsing. Upaya tersebut akan menyebabkan gangguan kesehatan salah satunya status gizi yang buruk, akan tetapi citra tubuh bukanlah salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi responden⁽¹³⁾.

Penelitian ini sejalan dengan pendapat dari Bani 2010 mengatakan bahwa citra tubuh seorang remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan, seperti teman sebaya, figur idola, dan juga media masa, tetapi ketika seseorang remaja sadar akan kebutuhan gizinya, hal-hal tersebut tidak akan menjadi penghalang bagi remaja untuk tetap memenuhi kebutuhan gizinya.

Aktivitas fisik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik sedang berjumlah 37 responden (39,4%), dan aktivitas fisik berat berjumlah 57 responden (60,6%). Menurut Fathonah (2006) dalam Khasanah (2016)⁽¹⁵⁾, aktivitas fisik remaja atau usia sekolah cenderung memiliki tingkat aktivitas ringan, sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah kegiatan belajar mengajar disekolah. Aktivitas fisik pada remaja menurut Kohl (2005) dalam Khasanah (2016)⁽¹⁵⁾, dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain faktor fisiologis, faktor lingkungan, sosial, dan demografi.

Menurut penelitian ini hal ini baik karena remaja dengan aktivitas fisik berat dan sedang akan mengurangi resiko remaja mengalami kejadian *overweight*. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan⁽¹⁶⁾.

Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebihan terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2016)⁽¹⁵⁾ bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di pondok Pasantren Ta'mirul Islam Surakarta. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk.

Pengetahuan gizi seimbang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi baik berjumlah 22 responden (23,4%), pengetahuan gizi cukup berjumlah 38 responden (40,4%), dan pengetahuan gizi kurang berjumlah 34 responden (36,2%). Artinya sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang baik.

Syahrir (2013)⁽¹⁷⁾ menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas⁽¹³⁾.

Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan terlihat dari

semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi makanan. Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa dalam memilih makanan, yang menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya akan dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat⁽¹³⁾.

Pengetahuan gizi seimbang menurut Soekirman (2011) dalam Damayanti (2016)⁽¹³⁾ meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial, sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

Status gizi remaja putri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal berjumlah 80 responden (85,1%), dan status gizi gemuk berjumlah 14 responden (14,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang setinggi mungkin⁽¹⁸⁾.

Konsumsi energi dan zat gizi dipengaruhi oleh umur, berat badan, tinggi badan, pola dan kebiasaan makan, serta pendapatan. Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik. Energi dalam tubuh manusia dapat

timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak, sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh⁽¹⁹⁾.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi merupakan gambaran secara makro akan zat gizi tubuh kita, termasuk salah satunya adalah zat besi, dimana bila status gizi tidak normal dikhawatirkan status zat besi dalam tubuh juga tidak baik.

Masalah gizi pada remaja yang terjadi karena kebiasaan makan yang salah, antara lain obesitas, kurang gizi kronis, dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia gizi. Menurut Poltekkes Depkes (2010), hal ini disebabkan pada masa remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan seorang dewasa. Masa ini merupakan masa strategis karena memberi waktu kepada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai-nilai, dan sifat-sifat yang sesuai dengan yang diinginkan.

Hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri

Hasil uji *Chi Square* didapatkan $p=0,297$ ($> 0,05$), ini berarti secara statistik tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif cenderung lebih banyak mengalami status gizi normal dibandingkan dengan status gizi gemuk. Sedangkan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih banyak mengalami status gizi normal dibandingkan dengan status gizi gemuk, hal ini dikarenakan status gizi remaja putri bukan hanya dipengaruhi oleh citra tubuh karena citra tubuh merupakan faktor tidak langsung terhadap status

gizi remaja putri. Faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan (penyakit infeksi). Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif⁽²⁰⁾.

Status gizi seorang remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan, seperti teman sebaya, figur idola, dan juga media masa, tetapi ketika seseorang remaja sadar akan kebutuhan gizinya, hal-hal tersebut tidak akan menjadi penghalang bagi remaja untuk tetap memenuhi kebutuhan gizinya. Ningsih (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa peran teman sebaya dan media sosial masi sangat besar dalam penyebaran luasan informasi tentang gizi seimbang. Pengaruh teman sebaya sangatlah berperan. Remaja mendefenisikan dirinya tidak hanya dengan menggunakan standar yang ada pada dirinya tetapi juga melibatkan pihak diluar dirinya yaitu teman sebaya.

Horrocks dan Benimoff (1967) dalam Ningsih 2014⁽²¹⁾ menjelaskan mengenai pengaruh teman sebaya pada masa remaja ini, kelompok sebaya merupakan dunia nyata tempat para remaja menguji diri sendiri dan orang lain. Di dalam kelompok sebaya inilah ia merumuskan dan memperbaiki konsep dirinya untuk dinilai oleh orang lain yang sejajar dengan dirinya dan yang tidak memaksakan sanksi-sanksi dunia dewasa yang justru ingin dihindari. Di luar dirinya, remaja sangat memperhatikan nilai-nilai yang berlaku pada lingkungan sekitarnya, misalnya dalam hal berpakaian, berperilaku, bergaul, dan berpikir. Dunia teman sebaya menjadi ajang perbandingan dan bereksplorasi untuk mendapatkan informasi mengenai pembentukan konsep dirinya, ini berarti bahwa positif dan negatif teman sebaya akan berpengaruh pada pembentukan konsep diri remaja tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri sering dikritik bahkan didorong untuk menurunkan berat badan oleh teman sebayanya karena dianggap memiliki berat badan yang berlebih⁽²³⁾.

Feeney (2011) dalam Syati (2017)⁽²²⁾ mengatakan bahwa seseorang akan makan lebih banyak jika teman sebaya makan

dengan jumlah yang banyak dan seseorang akan makan lebih sedikit jika teman makan tersebut makan dengan jumlah sedikit. Apa yang mereka lihat dari teman maka mereka jadikan sebagai indikator seberapa banyak makanan yang dimakan hal ini mempengaruhi asupan makanan individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun remaja putri mempunyai bentuk tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini menyebabkan sebagian besar responden melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang tidak sehat, selain itu responden juga sering mengurangi frekuensi makan dimana responden sering melewatkan sarapan pagi dan makan malam. Citra tubuh mungkin memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan oleh remaja putri, tetapi citra tubuh bukanlah faktor utama⁽¹³⁾. Pola konsumsi dan pemilihan makan yang dilakukan oleh remaja putri juga dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor sosial ekonomi, dan penyakit-penyakit infeksi yang juga dapat mempengaruhi pola konsumsi seorang remaja putri.

Persepsi terhadap tubuh ideal yang salah tidak lantas membuat seorang remaja mengkonsumsi makanan dengan cara yang salah. Hal tersebut dibuktikan dengan cukup besarnya presentase jumlah remaja putri yang berpersepsi salah terhadap tubuh ideal tetapi tetap mengkonsumsi makan yang memang sesuai dengan jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan mereka sehingga berstatus gizi normal. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa benar atau salahnya cara seorang remaja putri dalam mengkonsumsi makanan tidak terkait dengan benar atau salahnya persepsi mereka terhadap tubuh ideal⁽¹³⁾.

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Nomate *et al.* (2017)⁽²³⁾, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena citra tubuh merupakan faktor tidak langsung terhadap status gizi remaja putri melainkan pola konsumsi sehingga walaupun responden menganggap berat badanya berlebih

dan pola konsumsinya tergolong sedang namun status gizinya tetap normal.

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri

Hasil uji *Chi Square* didapatkan $p=0,000$ ($\leq 0,05$), ini berarti secara statistik ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki aktivitas fisik sedang cenderung lebih banyak mengalami status gizi normal dibandingkan dengan status gizi gemuk, namun yang memiliki status gizi gemuk dengan aktifitas fisik sedang terbilang cukup tinggi sekitar 32,4% hal ini dikarenakan remaja putri memiliki pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas. Remaja putri yang memiliki aktivitas fisik berat 100% memiliki status gizi normal.

Menurut Amelia (2013) dalam Delimasari (2017)⁽²⁴⁾ kelebihan lemak tubuh dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan energi dalam tubuh yaitu asupan energi yang lebih besar dibanding dengan keluaran energi dalam jangka waktu lama. Energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang terkandung dalam makanan yang diasup seseorang. Energi yang berlebihan dalam tubuh akan diubah menjadi *triglicerida* dan akan disimpan di jaringan adiposa sebagai lemak tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolestrol, dan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih⁽²⁴⁾.

Aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas. Setiap kegiatan memiliki faktor aktivitas yang berbeda yang disebut *physical activity ratio*. Semakin tinggi nilai PAR menunjukkan semakin berat kegiatan

atau aktivitas tersebut dilakukan. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dengan cara peningkatan aktivitas berolahraga dan pengurangan penggunaan televisi maupun alat elektronik untuk sarana hiburan, dapat meningkatkan derajat kesehatan⁽²⁵⁾.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sorongan (2012)⁽²⁶⁾ dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri

Hasil uji *Chi Square* didapatkan $p=0,001$ ($\leq 0,05$), ini berarti secara statistik ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi baik semuanya berstatus gizi normal dan tidak ada yang berstatus gizi gemuk, sedangkan remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi cukup terdapat 92,1% dengan status gizi normal dan 7,9% dengan status gizi gemuk. Remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi kurang terdapat 67,6% dengan status gizi normal dan 32,4% dengan status gizi gemuk. Hal ini dikarenakan pengetahuan tentang gizi seimbang hanya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan seseorang.

Syahrir (2013)⁽¹⁷⁾ menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan makan seseorang, akan tetapi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi maka terlihat dari semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan

semakin kurang pola konsumsi makanan. Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat⁽¹³⁾.

Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat memberikan informasi yang memadai tentang pilihan makanan yang sesuai dengan kondisi tubuhnya. Hal itu dapat membuat orang tersebut mengubah jenis makan yang biasa ia konsumsi dan memperbaiki kebiasaan makan yang selama ini ia jalani, sehingga mampu melakukan diet secara bijak dan hati-hati ketika ia ingin menjadikan tubuhnya menjadi ideal⁽¹³⁾.

Pengetahuan gizi seimbang menurut Soekirman (2010) dalam Damayanti (2016)⁽¹³⁾ meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential, sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2016)⁽¹³⁾, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi.

SIMPULAN

Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung memiliki citra tubuh positif, aktivitas fisik berat, pengetahuan gizi seimbang cukup dan memiliki status gizi normal. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi

remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung. Tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wiranatha FD, Supriyadi. 2015. The relationship between body image with confidence in adolescent female students. *Journal of Psychology Research*. 4(2): 38-47.
2. Lintang A, Ismanto Y, Onibala F. 2015. The relationship of body image to dietary behavior in young women. *Journal of Nursing Research*. 3(2): 1-8.
3. Musralianti F, Rattu AJM, Kaunang WPJ. 2016. The relationship of activity and diet with the incidence of obesity in female students. *Scientific Journal of Pharmacy Research*. 5(2): 84-89.
4. Setyawati VAV, Setyowati M. 2015. Young women nutritional characters at urban and rural in central java. *Kemas*.11(1): 43-52. doi: 10.15294/kemas.v11i1.3463.
5. [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat
6. [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
7. [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Penilaian Status Gizi (PSG) Tahun 2016*. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat
8. [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Penilaian Status Gizi (PSG) Tahun 2017*. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat
9. [Dinkes Kabupaten Banggai Kepulauan] Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai Kepulauan. 2015. *Profil Kesehatan Banggai Kepulauan*. Salakan (ID): Dinkes Banggai Kepulauan
10. Syahfitri Y, Ernalina Y, Restuastuti T. 2017. Picture of nutritional status of students of junior high school students of Pekanbaru thirteen. *Jurnal of Health*. 4(1): 1-12.

11. Noviyanti RD, Marfuah D. 2017. The relationship of knowledge og nutrition, physical activity, and diet to nutrition status of young women in purwosari village laweyan Surakarta.*Journal of Nutrition*.1(1): 421-426.
12. Zulfahmi. 2016. The relationship knowledge of nutrition balance with nutritional status of high school student laboratorium Unsyiah Banda Aceh. *Journal of Nursing Research*.1(1): 1-12.
13. Damayanti AE. 2016. Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. [Skripsi]. Surabaya (ID): Universitas Airlangga.
14. Kurnianingsih Y. 2009. Hubungan faktor individu dan lingkungan terhadap diet penurunan berat badan pada remaja putri di empat SMA Terpilih.[Skripsi]. Depok (ID): Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
15. Khasanah D. 2016. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok Pasantren Ta'mirul Islam Surakarta. [Karya Tulis Ilmiah]. Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
16. Nugroho K, Mulyadi, Masi GNM. 2016. Relationship of physical activity and diet with changes in body mass index in students. *Journal of Nursing*.4(2): 1-5.
17. Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. 2013. Pengetahuan gizi, body image dan status gizi remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar.[Skripsi]. Makassar (ID): Universitas Hasanudin.
18. Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. 2014. *Penilaian Status Gizi*.Jakarta (ID): EGC.
19. Amsi, Muhajiran. 2011. Dietary relationship with hemoglobin status in female students. *Journal of Nursing Research*.3(2): 1-9.
20. Florence AG. 2017. The relationship between nutritional knowledge and diet with nutritional status in TPB students of business schools Bandung institute of technology. *Article*.1(1): 1-15.
21. Ningsih R, Supartini Y, Setiawati S. 2014. Relationships between peer, self concept and status nutritional of famele adolescent. *Journal of Nursing Research*.2(3): 44-54.
22. Syati SN. 2017. Hubungan teman sebaya dan citra tubuh terhadap status gizi wanita usia subur pranikah di MAN 1 Lampung Tengah Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah. [Skripsi]. Lampung (ID): Universitas Lampung.
23. Nomate ES, Nur ML, Toy SM. 2017. The peer relationship, body image, and consumption patterns with the nutritional status of girls.*Unnes Jounar of Public Healt*.6(3): 51-57.
24. Delimasari A. 2017. Hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidikan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.[Skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
25. Rusyadi S. 2017. Pola makan dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan berat badan berlebihan di Universitas Negeri Yogyakarta.[Skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.
26. Sorogan CI. 2012. Physical activity relationship with the nutritional status of the students of don bosco senior high school in Manado. *Journal of Health*. 1(1): 1-5.