

PENGETAHUAN GIZI DAN FAKTOR ORANG TUA BERHUBUNGAN DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI DI KOTA KUPANG

Asweros Umbu Zogara¹, Meirina Sulastris Loaloka², Maria Goreti Pantaleon³
^{1,2,3}Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Jalan RA. Kartini I, Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia
E-mail: eroz.zogara@gmail.com

ABSTRAK

Body image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Remaja putri cenderung memiliki *body image* negatif karena banyak remaja putri merasa kurang mampu menerima diri apa adanya. Faktor yang berhubungan dengan *body image* adalah pengaruh orang tua dan pengetahuan gizi. Pengaruh orang tua dapat berupa motivasi dan menjadi model bagi remaja, sedangkan pengetahuan gizi berkaitan dengan pemilihan makanan oleh remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Mei 2022 di Kota Kupang. Sampel penelitian adalah remaja putri di Kota Kupang berjumlah 349 orang yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0.018$) dan orang tua ($p\text{-value} = 0.046$). Remaja putri perlu diberikan edukasi gizi terus-menerus dan orang tua juga harus menyadari perannya untuk terus mendukung remaja putri.

Kata kunci: **pengetahuan gizi, orang tua, body image**

ABSTRACT

Body image is a frame of mind for someone to herself which can be a positive or negative assessment. Adolescent girls tend to have a negative *body image* because many adolescent girls feel less able to accept themselves as they are. Factors related to *body image* are the influence of parents and knowledge of nutrition. The influence of parents can be in the form of motivation and become a model for adolescents, while nutritional knowledge is related to food choices by adolescents. This study used a *cross sectional* design. The research was conducted from January to May 2022 in Kupang City. The sample of this research is adolescent girl in Kupang City totalling 349 people who were selected by *accidental sampling* technique. The results showed that there was a relationship between nutritional knowledge ($p\text{-value} = 0.018$) and parents ($p\text{-value} = 0.046$). Adolescent girl needs to be given continuous nutrition education and parents must also be aware of their role to continue to support adolescent girl.

Keywords: **nutrition knowledge, parents, body image**

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan bagian dari kehidupan manusia yang mengalami banyak perubahan, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial. Remaja berpikir lebih kompleks, lebih emosional secara emosi, dan cenderung menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Remaja, terutama remaja putri, sangat memperhatikan bentuk/citra tubuhnya (*body image*). Hal ini dikarenakan akan mempengaruhi rasa percaya diri. Perubahan fisik yang terjadi

pada remaja dapat menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan.⁽¹⁾

Body image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Remaja putri cenderung memiliki *body image* negatif karena remaja putri cenderung merasa kurang mampu menerima diri apa adanya. Banyak anggapan bahwa remaja yang memiliki tubuh kurus lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan pergaulan sekitarnya. Hal ini dapat mendorong remaja untuk melakukan diet,

termasuk program diet yang ekstrim, yang dapat menimbulkan kecenderungan *anorexia nervosa*.⁽²⁾ *Body image* dapat mengalami perubahan terus-menerus sebagai tanggapan terhadap lingkungan sosial dan budaya. Saat ini adanya peran lingkungan sosial dapat mempengaruhi remaja dalam mempersepsikan tubuhnya. Hal ini dapat terlihat adanya media sosial yang mempengaruhi remaja dalam mempersepsikan tubuhnya, serta keputusan dalam menghadapinya. Tekanan dari lingkungan sosial diperoleh dari pengaruh orang tua, teman sebaya, sekolah dan guru, serta media massa.⁽³⁾

Orang tua memiliki pengaruh terhadap *body image* pada remaja putri. Pengaruh ini dibagi menjadi pengaruh langsung dan tidak langsung. Pengaruh langsung mencakup diskusi dan dorongan orang tua tentang pola makan pada remaja, serta upaya-upaya lain untuk membatasi kenaikan berat badan remaja secara signifikan. Pengaruh tidak langsung berhubungan dengan orang tua menjadi model bagi remaja. Model ini termasuk pola makan orang tua, tanggapan orang tua tentang berat badan atau ketidakpuasan terhadap tubuh, dan perilaku-perilaku lain yang dapat diamati untuk mempertahankan atau mengurangi berat badan.⁽⁴⁾

Faktor lain yang berhubungan dengan *body image* pada remaja, yaitu pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam penggunaan pangan. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka akan 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 remaja cenderung memiliki *body image* negatif.⁽⁵⁾

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Mei 2022 di Kota Kupang. Sampel penelitian adalah remaja putri di Kota Kupang berjumlah 349 orang yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi responden, yaitu remaja putri yang bertempat tinggal di Kota Kupang dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi responden, yaitu remaja sakit saat pengambilan data dan tidak berada di tempat saat pengambilan data.

Variabel penelitian meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu pengetahuan gizi dan faktor orang tua. Pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner dan dibagi dalam tiga kategori, yaitu baik, cukup, dan kurang. Variabel pengaruh orang tua dibagi menjadi dua kategori, yaitu berpengaruh dan tidak berpengaruh. Variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu *body image*. Variabel ini dikumpulkan dengan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dan dikategorikan menjadi puas terhadap bentuk tubuh (skor ≤ 110), ketidakpuasan ringan terhadap bentuk tubuh (skor $>110 - \leq 138$), ketidakpuasan sedang terhadap bentuk tubuh (skor $>138 - \leq 167$), dan ketidakpuasan berat terhadap bentuk tubuh (skor >167).⁽⁶⁾

Karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi jumlah anggota keluarga dan tempat tinggal remaja putri. Jumlah anggota keluarga dibagi dalam dua kelompok, yaitu ≤ 4 orang dan >4 orang. Tempat tinggal dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggal di rumah orang tua, kos/asrama, dan rumah saudara. Data akan diolah dan dianalisis dengan uji *chi square* ($p < 0.05$). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang dengan Nomor: LB.02.03/1/0057/2022.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan lebih banyak remaja putri yang tinggal di kos/asrama (54.7%) dibandingkan di rumah orang tua (28.7%) dan rumah saudara (16.6%). Jika dilihat dari jumlah anggota keluarga maka mayoritas remaja putri memiliki anggota keluarga >4 orang (62.8%). Pengetahuan gizi responden lebih banyak pada kategori baik (39.5%) dibandingkan kategori-

kategori yang lainnya. Sebagian besar orang tua tidak memiliki pengaruh terhadap body image remaja putri. Sebagian besar responden memiliki sikap yang positif/puas dengan kondisi tubuhnya (50.1%). Tabel 2 menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan terikat. Hasil uji statistik menunjukkan pengetahuan gizi remaja putri dan faktor orang tua berhubungan dengan *body image* pada remaja putri.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Jumlah	%
Tempat tinggal		
Rumah orang tua	100	28.7
Rumah saudara	58	16.6
Kos/Asrama	191	54.7
Jumlah anggota keluarga		
≤4 orang	130	37.2
>4 orang	219	62.8
Pengetahuan gizi		
Baik	138	39.5
Cukup	113	32.4
Kurang	98	28.1
Faktor orang tua		
Pengaruh	157	45.0
Tidak pengaruh	192	55.0
Body image		
Puas	175	50.1
Tidak puas ringan	87	24.9
Tidak puas sedang	64	18.3
Tidak puas berat	23	6.6

Tabel 2. Hasil uji statistik variabel bebas dan terikat

Variabel	Body image				p-value
	Puas	Tidak puas ringan	Tidak puas sedang	Tidak puas berat	
Pengetahuan gizi					
Baik	72	38	18	10	0.018
Cukup	56	18	32	7	
Kurang	47	31	14	6	
Pengaruh orang tua					
Pengaruh	88	32	31	6	0.046
Tidak pengaruh	87	55	33	17	

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan pengetahuan gizi berhubungan dengan *body image* ($p\text{-value} = 0.018$). Penelitian gizi yang lebih baik akan mempengaruhi kebiasaan/perilaku gizi yang lebih baik. Pengetahuan tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya faktor, tetapi dapat diyakini sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku gizi dan pemilihan makanan.⁽⁷⁾

Penelitian Naeeni, *et al* (2014) di Iran menunjukkan lebih banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi baik belum tentu melakukan praktik gizi yang lebih baik. Contohnya remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi baik tetapi kurang dalam memperhatikan konsumsi makanan setiap hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah *body image*. Remaja putri memilih-milih makanan dan mengurangi jumlah asupan harian disebabkan oleh kecenderungan untuk menurunkan berat badan dan tetap langsing. Akan tetapi ada juga remaja putri yang tetap memperhatikan kecukupan asupan makanan setiap hari.⁽⁸⁾

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara orang tua dengan *body image* pada remaja putri ($p\text{-value} = 0.046$). Penelitian Bauer, *et al* (2013) menunjukkan orang tua yang sering berbicara tentang berat badan berhubungan dengan upaya remaja putri untuk mengurangi berat badan.⁽⁹⁾ Penelitian lain juga menunjukkan pengaruh orang tua pada ketidakpuasan remaja putri terhadap tubuhnya.⁽¹⁰⁾ Semakin positif hubungan antara orang tua dan remaja maka semakin baik remaja dalam menjaga berat badannya.⁽¹¹⁾

Pada penelitian Balantekin, *et al* (2014) menyebutkan orang tua memiliki peran terkait *body image* pada remaja putri. Remaja putri yang kelebihan berat badan diminta untuk melakukan diet oleh orang tuanya sehingga memperoleh berat badan ideal. Remaja yang diminta untuk diet dua kali lebih mungkin melakukan diet

dibandingkan remaja yang tidak diminta diet oleh ibunya. Jika kedua orang tua yang meminta remaja putri untuk diet, maka kemungkinannya menjadi delapan kali remaja putri tersebut melakukan diet dibandingkan yang tidak diminta kedua orang tuanya.⁽¹²⁾

Remaja yang puas dengan tubuhnya cenderung memiliki hubungan yang positif dengan orang tuanya. Dalam artian, remaja yang diasuh dengan baik oleh orang tuanya akan puas dengan tubuhnya. Orang tua akan mempengaruhi bagaimana remaja akan melihat tubuhnya sendiri. Orang tua yang kritis dan tidak mendukung, seperti mengungkapkan ketidakpuasan terhadap berat badan anak-anaknya atau menggoda anak-anaknya tentang berat badan akan berdampak negatif terhadap keyakinan remaja terhadap dirinya.⁽¹³⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0.018$) dan orang tua ($p\text{-value} = 0.046$). Remaja putri perlu mendapatkan edukasi gizi tentang pemilihan makanan yang berkualitas sehingga memperoleh tubuh yang ideal. Orang tua juga perlu memberikan pengawasan dan motivasi kepada remaja putri agar tetap menjaga berat badan tetap normal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ifdil I, Denich AU, Ilyas A. Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *J Kaji Bimbing Dan Konseling*. 2017;2(3):107-113.
2. Ratnawati V, Sofiah D. Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Pers Psikol Indones*. 2012;1(2):130-142.
3. Ammar EN, Nurmala I. Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi Body Image pada Remaja. *J Heal Sci Prev*. 2020;4(1):23-31.
4. Abraczinskas M, Fisak B, Barnes RD. The relation between parental influence,

- body image, and eating behaviors in a nonclinical female sample. *Body Image*. 2012;9(1):93-100.
5. Setyawati VAV, Setyowati M. Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *J Kesehat Masy*. 2015;11(1):43-52.
 6. Pietro M Di, Xavier D. Internal validity , dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Rev Bras Psiquiatr*. 2008;31(1):21-24.
 7. Milosavljević D, Mandić ML, Banjari I. Nutritional knowledge and dietary habits survey in high school population. *Coll Antropol*. 2015;39(1):101-107.
 8. Naeeni MM, Jafari S, Fouladgar M, et al. Nutritional knowledge, practice, and dietary habits among school children and adolescents. *Int J Prev Med*. 2014;5(2):S171-S178.
 9. Bauer KW, Bucchianeri MM, Neumark-Sztainer D. Mother-reported parental weight talk and adolescent girls' emotional health, weight control attempts, and disordered eating behaviors. *J Eat Disord*. 2013;1(1).
 10. Voelker D, Reel J, Greenleaf C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc Health Med Ther*. 2015;6:149-158.
 11. Haines J, Rifas-Shiman SL, Horton NJ, et al. Family functioning and quality of parent-adolescent relationship: Cross-sectional associations with adolescent weight-related behaviors and weight status. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13(1).
 12. Balantekin KN, Savage JS, Marini ME, Birch LL. Parental encouragement of dieting promotes daughters' early dieting. *Appetite*. 2014;80:190-196.
 13. Michael SL, Wentzel K, Elliott MN, et al. Parental and Peer Factors Associated with Body Image Discrepancy among Fifth-Grade Boys and Girls. *J Youth Adolesc*. 2014;43(1):15-29.