

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET
DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTERI
DI SMK N 1 SEWON BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI



Oleh :

**Ayu Efriyanti Aminullah
201510104346**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET
DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTERI
DI SMK N 1 SEWON BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Oleh :
Ayu Efriyanti Aminullah
201510104346

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET
DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTERI
DI SMK N 1 SEWON BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Ayu Efriyanti Aminullah
201510104346

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Mei Muhartati S,SiT.,M.Kes

Tanggal : 23 Juni 2016

Tanda Tangan :



HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET DAN KADAR Hb PADA REMAJA PUTERI DI SMK N 1 SEWON BANTUL YOGYAKARTA¹

Ayu Efriyanti Aminullah², Mei Muhartati³

INTISARI

Latar Belakang: *Body Image*, merupakan salah satu faktor pemicu perilaku diet tidak sehat yang dapat menimbulkan berbagai penyakit, salah satunya adalah penurunan kadar Hemoglobin karena kurangnya asupan nutrisi. Hal tersebut memicu terjadinya anemia yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tersebar luas dan sering terjadi pada negara berkembang dan negara miskin. Kejadian anemia banyak terjadi terutama pada usia remaja baik kelompok pria maupun wanita. prevalensi tertinggi anemia adalah pada anak-anak 42,6%, dan prevalensi terendah adalah pada wanita yang tidak hamil 29,0%. Selain itu, prevalensi global anemia untuk semua wanita usia reproduksi (15-49 tahun) adalah 29,4% (WHO, 2011).

Tujuan: Diketuainya hubungan *body image* dengan perilaku diet dan hubungan *body image* dengan kadar Hb pada remaja puteri di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penyusunan skripsi ini menggunakan desain analitik korelasi dengan teknik *proportional random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder dengan analisis data *Chi Square*. Jumlah populasi sebanyak 410 remaja puteri dengan sampel sebanyak 82 responden.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan dari 82 responden yang memiliki *body image* positif sebanyak (56,1%), *body image* negatif (43,9%), yang memiliki perilaku diet sehat sebanyak (57,3%), diet tidak sehat (42,7%), dan yang menderita anemia sebanyak (35,4%), tidak anemia (64,6%). Ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet, dan tidak ada hubungan antara *body image* dengan kadar Hb.

Simpulan dan Saran: Sebagian besar responden memiliki *body image* positif (56,1%), namun perilaku diet tidak sehat masih cukup tinggi (42,7%), dan angka kejadian anemia terbilang cukup rendah (35,4%). Bagi kepala sekolah dan guru diharapkan dapat bekerja sama dengan tim kesehatan untuk melakukan pembinaan kepada para siswa agar tetap mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang agar tercipta pola diet sehat dan mencegah terjadinya anemia.

Kata kunci : *Body Image*, Perilaku Diet, Kadar Hb, Remaja
Kepustakaan : 27 buku (2006-2016), 18 jurnal, 5 Website, Al-Qur'an
Jumlah Halaman : i-xii halaman, 91 halaman, 9 tabel, 1 gambar, 13 lampiran

¹Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

A. PENDAHULUAN

Perilaku makan menyimpang pada remaja perlu mendapat perhatian lebih. Gangguan perilaku makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia terutama pada wanita yang berkorelasi dengan body image yang negatif sering terjadi di negara berkembang (Irianto, 2013 hal 448). Bahaya dari Anoreksia nervosa sendiri dapat menyebabkan tubuh menjadi sangat kurus, mengalami depresi dan gangguan jiwa hingga menyebabkan kematian (Marmi, 2014 hlm 351).

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat. Misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR, dan penurunan kesegaran jasmani. Banyak penelitian telah menunjukkan kelompok remaja menderita/mengalami banyak masalah gizi. Masalah gizi tersebut antara lain anemia dan IMT kurang dari batas normal atau kurus (Irianto, 2013 hlm 441).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) prevalensi tertinggi anemia adalah pada anak-anak 42,6%, dan prevalensi terendah adalah pada wanita yang tidak hamil 29,0%. Selain itu, prevalensi global anemia untuk wanita hamil adalah 38,2% dan untuk semua wanita usia reproduksi (15-49 tahun) adalah 29,4% (WHO, 2011). Sementara itu menurut Data Riskesdas (2013), menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%, dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun. Prevalensi anemia di DIY dari tahun 2010 hingga 2012 sebesar 20,95%; 18,9%; 17,35% cenderung menurun di bawah target nasional 20%. Sedangkan di kabupaten Bantul prevalensi anemia masih tinggi yaitu 25,7% tahun 2010, tahun 2011 sebesar 25,6%, dan tahun 2012 sebesar 28,67%. Data terakhir tahun 2013 angka anemia sebesar 27,67% (Dinkes Bantul, 2014).

Kebijakan pemerintah terkait tentang pemenuhan gizi masyarakat tercantum dalam Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi perseorangan dan masyarakat antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan, perbaikan perilaku sadar gizi dan peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi dan kesehatan sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Peran pemerintah dalam menanggulangi masalah gizi sudah banyak yang diluncurkan, antara lain program edukasi gizi, program suplementasi gizi melalui pemberian makanan maupun produk zat gizi seperti pil besi dan vitamin A, program fortifikasi bahan makanan seperti iodium pada garam ataupun fortifikasi besi pada tepung. (Kemenkes RI, 2013).

Kebutuhan akan pentingnya pemenuhan gizi pada diri manusia, dijelaskan dalam Al-Qur'an yang berbunyi :

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾

Artinya : maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. (QS Abasa (80) : 24).

Anjuran dalam surat tersebut adalah hendaklah manusia memperhatikan makanan dan minumannya, dalam jumlah secukupnya, tidak kekurangan dan tidak berlebihan, serta makanannya dipilih dari bahan-bahan makanan yang halal dan thayyib.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif metode *analitik korelasi*, yaitu untuk mengetahui hubungan dua variabel dengan pendekatan *cross sectional*, dimana data yang menyangkut variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Sugiyono, 2015). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu perilaku diet dan kadar Hb, sedangkan variabel independen yaitu *body image*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet dan kadar Hb pada remaja putri di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta.

Subyek penelitian remaja putri kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta, dengan kriteria remaja putri yang berumur 15-18 tahun dan masih aktif sekolah. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desember 2015 hingga Agustus 2016. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 25-28 Mei 2016. Sampel terdiri dari 82 responden dengan teknik sampling menggunakan *proportional random sampling*. Skala data ketiga variabel menggunakan skala data nominal serta alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan haemometer digital. Hasil analisa data menggunakan *Chi Square*.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. *Body Image*

Distribusi frekuensi *body image* pada remaja putri kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi *Body Image* Pada Remaja Putri Kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta

No	Body Image	Frekuensi	
		n	%
1.	Positif	46	56,1 %
2.	Negatif	36	43,9 %
	Jumlah	82	100 %

Tabel 4.1. Menunjukkan distribusi frekuensi *body image*, diketahui bahwa remaja putri yang memiliki *body image* positif lebih banyak yaitu berjumlah 46 responden (56,1%), sedangkan remaja putri yang memiliki *body image* negatif lebih sedikit dibandingkan dengan *body image* positif yaitu sebanyak 36 responden (43,9%),

b. Perilaku Diet

Distribusi frekuensi perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Perilaku Diet Pada Remaja Puteri Kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta

No	Perilaku Diet	Frekuensi	
		n	%
1.	Sehat	47	57,3%
2.	Tidak Sehat	35	42,7%
	Jumlah	82	100 %

Tabel 4.2. Meunjukkan distribusi frekuensi perilaku diet pada remaja puteri, diketahui bahwa remaja puteri yang melakukan diet sehat lebih banyak yaitu berjumlah 47 responden (57,3%), sedangkan remaja puteri yang melakukan diet tidak sehat adalah lebih sedikit dibandingkan dengan remaja puteri yang melakukan diet sehat yaitu sebanyak 35 responden (42,7%).

c. Kadar Hb

Distribusi frekuensi kadar Hb pada remaja puteri kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kadar Hb Pada Remaja Puteri Kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta

No	Kadar Hb	Frekuensi	
		n	%
1.	Anemia	29	35,4%
2.	Tidak anemia	53	64,6%
	Jumlah	82	100 %

Tabel 4.3. Menunjukkan distribusi frekuensi kadar Hb pada remaja puteri, diketahui bahwa remaja puteri yang mengalami anemia adalah lebih sedikit yaitu sebanyak 29 responden (35,4%), sedangkan remaja puteri yang tidak mengalami anemia adalah lebih banyak jika dibandingkan dengan remaja puteri yang mengalami anemia yaitu berjumlah 53 responden (64,6%).

2. Analisis Bivariat

Analisis hubungan *body image* dengan perilaku diet dan kadar Hb pada remaja puteri di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut:

a. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet

Tabel 4.4. Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Puteri Kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta

Perilaku Diet	<i>Body Image</i>		χ^2	P-Value
	negatif n (%)	Positif n (%)		
Tidak Sehat	25 (30,5%)	10 (12,2%)	18,786	0,000
Sehat	11 (13,4%)	36 (43,9%)		
Jumlah	36 (43,9%)	46 (56,1%)		

Berdasarkan tabel 4.4. Menunjukkan bahwa remaja putri yang melakukan diet tidak sehat dengan *body image* yang negatif sebanyak 25 responden (30,5%), sedangkan remaja putri yang melakukan diet tidak sehat dengan *body image* positif adalah sebanyak 10 responden (12,2%). Selain itu, remaja putri yang melakukan diet sehat dengan *body image* yang negatif adalah sebanyak 11 responden (13,4%), sedangkan remaja putri yang melakukan diet sehat dengan *body image* positif adalah sebanyak 36 responden (43,9%).

Hasil uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji *chi square* dan diperoleh nilai *Pvalue* 0,000 pada tingkat kemaknaan 5% dan keeratan hubungan (*Koefisien Kontingensi*) sebesar 0,43 yang mempunyai makna keeratan hubungan cukup baik. Karena *P-Value* < 0,05, maka *Ho* ditolak dan *Ha* diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anastasia dkk (2015) bahwa terdapat 54,5% siswi memiliki *body image* negatif dan melakukan diet yang tidak sehat.

Banyak faktor yang mempengaruhi remaja melakukan perilaku diet tidak sehat. Dalam penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa ketidakpuasan *body image* dan motivasi menjadi lebih kurus merupakan faktor terbesar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Almatsair dkk (2011) bahwa remaja yang belum mempunyai gambaran kepuasan tentang tubuh dewasanya mungkin membatasi asupan makanannya sebagai akibat berat badan yang bertambah karena perkembangan karakteristik seksual sekundernya.

b. Hubungan *Body Image* Dengan Kadar Hb

Tabel 4.5. Hubungan *Body Image* Dengan Kadar Hb Pada Remaja Putri Kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta

	<i>Body Image</i>		χ^2	P-Value
	negatif n (%)	Positif n (%)		
Kadar Hb				
Anemia	15 (18,3%)	14 (17,1%)	1,115	0,355
Tidak anemia	21 (25,6%)	32 (39,0%)		
Jumlah	36 (43,9%)	46 (56,1%)		

Berdasarkan tabel 4.5. Menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami anemia dengan *body image* yang negatif adalah sebanyak 15 responden (18,3%), sedangkan remaja putri yang mengalami anemia dengan *body image* positif adalah sebanyak 14 responden (17,1%). Selain itu, remaja putri yang tidak mengalami anemia dengan *body image* yang negatif adalah sebanyak 21 responden (25,6%), sedangkan remaja putri yang tidak mengalami anemia dan memiliki *body image* yang positif adalah sebanyak 32 responden (39,0%).

Hasil uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji *chi square* dan diperoleh nilai *Pvalue* 0,355 pada tingkat kemaknaan 5%. Karena *P-Value* > 0,05, maka *Ho* diterima dan *Ha* ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kadar Hb pada remaja putri kelas X di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta.

Tidak terdapatnya hubungan antara *body image* dengan kadar Hb, karena banyak faktor lain yang lebih dominan mempengaruhi terjadinya penurunan

kadar Hb atau anemia. Hal ini sesuai dengan teori oleh Proverawati (2011, hlm 46), bahwa Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia adalah penyakit keturunan, kehilangan darah, penyakit kronis, dan kurangnya asupan nutrisi yang seimbang bagi tubuh.

Pada penelitian ini, *body image* yang negatif tidak selalu mendorong remaja untuk mengurangi asupan nutrisi yang dapat menyebabkan penurunan kadar Hb. Hal ini di buktikan dengan beberapa responden dalam penelitian ini meskipun memiliki *body image* yang negatif tetapi memiliki perilaku diet yang sehat, sehingga tidak mengalami anemia. Selain itu berdasarkan hasil penelitian beberapa dari responden yang memiliki *body image* positif dan perilaku diet sehat, justru memiliki kadar Hb yang tidak normal atau anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Filia (2010), hasil dari penelitian tersebut menyatakan tidak terdapat hubungan antara *body image* dan status Hb pada remaja putri.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

- a) Remaja putri yang menjadi responden cenderung memiliki *body image* yang positif yaitu sebanyak 46 responden (56,1%).
- b) Remaja putri yang menjadi responden cenderung melakukan diet sehat yaitu sebanyak 47 orang (57,3%).
- c) Remaja putri yang menjadi responden lebih banyak yang memiliki kadar Hb normal (tidak anemia) adalah sebanyak 53 responden (64,6%).
- d) Hasil uji statistik hubungan *body image* dengan perilaku diet menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta. Dengan keeratan hubungan cukup baik.
- e) Hasil uji statistik hubungan *body image* dengan kadar Hb menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan kadar Hb pada remaja putri di SMK N 1 Sewon Bantul Yogyakarta.

2. Saran

- a) Bagi responden
Diharapkan remaja melakukan diet sehat dengan tetap mengonsumsi makanan yang bergizi dan makanan yang mengandung zat besi dan mengonsumsi sumber vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- b) Bagi Institusi Sekolah
Diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan kegiatan UKS dan PMR dengan menambah kegiatan yang berkaitan dengan pencegahan anemia. Selain itu sekolah dapat menyediakan daftar menu diet sehat dan seimbang yang sesuai dengan usia dan kebutuhan para remaja agar dijadikan sebagai pedoman bagi para remaja untuk lebih memperhatikan pola makan makanan yang seimbang.
- c) Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi literatur untuk meningkatkan pengetahuan para mahasiswa, khususnya mahasiswi kebidanan agar lebih mengembangkan penelitian ini menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet dan kadar Hb pada remaja putri, untuk menambah pengetahuan berbagai pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, L., Ismanto, Y., Onibal, F. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA N 9 Manado. *Jurnal Keperawatan (e-Kep) Volume 3 No. 2*
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI. www.depkes.go.id. Diakses tanggal 12 Januari 2016
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2014). *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul*. <http://dinkes.bantulkab.go.id>, diperoleh tanggal 11 februari 2016. Diakses tanggal 20 Januari 2016.
- Fairus dan Prasetyowati. (2010). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC
- Irianto, K. (2013). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia*. <http://gizi.depkes.go.id>. Diakses tanggal 21 Januari 2016
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lenita. (2014). *Diet Sehat*. Jakarta : Agromedia Pustaka
- Marmi. (2014). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Notoadmodjo, S. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Papalia, D., Olds, S W., Feldman, R. (2009). *Human Development*. Jakarta : Salemba humanika.
- Proverawati, A. (2011) *Anemia dan Anemia Kehmailan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Statistik Nonparametrik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Widianti, N dan Chandra, A. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*.1(1):398-404
- World Health Organization (WHO). (2011). *The Global Prevalence Of Anemia In 2011*. http://who.int/nutrition/publications/micronutrients/global_prevalence_anemia_2011. Diakses tanggal 11 februari 2016.