

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI
SISWI KELAS XI DI SMK N 4
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



**Disusun oleh:
Umi Fatimatuzzahro
201510104333**

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

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI
SISWI KELAS XI DI SMK N 4
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKSI



**Disusun oleh:
UMI FATIMATUZZAHRO
201510104333**

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

Oleh:

Pembimbing : Herlin Fitriana Kurniawati, S.SiT., M.Kes

Tanggal : 24-12-2016

Tanda Tangan : 

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI SISWI KELAS XI DI SMK N 4 YOGYAKARTA

Umi Fatimatuzzahro², Herlin Fitriana Kurniawati³

Program Studi Bidan Pendidik Jenjang

Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

E-mail: Umifazza34@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers often experience problems on nutritional status that are influenced by several factors, such as: implementation of the bad eating habits, wrong understanding of nutrition triggered by the desire of teenagers to have a slim body, excessive fondness towards a particular kind of food. Malnutrition in teenagers may result in immunity degradation, affect the menstrual cycle in female teenagers, inhibits the formation of muscle during growth, and result in low productivity which will affect the quality of life in adult (Hasdianah, et al, 2014). The study aimed to investigate the relationship between body image and nutritional status of female students of Grade XI in SMK N 4 Yogyakarta. This study used a cross-sectional survey approach, which used two variables by linking these two variables. The measuring instrument used in this study were weight scales, height gauge to measure the nutritional status of the female students and questionnaires to measure the body image. The sample used in this study were as many as 95 respondents. Most of grade XI female students of SMK N 4 Yogyakarta had negative body images namely 52 people (54.7%). Most of grade XI female students of SMK N 4 Yogyakarta had poor nutritional status as many as 53 people (55.8%). There was a relationship between body image and nutritional status of female students of Grade XI in SMK N 4 Yogyakarta (value χ^2 10.995; p 0.001). There was a relationship between body image and nutritional status of female students of Grade XI in SMK N 4 Yogyakarta. It is expected that the schools can conduct education programs on reproductive health in particular regarding the nutritional needs of teenagers in order to avoid problems caused by malnutrition.

Key words : Body Image, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Selain itu, anemia juga menjadi permasalahan lain remaja akibat asupan gizi yang tidak sesuai. Salah satu permasalahan gizi ganda yang disebutkan sebelumnya yaitu gizi lebih. Gizi lebih merupakan masalah kesehatan pada anak, remaja, dan dewasa di Amerika Serikat. Prevalensi anemia

berkisar antara 40%, sedangkan prevalensi remaja dengan IMT kurus berkisar antara 30% (Hasdianah. dkk, 2014).

Remaja sering kali mengalami masalah terhadap status gizinya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: penerapan mengenai kebiasaan makan yang buruk tanpa mengetahui zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsinya, pemahaman gizi yang keliru yang dipicu oleh keinginan remaja memiliki tubuh yang langsing, kesukaan yang berlebihan terhadap jenis

makanan tertentu sehingga kebutuhan akan gizinya tidak dapat terpenuhi dengan baik, promosi produk makanan yang berlebihan melalui media masa dan masuknya produk- produk makanan baru dari luar negeri yang kandungan gizinya sangat rendah (Wirjatmadi dan Adriani, 2014).

Kekurangan gizi pada remaja dapat berakibat pada menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi, menghambat masa pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan) dan produktivitas yang rendah akan mempengaruhi kualitas hidup dimassa dewasa. Sebaliknya kelebihan zat gizi pada seseorang akan membuat seseorang mengalami kelebihan berat badan dan jelas meningkatkan resiko terserang penyakit degenerative seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung (Hasdianah. dkk, 2014).

Dari hasil Survei anggaran rumah tangga Brazil (HBS) pada tahun 2008 dan 2009 prevalensi remaja overweight dan obesitas meningkat dengan angka 21.5% pada remaja laki- laki dan 19,4% pada remaja perempuan (Vieira et al., 2015). Sebuah studi yang dilakukan di pedesaan Maharashtra, India menemukan lebih dari setengah (54%) dari remaja underweight dan hanya 2 % remaja overweight dan dari seluruh remaja yang ada di Delhi Selatan seperempat remaja memiliki status gizi normal dan yang lain mengalami kurang gizi (Rajaretnam & Hallad, 2012).

Menurut WHO tahun 2009, 1 dari 10 anak sekolah mengalami kegemukan. Sekitar 30 juta sampai 45 juta anak yang menderita obesitas. Diperkirakan 2-3 persennya berusia 5-17 tahun. Studi di Nigeria tahun 2008 memperlihatkan bahwa prevalensi remaja yang mengalami underweight sebesar 25,8 pada laki-laki, sedangkan pada perempuan sebesar 10,6 persen (dalam Fauzy. Cory Aulia, 2012).

Sementara di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2010, diketahui prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang memiliki berat badan gemuk sebesar 2,9 % pada laki-laki dan 2 % pada anak perempuan.

Selain obesitas, masalah gizi kurang juga dihadapi oleh remaja. Dari data Riskesdas tahun 2013 tampak bahwa prevalensi remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1% (3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus) dan umur 16-18 tahun adalah 9,4% (1,9 sangat kurus dan 7,5 kurus). Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 adalah 10,8%, (8,3% gemuk dan 2,5% *obesitas*). Umur 16-18 tahun 7,3% (5,7% gemuk dan 1.6% sangat gemuk). Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu dari 15 provinsi yang memiliki prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional. Kecenderungan prevalensi remaja kurus relatif sama pada tahun 2007 s/d tahun 2013, sedangkan untuk remaja sangat kurus prevalensinya naik dari 1,4 % pada tahun 2007 menjadi 7,3% tahun 2013.

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).

Sementara itu, berdasarkan

kompetensi bidan yang ke-8 yaitu bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi dan komprehensif pada keluarga, kelompok dan masyarakat sesuai dengan budaya setempat. Dalam hal ini bidan dalam pemenuhan gizi masyarakat khususnya para remaja putri dilakukan dengan upaya promotif, preventif dan kuratif. Mengingat bahwa remaja putri akan melahirkan para generasi penerus bangsa, maka upaya-upaya tersebut harus dijalankan secara berkesinambungan. Upaya promotif dan preventif tersebut berupa penyuluhan dan konseling pada remaja, sedangkan upaya kuratif dilakukan dengan pemberian tablet Fe untuk penambah darah. Dengan demikian diharapkan upaya tersebut dapat membantu mengatasi kasus anemia pada remaja putri (Kepmenkes, 2007).

Berdasarkan kebijakan pemerintah terhadap upaya perbaikan gizi masyarakat maupun perseorangan, dalam penanggulangan defisiensi gizi pada remaja dapat dilakukan dengan keaktifan pelaksanaan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di setiap sekolah, mengingat UKS merupakan wadah untuk mempromosikan masalah kesehatan khususnya masalah pemenuhan gizi pada siswa sekolah. Melalui UKS, sektor pelayanan kesehatan seperti puskesmas dapat bekerja sama dengan sekolah untuk melakukan pemeriksaan antropometri melalui program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Sehingga apabila terdapat remaja yang mengalami kurang gizi, puskesmas dapat menindaklanjuti masalah tersebut. Selain itu melalui konseling, remaja dianjurkan mengkonsumsi makanan kaya besi dengan mengacu pada gizi seimbang, diikuti dengan pembinaan kantin di sekolah SMK N 4 Yogyakarta.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK N 4 Yogyakarta kepada guru bimbingan konseling melalui wawancara secara

langsung, terdapat suatu masalah dimana siswa SMK N 4 Yogyakarta terutama siswa perempuan sering kali mengeluh tidak percaya diri dengan penampilannya dan sedang berusaha untuk meningkatkan penampilannya baik dengan cara menaikkan maupun menurunkan berat badan dengan berbagai cara. Sebagian remaja merasa tubuhnya terlalu gemuk dan sedang menjalankan program diet dengan mengurangi frekuensi makan dalam sehari namun tidak melakukan olah raga dan tetap mengkonsumsi makanan ringan dengan kalori tinggi seperti cemilan dan gorengan. Dari 15 responden yang diwawancarai secara langsung pada tanggal 5 Mei 2016, 7 (46%) responden memiliki *body image* negatif/ merasa tidak puas dengan penampilan yang dimiliki karena tidak sesuai dengan yang diinginkan, sedangkan 3 (20%) responden memiliki *body image* sedang merasa penampilannya biasa-biasa saja sering kali merasa puas namun terkadang ingin meningkatkan penampilannya agar lebih menarik lagi dan 5 (34%) responden memiliki *body image* positif merasa penampilannya sudah cukup dan merasa percaya diri dengan penampilan yang dimiliki. Sedangkan hasil perhitungan IMT dari 15 responden terdapat 3 (20%) memiliki status gizi kurang, 10 (66%) memiliki status gizi normal dan 2 (14%) memiliki status gizi lebih.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Body Image dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta Tahun 2016”. Tujuan dalam penelitian ini adalah diketahuinya hubungan antara *body image* dengan status gizi siswi kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta Tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Analitik-korelasi* yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel *independent* dan *dependent* melalui pengujian hipotesis tanpa adanya intervensi atau rekayasa dari peneliti.

Pendekatan waktu *cross sectional* yaitu pendekatan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor resiko atau paparan dengan penyakit.

Populasi adalah daerah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI yang berjumlah 350 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penentuan jumlah sample dalam penelitian ini menggunakan rumus Arikunto. Sampel dalam penelitian ini adalah 95 siswi. Teknik sampling menggunakan *proportional random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan data data prime dengan kuesioner dan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung. Uji analisis menggunakan *Korelasi Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

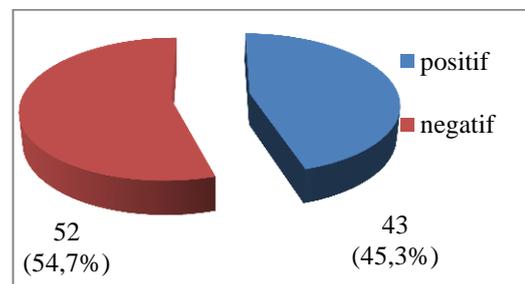
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik siswi kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (fx)	Presentase (%)
Umur		
15 th	5	5
16 th	49	51
17 th	29	31
18 th	12	13
Total	95	100

Berdasarkan tabel 4.1. dapat diketahui bahwa dari 95 responden terdapat sebagian besar berumur 16 dan 17 tahun. Sebanyak 49 orang (51%) berumur 16 tahun, sebanyak 29 orang (31%) berumur 17 tahun, sebanyak 5 orang (5%) berumur 15 tahun, dan sebanyak 12 orang (13%) berumur 18 tahun.

2. Persepsi *Body Image* pada siswi kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta

Status gizi siswi kelas XI SMK N 4 dapat diperlihatkan pada gambar berikut:

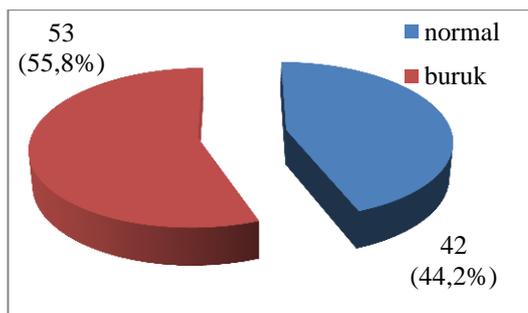


Gambar 4.1. *Body image* siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta.

Gambar 4.1. memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai *body image* yang negatif yaitu 52 orang (54,7%) sedangkan responden yang mempunyai *body image* positif sebanyak 43 orang (45,3%).

3. Status Gizi siswi kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta

Status gizi siswi kelas XI SMK N 4 dapat diperlihatkan pada gambar berikut:



Gambr 4.2. Status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta

Gambar 4.2. memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi yang buruk yaitu 53 orang (55,8%) dengan nilai IMT $< 18,50$ dan $\geq 25,00$ yang terdiri dari 45 (47,36) responden berstatus gizi kurang dan 8 (8,42%) responden memiliki status gizi

lebih sedangkan responden yang mempunyai status gizi normal sebanyak 42 orang (44,2%) dengan batas IMT $18,50 - \leq 24,99$.

4. Hubungan *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta

Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 4.3 Hubungan *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta.

No.	IMT <i>Body image</i>	Buruk		Normal		<i>Chi square</i>	
		F	%	F	%	χ^2	P
1.	Negatif	15	15,8	37	38,9	10,995	0,001
2.	Positif	16	16,8	27	28,4		
	Jumlah	31	32,6	64	67,4		

Tabel 4.3. memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi buruk dan *body image* negatif yaitu 37 orang (38,9%) sedangkan responden yang paling sedikit mempunyai status gizi normal dan *body image* negatif yaitu 15 orang (15,8%).

Hasil uji chi square didapatkan nilai χ^2 10,995 dengan signifikansi 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. *Body image* siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai *body image* yang negatif yaitu 52 orang (54,7%) sedangkan responden yang mempunyai *body image* positif sebanyak 43 orang (45,3%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden atau 52 (54,7%) siswi kelas XI memiliki *body image* negatif. Berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Cash (dalam Choriah, 2012), tabel 4.2. memperlihatkan bahwa 14 (14,7%) responden menyatakan sangat setuju dan 19 (20%) responden setuju dengan pernyataan bahwa tubuh mereka tidak menarik, dari hasil penelitian diatas didapatkan bahwa lebih dari (30%) responden belum mampu mengevaluasi penampilannya dengan baik sehingga mempengaruhi persepsi *body image* yang mereka miliki sehingga pada dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), siswi kelas XI merasa penampilan tubuhnya kurang menarik.

Dimensi *appearance orientation* (orientasi penampilan), siswi kelas XI memperlihatkan perhatian terhadap penampilan dirinya serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat 33 responden sangat setuju dan 53 responden setuju

(90,4%) dari responden mampu mengorientasi penampilan dengan baik. Mereka tetap terlihat menarik meskipun tanpa make up dan mengenakan pakaian yang sederhana apa adanya, walaupun responden ber make up mereka cenderung menyesuaikan dengan warna kulit dengan pakaian yang sesuai dengan umur dan tidak berlebihan, karena 84% dari mereka setuju bahwa pakaian yang dikenakan mempengaruhi penampilan yang dimiliki.

Dimensi *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), siswi kelas XI merasa tidak puas terhadap bagian tubuhnya, mereka kurang menyukai bentuk tubuh yang mereka miliki. Terdapat 17 (17,8) responden setuju dengan pernyataan mengenai mereka kurang menyukai bentuk tubuh yang mereka miliki, sehingga terdapat 19 (19,9%) responden berusaha untuk memperbaiki bentuk tubuh yang dimiliki agar sesuai dengan persepsi *body image* yang mereka inginkan.

Dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), Terdapat 15 (15,7%) responden memiliki kekhawatiran menjadi gemuk, dan terdapat 26 (27,3%) responden yang menyatakan pernah melakukan upaya untuk menaikkan / menurunkan berat badan sebagai ungkapan ketidakpuasan akan berat badan yang dimiliki, meskipun upaya tersebut dilakukan tidak secara ekstrim (secara berlebihan). Siswi kelas XI merasa cemas terhadap kegemukan, merasa khawatir terhadap berat badan yang bertambah, serta kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan yang cenderung tinggi.

Terakhir dimensi *self-classified weight* (pengkategorian

ukuran tubuh), Dalam pengkategorian ukuran tubuh 53 (55%) responden setuju bahwa berat badan yang dimiliki tidak normal atau tidak ideal. 13 (13,6%) responden sangat setuju dengan pernyataan bahwa mereka kurang nyaman dengan bentuk tubuh yang dimiliki. siswi kelas XI merasa berat badannya tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa siswi kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta yang memiliki *body image* negatif, cenderung menilai dirinya tidak ideal, tidak puas dan tidak nyaman terhadap tubuhnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya, dimana (46%) responden memiliki *body image* negatif/ merasa tidak puas dengan penampilan yang dimiliki karena tidak sesuai dengan yang diinginkan. Penelitian ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Setiorini (2010) yang menyebutkan 48,4 % responden merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya.

Body image mempengaruhi pandangan positif dan negatif terhadap tubuhnya. Perilaku ini dapat dikelompokkan sebagai perilaku normal hingga ekstrim. Ketidakpuasan terhadap *body image*, seperti merasa kegemukan akan memotivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Ketidakpuasan *body image* juga mendorong seseorang untuk menggunakan steroid anabolik dan obat lainnya untuk meningkatkan massa otot yang beresiko mengakibatkan kerusakan hati dan ginjal. *Body image* positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (diet sehat) dan *body image* negatif (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja. Hal ini dapat

mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan merubah status gizi seseorang untuk menjadi normal. Penilaian *body image* seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal, *underweight* ataupun *overweight* dan *obesitas* (Serly.,et al. 2015).

Responden mempunyai persepsi negatif terhadap tubuhnya karena merasa tidak puas dengan penampilannya saat ini yang dianggap tidak sesuai dengan keinginannya. Persepsi negatif terjadi karena adanya perubahan tubuh akibat penambahan lemak. Menurut Papalia dkk (2009) peningkatan lemak tubuh normal dialami oleh anak perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki- laki. Menurut Vonderen and Kinnally (2012) salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah media massa dan faktor sosial. Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat mudah tertarik pada sesuatu yang baru. Faktor sosial budaya merupakan faktor lain yang turut berpengaruh pada psikologi remaja dalam mempresepsikan *body image* yang dimiliki. Kondisi ini dimanfaatkan dengan baik oleh media massa dalam memasarkan berbagai produk. Media massa membangun *image* remaja yang cantik adalah berkulit putih, bertubuh langsing, berpayudara besar. Demi mengejar *body image* seperti idolanya banyak remaja yang berusaha mengikuti *image* seperti yang dikatakan dimedia massa sampai mengabaikan kesehatannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Grogen, S (2006) bahwa faktor sosial, seperti pergaulan, media sosial dan support lingkungan dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam mempersepsikan *body image*.

Dari hasil penelitian terdapat 45,3% responden memiliki *body image* positif. *Body image* positif terbentuk karena adanya kesadaran bahwa bentuk tubuhnya saat ini adalah yang terbaik

bagi dirinya, bukan bagi orang lain. Sikap responden ini mencerminkan pengamalan agama yang baik sesuai dengan ajaran agama Islam dan sejalan dengan firman Allah dalam al- qur'an surat At-Tin ayat 4.

Allah SWT telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya. Al-quran telah menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna.

Responden yang memiliki *body image* positif dapat berperilaku positif tanpa terpengaruh oleh bentuk tubuhnya sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Serly et.al, (2015) yang menjelaskan bahwa *body image* positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (diet sehat) dan *body image* negatif (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang melakukan hal- hal yang dapat membahayakan dirinya dengan melakukan diet ketat sehingga orang tersebut mengalami gangguan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Selain itu ketidakpuasan *body image* dapat mendorong seseorang mengkonsumsi obat- obatan yang tidak diimbangi olahraga dan konsumsi makanan yang sehat sehingga dapat mengakibatkan merusak hati dan ginjal.

2. Status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta

Gambar 4.2. memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi yang buruk yaitu 53 orang (55,8%) meliputi 45 (47,36) responden berstatus gizi kurang dan 8 (8,42%) berstatus gizi lebih dan 42 orang (44,2%) responden mempunyai status gizi normal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gizi buruk yang disebabkan karena banyak faktor. Penelitian ini sesuai dengan hasil studi pendahuluan

yang menyebutkan bahwa 20% responden memiliki status gizi kurang. Penelitian ini juga didukung oleh data Risesdas tahun 2013 yang menyebutkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15. tahun adalah 11,1% (3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus) dan umur 16-18 tahun adalah 9,4% (1,9 sangat kurus dan 7,5 kurus).

Responden dengan gizi buruk dapat disebabkan karena pola makan yang buruk sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Penelitian Setiorini (2010) menunjukkan sebagian besar (87,1%) remaja putri belum menjalankan perilaku makan yang baik. Menurut Hasdianah.dkk (2014) kekurangan gizi pada remaja dapat berakibat pada menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi, menghambat masa pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan) dan produktivitas yang rendah akan mempengaruhi kualitas hidup dimassa dewasa. Sebaliknya kelebihan zat gizi pada seseorang akan membuat seseorang mengalami kelebihan berat badan dan jelas meningkatkan resiko terserang penyakit degenerative seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

Gizi buruk yang dialami responden dapat disebabkan karena kebiasaan makan yang buruk. Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2014) kebiasaan makan yang buruk, berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka. Produk makanan baru yang berasal dari Negara lain secara bebas membawa pengaruh terhadap

kebiasaan makan para remaja. Jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara barat seperti hot dog, pizza, hamburger, *fried chicken* sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh remaja yang harus diikuti agar diterima oleh lingkungan atau teman sebaya.

Sierly et.al (2015), menambahkan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain dipengaruhi dari aktivitas fisik sehari-hari, pengetahuan mengenai gizi, asupan energi yang dikonsumsi ataupun dari faktor lingkungan. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat ternyata tidak semua responden yang memiliki *body image* tidak puas terhadap dirinya memiliki status gizi yang baik, tetapi masih banyak juga responden yang memiliki *body image* negatif ternyata status gizinya *underweight* ataupun gemuk. Hal ini dikarenakan ternyata masih banyak responden yang masih kurang peduli dengan keadaan status gizinya. Penyebab dari ketidakpedulian ini juga bisa dikarenakan sebagian besar responden adalah remaja yang sering mengabaikan sarapan pagi, lebih suka mengonsumsi makanan siap saji dan kurang suka dengan sayur dan buah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sada M dkk (2012), menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *body image* dengan status gizi.

Penelitian ini menyebutkan 44,2% responden mempunyai gizi normal. Responden yang mempunyai gizi normal dapat disebabkan karena responden mengonsumsi makanan yang halal dan baik yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Gizi normal tercapai jika mengonsumsi makanan yang seimbang dan tidak berlebihan.

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2014) tidak ada satu jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap,

maka remaja harus mengonsumsi makanan yang beraneka ragam. Dengan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh zat gizi dari makanan lainnya.

Dalam Al- Quran telah dijelaskan mengenai anjuran untuk umat islam dalam mengonsumsi makanan hendaknya kaum muslimin memperhatikan makanan yang dimakan, makanan harus halal dan baik untuk kesehatan. Anjuran ini terdapat dalam Al- qur'an Surat Al- Baqoroh ayat 168 dan Allah tidak mencintai orang- orang yang makan dan minum secara berlebihan terdapat dalam Al- Quran Surat Al- A'raf ayat 31.

3. Hubungan *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta

Tabel 4.1. memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi buruk dan *body image* negatif yaitu 37 orang (38,9%) sedangkan responden yang paling sedikit mempunyai status gizi normal dan *body image* negatif yaitu 15 orang (15,8%). Hasil uji chi square didapatkan nilai χ^2 10,995 dengan signifikansi 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Setiorini (2010) yang menyimpulkan ada hubungan *body image* dan perilaku makan remaja putri. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Serly (2014) yang memberikan kesimpulan ada hubungan yang bermakna antara penilaian *body image* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014.

Penelitian ini menyebutkan bahwa responden yang mempunyai status gizi buruk mempunyai *body image* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh terhadap persepsi diri sendiri terutama persepsi terhadap citra tubuh. Kelebihan berat badan atau terlalu kurus dianggap tidak ideal dan tidak sesuai dengan keinginan responden.

Xanthopoulos *et al*, (2011 dalam Burrowes, 2013) menjelaskan individu yang kelebihan berat badan lebih mungkin untuk memiliki kepuasan tubuh lebih rendah dari individu yang berat badan normal. Semua studi yang mengeksplorasi hubungan antara citra tubuh dan berat badan menemukan bahwa peningkatan berat badan dikaitkan dengan kepuasan tubuh. Berat tubuhnya ditemukan untuk menjadi prediktor terkuat dari citra tubuh negatif tanpa memandang jenis kelamin atau etnis. Orang yang kelebihan berat lebih rentan terhadap kepuasan tubuh rendah dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal. Individu yang mengalami obesitas sangat mungkin memiliki kepuasan tubuh yang rendah.

Penelitian ini juga menyebutkan adanya responden yang mempunyai status gizi normal dan *body image* negatif yaitu 15 orang (15,8%). Responden dengan status gizi normal namun tidak puas dengan penampilan fisiknya dapat disebabkan karena responden mengidolakan seseorang yang mempunyai bentuk tubuh lebih langsing atau lebih gemuk. Hal tersebut mempengaruhi responden dalam menilai bentuk tubuhnya. Media massa mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam membentuk idola remaja.

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) usia remaja merupakan usia dimana remaja sangat mudah tertarik pada sesuatu yang baru. *Stereotype* yang tercipta dari banyak model yang dilihat

melalui media massa dengan tubuh yang kurus dan langsing, membuat seorang wanita menjadi pujaan dan lebih dicintai oleh lawan jenis. Hal ini semakin membuat remaja memiliki persepsi mengenai *body image* seperti yang diidolakan oleh model idolanya. Media massa membangun *image* remaja yang cantik adalah berkulit putih, bertubuh langsing, berpayudara besar. Demi mengejar *body image* seperti idolanya banyak remaja yang berusaha mengikuti *image* seperti yang dikatakan dimedia massa sampai mengabaikan kesehatannya.

Dalam tabel 4.1 terdapat 16 (16,8%) responden yang memiliki status gizi yang buruk namun persepsi *body image* yang dimiliki positif. Sikap responden ini mencerminkan sikap yang mampu menerima dan bersyukur atas bagaimanapun bentuk tubuh yang mereka miliki berdasarkan ajaran agama islam dalam Al- Qur'an surat At-Tin ayat 4 yang menyebutkan bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya. Persepsi mengenai *body image* yang positif ini sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan keluarga yang positif pula. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Vonderer, K. dan Kinnally, W (2012) yang menyatakan bahwa lingkungan sosial, teman sebaya dan orang tua merupakan faktor pendukung yang sangat mempengaruhi persepsi remaja dalam menentukan pola fikirnya.

Saran

Diharapkan bagi siswi di SMK N 4 Yogyakarta Agar dapat menambah pengetahuan yang terkait dengan persepsi *body image* yang positif sehingga remaja dapat memperhatikan nutrisi yang dikonsumsi yang dapat mempengaruhi status gizi dan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan dimasa remaja.

Diharapkan pada SMK N 4 Yogyakarta untuk bekerja sama dengan instansi terkait seperti puskesmas di wilayah kerja setempat dalam memberikan informasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi pada remaja dan kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi oleh remaja dalam proses pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja.

Diharapkan Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi pengembangan penelitian kebidanan berikutnya terutama yang berhubungan dengan *body image* dengan status gizi remaja putri.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image* maupun status gizi pada remaja.

Daftar Pustaka

- Adriana, M. dan Wirjatmadi, B. 2015. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenia Media Group.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Choiriah, P. 2012. *Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta*. Jakarta, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2015. *Al- Quran dan Terjemah Mushaf Mariam*. Jakarta: Alfatih.
- Grogen, S. 2006. Body Image and Health: Contemporary Perspective" *Journal of Health Psychology* (Volume 11 No. 4 hal 523- 530).
- Hasdianah, et.al.,. 2014. *Gizi pemanfaatan gizi, diet dan obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). <http://gizi.depkes.go.id>. diakses tanggal 21 Januari 2016.
- Papalia, D., Feldman, R. D. dan Martorell, G. 2014. *Menyelami Perkembangan Manusia*, Edisi 12 buku 2, Jakarta: Salemba Medika.
- PERMENKES RI (2014). *Upaya Perbaikan Gizi*. <http://sinforeg.litbang.depkes.go.id>. diakses tanggal 30 Januari, 2016
- Rajaretnam, T and Hallad, J.S. 2012. *Nutritional Statis Of Adolescent In Northern Karnatako. India*. *Journal Of Family Welfare* (Volume 58 Nomor 01) 55-67.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2013. Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Republik Indonesia.
- Serly, V. Sofian, A. dan Ernalia, Y. 2015. *Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. *Jurnal Fakultas Kedokteran*. (Volume 2 Nomor 2 Oktober 2015).
- Setyorini, K. 2012. *Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri*. Artikel Penelitian Program Study Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Soetjningsih. 2007. *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta. Sagung Seto.

Vieira, Raquel, Silveira, et.al. 2015.
Perception Of Body Image Of Adolescent and Of Their Parents In Relation To The Nutrition Status And Blood Pressure.
(Volume 31 Nomor 4) 1839-1844.

Vonderen, Kristen E.V dan Kinnally W. (2012). *Media Effects On Body Image: Examining Media Exposure in the Brooder Context of Internal and Other Social Factors.* American Communication Jurnal 2012 Spring (Volume 14 Issue 2) 41-57.