



DPK PPNI FIK UMSBY

Jurnal Keperawatan Muhammadiyah

Alamat Website: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>



Hubungan *Body Image* dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya

Nurul Mawaddah¹, Lailatul Muniroh²

^{1,2} Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
nurulmawaddah1211@gmail.com

Keywords:
Body image, the adequacy level of macro nutrients, nutritional status, and female adolescent

ABSTRACT

The age of adolescence is a time of when a development of personal identity, self-esteem and body image perception, as well as the awareness of psychosocial sexuality happen. Changes and alteration in body shape and size of the adolescents could lead to the emmergence of a negative body image and eating disorders among them. Factors that possible caused of nutritional problems in adolescents are the presence of body image and also the level of nutritional intake.

The purpose of this study was to analyze the association between body image and the adequacy level of carbohydrate with the nutritional status in female adolescents of Senior High School 3 Surabaya. The research design was cross sectional design. The population in this research were 490 female students of XI and XII grade of Senior High School 3 Surabaya SMA Negeri 3 Surabaya. The sample size were of 80 female students selected by Simple random sampling. The research variables were Body image was obtained by the Multi-dimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ-AS), the adequacy level of macro nutrients was obtained by 2x24 hours food recall method, and nutritional status was determined by BMI / Age measurements.

The results showed that the majority of respondents were satisfied with their body shape (86.3%), the adequacy level of carbohydrate was mostly in the "inadequate" category (56,3%), the adequacy level of energy was mostly in the "inadequate" category (58,8%), the adequacy level of protein was mostly in the "adequate" category (71,3%) and the adequacy level of fat was mostly "inadequate" category (57,5%). The correlation test stated that there is an association between body image and the nutritional status of female adolescents ($p = 0,000$). The result of this research showed that no correlation between nutrient intake of carbohydrates ($p=0.353$), energy ($p=0.534$), protein ($p=0.978$) and fat ($p=0.814$) with nutritional status. The conclusion from this study is a positive body image supports a normal nutritional status in female adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Tumbuh kembang remaja dibagi menjadi tahap remaja awal, remaja menengah, dan remaja lanjut¹. Selama masa remaja terjadi perkembangan identitas pribadi, harga diri dan persepsi dari *body image*, serta kesadaran dari seksualitas psikososial. Perubahan bentuk dan ukuran tubuh yang mengarah kepada pengembangan citra tubuh yang buruk serta gangguan makan yang banyak terjadi di kalangan remaja⁵.

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Timur termasuk dalam provinsi yang memiliki prevalensi gemuk diatas nasional pada remaja usia 13-18 tahun. Prevalensi gemuk naik dari (1,4%) pada tahun 2007 menjadi (7,3%) pada tahun 2013¹⁴. Selain itu, untuk prevalensi kurus di Jawa Timur pada tahun 2013 relatif sama dengan tahun 2007 dan prevalensi sangat kurus naik 0,4%¹⁴. Kota Surabaya saat ini memiliki prevalensi sangat kurus (1,0%), kurus (5,5%), gemuk (7,7%) dan obesitas (2,2%) pada remaja usia 16-18 tahun yang dilihat berdasarkan IMT/U¹⁴.

Faktor yang dapat menyebabkan permasalahan gizi pada remaja adalah adanya *body image* dan juga tingkat konsumsi zat gizi makro. Terkait *body image*, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan remaja putri melakukan segala cara untuk dapat menurunkan berat badannya¹⁷. Persepsi dari *body image* dapat mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang dapat berdampak terhadap status gizi remaja. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Verawati (2015) di SMP AL ISLAM 1 Swasta Surakarta yang menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* sebanyak 41,7% memiliki persepsi negatif yang menganggap bahwa dirinya gemuk. Persepsi dari pemahaman *body image* yang salah dapat memicu seseorang untuk membatasi makanan yang di konsumsi dengan sengaja¹⁸. Kemudian, penelitian yang dilakukan Cahyaningrum,dkk (2013) pada remaja putri kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fatimatuzzahro,dkk (2016) pada siswi kelas XI di SMK Negeri 4 Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Masalah gizi pada remaja terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan tingkat kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih¹³. Remaja sebenarnya masih mengalami masa pertumbuhan sehingga cenderung membutuhkan kebutuhan gizi yang relative besar dibandingkan dengan usia lainng¹. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) diperoleh bahwa remaja putri dengan usia 13-15 tahun seharusnya membutuhkan energi sebesar 2125 kkal, protein 69 g, lemak 71 g, dan karohidrat 292 g, sedangkan remaja putri di usia 16-18 tahun memerlukan energi sebesar 2125 kkal, protein 59 g, lemak 71 g, dan karbohidrat 292 g.

Ketidakseimbangan antara konsumsi dan tingkat kecukupan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahaman dan perilaku gizi yang keliru sehingga dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi baik, masalah gizi kurang maupun gizi lebih¹⁵. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irdiana (2017) terkait hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Surabaya, diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik unuk melakukan penelitian terkait dengan *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 3 Surabaya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI dan XII di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Surabaya sejumlah 490 siswi. Waktu pengambilan data dilakukan pada Bulan Agustus hingga September 2018 di SMA Negeri 3 Surabaya.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Sampel penelitian harus memenuhi beberapa kriteria inklusi yaitu tidak dalam kondisi

sakit, dapat berdiri dan dapat diukur berat badan dan tinggi badannya. Berdasarkan hasil perhitungan sampel, didapatkan besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 responden.

Variabel yang digunakan pada penelitian meliputi variabel bebas yaitu *Body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro, variabel terikat yaitu status gizi. Data primer untuk *body image* diperoleh melalui wawancara kepada responden berdasarkan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dimodifikasi. Variabel tingkat kecukupan zat gizi makro dikelompokkan berdasarkan AKG dan data asupan zat gizinya diperoleh melalui wawancara dengan tabel *food recall* 2x24 jam dan diolah menggunakan *nutrisurvey*. Variabel status gizi didapatkan dengan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. Variabel status gizi didapatkan dengan pengukuran IMT/U.

Analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antar variable menggunakan uji *Korelasi Spearman* dan uji *Chi Square*.

HASIL

Distribusi Jumlah Siswi Kelas XII dan XII SMA Negeri 3 Surabaya

Tabel 5.1 Distribusi Jumlah Siswi SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Kelas	Perempuan
Kelas XI	243
Kelas XII	247
Total Siswi	490

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa jumlah siswi di SMA Negeri 3 adalah 770 siswi dengan jumlah siswi kelas X 280 siswi, kelas XI 243 siswi dan kelas XII 247 siswi.

Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berusia 16 tahun yaitu sebesar (47,5%) dan responden paling sedikit yaitu berumur 15 tahun sebesar (2,5%).

Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Umur Remaja Putri	Frekuensi	Persentase
15 Tahun	2	2,5%
16 Tahun	38	47,5%
17 Tahun	37	46,3%
18 Tahun	3	3,8%
Total	80	100%

Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image* Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya.

Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image* Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Kategori <i>Body Image</i>	Frekuensi	Persentase
Negatif (<22)	11	13,8%
Positif (≥23)	69	86,35
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 5.3 *body image* responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* positif yaitu sebesar 86,3% responden merasa puas terhadap bentuk tubuhnya.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tingkat Kecukupan Energi	Frekuensi	Persentase
Cukup (≥ 77% AKG)	33	41,3%
Kurang (< 77% AKG)	47	58,8%
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan energi yang termasuk dalam kategori kurang atau tidak mencukupi anjuran AKG yaitu sebanyak 58,8%, responden dengan tingkat kecukupan energi kategori cukup atau mencukupi anjuran AKG sebanyak 41,3%.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat

Kecukupan Protein Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Protein Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tingkat Kecukupan Protein	Frekuensi	Persentase
Cukup ($\geq 77\%$ AKG)	57	71,3%
Kurang ($< 77\%$ AKG)	23	28,8%
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 5.5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan protein yang termasuk dalam kategori cukup atau mencukupi anjuran AKG yaitu sebanyak 71,3%, sedangkan responden dengan tingkat kecukupan protein kategori kurang atau tidak mencukupi anjuran AKG sebanyak 28,8%.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Lemak Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tabel 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Lemak Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tingkat Kecukupan Lemak	Frekuensi	Persentase
Cukup ($\geq 77\%$ AKG)	34	42,5
Kurang ($< 77\%$ AKG)	46	57,5
Total	80	100

Berdasarkan Tabel 5.6 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan lemak yang termasuk dalam kategori kurang atau tidak mencukupi anjuran AKG yaitu sebanyak 57,5%, sedangkan responden dengan tingkat kecukupan lemak kategori cukup atau mencukupi anjuran AKG sebanyak 42,5%.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Karbohidrat Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Berdasarkan Tabel 5.7 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan karbohidrat yang termasuk dalam kategori kurang atau tidak mencukupi anjuran AKG yaitu sebanyak 56,3%, sedangkan responden dengan tingkat kecukupan

karbohidrat kategori cukup atau mencukupi anjuran AKG sebanyak 43,8%.

Tabel 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Karbohidrat Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tingkat Kecukupan Karbohidrat	Frekuensi	Persentase
Cukup ($\geq 77\%$ AKG)	35	43,8
Kurang ($< 77\%$ AKG)	45	56,3
Total	80	100

Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tabel 5.8 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Status Gizi IMT/U	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurus	0	0,00%
Kurus	15	18,8%
Normal	45	56,3%
Gemuk	13	16,3%
Obesitas	7	8,8%
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 5.8 dapat diketahui bahwa status gizi responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gizi yang normal yaitu sebesar 56,3%, namun 18,8% di atasnya kurus.

Hubungan antara Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Menurut hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *Spearman Correlation* dengan $\alpha = 0,05$ menghasilkan nilai p -value = 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,528 yang dapat diartikan bahwa kuat hubungan antara *body image* dengan status gizi cukup kuat.

Tabel 5.9 Tabulasi silang antara *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

<i>Body Image</i>	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Negatif	0	0,0	1	9,1	6	54,5	4	36,4
Positif	15	21,7	44	63,8	7	10,1	3	4,3

Hubungan antara Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tabel 5.10 Tabulasi silang antara Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tingkat Kecukupan Energi	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Cukup	6	18,2	21	63,6	3	9,1	3	9,1
Kurang	9	19,1	24	51,1	10	21,3	4	8,5

Menurut hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$ menghasilkan nilai *p-value* = 0,534. Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan energi dengan status gizi.

Tabel 5.11 Tabulasi silang antara Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tingkat Kecukupan Protein	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Cukup	11	19,3	31	54,4	10	17,5	5	8,8
Kurang	4	17,4	14	60,9	3	13,0	2	8,7

Menurut hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$ menghasilkan nilai *p-value* = 0,978. Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan protein dengan status gizi.

Tabel 5.12 Tabulasi silang antara Tingkat Kecukupan Lemak dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tingkat Kecukupan Lemak	Status Gizi							
	Kurang		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Cukup	8	23,5	18	52,9	5	14,7	3	8,8
Kurang	7	15,2	27	58,7	8	17,4	4	8,7

Menurut hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$ menghasilkan nilai *p-value* = 0,814. Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan lemak dengan status gizi.

Tabel 5.13 Tabulasi silang antara Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Tingkat Kecukupan Karbohidrat	Status Gizi							
	Kurang		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Cukup	6	17,1	23	65,7	3	8,6	3	8,6
Kurang	9	20,0	22	48,9	10	22,2	4	8,9

Menurut hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$ menghasilkan nilai *p-value* = 0,353. Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan karbohidrat dengan status gizi.

Tabel Signifikansi Hubungan Antara Variabel

Tabel 5.14 Tabel Signifikansi Hubungan Antara *Body Image* dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya Tahun 2018.

Variable bebas	Variable Terikat	P	Signifikansi
<i>Body image</i>	Status gizi	0,000	Tidak signifikan
Tingkat Kecukupan energi	Status gizi	0,534	Signifikan
Tingkat Kecukupan protein	Status gizi	0,978	Tidak signifikan
Tingkat Kecukupan lemak	Status gizi	0,814	Tidak signifikan
Tingkat Kecukupan karbohidrat	Status gizi	0,353	Tidak signifikan

PEMBAHASAN

Body Image

Citra tubuh (*body image*) pada umumnya terjadi pada usia remaja, karena mereka beranggapan bahwa tubuh yang langsing adalah tubuh yang ideal. Komponen citra tubuh (*body image*) yang dinilai dalam penelitian ini adalah persepsi, yaitu berhubungan dengan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Tubuh yang ideal didefinisikan sebagai kondisi berat badan yang seimbang dengan tinggi badan (Grogan, 2008). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa puas dengan bentuk tubuh mereka yaitu sebesar 86,3% responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chairah (2012) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki *body image* positif yaitu sebesar 96,6%.

Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro

Remaja putri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan individu kekurangan gizi, seperti kurangnya asupan zat gizi karena pola makan yang salah dan pengaruh dari lingkungan pergaulan (berkeinginan untuk langsing) sehingga mengurangi porsi makannya. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 80 responden remaja putri, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki ketidakcukupan energi. Hasil penelitian sejalan dengan data Riskesdas (2010) menyebutkan bahwa 54,4 persen remaja di Indonesia mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal (<70% Angka Kecukupan Gizi).

Berdasarkan hasil recall selama 2x24 jam tidak berurutan, rata-rata asupan energi remaja putri adalah 1590,74 ± SD 457,16 kkal per hari. Apabila disesuaikan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi perempuan usia 16-18 tahun yaitu 2125 Kkal maka tingkat kecukupan energi rata-rata remaja putri belum memenuhi standar kecukupan gizi.

Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan saat pubertas, maka diikuti dengan meningkatnya kebutuhan energi pada masa remaja (Brown, 2013). Seseorang yang tidak mampu mencukupi kebutuhan gizi energi dalam kurun waktu yang lama atau menahun dapat berisiko Kurang Energi Kronis (KEK).

Dari hasil penelitian disebutkan bahwa tingkat

kecukupan karbohidrat sebagian besar remaja putri termasuk kategori kurang. Berdasarkan hasil *recall* selama 2x24 jam tidak berurutan, rata-rata asupan karbohidrat model remaja putri adalah 219,25 ± SD 69,58 gram per hari, yang mana tingkat kecukupan karbohidrat rata-rata remaja putri belum memenuhi standar kecukupan gizi yang telah dianjurkan dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi perempuan usia 16-18 tahun (292 gram/hari). Makanan sumber karbohidrat yang banyak dikonsumsi responden adalah nasi, mie dan roti. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan pada siswi SMA di pondok pesantren AL-IZZAH kota Batu bahwa sebanyak 71% responden memiliki asupan energi kurang (Rokhmah, 2016).

Karbohidrat adalah salah satu jenis zat gizi makro atau nutrisi makro yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang banyak. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Seseorang yang memiliki asupan karbohidrat kurang dari standar akan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat asupan karbohidrat sesuai dengan anjuran. Asupan karbohidrat yang dianjurkan adalah 50% atau lebih dari kebutuhan energi sehari serta tidak lebih dari 10%-25% berasal dari sumber karbohidrat sederhana seperti pemanis pada minuman ringan (Brown, 2013). Asupan karbohidrat yang cukup sangat penting untuk mempertahankan cadangan glikogen untuk menunjang aktifitas fisik model remaja putri yang cukup padat.

Suatu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh disebut status gizi (Almatsier, 2010).

Status Gizi

Pengukuran status gizi individu dapat menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian responden remaja putri memiliki status gizi normal sebanyak 56,3%, sedangkan responden yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 16,3%, status gizi obesitas sebanyak 8,8% dan responden yang memiliki status gizi kurus sebanyak 18,8%. Penentuan golongan status gizi dikatakan kurang dan lebih pada penelitian ini

dilakukan dengan membandingkan data penelitian dengan data Riskesdas (2013).

Dampak negatif yang akan timbul terhadap kesehatan apabila mengalami permasalahan gizi atau mengalami kondisi ketidakseimbangan nutrisi baik, kekurangan maupun kelebihan zat gizi pada remaja adalah risiko penyakit degeneratif, gangguan fungsi pernafasan dan penyakit kardiovaskular bagi yang berstatus gizi lebih. Sedangkan status gizi kurang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit terutama penyakit infeksi (Savitri, 2015).

Hubungan antara *Body Image* dengan Status Gizi

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang merupakan siswi SMA Negeri 3 Surabaya kelas XI dan XII. Setelah dilakukan pengumpulan data dan uji statistik, hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi. Dapat disimpulkan bahwa semakin negatif *body image* seseorang maka, status gizinya semakin gemuk dan obesitas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dame, dkk menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dengan status gizi tergolong rendah, serta semakin tinggi tingkat perhatian akan *body image*, maka semakin meningkat berat badannya.

Hasil uji chi square yang dilakukan oleh Rahmadani (2018) dalam penelitiannya terkait variabel *body image* dengan status gizi menunjukkan nilai p sebesar 0,009 dengan *Odds Ratio* sebesar 5,633 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi. Namun dalam penelitian terhadap remaja putri di SMA Negeri 1 Majalaya oleh Agustriyantini (2015) menunjukkan tidak adanya hubungan yang tidak bermakna antara *body image* dan status gizi dengan nilai p sebesar 0,157. Serta begitu pula menurut penelitian Erison (2014) yang menyebutkan tidak terdapat hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi.

Hubungan antara Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Karbohidrat dengan Status Gizi

Karbohidrat dibutuhkan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan akan energi dan juga untuk memenuhi kebutuhan fisiologis lainnya agar sel-sel tubuh dapat bekerja secara normal, seperti pada otak dimana glukosa adalah sebagai sumber energi utama (Novi Khila, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan

yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi. Hasil tabulasi silang antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki asupan karbohidrat yang cukup memiliki status gizi normal. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosida (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi, serta apabila dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat kebutuhan karbohidrat cukup, probabilitas remaja dengan kebutuhan karbohidrat yang tidak cukup akan berstatus gizi tidak normal 8 kali lebih besar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap santri putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah, Makassar, Sulawesi Selatan tahun 2013 oleh Amelia (2013) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan status gizi dengan $P=0.22$. Remaja perempuan yang memiliki asupan karbohidrat kurang dari anjuran memiliki risiko untuk mengalami status gizi kurang sebesar 23,33 kali lebih besar dibandingkan siswi yang memiliki tingkat asupan karbohidrat sesuai anjuran (Savitri, 2015). Kekurangan asupan karbohidrat secara terus menerus akan menimbulkan masalah kesehatan seperti, Kurang Energi Kronis (KEK), konstipasi, divertikulosis (Almatsier, 2010).

KESIMPULAN

Body image berhubungan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 3 Surabaya, sehingga *body image* dapat berkontribusi terhadap status gizi remaja putri. Tingkat kecukupan karbohidrat tidak memiliki hubungan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 3 Surabaya, sehingga tidak terlalu berkontribusi terhadap status gizi remaja putri.

SARAN

Disarankan bagi remaja putri yang memiliki *body image* negatif, diharapkan agar lebih mengubah persepsi mengenai *body image* dengan cara meningkatkan kepercayaan diri, fokus pada kelebihan yang dimiliki, dan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M, Wirjatmadi, B. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta : Kencana Prenada Media Group; 2012
 Agustriyantini, T., Hubungan Antara Body Image,

- Asupan Energi, dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Majalaya. Poltekkes Bandung. Available at : <http://repository.poltekkesbdg.info/items/show/333>; 2015.
- Almatsier, S. 2012. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama;
- Amelia, A. R., Syam, A., Fatimah, St., Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013. Universitas Hasanuddin Makassar. Available at : <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5536/jurnal.pdf>
- Brown, E.J. Nutrition Through the Life Cycle. USA: Wadsworth; 2013
- Cahyaningrum, H.D., Endang Nur W., Andriani, K. Hubungan antara Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta. Naskah Publikasi : Universitas Muhammadiyah Surakarta. Available at : http://eprints.ums.ac.id/27223/11/NASKAH_PUBLIKASI.pdf; 2013
- Chairah, P., 2012. Hubungan Gambaran Body Image Dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Dame, R. S., Punuh, M. I., Kapantow, N. H., Hubungan Antara Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Universitas Sam Ratulangi Manado. Available at : <https://ejournalhealth.com/index.php/kesmas/article/viewFile/652/640>.
- Erison, M., Hubungan Antara Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Padang. Institut Pertanian Bogor. Available at : <https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/72203/114mer.pdf?sequence=1&isAllowed=y>; 2014.
- Fatimatuzzahro, U., Kurniawati, H.F. Hubungan Body Image dengan Status Gizi Siswi Kelas XI di SMK N 4 Yogyakarta. Naskah Publikasi : Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Available at : <http://digilib.unisayogya.ac.id/2483/1/NAS-PUB%20Miee.pdf><http://digilib.unisayogya.ac.id/2483/1/NAS-PUB%20Miee.pdf>; 2016.
- Firani, Novi Khila. Metabolisme Karbohidrat – Tinjauan Biokimia dan Patologis. Malang: UB Press; 2017
- Grogan, S., 2016. Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children: Second edition. New York: Routledge.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.
- Rahmadani, A., Hubungan Antara Body Image Dengan Status Gizi Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Perempuan Di Madrasah Aliyah Negeri (Man) 2 Bantul Yogyakarta. Universitas Gajah Mada. Available at : http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_
- Rokhmah, F., Muniroh, L dan Nindya, T.S. 2016. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren AL-IZZAH Kota Batu. Media Gizi Indonesia, Vol.11(1): 94-100.
- Rosida, H., Adi, A. C., Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak Dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. Media Gizi Indonesia 2017; Vol. 12, No. 2 Juli–Desember 2017: hlm. 116–122.
- Savitri, W. Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015. Skripsi. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2015
- Serly, V. Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Jom FK 2015;Vol. 2(2).
- Verawati, R, 2015. Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP AL ISLAM Surakarta. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Wulandari, D.T. dan Mardiyati, N.L. 2017. Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Jurnal Riset Kesehatan , Vol9(1).
- Yulni. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kota Makassar. Jurnal MKMI, Vol. 9(4): 205-211.