JURNAL GIZI ILMIAH
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI
Volume 12| Nomor 2| Mei-Agustus| 2025
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat

Deri Yansah[1], Desiderius Bela Dhesa[2], Habib Ihsan M[3], Ellyani Abadi[4], Siti Hadrayanti Ananda[5]
[1,2,3,4,5] Prodi S1 Gizi, STIKes Karya Kesehatan

Keywords *: Body Image, Physical Activity, Nutritional Knowledge, Nutritional Status*

Kata Kunci : Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi

Corespondensi Author
Desiderius Bela Dhesa
Prodi Gizi, STIKes Karya Kesehatan
Jln A.H. Nastion No. 89 G,Andunohu
Email : desiderius@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan rancangan *cross-sectional study*. Populasi penelitian adalah siswi (remaja putri) kelas X dan XI di SMAN 1 Wawonii Barat yang berusia 15-17 tahun yang berjumlah 132 orang. Sampel diambil sebanyak 57 orang dengan menggunakan teknik proporsional stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dan penilaian status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data yang dikumpulkan adalah karakteristik remaja putri, status gizi berdasarkan IMT, citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan responden tentang gizi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 61,4% remaja putri berstatus gizi kurus, 38,6% bercitra tubuh tidak puas, 47,4% beraktivitas fisik kurang, 29,8% berpengetahuan gizi kurang. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (P=0,006) dan pengetahuan gizi (P=0,026) dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Wawonii Barat. Untuk membangun kondisi tubuh yang baik dan daya tahan terhadap penyakit, siswa yang saat ini memiliki status gizi buruk diharapkan berusaha memperbaikinya dengan menerapkan pola makan seimbang dan beristirahat secara teratur. Mengingat masih banyak siswa yang memiliki status gizi buruk, para pendidik dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai bahan pembelajaran untuk menjelaskan ilmu gizi.

Abstract

This research is an observational study using a cross-sectional study. The research population was 132 female students (adolescent girls) in class X and XI at SMAN 1 Wawonii Barat aged 15-17 years. The sample was taken as many as 57 people using proportional stratified random sampling. Data was collected through interviews using questionnaires and assessing nutritional status through measuring body weight and height. The data collected were the characteristics of young women, nutritional status based on BMI, body image, physical activity and respondents' knowledge about nutrition. Based on the research results, it was found that 61.4% of young women had thin nutritional status, 38.6% had dissatisfied body image, 47.4% had poor physical activity, 29.8% had poor nutritional knowledge. Statistical tests show that there is a significant relationship between physical activity (P=0.006) and nutritional knowledge (P=0.026) with the nutritional status of adolescent girls at SMAN 1 Wawonii Barat. In order to build a good body condition and resistance to

disease, it is desired that students who now have poor nutritional status will attempt to improve it by adopting a balanced diet and taking regular pauses. Given that many pupils still have poor nutritional status, educators might use the research's findings as study material to shed light on the science of nutrition.

PENDAHULUAN

Remaja adalah orang yang sedang melalui fase perkembangan dimana secara bertahap mencapai kematangan seksual, mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dalam hal kematangan mental, dan mengalami transisi dari ekonomi. tergantung menjadi relatif mandiri (Notoatmodjo, 2017). Remaja merupakan bagian yang cukup besar dari populasi di Indonesia. Proporsi penduduk Indonesia yang berusia antara 10 dan 19 tahun adalah 22,2% dari keseluruhan jumlah penduduk. Remaja merupakan sumber daya terbesar suatu negara untuk menghasilkan generasi penerus yang lebih baik (Nilasari, 2017).

Remaja adalah orang yang sedang mengalami transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Perubahan ini terjadi pada semua tingkatan fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Bagi siswa perempuan, perubahan fisik yang sangat cepat ini menimbulkan reaksi yang berbeda dalam bentuk perilaku yang memantau dengan cermat perubahan bentuk tubuh dan menumbuhkan citra tubuh (Imron, 2017).

Remaja dengan kesadaran gizi kurang cenderung kekurangan dan kelebihan gizi. Faktor yang paling signifikan mempengaruhi status gizi remaja diperkirakan adalah tingkat pengetahuan gizi karena pengetahuan ini tidak hanya mempengaruhi makanan yang mereka pilih untuk dimakan tetapi juga aspek lain dari status gizi mereka, seperti *body image* dan tingkat aktivitas fisik (Imron, 2017).

Data dari Riskesdas (2018) mengindikasikan bahwa persentase remaja yang mengalami kelebihan berat badan adalah 7,8% untuk remaja laki-laki dan 15,5% untuk remaja perempuan. Dilihat dari jenis prevalensi, status gizi lebih menunjukkan angka yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Prevalensi kelebihan berat badan pada perempuan (39,4%) lebih tinggi dibanding laki-laki (9,7%). Menurut tipe daerah dampak lebih tinggi di daerah pedesaan (10,1%) dibandingkan daerah perkotaan (8,7%).

Informasi yang diperoleh dari dinas Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa tingkat prevalensi remaja yang mengalami kekurangan gizi di Sulawesi Tenggara pada tahun 2018 adalah 3,2%, yang kemudian menunjukkan peningkatan pada tahun 2019 menjadi 5,4%, prevalensi obesitas sebanyak yang awalnya 1,8% meningkat sebanyak 2,1% (DINKES SULTRA, 2019).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Nilasari (2017) di SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara Sulawesi Tenggara mengungkapkan bahwa, dari 124 sampel, 55 orang (44,4%) memiliki *Citra Tubuh* yang negatif dan pola makan yang tidak sehat, dibandingkan dengan 30 orang (24,2%) yang memiliki citra tubuh yang positif dan pola makan yang sehat. Dari 21 orang sisanya (16,9%), 18 orang (14,5%) memiliki citra tubuh yang negatif dan pola makan yang sehat.

Kurangnya pendidikan gizi merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja putri. Kapasitas untuk mengingat komposisi nutrisi makanan dan bagaimana tubuh memanfaatkan nutrisi ini dikenal sebagai pengetahuan gizi. Agar dapat membangun fondasi pengetahuan yang kuat mengenai nutrisi dan kesehatan, pengetahuan tentang gizi ini juga mencakup proses berpikir yang diperlukan untuk mengaitkan pengetahuan gizi dengan pola makan (Emilia, 2018)

Kenaikan berat badan terjadi karena konsumsi kalori yang melebihi kebutuhan energi yang dikeluarkan (melalui kurangnya aktivitas fisik). Perubahan dalam cara hidup mempengaruhi pola makan seseorang, yang dapat menyebabkan masalah gizi akibat konsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tanpa diimbangi dengan cukupnya aktivitas fisik (Hidayati, 2019).

Kebiasaan konsumsi makanan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seseorang. Kesukaan dan aspirasi remaja mungkin juga berdampak pada pilihan makanan mereka. Hanya 6% siswi SMP Swasta Surabaya dalam penelitian Rahmiwati (2018) yang memiliki kesadaran gizi kuat, 43% memiliki pengetahuan gizi sedang, dan 50 % memiliki pengetahuan gizi rendah. remaja dengan kesadaran gizi kurang cenderung kekurangan dan kelebihan gizi. Aspek yang paling berpengaruh terhadap keadaan gizi remaja diperkirakan adalah tingkat pemahaman tentang gizi, karena

pengetahuan ini tidak hanya berpengaruh pada makanan yang mereka pilih untuk dikonsumsi. tetapi juga aspek lain dari status gizi mereka, seperti *body image* dan tingkat aktivitas fisik tidak teratur.

Dari pengumpulan data awal, ada 132 remaja putri yang terdaftar di SMA Negeri 1 Wawonii Barat untuk tahun pelajaran 2022–2023, dengan 67 di antaranya di kelas X, dan 65 di kelas XI (SMA Negeri 1 Wawonii Barat, 2023). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di SMA Negeri 1 Wawonii Barat menyatakan bahwa dari 10 remaja putri, 8 (80%) orang cenderung memiliki kesan kurang baik terhadap tubuhnya, sedangkan 2 (20%) dari mereka menjaga bentuk tubuh mereka dengan baik agar terlihat ideal dengan melakukan pola hidup sehat seperti makan yang teratur dan bergizi, olahraga yang teratur

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik. yang melekat pada desain studi *cross-sectional* dalam mendapatkan gambaran pola penyakit dan determinannya pada sasaran populasi dan interaksi antara penyakit (atau sifat lain yang terkait dengan status kesehatan) dan lainnya. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 57 orang. Penentuan jumlah sampel yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah berdasarkan pendekatan *proportional stratified random sampling* sebagai alat ukur untuk menghitung ukuran sampel.

HASIL

Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat

Citra tubuh dihubungkan dengan status gizi adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada responden.

Tabel 1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat

Aktivitas Fisik	Status Gizi								P Value
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	24	42,1	4	7,0	2	3,5	30	52,6	
Kurang	11	19,3	14	24,6	2	3,5	27	47,4	0,006
Total	35	61,4	18	31,6	4	7,0	57	100	

Sumber: Data Primer, diolah tahun 2023

Di tabel 1 di atas, hasil uji *Chi-Square* menunjukkan p-value sebesar 0,095 yang lebih besar dari 0,05 (alpha). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Ho diterima, yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat

Keterkaitan antara aktivitas fisik dan status gizi bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada responden.

Tabel 2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat

Citra Tubuh	Status Gizi								*P Value*
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Puas	10	17,5	9	15,8	3	5,3	22	38,6	
Puas	25	43,9	9	15,8	1	1,8	35	61,4	0,095
total	35	61,4	18	31,6	4	7,1	57	100	

Sumber: Data Primer, diolah tahun 2023

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dalam pengujian Chi-Square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,006 yang lebih kecil dari 0,05 (alpha). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat

Status gizi remaja dihubungkan dengan pengetahuan tentang gizi adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi dengan pengetahuan gizi pada responden.

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat

Pengetahuan Gizi	Status Gizi								P Value
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	10	17.5	5	8.8	2	3.5	17	29.8	
Cukup	23	40.4	9	15.8	1	1.8	33	57.9	0,026
Baik	2	3.5	4	7.0	1	1.8	7	12.3	
Total	35	61.4	18	31.6	4	7.0	57	100	

Sumber: Data Primer, diolah tahun 2023

Berdasarkan tabel 3 data menunjukkan bahwa responden yang berada dalam kategori kurus lebih sering berasal dari kelompok dengan pengetahuan gizi yang cukup, yaitu sebanyak 23 responden atau 40,4%. Hasil uji Chi-Square menunjukkan p-value sejumlah 0,026 yang lebih kecil dari 0,05 (alpha). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak, yang

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pemahaman mengenai gizi seimbang dan status gizi pada remaja.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Citra Tubuh dengan Status Gizi

Hasil analisis statistik menunjukkan tidak adanya keterkaitan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi para responden. Ini mengisyaratkan bahwa citra tubuh bukan merupakan salah satu elemen yang berpengaruh terhadap status gizi pada remaja perempuan di SMAN 1 Wawonii Barat. Meskipun citra tubuh dapat berperan dalam menentukan pilihan makanan bagi remaja perempuan, hal ini bukanlah faktor utama. Pola makan dan pemilihan makanan remaja perempuan dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti faktor sosial ekonomi, pengetahuan tentang gizi, serta adanya penyakit infeksi yang juga dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi mereka. Remaja perempuan dengan citra tubuh negatif namun memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih bijak dalam memilih makanan yang mereka konsumsi. Dengan demikian, pandangan negatif mengenai citra tubuh mereka tidak akan berimbas pada status gizi yang mereka miliki. Mereka mungkin merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar ideal, namun kesadaran mereka tentang pentingnya status gizi akan mendorong mereka untuk mempertimbangkan kembali keputusan untuk menjalani diet ketat. Kesadaran akan status gizi tersebut akan memainkan peran yang lebih signifikan dalam menentukan pilihan makanan yang dikonsumsi oleh remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matz dan rekan-rekannya (2017), yang menunjukkan bahwa lebih banyak remaja perempuan merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuh mereka saat ini, dan mereka menganggap bahwa bentuk dan ukuran tubuh mereka sudah ideal. Masa pubertas memiliki dampak yang signifikan terhadap persepsi tubuh individu. Perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja dapat memengaruhi kepuasan mereka terhadap citra tubuh, karena perubahan tersebut tidak selalu sesuai dengan harapan, yang dapat menyebabkan rasa malu. Tahap perkembangan remaja dipandang sebagai periode yang memiliki risiko terbesar untuk munculnya masalah terkait citra tubuh.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa status gizi responden yang kurus sebanyak 35 orang atau sebesar 61.4%, pada responden yang memiliki aktifitas fisik dengan kategori kurang baik sebanyak 11 orang 9.3% dan yang memiliki aktifitas fisik dengan kategori baik sebanyak 24 orang atau sebesar 42.1%. Hasil analisis statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai $p = 0{,}006$ ($p<0{,}05$), yang mengindikasikan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja perempuan di SMAN 1 Wawonii Barat. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Nadya (2019), yang juga menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja ($p<0{,}05$). Peneliti berasumsi bahwa salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Peningkatan asupan energi yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang cukup, serta kurangnya aktivitas fisik, dapat mengakibatkan masalah pada status gizi, terutama terkait berat badan. Ketika aktivitas yang dilakukan oleh remaja perempuan meningkat, maka status gizinya berpotensi membaik.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2017), yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja perempuan di pesantren Tamirul Islam Surakarta. Rendahnya tingkat aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi dalam bentuk lemak, sehingga individu yang jarang beraktivitas fisik cenderung mengalami peningkatan berat badan.

Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa 35 responden atau 61,4% berada dalam status gizi kurus, sementara 23 responden atau 40,4% memiliki pengetahuan yang cukup. Sebanyak 10 orang atau 7,5% responden memiliki pengetahuan yang kurang, dan hanya 2 orang atau 2,3% berada pada kategori pengetahuan baik. Dari hasil uji statistik menggunakan chi-square, diperoleh nilai $p = 0{,}026$ ($p<0{,}05$), yang menandakan adanya hubungan antara pengetahuan dan status gizi di kalangan remaja putri di SMAN 1 Wawonii Barat. Peneliti berasumsi bahwa pola konsumsi makanan menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi yang dimiliki individu, semakin baik pula pola konsumsi makanan mereka. Sebaliknya, jika pengetahuan gizi seseorang rendah, maka pola konsumsi makanan mereka juga akan menurun. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dalam memilih makanan, pemahaman seseorang terhadap manfaat gizi dari makanan yang dikonsumsi berperan penting.

Penelitian yang dilakukan oleh Ana (2018) juga memperkuat temuan ini, yang mengeksplorasi keterkaitan antara citra tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan pemahaman mengenai nutrisi seimbang dengan insiden obesitas di kalangan remaja perempuan dengan gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya

hubungan signifikan antara pemahaman yang baik mengenai nutrisi seimbang (p=0,837) dan kejadian obesitas di antara remaja putri.

SIMPULAN

Sebagian besar Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat memiliki status gizi dengan kategori kurus yaitu sebanyak 35 orang atau sebesar 61.4%, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat hal ini dibuktikan dari uji Chi-Square didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,095 > 0,05 (alpha). Selain itu, Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat hal ini dibuktikan dari uji Chi-Square didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,006 > 0,05 (alpha). Kemudian, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat hal ini dibuktikan dari uji Chi-Square didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,026 > 0,05 (alpha).

SARAN

Siswa perlu lebih memperhatikan keadaan gizi mereka dengan cara melakukan pemantauan secara teratur terhadap tinggi dan berat badan mereka, yang akan membantu dalam memahami status gizi mereka. Bagi siswa yang memiliki pandangan negatif tentang citra tubuh, penting untuk mengubah persepsi tersebut dengan meningkatkan rasa percaya diri dan lebih menekankan pada kelebihan mereka, sambil tetap menjaga berat badan agar tidak kekurangan atau berlebih. Oleh karena itu, diperlukan perhatian terhadap perubahan berat badan pribadi masing-masing. Penilaian kondisi gizi anak serta pemeriksaan kesehatan secara rutin sebaiknya dilakukan di lingkungan sekolah. Selain itu, juga diharapkan agar status gizi siswa dapat diawasi melalui pengukuran tinggi dan berat badan yang dilakukan secara berkala sehingga siswa dapat menentukan berat dan tinggi badannya sendiri dan konseling gizi kepada remaja mengenai makanan yang tepat untuk dimakan sesuai dengan energi dan kebutuhan gizi lainnya.

Penelitian ini memberikan rincian mengenai variabel-variabel yang mempengaruhi status gizi remaja putri. Untuk menyelenggarakan program pendidikan gizi mengatasi PGS, peneliti berharap pihak dinas kesehatan dapat bekerja sama dengan sekolah. Selain itu, rencananya duta kesehatan yang dipilih dari siswa sekolah akan mendapatkan pelatihan sehingga memudahkan anak-anak dalam memahami informasi tentang PGS.

DAFTAR RUJUKAN

Ana Betal, 2018. Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan penegetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 9 kota semarang. *Journal of Nutrition College*, Volume 3, Nomor 4, Tahun 2018, Halaman 489-494

Dinkes Provinsi Sulawesi Tenggara, 2019. *Profil Dinas Kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2019.* Kendari. Sulawesi Tenggara

Emilia, O., 2018. Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi.

Hidayati., 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada siswi SMK Negeri 01 Medan tahun 2019. [Online]. Available at http://repository.hnm.ac.id/handle/123456789 [Accessed 21 Mei 2023].

Imron A. 2017. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja.* Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.

Khasanah D. 2017. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok pesantren Tamirul Islam Surakarta Karya Tulis Ilmiah]. Surakarta (ID): Universits Muhammadiyah Surakarta

Matz, P.E., 2017. Correlates of body image dissatisfaction among women seeking weight loss. Journal of Consulting and Clinincal Psychology, 70: pp. 1040- 1044.[Online] Available at http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/121827.pdf. [Accessed 1 September 2023].

Nilassari (2017) Hubungan Body Image Dengan Diet Remaja Putri Sma Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara. Stikes karya kesehatan. Sulawesi Tenggara

Notoatmodjo. S. 2017. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta

Riskesdas. 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Rahmiwati, A., 2018. *Pola konsumsi pangan, status gizi dan pengetahuan reproduksi remaja putri.* [Online].Availableat http://repository.ipb.ac.id/09.pdf [Accessed 10 Mei 2023].

SMA Negeri 1 Wawonii Barat, (2023). *Data Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Wawonii Barat Tahun 2023.*