



Hubungan *Body Image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta

Alika Widya Shalita^{1✉}, Nor Eka Noviani², Muhammad Hafizh Hariawan³

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
Keywords: Remaja Putri; <i>Body Image</i> ; Kebiasaan Makan; Status Gizi Lebih	Salah satu masalah gizi yang banyak dialami remaja adalah status gizi lebih, baik kelebihan berat badan (<i>overweight</i>) dan obesitas. Status gizi lebih dapat diakibatkan oleh faktor jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan dan pola makan yang tidak baik, dan stres psikososial. Masalah gizi lebih pada remaja dapat mempengaruhi <i>body image</i> remaja atau puas tidaknya remaja terhadap bentuk tubuhnya. <i>Body image</i> sendiri juga dapat mengubah kebiasaan makan remaja, baik itu membatasi atau meningkatkan asupan makannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara <i>body image</i> dan kebiasaan makan dengan status gizi lebih pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain studi <i>cross sectional</i> . Sampel penelitian ini adalah remaja putri usia 16-17 tahun yang duduk di kelas XI di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Besar sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 82 responden dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Data <i>body image</i> diambil dengan kuesioner <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ), data kebiasaan makan diambil dengan kuesioner <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC), dan data status gizi remaja diambil dengan menggunakan indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui karakteristik variabel. Hasil uji hubungan pada variabel <i>body image</i> dan status gizi lebih dengan <i>Fisher's Exact Test</i> menunjukkan adanya hubungan dengan nilai $p = 0,002$ ($\alpha = 0,05$). Sedangkan, hasil uji hubungan pada variabel kebiasaan makan dan status gizi lebih dengan <i>Spearman's Correlation Rank</i> menunjukkan adanya hubungan yang searah dengan nilai $p = 0,0062$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin baik kebiasaan makan seseorang, maka akan mengarah pada status gizi yang normal.
Article Info	Abstract
Keywords: Adolescent Girls; Body Image; Eating Habits; More Nutritional Status	One of the nutritional problems that many teenagers experience is over-nutritional status, both overweight and obesity. More nutritional status can be caused by gender, nutritional knowledge, low physical activity, poor eating habits and patterns, and psychosocial stress. The problem of overnutrition in teenagers can affect a teenager's body image or whether or not a teenager is satisfied with their body shape. Body image itself can also change teenagers' eating habits, whether by limiting or increasing their food intake. The aim of this research is to analyze the relationship between body image and eating habits with nutritional status in adolescent girls. This research is an analytical observational study with a cross sectional study design. The sample for this research was teenage girls aged 16-17 years who were in class XI at SMAN (State Senior High School) 11 Yogyakarta. The sample size taken in this research was 82 respondents using purposive sampling technique. The body image data was taken using the Body Shape Questionnaire (BSQ), meanwhile the eating habits data was taken using the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) questionnaire, and the adolescent

nutritional status data was taken using body mass index according to age (BMI/Age). The data analysis used is univariate analysis which is used to determine the characteristics of the variables. The results of the relationship test on the variable body image and nutritional status using the Fisher's Exact Test showed a relationship with a value of $p = 0.002$ ($< \alpha = 0.05$). Meanwhile, the results of the relationship test on the variables of eating habits and nutritional status with Spearman's Correlation Rank showed that there was a relationship in the same direction with a value of $p = 0.0062$. Thus, it can be concluded that the better a person's eating habits, the more it will lead to normal nutritional status.

© 2024 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta – Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
Email: alikaa.shlta@gmail.com

Pendahuluan

Menurut Permenkes No.25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih, baik overweight dan obesitas. Pada tahun 2016, 18% anak perempuan dan 19% anak laki-laki usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Sedangkan, lebih dari 124 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun (6% anak perempuan dan 8% anak laki-laki) mengalami obesitas (WHO, 2016). Rata-rata prevalensi status gizi lebih remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 13,5%. Lalu, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki prevalensi permasalahan gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun yang berada di atas rata-rata nasional yaitu sebesar 14,4% (Risksedas, 2018).

Penelitian tentang status gizi lebih di Kabupaten Bantul menunjukkan persentase responden yang mengalami obesitas sebesar 9,2% (Kusumaningrum et al., 2017). Penelitian lain di SMAN 1 Depok, Kabupaten Sleman menunjukkan 7,2% responden termasuk gemuk tingkat berat (Sicilia & Kusuma, 2016). Ditemukan juga penelitian yang dilakukan di Kabupaten Kulon Progo menunjukkan hasil persentase 12,2% responden memiliki status gizi lebih (Astuti et al., 2023). Kemudian, penelitian di Kabupaten Gunung Kidul menunjukkan 17,4% siswi termasuk gemuk (Herawati, 2017). Sedangkan, di Kota Yogyakarta terdapat penelitian dengan hasil pengukuran 20,7% respondennya memiliki status gizi obesitas (Halawa et al., 2022). Hasil ini menunjukkan prevalensi status gizi lebih di Kota Yogyakarta menjadi nomor satu di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Remaja perempuan mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan remaja laki-laki. Wanita secara alami menumpuk banyak lemak di tubuhnya, terutama di bagian perut. Hal ini karena metabolisme wanita 10% lebih

lambat dibandingkan pria. Akibatnya, wanita cenderung mengubah lebih banyak makanan menjadi lemak, sedangkan pria mengubah makanan menjadi simpanan otot dan energi yang tersedia (Putri et al., 2023). Wanita cenderung lebih sering menderita masalah obesitas pada masa remaja dibandingkan pria. Perbedaan ini disebabkan adanya perbedaan hormon seks antara pria dan wanita yang mengatur distribusi lemak dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi bentuk dan komposisi tubuh seseorang (Akhriani et al., 2016). Faktor penyebab langsung status gizi lebih meliputi asupan makan dan aktivitas fisik, sedangkan faktor tidak langsung meliputi banyak hal, diantaranya adalah persepsi *body image* (Sholikhah, 2019a). Pola konsumsi kurang baik pada remaja yang lebih menyukai atau memilih makanan cepat saji, dimana kandungan dari makanan cepat saji tersebut lebih banyak karbohidrat dan lemaknya juga menjadi faktor status gizi lebih (Serly et al., 2015). Selain asupan makan dan aktivitas, sebuah penelitian menyatakan bahwa status gizi lebih terutama pada remaja putri juga berhubungan dengan *body image* dengan data 19 remaja putri (16,0 %) yang obesitas memiliki *body image* negatif (Kusumaningrum et al., 2017). *Body image* merupakan sikap seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas dengan tubuhnya sehingga menghasilkan penilaian negatif ataupun positif terhadap dirinya. *Body image* dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal (Julianti, 2015). Hasil uji statistik menunjukkan jenis kelamin perempuan beresiko 3 kali mengalami persepsi *body image* negatif jika dibandingkan dengan laki-laki (Alfian et al., 2021). Remaja putri yang mengalami kelebihan berat badan lebih banyak mengalami diskriminasi dibandingkan dengan remaja putra terkait dengan interaksi sosial dengan teman sebayanya yang mengakibatkan mereka tidak puas dengan keadaan tubuhnya

sehingga membentuk *body image* yang negatif (Nurvita, 2015). Dalam sebuah penelitian diketahui dari 66 responden penelitian, mayoritas memiliki *body image* negatif sebanyak 49 siswa (74,2%) dan *body image* yang positif sebanyak 17 siswa (25,8%) (Pawestri, 2020).

Permasalahan gizi lebih pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang, salah satunya yaitu menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh yang merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Aini, 2013). Tingginya status gizi lebih pada remaja dapat dipengaruhi secara langsung oleh kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewati sarapan pagi, makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengonsumsi sayur dan buah, serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri (Maslakhah & Prameswari, 2021). Dalam sebuah penelitian, diketahui sebagian besar responden memiliki kebiasaan jajan yang tidak baik sebanyak 63 siswa (76,8%), dengan 35 siswa diantaranya memiliki status gizi malnutrisi. Mereka lebih menyukai makanan yang tinggi lemak, karbohidrat, natrium, pengawet, dan pewarna (Rohmah et al., 2020). Penelitian lain juga menyebutkan mayoritas responden memiliki tingkat perilaku makan tidak baik dengan persentase (83,01%) seperti melewati waktu sarapan, tidak makan teratur 3 kali sehari, kurang makan buah-buahan, memakan cemilan, dan tidak mengonsumsi makanan pokok (Sumartini & Ningrum, 2022). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa pola makan remaja putri kelas XI sebagian besar (53,2%) dalam kategori buruk dimana kebiasaan sehari-hari lebih banyak konsumsi makanan yang kurang bergizi seimbang dan makan tidak teratur atau terjadwal (Kartika et al., 2020).

Terdapat penelitian terkait status gizi remaja di perkotaan menunjukkan bahwa 32,3% remaja sekolah perkotaan berada dalam kisaran normal sementara 65,3% kelebihan berat badan atau obesitas (Deka et al., 2015). Kelebihan berat badan merupakan manifestasi dari asupan makan yang berlebih dari kebutuhan yang seharusnya. Remaja di perkotaan memiliki akses yang lebih mudah untuk mendapatkan berbagai jenis makanan. Keanekaragaman pangan berperan dalam menjamin terpenuhinya gizi yang dibutuhkan seseorang, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro (Ronitawati et al., 2020). Remaja umumnya menjadi sasaran strategis para pengusaha makanan olahan baik di kota besar maupun kabupaten. Pangan modern mempunyai daya tarik tersendiri karena lebih mudah didapat, tersedia lebih cepat

(instan), dan mempunyai gengsi bagi sebagian kelompok masyarakat. Di sisi lain, makanan modern mengandung lemak, protein, karbon terhidrasi, dan garam dalam jumlah yang relatif tinggi, yang dapat menyebabkan masalah kelebihan gizi jika dikonsumsi secara berlebihan (Kadir, 2016).

Berdasarkan pada latar belakang serta kajian relevan diatas maka peneliti memilih untuk mengadakan penelitian tentang hubungan *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan termasuk dalam lingkup keilmuan gizi masyarakat. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 11 Yogyakarta pada bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* sebanyak 82 responden menggunakan rumus S.K. Lwanga dan S. Lemeshow dalam aplikasi *Sample Size (SSIZE)* yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sebelumnya. Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain remaja putri usia 16-18 tahun yang duduk di kelas XI, berstatus aktif sebagai siswi SMA Negeri 11 Yogyakarta, bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi lembar inform consent yang disediakan, serta sehat jasmani dan rohani. Sedangkan, kriteria eksklusi penelitian ini antara lain siswi dengan penyakit berat (jantung, kanker, diabetes, autoimun, sindrom metabolik), siswi dengan riwayat penyakit hepatitis atau pneumonia, siswi yang dengan kondisi *eating disorder* atau sedang menjalani jenis diet tertentu, dan siswi yang aktif sebagai atlet olahraga. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik berdasarkan surat keterangan layak etik No. 1920 / KEP-UNISA / IV / 2024 yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah identitas responden, status gizi (variabel terikat), *body image* (variabel bebas), dan kebiasaan makan (variabel bebas). Data status gizi didapatkan melalui tahap pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan stadiometer yang sudah terkalibrasi. Selanjutnya, hasil pengukuran dihitung dengan menyertakan usia responden menggunakan aplikasi *WHO Anthro Plus 2007* untuk dikonversi menjadi nilai *z-score* IMT/U. Status gizi dikategorikan menjadi status gizi tidak lebih jika *z-score* ≤ -2 SD sd +1 SD dan status gizi lebih (*overweight* dan *obese*) jika *z-score* $\geq +1$ SD sesuai dengan

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Pengambilan data *body image* dan kebiasaan makan dilakukan secara langsung menggunakan *print out* kuesioner. *Body image* remaja putri diukur menggunakan *Body Shape Questinnarie* (BSQ). Berdasarkan uji normalitas menunjukkan skor BSQ berdistribusi normal dengan nilai $p = 0,067$ ($p > 0,05$). Kemudian, nilai *Cronbach's alpha* untuk BSQ versi Indonesia yaitu 0,966 yang berada pada klasifikasi sangat tinggi ($\alpha > 0,9$) (Sitepu et al., 2020). Dalam kuesioner ini terdapat 34 pertanyaan dengan model pertanyaan *skala-likert*. Setiap item diberi skor 1 hingga 6 dengan "Tidak Pernah" = 1 dan "Selalu" = 6 dan skor keseluruhan adalah total dari 34 item, yaitu rentang skor dari 34 hingga 204. Pertanyaan tersebut mengenai bagaimana perasaan seorang individu tentang penampilannya dalam empat minggu terakhir. Hasil skor *body image* kemudian diinterpretasikan dalam 2 kategori, yaitu puas terhadap bentuk tubuh ($\text{skor} \leq 110$) dan tidak puas terhadap bentuk tubuh ($\text{skor} > 110$) (Sitepu et al., 2020).

Kebiasaan makan yaitu suatu pola kebiasaan konsumsi yang terjadi berulang-ulang dari pola praktek makan yang terjadi. Kebiasaan makan diukur menggunakan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC). Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil *internal reliability* (*Cronbach's α* = 0.82) yang tinggi (Johnson et al., 2002). Terdapat 23 pertanyaan dalam kuesioner ini. Responden diminta untuk menjawab 'benar' atau 'salah' atau 'tidak berlaku bagi saya' terkait apakah mereka biasanya mengikuti praktik diet tertentu. Praktik-praktik ini termasuk pembelian, persiapan, dan konsumsi makanan tertentu. Responden menerima skor 1 poin jika memilih jawaban 'tidak' pada nomor 3, 8, 14, 18, 21, dan 'ya' pada sisa pertanyaan. Lalu, responden menerima skor 1 poin jika memilih jawaban 'tidak berlaku bagi saya' pada nomor 1, 6, 7, 11, 16, 17, 19, 20, 21 dan menerima skor 0 poin jika memilih jawaban 'tidak berlaku bagi saya' pada nomor 18 (Zain, 2023). Skor akhir dihitung menggunakan rumus: Skor AFHC = jumlah jawaban 'sehat' x (23/jumlah pertanyaan yang dijawab). Setelah skor diperoleh dilakukan pengkategorian yaitu kebiasaan makan baik jika skor jawaban $\geq$ rata-rata dan tidak baik jika skor jawaban $<$ rata-rata (Johnson et al., 2002).

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel yaitu karakteristik responden (usia), variabel bebas (*body image* dan kebiasaan makan), dan variabel terikat (status gizi). Analisis bivariat yang dilakukan bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara

variabel independen dengan variabel dependen menggunakan program Stata 14.0. Uji statistik yang digunakan pada analisis bivariat variabel *body image* dengan status gizi lebih yaitu *Fisher's exact test* dikarenakan tabel kontingensi 2 x 2 tidak memenuhi syarat uji *Chi-square*, yaitu adanya cell dengan frekuensi harapan atau *expected count* (Fh) kurang dari 5. Jika $p \geq 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang dihubungkan, sedangkan jika nilai $p < 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang dihubungkan. Sedangkan, analisis bivariat pada variabel kebiasaan makan dengan status gizi lebih menggunakan uji *Spearman's Correlation Rank* dikarenakan hasil uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan data tidak terdistribusi normal

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 82 siswi kelas 11 di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabulasi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n) n = 82		
	Gizi Lebih	Gizi Tidak Lebih	Total
Usia			
- 16 tahun	13 (86,6%)	49 (73,1%)	62
- 17 tahun	2 (13,4%)	18 (26,9%)	20
Body Image			
- Puas	9 (60,0%)	63 (94,0%)	72
- Tidak Puas	6 (40,0%)	4 (6,0%)	10
Kebiasaan Makan			
- Baik	12 (80,0%)	31 (46,3%)	43
- Tidak Baik	3 (20,0%)	36 (53,7%)	10
Status Gizi			
- Gizi Kurang	-	-	5
- Gizi Baik	-	-	65
- Gizi Lebih	-	-	8
- Obesitas	-	-	4

Sumber: Data Primer, 2024

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden berkisar 16-17 tahun dimana yang paling banyak menjadi responden berusia 16 tahun (75,61%) dan yang paling sedikit berusia 17 tahun (24,39%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Maslakhah & Prameswari, 2021) di Desa Danurejo yang mana karakteristik respondennya

merupakan remaja putri dengan usia 16 tahun sebesar 44,6%. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi dikarenakan remaja sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Fauzan et al., 2023). Berdasarkan distribusi usia responden, diketahui bahwa sebanyak 49 (73,13%) remaja putri yang berusia 16 tahun memiliki status gizi tidak lebih. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri puas terhadap bentuk tubuhnya dengan status gizi tidak lebih sebanyak 63 (94,03%) remaja putri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Triwahyuningsih et al., 2024) yang menunjukkan hasil jumlah remaja putri dengan *body image* positif sebanyak 94 (72,3%) orang dan remaja putri dengan *body image* negatif sebanyak 36 (27,7%) orang. Selain itu, diketahui juga bahwa terdapat remaja putri yang puas terhadap bentuk tubuhnya namun status gizinya lebih sebanyak 9 (60,00%) remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ripta, 2021) dimana 16 (23,5%) remaja putri yang puas terhadap bentuk tubuhnya memiliki status gizi obesitas. Penelitian (Rosidawati et al., 2019) menyatakan bahwa kepuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja putri dengan status gizi lebih atau obesitas dapat menimbulkan dampak yang tidak baik dimana remaja akan cenderung tidak memikirkan penampilan dan masalah status gizinya.

Pengukuran kebiasaan makan menggunakan kuesioner AFHC didapatkan rata-rata skornya 11,1 dengan kategori kebiasaan makan baik sebanyak 43 remaja putri dimana diantaranya 12 remaja putri memiliki status gizi lebih dan 31 remaja putri memiliki status gizi tidak lebih. Kemudian, 39 remaja putri diketahui memiliki kebiasaan makan tidak baik diantaranya 3 remaja putri dengan status gizi lebih dan 36 remaja putri dengan status gizi tidak lebih. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Salsabiila et al., 2023) dimana sebanyak 16 remaja dengan status gizi tidak lebih memiliki kebiasaan makan yang tidak baik.

Berdasarkan pengukuran status gizi dan perhitungan menurut IMT/U, didapatkan hasil rata-rata *z-score* responden yaitu -0.28 dengan jumlah 5 remaja putri memiliki status gizi kurang, 65 remaja putri memiliki status gizi baik, 8 remaja putri memiliki status gizi lebih, dan 4 remaja putri memiliki status gizi obesitas.

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Lebih

Tabel 2 menunjukkan bahwa 6 remaja putri (40,00%) dengan status gizi lebih mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Kemudian, terdapat 4 (5,97%) dengan status gizi tidak lebih mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Sedangkan, remaja putri yang puas terhadap

bentuk tubuhnya dengan status gizi tidak lebih sebanyak 63 remaja putri (94,03%) dan terdapat remaja putri dengan status gizi lebih tetapi puas dengan bentuk tubuhnya sebanyak 9 remaja putri (60,00%). Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji *Fisher's exact test* antara *body image* dengan status gizi lebih menunjukkan adanya hubungan dengan *p-value* 0,002 kurang dari $\alpha = 0,05$

Tabel 2. Tabulasi Silang antara *Body Image* dengan Status Gizi Lebih

Body Image	Status Gizi Lebih				<i>p-value</i>
	Gizi Lebih		Gizi Tidak Lebih		
	n	%	n	%	
Puas	9	60,00	63	94,03	0,002
Tidak Puas	6	40,00	4	5,97	
Total	15	100,00	67	100,00	

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang puas terhadap bentuk tubuhnya lebih banyak dari pada remaja putri yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yaitu sebanyak 72 remaja putri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Saragih et al., 2022) yang menunjukkan bahwa respondennya mayoritas memiliki *body image* positif sebanyak 51 (51,0%) orang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Sahputri, 2015) dimana sebanyak 67 (33,8%) remaja putri memiliki status gizi normal dan gambaran tubuh positif dengan hasil uji statistik adanya hubungan antara status gizi dan gambaran tubuh ($p=0,010$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ripta, 2021) yang menunjukkan hasil sebanyak 68 orang memiliki persepsi *body image* positif dan 22 orang memiliki persepsi *body image* negatif dengan hasil uji statistik terdapat hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi remaja ($p=0,011$). Seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya akan merasa percaya diri, nyaman, dan tidak sibuk memikirkan bagaimana cara untuk membatasi makan atau menjaga berat badannya agar tetap ideal. Sedangkan, seseorang yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan cenderung merasa malu, menganggap dirinya tidak menarik, dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya (Intantiyana et al., 2018).

Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa *body image* merupakan gambaran persepsi individu terhadap tubuh ideal yang diinginkan dari tubuhnya. Munculnya penilaian standar tubuh di kalangan remaja putri yang mengedepankan penampilan proporsional membuat remaja putri masa kini kurang percaya diri. Remaja putri terus-menerus menilai diri mereka sendiri dari sudut pandang orang lain (Denich & Ifdil, 2015). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body image*

diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, media sosial, keluarga, dan teman sebaya. Hasil penelitian ini menunjukkan usia remaja putri mayoritas berusia 16 tahun (75,61%), yang mana usia tersebut termasuk dalam remaja pertengahan. Pada penelitian (Astini & Gozali, 2021) dijelaskan bahwa remaja pertengahan (*middle adolescence*) putri lebih memperhatikan penampilannya. Usia 16-19 tahun merupakan usia remaja yang harus diperhatikan terkait persepsi *body image* nya dengan usia puncak 17 tahun (Rawana & Morgan, 2014).

Sebuah penelitian menyatakan bahwa remaja putri mengalami tekanan sosial yang lebih besar untuk menjadi lebih kurus dan menjadi lebih tidak puas dengan tubuhnya dikarenakan perubahan-perubahan fisik yang terjadi (Tasman et al., 2023). *Body image* juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosial media. Media biasanya menggambarkan standar sosial wanita ideal sebagai wanita muda, langsing, berkulit putih, dan berpenampilan mulus. Hal ini menyebabkan banyak remaja putri terlibat dalam perbandingan sosial (Roainina, 2020). Seseorang membutuhkan dukungan sosial baik dari keluarga atau teman sebayanya untuk dapat menerima perubahan-perubahan fisik maupun psikis yang terjadi pada dirinya. Penerimaan dan penilaian anggota keluarga terhadap penampilan fisik seseorang mempengaruhi penilaian orang tersebut dalam mengevaluasi tubuhnya (Al-Maida, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi yang tidak lebih merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Namun, ada juga remaja putri yang status gizinya tidak berlebih tetapi merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Hendarini, 2018) dimana terdapat siswi dengan status gizi normal sebanyak 37 siswi (16,2%) tetapi tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Hal seperti itu dapat terjadi karena ketidaksesuaian bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh yang diinginkannya. Hasil *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan pada penelitian (Widiawati & K, 2012) menjelaskan bahwa banyak subjek yang sudah memiliki status gizi normal namun tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena merasa bahwa tubuhnya terlalu besar pada beberapa bagian tubuh (seperti lengan atau paha) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat bahwa bentuk tubuhnya tidak proporsional. Ketidakpuasan bentuk tubuh yang terjadi pada remaja putri menyebabkan mereka melakukan usaha-usaha untuk memperbaiki bentuk tubuhnya dengan cara yang salah, misalnya membatasi atau justru menambah asupan makannya (Purnama, 2021). Selain itu, *body image* yang negatif dapat menyebabkan remaja, terutama yang menganggap dirinya kelebihan berat badan, melewatkan waktu

makan, mengganti makanan pokok dengan camilan, memuntahkan apa yang dimakannya, dan melakukan diet ekstrem (Marlina & Ernalina, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 10 remaja putri yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Berdasarkan kuesioner BSQ yang digunakan dalam penelitian ini, terdapat 10 dari 34 pertanyaan yang mayoritas selalu mendapatkan skor poin *skala-likert* yang tinggi. Pada Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 10 responden yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh sebanyak ≥ 5 responden memberikan poin *skala-likert* yang tinggi pada pertanyaan-pertanyaan tersebut. Pertanyaan nomor 2, 3, 10, 15, 21, 23, 29, dan 34 memberikan pertanyaan terkait kekhawatiran pada bentuk tubuh dan bagian tubuh tertentu. Jawaban poin responden tersebut dapat menggambarkan bahwa remaja putri merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, ada perasaan khawatir, dan memiliki keinginan untuk memperbaiki tampilan bentuk tubuhnya. Pertanyaan nomor 4 dan 12 dapat menggambarkan bahwa remaja putri memiliki keinginan untuk mempunyai bentuk tubuh ideal. Mereka memiliki ketakutan apabila tubuhnya menjadi gemuk atau lebih gemuk dari sebelumnya. Selain itu, mereka juga membandingkan bentuk tubuhnya sendiri dengan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bahwa tubuhnya kurang bagus dibandingkan dengan orang lain. Kemungkinan terburuk yang dapat timbul akibat konsep dimana seorang remaja putri lebih mementingkan pendapat orang lain dan standar kecantikan wanita dengan tubuh ideal akan mengakibatkan krisis kepercayaan diri, tidak mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta memiliki konsep diri yang salah (Nurrahim & Pranata, 2024).

Tabel 3. Distribusi Responden dengan *Body Image* Tidak Puas Berdasarkan Pertanyaan Kuesioner BSQ

No	Pertanyaan	Poin Skala	n
P2	Apakah Anda pernah merasa sangat khawatir dengan bentuk tubuh anda sehingga merasa harus menjalani diet?	6 (Selalu)	6
P3	Apakah Anda pernah berpikir bahwa paha, panggul, dan bokong Anda terlalu besar untuk ukuran tubuh Anda?	6 (Selalu)	6
P4	Apakah Anda pernah merasa takut bahwa Anda dapat menjadi gemuk (atau lebih gemuk)?	6 (Selalu)	5

P10	Apakah Anda pernah merasa khawatir tentang paha Anda yang tampak melebar saat duduk?	5 (Sangat Sering) 6 (Selalu)	3 4
P12	Pernah Anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bahwa bentuk tubuh Anda kurang bagus dibandingkan oleh orang tersebut?	5 (Sangat Sering) 6 (Selalu)	5 1
P15	Apakah Anda pernah menghindari untuk mengenakan pakaian yang membuat Anda makin sadar akan bentuk tubuh Anda?	5 (Sangat Sering) 6 (Selalu)	2 5
P21	Apakah rasa khawatir terhadap bentuk tubuh pernah membuat anda menjalani diet?	5 (Sangat Sering) 6 (Selalu)	5 3
P23	Apakah Anda pernah berpikir bahwa tubuh Anda dalam bentuk sekarang ini terjadi karena Anda kurang memiliki pengendalian diri?	5 (Sangat Sering) 6 (Selalu)	3 3
P29	Apakah melihat bayangan Anda (contoh : didepan kaca atau jendela toko) pernah membuat Anda merasa tidak bahagia dengan bentuk tubuh Anda?	5 (Sangat Sering) 6 (Selalu)	7 1
P34	Apakah kekhawatiran Anda terhadap bentuk tubuh Anda pernah membuat Anda merasa harus berolahraga?	5 (Sangat Sering) 6 (Selalu)	3 3

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kusumaningrum et al., 2017) pada remaja putri di SMA, SMK, MA Kabupaten Bantul yang menunjukkan adanya hubungan citra tubuh terhadap status gizi lebih dengan $p\text{-value} = 0,000$. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa remaja putri dengan *body image* negatif beresiko 7,347 kali lebih besar mengalami status gizi lebih dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki *body image* positif. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Amir et al., 2023) yang hasil uji statistiknya menunjukkan ada hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Penelitian ini juga sejalan dengan

penelitian (Astini & Gozali, 2021) dimana hasil analisa antara *body image* dengan status gizi menunjukkan adanya korelasi bermakna ($r = 0,338$ dan $p = 0,009$). Hal tersebut berarti semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image*, maka status gizinya semakin tidak normal (obesitas).

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih

Perhitungan pada tabel untuk kuesioner AFHC menunjukkan skor minimal 1, maksimal 21, dan rata-rata 11,1. Untuk menentukan kategori kebiasaan makan baik jika skor jawaban $\geq$ rata-rata dan kebiasaan makan tidak baik jika skor jawaban $<$ rata-rata. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 43 (52,44%) remaja putri memiliki kebiasaan makan baik dan 39 (47,56%) memiliki kebiasaan makan tidak baik. Analisis hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data dengan *Kolmogorv Smirnov*. Hasil uji kenormalan data memiliki hasil 0,016 ($< \alpha = 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Tabel 4 menunjukkan hasil analisis menggunakan uji *Spearman's Rank* pada bagian *person rank spearman's* terlihat nilai value 0,0062. Karena $p\text{-value} 0,0062 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Nilai korelasi *rank spearman's* yaitu 0,3000 yang menunjukkan bahwa derajat kekuatan hubungannya cukup dengan arah hubungan yang searah. Hal ini berarti semakin baik kebiasaan makan responden, maka akan mengarah pada status gizi yang normal.

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih

Variabel	Status Gizi Lebih	
	r	p
Kebiasaan Makan	0,3000	0,0062*

*Uji Rank Spearman's signifikasi korelasi $p < 0,05$

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jumlah remaja putri dengan kebiasaan makan baik persentasenya lebih tinggi (52,44%) dibandingkan dengan remaja putri yang kebiasaan makannya tidak baik (47,56%). Meskipun begitu jumlah remaja putri yang memiliki kebiasaan makan baik dan tidak baik memiliki selisih yang tidak terlalu besar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nainggolan et al., 2014) yang mendapatkan hasil 61 (60%) respondennya memiliki kebiasaan makan baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ningrum et al., 2019) mendapatkan hasil sebanyak 31 (68,9%) remaja yang memiliki kebiasaan makan

yang teratur. Jika dilihat berdasarkan status gizinya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 36 (92,31%) remaja putri dengan status gizi tidak lebih namun kebiasaan makannya tidak baik. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian (Tinambunan et al., 2021) dimana sebanyak 74 (92,5%) responden memiliki status gizi normal namun kebiasaan makannya tidak baik.

Kuesioner Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) yang digunakan bertujuan untuk memberikan ukuran perilaku makan sehat remaja dengan mengacu pada situasi-situasi dimana remaja cenderung memiliki kontrol pribadi. Kuesioner ini membahas area-area di mana remaja mungkin dapat memengaruhi seberapa dekat pola makan mereka sesuai dengan pedoman makan sehat, dengan mengacu pada penghindaran makanan padat energi tertentu, pemilihan alternatif rendah lemak, konsumsi buah dan sayuran, serta perilaku ngemil. Sehingga, kuesioner ini tidak dapat melihat seberapa banyak jumlah makanan atau kalori yang dikonsumsi. Hal ini bisa menjadi salah satu faktor mengapa terdapat remaja putri yang kebiasaan makannya tidak baik namun memiliki status gizi normal. Kuesioner AFHC tidak dapat melihat seberapa banyak makanan tidak sehat yang dikonsumsi oleh remaja tersebut sehingga dapat mempengaruhi status gizinya. Perlu dipahami bahwa jumlah atau kuantitas asupan gizi remaja juga perlu untuk diperhatikan dari pada hanya memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi saja. Mengingat bahwa jumlah asupan makan yang masuk dapat mempengaruhi langsung status gizi seseorang. Bisa saja seorang remaja melakukan kebiasaan makan yang tidak baik namun jumlah konsumsinya tidak banyak, sehingga belum tentu status gizi seseorang selalu mengarah pada status gizi lebih atau obesitas. Selain itu, pengujian kuesioner AFHC ini dilakukan pada remaja di Inggris dimana negara tersebut termasuk dalam *high income country* yang jelas memiliki akses atau keanekaragaman yang berbeda dengan Indonesia.

Selain itu, hasil pada penelitian ini juga menunjukkan 12 (27,91%) remaja putri dengan status gizi lebih namun kebiasaan makannya baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Arista et al., 2021) dimana sebanyak 72 (34%) responden memiliki status gizi tidak normal namun kebiasaan makannya baik. Hal seperti ini dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti pengetahuan gizi dan *body image*. Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan status gizi. Berdasarkan teori *Lawrence Green*, pengetahuan seseorang dapat menjadi faktor *predisposing*/pendorong bagi seseorang untuk melakukan sesuatu. Lalu, menurut teori Benyamin Bloom (1956), pengetahuan dapat berdampak pada perilaku psikomotor seseorang

yang dapat menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu perubahan perilaku, salah satunya yaitu perilaku makan. Berdasarkan teori tersebut, peneliti berasumsi bahwa remaja putri dalam penelitian ini yang memiliki status gizi lebih namun kebiasaan makannya baik dapat terjadi karena remaja putri tersebut sudah memiliki pengetahuan terkait gizi yang baik dan sadar akan status gizinya yang berlebih, sehingga memiliki niat untuk memperbaiki kebiasaan makannya menjadi lebih baik. Sehingga, ketika pengambilan data dilakukan, remaja putri tersebut termasuk memiliki kebiasaan makan yang baik. Hal ini juga berhubungan dengan *body image* dimana seorang remaja yang memiliki status gizi lebih cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya yang berdampak pada keinginan untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan melakukan perubahan pada kebiasaan makannya (Sahputri, 2015).

Pada kuesioner AFHC, terdapat 5 pernyataan kebiasaan makan yang tidak baik dan 28 pernyataan kebiasaan makan baik. Berdasarkan total jumlah soal sebanyak 23 pernyataan tersebut, diantaranya terdapat 15 pernyataan terkait kebiasaan makan tidak baik yang diterapkan oleh remaja putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Kebiasaan makan tidak baik yang diterapkan oleh responden menurut jawaban dari pernyataan pada kuesioner diantaranya yaitu apabila makan siang diluar rumah mereka memilih makanan yang tinggi lemak, memilih makanan yang digoreng, memilih untuk mengonsumsi *dessert* jika tersedia, asupan lemak harian tinggi, memilih camilan yang kadar lemaknya tinggi, terlalu banyak makan *fast food*, membiarkan asupan gula tinggi, tidak makan sayur minimal 1 porsi per hari, sering membeli makanan dari luar rumah, tidak mencoba untuk banyak makan sayur dan buah, sering konsumsi makanan ringan manis sebagai selingan, tidak makan sayur minimal 1 porsi pada makan malam, memilih *soft drink* dengan kadar kalori tinggi, jika makan di restoran memilih makanan penutup yang tidak sehat, dan tidak makan 3 porsi buah hampir setiap hari. Penelitian lain juga menyatakan kebiasaan makan tidak baik yang sering terlihat pada remaja yaitu pola makan yang tidak teratur, sering konsumsi makanan cepat saji, jarang konsumsi sayur dan buah atau produk peternakan serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Bentuk kebiasaan makan yang seperti itu dapat mengakibatkan tubuh menerima jumlah asupan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan gizi seimbang sehingga remaja mengalami gizi kurang atau lebih (Pantaleon, 2019).

Kebiasaan makan merupakan tindakan yang terjadi berulang-ulang dan sering dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan emosional dengan cara mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh (Maslakhah

& Prameswari, 2021). Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan pada remaja cenderung berlebih untuk semua zat gizi makro yaitu protein, lemak, dan karbohidrat sehingga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dan obesitas dengan nilai $p < 0,01$ (Olivia et al., 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sholikhah, 2019) dimana hasil uji korelasi *Pearson* didapatkan nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi. Penelitian (Salsabiila et al., 2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan p -value 0,047 dan *odds ratio* 3,393 yang berarti bahwa resiko kebiasaan makan tidak baik dengan kejadian gizi lebih memiliki 3 kali lebih besar resiko dari pada remaja yang tidak gizi lebih. Penelitian lainnya juga mendapatkan nilai p -value $0,001 < 0,05$ dengan nilai *odd ratio* 0,351 pada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja yang artinya remaja dengan kebiasaan makan yang baik protektif terhadap status gizi tidak normal dibanding remaja yang kebiasaan makannya kurang baik (Arista et al., 2021).

Sebuah penelitian menjelaskan bahwa status gizi pada remaja cenderung mengalami perubahan dikarenakan faktor asupan makan, tingkat sosial ekonomi, dan aktivitas fisik (Lampus et al., 2016). Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh variasi makanan yang dikonsumsi, serta lingkungan sosial tempat tinggal ataupun lingkungan sekolah para remaja (Khairiyah, 2016). Faktor psikososial seperti keterlibatan orang tua, lingkungan bermain, atau teman sebaya juga dapat mempengaruhi perubahan kebiasaan makan yang berdampak pada status gizi. Penelitian (Risti et al., 2021) yang mengkaji hubungan teman sebaya dan keluarga dalam pemilihan makanan sehat pada remaja di Surakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan kebiasaan makan sehat pada remaja yang kelebihan berat badan yang artinya semakin besar pengaruh negatif dari teman sebaya, maka semakin kecil kemungkinan untuk memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari ($p = 0,014$; $r = -0,250$), dan terdapat hubungan antara kebiasaan makan keluarga dengan kebiasaan makan sehat pada remaja yang kelebihan berat badan kebiasaan ($p = 0,011$; $r = 0,258$).

Penelitian lain menjelaskan bahwa kebiasaan makan yang tidak baik pada remaja putri dapat terjadi karena remaja putri cenderung menganggap dirinya mudah gemuk dan kelebihan berat badan meskipun status gizinya tidak berlebih. Tingginya kebiasaan makan yang tidak baik pada remaja juga dapat disebabkan karena perkembangan teknologi dan komunikasi yang

pesat sehingga dapat mempengaruhi jumlah dan jenis pangan, alternatif pemilihan makanan yang selanjutnya dapat mempengaruhi bagaimana kebiasaan makan remaja tersebut (Purwanti & Marlina, 2022).

Hubungan *Body Image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor genetik, gaya hidup, dan lingkungan. Karena faktor genetik, orang tua yang kelebihan berat badan memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas saat remaja, begitu pula sebaliknya. Kedua, kebiasaan makan dan gaya hidup, seperti citra tubuh dan aktivitas fisik, memengaruhi seberapa banyak makanan yang dikonsumsi. Ketiga, faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja dan jumlah makanan dan nutrisi yang mereka konsumsi (Triwahyuningsih et al., 2024). Terdapat 2 *body image* pada seseorang yakni *body image* positif dan negatif. Dikatakan positif apabila seseorang puas terhadap bentuk tubuhnya dan dikatakan negatif jika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk atau tampilan dari tubuhnya sendiri (Ni'mah & Indrawati, 2022). Konsep *body image* pada remaja putri diduga berhubungan dengan bagaimana perilaku makan dan perilaku sehatnya. Remaja putri yang mementingkan penampilan tubuhnya biasanya akan menjaga perilaku makan dan perilaku sehatnya. Konsep ini akan mengarah pada *body image* yang positif atau negatif. Konsep *body image* negatif umumnya menjadikan remaja untuk melakukan segala cara agar tampilan fisiknya menarik (Pantaleon, 2019). Pada penelitian ini remaja putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta mayoritas puas terhadap bentuk tubuhnya sebanyak 72 remaja putri. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat remaja putri yang status gizinya lebih namun puas terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Damayanti, 2022) dimana responden remaja putrinya memiliki citra tubuh positif namun status gizinya lebih. Dikarenakan remaja putri cenderung membatasi asupan makannya, maka tidak memperhatikan kuantitas dan zat gizi yang ada pada makanan yang dikonsumsi. Adapun faktor lingkungan yang beranggapan bahwa tubuh gemuk adalah tubuh yang sehat sehingga individu tersebut tidak memikirkan citra tubuhnya.

Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja yaitu perubahan perilaku makan, baik mengarah ke yang sehat atau tidak sehat. Apabila remaja menerapkan kebiasaan makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Namun, sayangnya banyak remaja saat ini yang mengkonsumsi makanan rendah zat gizi (Purnama,

2021). Remaja lebih memilih makanan yang menggugah selera makannya, seperti makanan yang manis dan asin (Fikawati et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Pramesti, 2016) menyatakan bahwa siswi SMA cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat karena kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, kebiasaan hidup sehat mulai ditinggalkan, dan aktivitas fisik seperti olahraga hanya dilakukan sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah yang biasanya hanya terjadwal satu minggu sekali. Apabila kebiasaan makan seperti itu diteruskan dan dibiarkan, dikhawatirkan akan menyebabkan kegemukan atau obesitas.

Gizi lebih terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara pemasukan energi dan pengeluaran energi (Simanungkalit, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Margiyanti, 2021) dimana terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja putri ($p = 0,016$) dan terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri ($p = 0,000$). Remaja putri dengan pola makan yang tidak baik yaitu dimana asupan energi dan lemak yang berlebih akan disimpan di dalam tubuh, maka jaringan adiposa akan mensekresikan leptin lebih banyak ke peredaran darah. Sel lemak yang berlebih menyebabkan leptin tidak bisa berfungsi semestinya yang mengakibatkan resistensi leptin apabila terjadi terus menerus dengan tanda lapar oleh otak dan memberi sinyal untuk meningkatkan nafsu makan. Hal tersebut dapat memicu kegemukan yang sulit dikontrol sehingga remaja dapat mengalami gizi lebih yang sulit untuk dihindari (Supariasa & Hardinsyah, 2017). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Merita et al., 2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri memiliki status gizi normal (83,1%), *body image* positif (64,6%), dan tidak mengalami gejala gangguan makan (82,8%). Penelitian lain juga menunjukkan hasil bahwa 18 (33,3%) remaja memiliki status gizi lebih dan 36 (66,7%) memiliki status gizi tidak lebih (Azzahra & Suryaalamshah, 2024).

Keterbatasan penelitian ini yaitu tidak dilakukannya wawancara mendalam (*indepth interview*) untuk mengetahui lebih jauh terkait faktor yang dapat mempengaruhi karakteristik subjek. Selain itu, penggunaan kuesioner AFHC hanya dapat mengetahui bagaimana pola dan kebiasaan makan dari remaja berdasarkan beberapa situasi yang disesuaikan dimana remaja dapat menggunakan *self-control* nya, namun tidak dapat mengetahui seberapa banyak kalori atau zat gizi yang diterima oleh remaja. Lalu, subjek penelitian seharusnya bisa ditujukan kepada responden laki-laki juga dikarenakan apabila membahas terkait *body image*, remaja laki-laki juga memiliki masalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dapat berdampak pada masalah kesehatan. Apabila

remaja perempuan biasanya *overestimate* atau suka melebih-lebihkan ukuran tubuhnya, pada remaja laki-laki ada yang mengalami *overestimate* dan *underestimate* atau menganggap ukuran tubuhnya lebih kecil dari yang sebenarnya. Terlebih lagi laki-laki menunjukkan adanya gangguan perilaku makan yang lebih besar dari pada perempuan karena ada keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih besar dalam hal massa otot (Ramadhani, 2014).

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan diperoleh mayoritas status gizi remaja putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta yaitu status gizi lebih sebanyak 15 siswi (18,29%), *body image* pada remaja putri dengan kategori tidak puas sebanyak 10 siswi (12,20%), dan remaja putri dengan kebiasaan makan tidak baik sebanyak 39 siswi (47,56%). Hasil analisis uji statistik antara variabel *body image* dengan status gizi lebih yaitu menunjukkan adanya hubungan dengan nilai $p = 0,002$. Sedangkan, hasil analisis uji statistik antara variabel kebiasaan makan dengan status gizi lebih juga menunjukkan adanya hubungan bermakna dengan $p = 0,0062$ dan hasil statistik $r = 0,3000$, artinya semakin baik kebiasaan makan seseorang, maka akan mengarah ke status gizi normal.

Saran yang dapat diberikan untuk remaja putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta yaitu diharapkan para remaja putri dapat lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat badan dan tinggi badannya, dapat berpikir lebih positif dan belajar lebih baik dalam menerima diri sendiri, serta menerapkan kebiasaan makan yang baik. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat meneliti terkait hubungan konsumsi *food supplement* dengan *body image* dan hubungan *food supplement* dengan kebiasaan atau asupan makan. Maka, data asupan makan dapat diukur secara kuantitatif untuk mendapatkan hasil yang lebih detail terkait jumlah asupan dan frekuensi konsumsi *food supplement* seseorang.

Daftar Pustaka

- Aini, S. N. (2013). Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 3(1), 1–10. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/3042>
- Akhriani, M., Fadhilah, E., & Kurniasari, F. N. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29–40.

- Al-Maida, I. D. (2024). Studi Komparasi Antara Body Image Siswa Laki-Laki Dan Siswa Perempuan Di Asrama A Comparative Study Between the Body Image of Male and Female Students in Dormitories Pendahuluan Cara individu memandang atau menilai tubuhnya sendiri disebut dengan body image. *Journal of Psychology and Islamic Science*, 8(April 2023), 53–63.
- Alfian, Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.467>
- Amir, E. R., Septiyanti, & Rahman, H. (2023). Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros. *Window of Public Health Journal*, 4(1), 162–169.
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Relationship of Eating Behavior , Breakfast Habits , Nutrition Knowledge with Nutritional Status of Students SMA in Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 1–15.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Astuti, F. D., Utami, D., Qamariyah, N., Widyaningsih, W., & Martini, T. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Monitoring Status Kesehatan Santri Di Panti Asuhan Muhammadiyah Tuksono Sentolo, Kulon Progo Fardhiasih. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 19–22.
- Azzahra, F. L., & Suryaalsah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 16(1), 53–60.
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Deka, M., Malhotra, A., Yadav, R., & Gupta, S. (2015). Dietary pattern and nutritional deficiencies among urban adolescents. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 364. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161319>
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Fauzan, M. R., Sarman, Rumaf, F., Darmin, Tutu, C. G., & Alkhair. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2 SE-Artikel), 29–34. <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39>
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. (2022). Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33184>
- Hendarini, A. T. (2018). PENGARUH BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI DI SMAN 1 KAMPAR TAHUN 2017. *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)*, 2(2), 138–145.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412.
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), 644–649. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>
- Julianti, J. (2015, September 19). *Hubungan antara Body Image dengan Self Esteem Remaja Putri yang Aktif dalam Perilaku Gymnastic*. <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/19/hubungan-antara-body-image-dengan-self-esteem-remaja-putri-yang-aktif-dalam-perilaku-gymnastic/>
- Kadir, A. (2016). Kebiasaanmakan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49–55.

- Kartika, K. Y., Negara, I. K., & Wulandari, S. K. (2020). Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87–93.
- Khairiyah, E. L. (2016). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016 [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34273>
- Kusumaningrum, A. D., Astiti, D., & Sariyati, S. (2017). HUBUNGAN PERSEPSI TUBUH (BODY IMAGE) DENGAN STATUS OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI SMA, SMK DAN MA KABUPATEN BANTUL. *Universitas Alma Ata*, 1–11.
- Lampus, C., Manampiring, A., & Fatimawali, . (2016). Profil status gizi pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2), 2–5. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14602>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.540>
- Maslahkah, N. M., & Prameswari, G. N. (2021). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 52–59.
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81–86. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Nainggolan, Anggrenny, W. D., & Meti, C. (2014). *Hubungan antara Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja di Perkotaan dan Perdesaan*. Institut Pertanian Bogor.
- Ni'mah, S. Z., & Indrawati, V. (2022). Hubungan Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Sabila Zainun Ni ' mah Veni Indrawati Abstrak. *Jurnal Gizi Unesa*, 02(02), 124–128.
- Ningrum, D., Dolifah, D., Setiadi, D. K., Hudaya, A. P., Faozi, A., & Sejati, A. P. (2019). The Relationship among Breakfast Habits, Calorie Intake and Nutritional Status of Sumedang Government's Nursing Academy Students. *KnE Life Sciences*, 2019, 824–836. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5342>
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412> P-ISSN
- Nurvita, V. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1–9.
- Olivia, G. M., Aaltje, E. M., & Fatimawali. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 1–135.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Kupang. *CMHK Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Pawestri, N. (2020). Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smk Batik 1 Surakarta. *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020*.
- Pramesti, A. (2016). *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purnama, N. L. A. (2021). Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 351–358. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.850>
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267.

- <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1075>
- Putri, S. A., Marjan, A. Q., Sofianita, N. I., & Simanungkalit, S. F. (2023). Night Eating Syndrome, Fiber Intake, and Household Income with Occurrence of Overnutrition among SMAN 6 Depok Students. *Amerta Nutrition*, 7(2 SP), 132–138. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.132-138>
- Ramadhani, I. D. (2014). *Perbedaan Citra Tubuh Berdasarkan Status Gizi Remaja Putra* [Universitas Diponegoro]. <http://eprints.undip.ac.id/45190/>
- Rawana, J. S., & Morgan, A. S. (2014). Trajectories of Depressive Symptoms from Adolescence to Young Adulthood: The Role of Self-esteem and Body-Related Predictors. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 597–611. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9995-4>
- Ripta, F. (2021). *Hubungan Persepsi Body Image Dengan Status Gizi Remaja Usia 14-18 Tahun di MAS Amaliyah Kec. Sunggal, Kel. Tanjung Gusta Medan* (Vol. 4, Issue 1). Universitas Prima Indonesia.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Risti, K. N., Pamungkasari, E. P., & Suminah, S. (2021). Relationship of Peer Influence and Family Eating Habits on Healthy Food Choices in Overweight Adolescents in Surakarta. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 124. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i2.124-129>
- Roainina, F. (2020). Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 60–63., 3(2), 60–63.
- Rohmah, M. H., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember The Relationship between having a breakfast and snack consumption habit to the. *Ilmu Gizi Indonesia*, 04(01), 39–50. <file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/155-957-1-PB.pdf>
- Ronitawati, P., Ghifari, N., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2020). Jurnal Sains Kesehatan Vol. 27 No. 1 April 2020. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(1), 1–11.
- <http://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/109/pdf>
- Rosidawati, R., Pudjiati, P., & Prayetni, P. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 114–124. <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.283>
- Sahputri, D. L. (2015). *Hubungan Antara Status Gizi dan Gambaran Tubuh Remaja Putri di SMA Negeri 3 Cimahi* [Universitas Negeri Syarif Hidayatullah]. [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28934/1/Diza Liane Sahputri-fkik.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28934/1/Diza%20Liane%20Sahputri-fkik.pdf)
- Salsabiila, D. M., Witradharma, T. W., & Yuliantini, E. (2023). Kaitan Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kejadian Gizi Lebih di SMPN 1 Kota Bengkulu The. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, 3(1), 29–36.
- Saragih, I. S., Rupang, E. R., Siallagan, A., & Purba, R. S. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 767–774.
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal FK*, 2(2), 1–14.
- Sholikhah, D. M. (2019a). Hubungan antara Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja. *UNES Journal of Scientech Research (UJSR)*, 4(1), 27–34.
- Sholikhah, D. M. (2019b). Nutrition Status in Adolescent (Case Study At Yasmu Manyar. *UNES Journal of Scientech Research (UJSR)*, 4(1), 27–34.
- Simanungkalit, S. F. (2019). Determinan Gizi Lebih pada Remaja di SMP YPI Bintaro Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(01), 25–29. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i01.185>
- Sitepu, F. H., Effendy, E., & Amin, M. M. (2020). Validity and Reliability of Instruments Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Based on Indonesia Version. *Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology*, 17(6), 1–14.
- Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah*

- Kesehatan Keris Husada, 6(01), 46–59.
https://www.akperkerishusada.ac.id/akperker_ojs/index.php/akperkeris/article/view/65
- Supriasa, I. D. N., & Hardinsyah. (2017). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi* (I. D. N. Supriasa & Hardinsyah (eds.)). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tasman, A. Q., Novayelinda, R., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Pekanbaru. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 130–136.
<https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.894>
- Tinambunan, L. G. K., Pella, J. A., Manurung, J. G., Kartika, L., & Nugroho, D. Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Asrama. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.32419/jppni.v5i1.205>
- Triwahyuningsih, R. Y., Kumalasary, D., Hidayah, F. N., & Iskandar, S. F. (2024). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kota Cirebon. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 4209–4216.
<https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.10963>
- Widiawati, N., & K, A. C. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 607–613.
- Zain, E. B. (2023). *Hubungan Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Smp Ylpi Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.