



Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)

<http://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/makma>

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BIREUEN

Alifia Sandra Audria¹, Junaidi²

¹Mahasiswa Prodi D-IV Kesehatan Bidang Gizi, ²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh Program Sarjana Terapan dan Dietetika

Alamat Korespondensi: Dusun Cureh Barat, Desa Geulanggang Gampong, Kec. Kota Juang, Kab. Bireuen/ alifiasandraaudria@gmail.com / 085372555652

ABSTRAK

Remaja rentan terhadap masalah gizi karena merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis dan psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan *body image* dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bireuen. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel 61 siswi yang dipilih dengan teknik *proportionate stratified random sampling* pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bireuen. Pengumpulan data meliputi karakteristik sampel, status gizi menggunakan indikator IMT/U, *body image* dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square pada CI 95%. Hasil uji statistik diketahui hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri SMP Negeri 1 Bireuen ($P > 0,05$), dan hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri SMP Negeri 1 Bireuen ($P > 0,05$). Tidak ada hubungan *body image* dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bireuen. Diharapkan adanya pemberian edukasi kepada siswi agar lebih menghargai bentuk tubuh dan mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji agar tidak menimbulkan masalah gizi.

Kata Kunci: *Body Image*, Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Remaja Putri, Status Gizi.

PENDAHULUAN

Masalah gizi utama pada remaja usia sekolah di Indonesia adalah adanya defisiensi mikronutrien, yang khususnya adalah anemia defisiensi zat besi (Fe), dan juga adanya masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas serta penyakit penyertanya dimana keduanya seringkali berkaitan dengan perilaku makan yang salah dan gaya hidup (Kesuma & Rahayu, 2017).

Remaja rentan terhadap masalah gizi karena merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis dan psikososial. Selain itu, kelompok ini sedang dalam fase pertumbuhan cepat yang membutuhkan nutrisi dalam jumlah yang relatif besar. Nutrisi pada masa remaja sangat penting karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak hingga dewasa (2).

Laporan data Riskesdas (2018), terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun. Berdasarkan data survei Pemantauan Status Gizi (PSG) 2017 diketahui bahwa untuk remaja yang berusia 5-18 tahun terdapat 7,7% anak usia sekolah berada dalam status gizi kategori kurus dan sangat kurus, kategori gemuk sebesar 29,7%. (3).

Adapun salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja yaitu, yang pertama adanya faktor *Body image*. Citra tubuh atau *Body image* yang ideal sangat mempengaruhi remaja putri dimana *body image* itu mereka pelajari dari lingkungan atau kebudayaan mereka sendiri. Remaja putri sering sekali

menunjukkan ketidakpuasan mereka terhadap tubuhnya, khususnya remaja yang banyak mengembangkan *Body image* negatif. Dikarenakan hal tersebut, penampilan fisik mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi remaja putri terhadap bagaimana cara mereka menilai dirinya sendiri. Dikatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja perempuan maupun laki-laki (4).

Penelitian Sri Adiningsih tentang *Body image* remaja dalam konsep psikologi biologis menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri percaya bahwa tubuh ideal tinggi langsing mereka adalah 63,2% dan tinggi menurut berat badan adalah 21,4%. Tingkat kepuasan yang belum mencapai keadaan fisik ideal juga menunjukkan bahwa remaja putri lebih tinggi pravelensinya daripada laki-laki yaitu 87,4% dan laki-laki 81,3% (5).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan makan makanan cepat saji. Dalam jurnal (6) peningkatan kemakmuran di Indonesia juga diikuti oleh perubahan gaya hidup begitu pula dengan kebiasaan makannya. Pola makan bergeser dari makanan tradisional menjadi pola makan barat (terutama *fast food* atau makanan cepat saji) dimana mutu gizinya seringkali tidak seimbang.

Penelitian Wijaya (2005 dalam Sari dkk, 2015) menunjukkan bahwa dari 177 orang 98,3% menyatakan pernah makan di restoran *fast food* dengan frekuensi kunjungan 2-5 kali dalam sebulan. Pada penelitian Susanti (2008 dalam Sari dkk, 2015) dikatakan bahwa ada sebanyak 66,7% remaja yang sudah terbiasa membeli makanan cepat saji diatas dari tiga kali dalam kurun waktu seminggu (7).

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik, dan menggunakan desain *cross-*

sectional. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Bireuen pada bulan September tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII di

SMP Negeri 1 Bireuen. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dimana jumlahnya ditentukan menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan total sampel sebanyak 61 siswi.

Data *body image* didapatkan dengan

HASIL

Hasil penelitian diketahui hubungan *body image* dengan status gizi menunjukkan bahwa proporsi sampel dengan *body image* positif yang memiliki status gizi normal sebanyak 72,5% sampel, 10,0% sampel memiliki status gizi lebih, 7,5% sampel memiliki status gizi kurang, 5,0% sampel memiliki status gizi buruk, dan 5,0% lainnya memiliki status gizi obesitas. Proporsi sampel dengan *body image* negatif yang memiliki status gizi normal sebanyak 57,1% sampel, 28,6% sampel memiliki status gizi lebih, dan 14,3% sampel memiliki status gizi obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,114$, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bireuen.[Tabel 1]

Hasil penelitian diketahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji

menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), dan untuk kebiasaan konsumsi makanan cepat saji menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* dan disajikan dalam bentuk tabular dan tekstular.

dengan status gizi menunjukkan bahwa proporsi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang jarang terdapat 62,9% sampel yang memiliki status gizi normal, 22,9% sampel memiliki status gizi lebih, 5,7% sampel memiliki status gizi buruk, 5,7% sampel memiliki status gizi obesitas, dan 2,9% sampel memiliki status gizi kurang. Proporsi sampel dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang sering terdapat 73,1% sampel memiliki status gizi normal, 11,5% sampel memiliki status gizi obesitas, 7,7% sampel memiliki status gizi kurang, dan 7,7% sampel memiliki status gizi lebih. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,479$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri SMP Negeri 1 Bireuen.[Tabel 1]

PEMBAHASAN

1. Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square* yang telah dilakukan terhadap hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,114$ ($p > 0,05$) dan dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi.

Sebagian besar remaja banyak yang beranggapan bahwa dirinya kelebihan berat badan atau mudah sekali menjadi gemuk. Pandangan yang salah tersebut bisa menimbulkan persepsi *body image* yang negatif dan dapat timbul ketidakpuasan

akan bentuk atau penampilan fisik remaja. *Body image* merupakan suatu persepsi seseorang akan bentuk tubuhnya, *body image* juga memiliki keterkaitan terhadap kepercayaan diri seseorang. Jika seorang remaja memiliki persepsi tubuh yang negatif maka dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri mereka, sedangkan yang memiliki persepsi *body image* yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dan merasa lebih puas (8). Semakin berkembangnya persepsi *body image* pada remaja putri yang memberikan perhatian lebih terhadap bentuk tubuhnya dapat menggambarkan terjadinya masalah gizi pada remaja putri (9).

Dalam penelitian yang dilakukan ini, hal yang dinilai dari *body image* adalah

persepsi, yaitu persepsi atau gambaran remaja putri terhadap bentuk tubuhnya dan memberikan penilaian terhadap apa yang dirasakan atau dipikirkannya, sehingga muncul persepsi tubuh yang positif atau negatif. Hasil penelitian yang telah dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki *body image* yang positif (65,6%) dan masih ada beberapa remaja putri yang memiliki *body image* negatif (34,4%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun remaja putri memiliki bentuk tubuh dan status gizi yang normal, masih terdapat pula remaja yang menganggap bentuk tubuhnya lebih besar daripada yang sebenarnya. Hal ini membuat remaja putri kian melakukan diet dengan cara yang kurang tepat demi mencapai bentuk tubuh ideal yang mereka pikirkan. Hal yang mempengaruhi *body image* pada remaja putri juga salah satunya merupakan pengaruh dari teman sebayanya. Citra tubuh tiap individu akan berubah-ubah dan juga berkembang, serta dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang, dimana pola konsumsi sehari-hari dapat membantu dalam pemenuhan gizi sehari-hari, hal tersebut akan berdampak pada status gizi seseorang (10).

2. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan hasil uji statistik dengan chi square yang telah dilakukan terhadap hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri didapatkan hasil $p\text{ value} = 0,274$ ($p > 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri.

Makanan cepat saji adalah makanan yang disajikan dalam waktu yang cepat dan dapat langsung dikonsumsi. Dengan mudahnya didapat makanan cepat saji di pasaran dapat memudahkan masyarakat

pula dalam memenuhi selera pangan dan daya beli dengan penyajian dan pengolahannya yang dapat dilakukan dengan cepat (11).

Penting untuk mencapai tingkat kesehatan optimal yang akan memenuhi kebutuhan nutrisi remaja dan asupan nutrisi yang seimbang akan membantu mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal selama masa pubertas. Ketidakseimbangan asupan kebutuhan gizi dapat menyebabkan masalah gizi baik itu gizi lebih maupun gizi kurang (12).

Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri. Diketahui bahwa sebagian besar responden (57,4%) masih berada dalam kategori jarang mengkonsumsi makanan cepat saji, dan 26 responden lainnya (42,6%) sering mengkonsumsi makanan cepat saji.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa masih seringnya tingkat konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bireuen, hal ini disebabkan oleh banyaknya gerobak maupun warung yang menyediakan makanan cepat saji di pusat kota yang mudah diraih oleh masyarakat. Meskipun tidak ditemukan hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bireuen, hal ini dapat terjadi karena ada faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja selain kebiasaan konsumsi makanan cepat saji seperti, aktivitas fisik, sosial ekonomi, dan juga pengetahuan remaja terhadap gizi.

Adapun untuk jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi remaja putri kelas 8 SMP Negeri 1 Bireuen adalah bakso, mie instan, dan donat, sedangkan yang paling jarang adalah pempek. Bakso, mie instan, dan donat sering di konsumsi karena banyaknya dijumpai di kantin, dan warung yang terletak di dekat sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bireuen, dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bireuen.

Diharapkan bagi pihak keluarga untuk terus mengawasi dan membimbing remaja putri yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk atau persepsi tubuh, terutama terhadap pola makan sehingga dapat mencegah timbulnya masalah gizi pada anak, dan kepada tenaga kesehatan untuk melakukan sosialisasi atau edukasi mengenai konsumsi makanan cepat saji mengingat masih tingginya tingkat konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kesuma ZM, Rahayu L. Identifikasi Status Gizi Pada Remaja Di Kota Banda Aceh. *Stat J Theor Stat Its Appl*. 2017;17(2):63–9.
2. Noviyanti R dewi & MD. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *Univ Res Colloq Univ Muhammadiyah Magelang*. 2017;421–6.
3. Alfridsyah, Erlindawati, Herlina F, Yusniwati. Laporan Survey Pemantauan Status Gizi Provinsi Aceh. *Has Status Masal Gizi di Aceh*. 2017;36.
4. Nourmalita M. Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. *Semin ASEAN 2 nd Psychol Humanit 2nd Psychol Humanit*.
5. Dieny fillah fithra. Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Siswi Sma. *Artik Penelit*. 2007;
6. Fauzul B, Kapantouw NH, Punuh M. Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri 11 Manado. :11–4.
7. Ariyana D, Asthiningsih NWW. Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Res*. 2019;1(3):174–80.
8. Normate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes J Public Heal*. 2017;6(3):141.
9. Savitri W. Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi Sman 63 Jakarta Tahun 2015 [Internet]. Vol. 53, *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*.
10. Margiyanti NJ. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):231.
11. Janah IC. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Yogyakarta. *J Chem Inf Model*. 2019;53(9):1689–99.
12. Marianingrum D. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Kartini II Batam Tahun 2019. 2020;9(24).
13. Darusman, Darusman, and T. M. Rafsanjani. "Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Menstruasi Pertama (Studi Kasus Pada Remaja Putri Kelas 1 SMP)." *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)* 1.1 (2018): 20-26.
14. Ardiansyah, Sandy, et al. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.

LAMPIRAN

[Tabel 1]. Hubungan *Body image* Dengan Status Gizi dan Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi												Nilai P
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Body image													
Negatif	0	0,0	0	0,0	12	57,1	6	28,6	3	14,3	21	100	0,114
Positif	2	5,0	3	7,5	29	72,5	4	10,0	2	5,0	40	100	
Kebiasaan Konsumsi Cepat Saji													
Sering	0	0,0	2	7,7	19	73,1	2	7,7	3	11,5	26	100	0,479
Jarang	2	5,7	1	2,9	22	62,9	8	22,9	2	5,7	35	100	
Jumlah	2	3,3	3	4,9	41	67,2	10	16,4	5	8,2	61	100	