HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI SISWI SMA YAYASAN PUPUK KALTIM BONTANG

Cindy Prisilia¹, Eva Rachmi², Meiliati Aminyoto³

¹ Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

² Laboratorium Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

³ Laboratorium Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

Email : cindystar31@gmail.com, eva_rachmi@yahoo.com

Dikirim : 25 Juli 2019
Diterima : 16 September 2019
Dipublikasi : 28 September 2019

ABSTRACT

Nutritional status is a condition caused by a balanced between nutrient intake and nutritional requirements for metabolism. In Indonesia, the prevalence of overweight 15.1% and underweight 4.7%. This study aims to determine the relationship between physical activity and body image with nutritional status of students in senior high school of Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. This study was an observational analytic with cross sectional study. The sampling procedure was purposive sampling according to the inclusion and exclusion criteria. The respondent of this study amounted to 262 students. The data collection being done with anthropometric measure to determine the nutritional status of students and using physical activity questionnaires to determine physical activity and body image questionnaires to determine body image. Based on bivariate analysis, there was no relationship between physical activity with nutritional status in senior high school students of Yayasan Pupuk Kaltim (p value = 1.00) and there was relationship between body image with nutritional status in senior high school students of Yayasan Pupuk Kaltim (p value = 0,000). There was 67.6% of students are normal nutritional status, 67.9% of students do moderate physical activity, and 56.5% of students with positive body image. There was not relationship between physical activity and nutritional status and there was relationship between body image with nutritional status in senior high school students of Yayasan Pupuk Kaltim.

Keywords : Physical Activity, Body Image, Nutritional Status, Students, Adolescent Girl

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang berada pada masa peralihan antara anak ke dewasa (WHO, 2018). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang paling cepat setelah masa balita. Perkembangan yang terjadi pada masa remaja merupakan perkembangan yang paling pesat diantara tahap - tahap perkembangan hidup manusia. Selama masa remaja, terjadi peningkatan kecepatan pertumbuhan, yang sebelumnya pada masa anak – anak relatif stabil (Thamaria, 2017; WHO, 2015). Pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja dapat berfungsi untuk kompensasi kegagalan pertumbuhan yang terjadi pada masa anak-anak, walaupun potensi untuk mengejar ketertinggalan pertumbuhan secara signifikan itu terbatas (WHO, 2015).

Pertumbuhan pada remaja putri berkaitan erat dengan perkembangan, dan keduanya dipengaruhi oleh asupan nutrisi. Asupan nutrisi akan menentukan status gizi setiap individu, asupan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan akan menghasilkan status gizi yang baik. Maturitas reproduksi pada remaja putri dipengaruhi oleh pertumbuhan. Remaja putri yang memiliki berat badan yang lebih dari normal mencapai usia menarke lebih cepat dibandingkan dengan remaja putri dengan berat badan yang kurang dari normal. Hal tersebut berkaitan dengan jumlah absolut lemak tubuh yang menjadi pencetus dan stimulus sekresi hormon pengatur menstruasi (Amalia & Pujonarti, 2013; Fuadah, 2016; Makarimah & Muniroh, 2017).

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dan kebutuhannya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah aktivitas fisik (Savitri, 2015). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh WHO, persentase remaja putri dengan aktivitas fisik yang kurang lebih besar dibandingkan pada remaja putra, yaitu sebesar 87,7% (WHO, 2018). Faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja adalah *body image*. Pada masa remaja, *body image* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang erat, sehingga masalah mengenai *body image* dipandang sebagai hal yang luar biasa bagi seorang remaja (Fikawati, 2017). Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja putra, sehingga remaja putri lebih sering memiliki persepsi *body image* negatif (Ruslie & Darmadi, 2012).

Berdasarkan data status gizi remaja putri kelas X SMA Yayasan Pupuk Kaltim, didapatkan persentase remaja putri dengan status gizi berlebih (19,8%) yang lebih besar dibandingkan dengan remaja putri berstatus gizi kurang (17,3%). Data tersebut sesuai

dengan hasil pemantauan status gizi tahun 2017 yang menunjukkan persentase remaja putri di Indonesia dengan status gizi gemuk yang lebih besar dari remaja putri dengan status gizi kurus (Risikesdas, 2018). Berdasarkan data status gizi remaja putri SMA Yayasan Pupuk Kaltim, terdapat permasalahan gizi pada remaja siswi di SMA Yayasan Pupuk Kaltim, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan *body image* dengan status gizi remaja putri SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini mengambil lokasi di SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang dan dilaksanakan pada bulan Desember 2018 hingga Mei 2019.

Populasi pada penelitian ini adalah siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang sebanyak 310 orang. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel akan diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan.

Kriteria inklusi :

1. Berstatus sebagai siswi aktif di SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang.
2. Sudah pubertas.
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Kriteria eksklusi :

1. Siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim dalam keadaan menggunakan kursi roda atau yang tidak dapat berdiri untuk ditimbang dan diukur berat badannya.
2. Siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim yang mengalami penyakit kronis, seperti DM Tipe 1, thalasemia, dan defisiensi nutrisi.

Cara pengambilan data menggunakan data primer berupa tingkat aktivitas fisik dan persepsi *body image* responden yang didapatkan melalui pengisian kuesioner, serta status gizi responden yang diukur menggunakan indeks massa tubuh meliputi berat badan dan tinggi badan.

Hasil penelitian disajikan dengan menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dan distribusi setiap variabel penelitian. Analisis univariat dilakukan dengan memasukkan data secara terpisah dalam tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat. Uji yang digunakan adalah uji *kolmogrov-smirnov* dengan nilai

kepercayaan $p < 0,05$. Uji *kolmogrov-smirnov* digunakan untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dan *body image* dengan status gizi.

Pengolahan data dilakukan dengan 3 tahapan, yaitu input data, edit data dan tabulasi data menggunakan *Microsoft Excel 2013* dan *IBM SPSS Statistic 25*. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi, tabel dan grafik.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan *body image* dengan status gizi siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. Data didapatkan dari siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim kelas X, XI, dan XII yang secara sukarela menjadi responden. Total responden yang didapatkan pada penelitian ini sebanyak 310 siswi. Empat belas siswi di eksklusi karena tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, dan tiga puluh empat siswi di eksklusi karena tidak hadir saat pengambilan data. Dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi, peneliti mendapatkan responden total sebanyak 262 siswi

Distribusi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik

Jumlah responden terbanyak adalah responden dengan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 178 siswi (67,9%), sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada responden dengan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 5 siswi (1,9%).

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	5	1,9
Sedang	178	67,9
Berat	79	30,2
Total	262	100

Distribusi Responden berdasarkan Body Image

Jumlah responden terbanyak adalah responden dengan *body image* positif yaitu, sebanyak 148 siswi (56,5%), sedangkan dengan *body image* negatif sebanyak 114 siswi (43,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan *Body Image*

<i>Body Image</i>	Jumlah	Persentase (%)
Positif	148	56,5
Negatif	114	43,5
Total	262	100

Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi

Jumlah responden terbanyak adalah responden dengan status gizi normal yaitu, sebanyak 177 siswi (67,6%), sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada responden dengan status gizi kurang yaitu sebanyak 5 siswi (1,9%).

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	5	1,9
Normal	177	67,6
Lebih	80	30,5
Total	262	100

Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Analisis hubungan menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *kolmogrov-smirnov*, karena pada uji *chi-square* terdapat 5 sel yang memiliki *expected count* <5%, dan tabel yang ingin di uji statistik merupakan tabel 3 x 3, sehingga uji *chi square* tidak dapat digunakan. Hasil uji *kolmogrov-smirnov* menunjukkan nilai $p = 1,000$. Nilai p ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dapat diterima.

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi						P
	Kurang		Normal		Lebih		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	0	0,0	2	40,0	3	60,0	1,00
Sedang	5	2,8	119	66,9	54	30,3	
Berat	0	0,0	56	70,9	23	29,1	
Total	5	1,9	177	67,6	80	30,5	

Analisis Hubungan Body Image dengan Status Gizi

Penelitian menunjukkan responden dengan status gizi normal yang memiliki *body image* positif sebanyak 132 siswi (89,2%) dan yang memiliki *body image* negatif sebanyak 45 siswi (39,5%). Analisis hubungan menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *kolmogrov-smirnov*. Uji *kolmogrov-smirnov* digunakan karena pada uji *chi-square* terdapat 2 sel yang memiliki *expected count* <5%, dan tabel yang ingin di uji statistik merupakan tabel 2 x 3, sehingga uji *chi square* tidak dapat digunakan. Hasil uji *kolmogrov-smirnov* menunjukkan nilai $p = 0,000$. Nilai p ini lebih kecil dari 0,05

($p < 0,05$). Dengan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *body image* dengan status gizi dapat diterima.

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan *Body Image* terhadap Status Gizi

<i>Body Image</i>	Status Gizi						P
	Kurang		Normal		Lebih		
	N	%	N	%	N	%	
Positif	5	3,4	132	89,2	11	7,4	0,00
Negatif	0	0,0	45	39,5	69	60,5	
Total	5	1,9	177	67,6	80	30,5	

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor yang memengaruhi status gizi remaja putri. Faktor yang diteliti yaitu aktivitas fisik dan *body image*. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang, serta *body image* yang negatif, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi status gizi. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan *body image* dengan status gizi pada siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang.

Tingkat Aktivitas Fisik Siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang

Pada penelitian ini, informasi mengenai aktivitas fisik dikaji dengan kuesioner aktivitas fisik *Baecke*. Kuesioner ini terdiri atas tiga bagian pertanyaan yang meliputi aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas fisik saat olahraga, dan aktivitas fisik saat waktu luang. Hasil analisis univariat tingkat aktivitas fisik siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim menunjukkan sebagian besar tingkat aktivitas fisik siswi adalah tingkat aktivitas fisik sedang yaitu 178 siswi (67,9%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Merita, Aisah, & Aulia (2017) pada remaja di SMA Negeri 5 Jambi, juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu tingkat aktivitas fisik tertinggi pada remaja putri adalah kategori sedang sebanyak 47,8%.

Rekomendasi tingkat aktivitas fisik untuk remaja yaitu aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas sedang sampai berat minimal selama 60 menit/hari (WHO, 2010). Tingkat aktivitas fisik yang sesuai pada remaja memiliki berbagai manfaat, seperti menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskular serta memiliki manfaat untuk kesehatan mental khususnya pada remaja putri. Beberapa penelitian menyatakan bahwa remaja putri dengan aktivitas fisik yang cukup dapat membuat remaja tersebut

merasa memiliki harga diri yang lebih tinggi. Harga diri merupakan hal yang penting terutama untuk kesejahteraan psikologis, membangun *body image* yang positif, meningkatkan efikasi diri, serta mencegah remaja tersebut mengalami depresi, kecemasan, dan perilaku berisiko tinggi seperti penyalahgunaan zat (Burdette, 2013). Selain itu manfaat jangka panjang yang dirasakan oleh remaja dengan menjalankan kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup yaitu, dapat mencegah terjadinya obesitas sehingga dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular (Merino & Briones, 2018; Halaal, Cesar, Azevedo, & Wells, 2006).

Pada penelitian ini, masih didapatkan siswi dengan aktivitas fisik pada kategori ringan yaitu sebanyak 5 orang. Hal tersebut kemungkinan dapat terjadi karena pengaruh faktor intrapersonal, yaitu efikasi diri yang rendah serta hambatan yang dirasakan untuk melakukan aktivitas fisik lebih besar dibandingkan keuntungan yang dirasakan (Hidayati & Hatthakit, 2012; Ramezankhani, dkk., 2016). Efikasi diri dapat dipengaruhi oleh dukungan dari teman sebaya (Chen, Sun, & Jun, 2017; Hidayati & Hatthakit, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chen, Sun, & Jun (2016) pada remaja di China, memperoleh hasil bahwa dukungan dari teman sebaya dapat meningkatkan efikasi diri dan kesenangan dalam melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dambros, dkk (2011) & Ramezankhani, dkk (2016) remaja putra lebih dominan tidak merasakan hambatan untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan remaja putri. Hambatan yang sering dirasakan oleh responden pada penelitian tersebut antara lain keharusan mencurahkan waktu untuk belajar, karena bagi beberapa orang tua belajar merupakan pilar utama dalam kehidupan remaja serta prestasi akademik merupakan tujuan hidup yang paling penting untuk menjamin kemakmuran. Hambatan lain yang sering dirasakan oleh remaja antara lain, kurangnya teman dalam melakukan aktivitas fisik, waktu kerja yang panjang, serta tidak mendapatkan hiburan atau kesenangan dalam melakukan aktivitas fisik (Dambros, Lopes, & Santos, 2011; Ramezankhani, Tavasolli, Ghafari, dkk, 2016).

Selain faktor intrapersonal, juga terdapat faktor ekstrapersonal yang dapat memengaruhi aktivitas fisik pada remaja, salah satunya yaitu hambatan budaya. Kebanyakan dari remaja putri di Asia menginginkan warna kulit yang putih, sehingga mereka lebih suka untuk menghindari kegiatan di luar ruangan karena mereka mengasumsikan bahwa cuaca yang panas dapat membuat warna kulit menjadi gelap,

sehingga hal tersebut dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik pada remaja putri(Hidayati & Hatthakit, 2012).

***Body Image* Siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang**

Hasil analisis univariat terhadap *body image* siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang menunjukkan mayoritas siswi memiliki persepsi *body image* positif yaitu sebanyak 148 siswi (56,5%). Namun terdapat 114 siswi (43,5%) dengan *body image* yang negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanto & Yusintha pada remaja putri, juga menunjukkan distribusi *body image* positif mencapai 80,6% dari seluruh subjek penelitian.

Hasil penelitian ini masih menunjukkan adanya siswi dengan *body image* negatif. Persepsi mengenai *body image* dapat dipengaruhi oleh status gizi remaja tersebut, *Body image* yang negatif memiliki hubungan positif dengan remaja putri yang memiliki status gizi lebih(Ferrari, Petroski, & Silva, 2013; Latiff, Muhamad, & Rahman, 2017). Menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, remaja dengan status gizi lebih memiliki risiko tujuh kali lipat lebih sering mengalami *body image* negatif(Latiff, Muhamad, & Rahman, 2017).Remaja dengan status gizi yang lebih memiliki keinginan untuk mengecilkan bentuk tubuhnya. Hal tersebut berhubungan dengan faktor sosiokultural, yang memberikan stigma negatif kepada individu dengan tubuh yang gemuk, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan membuat individu tersebut lebih memperhatikan *body image* mereka(Ferrari, Petroski, & Silva, 2013; Latiff, Muhamad, & Rahman, 2017; Santana, dkk., 2013).

Selain status gizi, terdapat tiga faktor sosiokultural yang dapat memengaruhi *body image*, yaitu keluarga, teman sebaya dan media massa. Komentar yang diberikan oleh saudara kandung atau orang tua dapat memengaruhi bagaimana seorang anak memandang diri mereka dan tindakan yang mereka lakukan untuk mencapai penampilan yang keluarga mereka inginkan. Tekanan dari ibu untuk menjadi kurus dan menarik memiliki pengaruh yang kuat pada penampilan fisik seorang remaja putri dan lebih mungkin untuk mengalami *body image* negatif. Masa remaja merupakan masa seorang individu mengembangkan identitasnya serta masa ketika pengaruh teman sebaya dapat memberikan dampak kepada bagaimana seorang remaja tersebut melihat dirinya. *Body image* seorang remaja putri dapat berubah dari positif menjadi negatif hanya dengan mendengarkan komentar teman sebayanya akan ketidakpuasan terhadap tubuhnya atau

membicarakan penampilan dengan teman sebaya (Dogan, Bayhan, Yukselen, & Isitan, 2018; Mentzer, 2011).

Media massa memiliki dampak yang besar pada remaja mengenai persepsi tentang tubuh mereka. Peningkatan ketidakpuasan terhadap *body image* diikuti dengan paparan majalah, televisi komersial yang menampilkan wanita dengan tubuh kurus idaman (Gattario, 2013). Salah satu faktor penting dalam kaitannya dengan pengaruh media terhadap representasi *body image* ialah sejauh mana seorang remaja putri membandingkan dirinya dengan figur yang terdapat di majalah. Penelitian pada remaja putri di Amerika Serikat memperoleh hasil bahwa, seorang remaja putri yang secara rutin membaca majalah mode menyatakan ingin meniru figur yang ada di majalah tersebut. Seorang remaja melihat figur yang terdapat di media massa sebagai tujuan yang dapat dicapai. Ketika mereka tidak dapat mencapai tujuan tersebut, mereka merasa telah gagal dalam mencapai perbandingan yang diinginkan. Perbandingan ini dapat membuat remaja merasa tidak puas dengan tubuhnya, menyebabkan mereka mengalami gangguan makan dan meningkatkan semangat mereka untuk menjadi kurus (Javallena, 2014; Mentzer, 2011).

Body image negatif dapat memberikan dampak positif kepada remaja yaitu dengan meningkatkan intensitas olahraga mereka, tetapi juga terdapat dampak negatif dari segi psikologis seperti gangguan makan dengan diet yang tidak sehat atau makan yang berlebihan, dan dalam jangka panjang remaja dengan *body image* negatif akan merasa memiliki harga diri yang rendah, depresi, serta putus asa (Karmacharya, 2016). *Body image* negatif dapat memiliki efek menurunkan harga diri, yang pada gilirannya dapat menimbulkan gangguan psikologis. Sejauh ini, harga diri merupakan perantara dalam hubungan antara *body image* negatif dan gejala dari kecemasan dan depresi. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, terdapat hampir sebanyak 4% remaja putri menggunakan obat-obatan atau vitamin untuk mengontrol berat badan dan bentuk tubuh mereka (Dion, Emond, Lalande, & Lalande, 2016; Latiff, Muhamad, & Rahman, 2017).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim

Hasil penelitian pada siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Pada penelitian ini tingkat aktivitas fisik ditentukan berdasarkan aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas fisik saat olahraga, dan aktivitas fisik saat waktu luang. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Noviyanti & Marfuah (2017) menggunakan

desian *cross sectional* dengan uji analisis bivariat *chi square* pada remaja di Kelurahan Purwosari Surakarta yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Tetapi hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2016) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kestabilan berat badan serta menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini mungkin terjadi karena faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja putri tidak hanya aktivitas fisik saja, melainkan ada faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi remaja yaitu asupan zat gizi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rachmayani, dkk (2018); Reppi, dkk, (2015) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, protein dan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri. Terdapat korelasi yang bersifat positif antara asupan energi dengan status gizi, yang berarti bahwa peningkatan asupan energi akan meningkatkan status gizi kearah obesitas. Remaja dengan asupan protein lebih memiliki risiko 1,198 kali lebih besar mengalami status gizi lebih dibandingkan remaja dengan asupan protein tidak lebih (Sari, 2012). Pada penelitian ini, terdapat 80 siswi (30,5%) dengan status gizi lebih. Status gizi lebih pada remaja dapat disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dibutuhkan (Pramudita & Nadhiroh, 2017).

Selain asupan gizi, faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja putri yaitu tingkat sosial ekonomi, yang meliputi tingkat pendapatan dan pengetahuan (Dieny, 2014). Terdapat hubungan yang signifikan antara status sosial ekonomi dengan status gizi remaja putri. Dalam penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, ditemukan bahwa remaja putri dengan status gizi lebih berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang tinggi, sedangkan untuk remaja putri dengan status gizi yang kurang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang rendah (Omidvar, Bakhtari, Firouzbakht, Amiri, & Begum, 2017). Remaja yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi menengah ke atas memiliki kecenderungan untuk mengalami kegemukan sebesar dua kali lipat dibandingkan dengan remaja yang berasal dari status sosial ekonomi menengah ke bawah (Bhaswara & Saraswati, 2018). Status sosial ekonomi yang rendah dapat menempatkan seorang individu pada risiko kesehatan yang lebih buruk karena beberapa alasan seperti, kurangnya akses untuk mendapatkan perawatan kesehatan, pengetahuan yang kurang tentang kesehatan dan tekanan psikologis yang lebih

besar, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi status gizi seorang individu (Omidvar, Bakhtari, Firouzbakht, Amiri, & Begum, 2017).

Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim

Hasil penelitian pada siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sahputri pada remaja putri di SMA Negeri 3 Cimahi yang menyatakan adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi (Sahputri, 2015). Penelitian lain yang dilakukan pada remaja di Brazil juga memperoleh hasil yang sama, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi (Laus, Souze, Costa, & Moreira, 2013; Santana, Silva, Assis, Raich, & Machado, 2013). Proses modernisasi dan westernisasi termasuk paparan media massa dapat meningkatkan permasalahan mengenai *body image* (Chisuwa & O'Dea, 2010; Maezno, dkk., 2018).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa *body image* negatif lebih sering terjadi pada remaja dengan status gizi lebih. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Santana, dkk, (2013) yang menyatakan bahwa *body image* negatif lebih sering terjadi pada remaja dengan status gizi lebih dikarenakan stigma di lingkungan masyarakat tentang seseorang dengan status gizi yang lebih atau obesitas serta pandangan masyarakat bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang langsing, dapat mencetuskan *body image* yang negatif pada remaja dengan status gizi yang lebih. Peningkatan lemak pada bagian perut, serta peningkatan berat badan merupakan faktor prediktor yang dapat menyebabkan remaja memiliki *body image* negatif. Ketidakpuasan terhadap *body image* harus mendapatkan perhatian serta dapat masuk ke dalam salah satu isu kesehatan remaja. Remaja dengan *body image* negatif dapat menimbulkan gangguan perilaku makan, percaya diri yang rendah, serta perilaku menyimpang lainnya yang dapat memengaruhi kesehatan seperti perencanaan diet yang tidak tepat, serta konsumsi obat-obatan untuk menurunkan berat badan (Pelegriini, dkk., 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p = 1,000$) dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,000$)

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, N., & Pujonarti, S. A. (2013). Hubungan Status Gizi dengan Status Menarche pada Remaja di Indonesia Tahun 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 2.
- Bhaswara, A. G., & Saraswati, M. R. (2018). Hubungan Status Sosial Ekonomi Keluarga dengan Kegemukan pada Remaja SMA di Denpasar. *Medika Udayana*, 4-6.
- Burdette, K. (2013, Mei 20). Adolescent Girls and Physical Activity - Strengthening the Body, Mind and Soul. Diambil kembali dari American Psychological Association: <https://www.apadivisions.org/division-35/news-events/news/physical-activity>
- Chen, H., Sun, H., & Jun, D. (2017). Peer Support and Adolescents' Physical Activity: The Mediating Roles of Self-Efficacy and Enjoyment. *Journal of Pediatric Psychology*.
- Chisuwa, N., & O'Dea, J. (2010). Body image and eating disorders amongst Japanese adolescents. Elsevier, 1-11.
- Dambros, D. D., Lopes, L. F., & Santos, D. L. (2011). Perceived Barriers and Physical Activity in Adolescent Students from a Southern Brazilian City. The Revista Brasileira de Cineantropometriae Desempenho Humano.
- Dieny, F. F. (2014). *Pemasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Dion, J., Emond, C., Lalande, D., & Lalande, G. (2016). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a Mediator. *Journal of Health Psychology*.
- Dogan, O., Bayhan, P., Yukselen, A., & Isitan, S. (2018). Body Image in Adolescents and Its Relationship to Socio-Cultural Factors. *Educational Sciences: Theory & Practice*.
- Ferrari, E. P., Petroski, E. L., & Silva, D. A. (2013). Prevalence of Body Image Dissatisfaction and Associated Factors Among Physical Education Students. *Trends Psychiatry Psychoter*, 125-126.
- Ferreira, F. S. (2013). Relationship between Physical Fitness and Nutritional Status in a Portuguese Sample of School Adolescents. *Journal Obes Weight Loss Ther*.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Fuadah, F. (2016, Desember). Hubungan Antara Status dengan Usia Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Umi Kulsum Banjaran Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, hal. 709.
- Gattario, K. H. (2013). *Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Department of Psychology, University of Gothenburg.
- Halaal, P. C., Cesar, V., Azevedo, M., & Wells, J. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Med*.
- Hidayati, H., & Hatthakit, U. (2012). Correlates of Physical Activity in Asian Adolescent . *Nurse Media*, 12-14.

- Javallena, G. (2014). Influence of Media on Body Image Satisfaction among Adolescents. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Sciences, I*(1).
- Karmacharya, S. (2016). Body Image and its Effect in Adolescent.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Khasanah., Daimatul., & Endang (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta*. Surakarta.
- Latiff, A., Muhamad, J., & Rahman, R. (2017). Body Image Dissatisfaction and its Determinants Among Young Primary School Adolescent. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 38-39.
- Laus, M. F., Souza, M., Moreira, R., & Telma, C. (2013). Body image dissatisfaction, nutritional status, and eating attitudes in Adolescents. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 3-5.
- Maezno, J., Hamada, S., Sillanmaki, L., Kaneko, H., Ogura, M. Y., Lempinen, L., & Sourander, A. (2018). Cross-Cultural, Population-Based Study on Adolescent Body Image and Eating Distress in Japan and Finland. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1-10.
- Makarimah, A., & Muniroh, L. (2017). Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh Berhubungan dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah GKB 1 Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 196.
- Mentzer, J. K. (2011). *How Sociocultural Influences Impact Young Women Body Image*. Manhattan: School of Family Studies and Human Services.
- Merino, B., & Briones, E. (2018). *Physical Activity and Health in Children and Adolescents*. Madrid: Ministerio De Sanidad Y Consumo.
- Noviyanti, R. D., & Dewi, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *The 6th University Research Colloquium 2017*.
- Omidvar, S., Bakhtari, A., Firouzbakht, M., Amiri, F. N., & Begum, K. (2017). Perceived Health Discomfort among Adolescent Girl and Related Factors in Urban Area, South India. *Journal of Education and Health Promotion*.
- Pelegri, A., Coqueiro, R. d., Beck, C. C., Ghedin, K. D., Adair, L., & Petroski, E. L. (2014). Dissatisfaction with Body Image among Adolescent Students: Association with Socio-Demographic Factors and Nutritional Status. *Scientific Electronic Library Online*.
- Pramudita, S. R., & Nadhiroh, S. R. (2017). Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat Kecukupan Gizi pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 3-5.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*.

- Ramezankhani, A., Tavasolli, E., Ghafari, M., Alidosti, M., Daniali, S. S., & Gharlipour, Z. (2016). Physical Activity in Adolescent Girls and their Perceptions of Obesity Prevention in Shahr-e Kord, Iran. *International Journal of Pediatrics*.
- Reppi, B., Kapantow, N., & Punuh, M. (2015). Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado. 3-6.
- Ruslie, R. H., & Darmadi. (2012, Januari). Analisis Regresi Logistik untuk Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. hal. 70.
- Sahputri, D. L. (2015). *Hubungan antara Status Gizi dengan Gambaran Tubuh Remaja Putri di SMA Negeri 3 Cimahi*. Cimahi.
- Santana, M., Rita, S., Assis, A., Raich, R., Machado, M., Pinto, E., . . . Junior, H. (2013). Factors Associated with Body Image Dissatisfaction Among Adolescents in Public Schools Students in Salvador, Brazil. *Nutricion Hospitalaria*.
- Sari, R. I. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia Tahun 2007*. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Savitri, W. (2015). *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi*.
- WHO, Aisah, & Aulia, S. (2018). Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Hidrasi pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 4.
- WHO. (2010, Agustus 29). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Diambil kembali dari World Health Organization: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/
- WHO. (2015). *Adolescent Nutrition*. London: Save The Children.
- WHO. (2018). *Status report on 'physical activity and health in the South-East Asia Region: July 2018*. New Delhi: World Health Organization. Regional Office for South-East Asia.