



---

## HUBUNGAN BODY IMAGE DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI KELAS VIII SMPN 20 SURABAYA

Ade Nur Ovita<sup>1</sup>, Nety Mawarda Hatmanti<sup>2</sup>, Nur Amin<sup>3\*</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

nuramin900@gmail.com

### ABSTRAK

Remaja Putri rentan mengalami permasalahan gizi, masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet ketat, gaya hidup, penilaian pada diri sendiri (body image), aktivitas fisik yang dilakukan serta pengetahuan gizi seimbang. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya. Penelitian ini menggunakan studi Cross-Sectional Analytic dengan sampel 78 siswi. Instrumen menggunakan lembar Body Shape Questionnaire (BSQ) dan PAL (Physical Activity Level) serta pengukuran Antropometri (Berat badan dan Tinggi Badan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya memiliki body image positif sebanyak 30 siswi (38,5%), sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 59 siswi (75,6%), dan sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 40 siswi (51,3%). Hasil uji Spearman's Rank Correlation diketahui bahwa body image berhubungan dengan status gizi dengan nilai  $p < 0,001$ , sedangkan aktivitas fisik dengan status gizi tidak terdapat hubungan dengan nilai  $p = < 0,068$ . Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa body image berhubungan dengan status gizi remaja, sedangkan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi. Oleh karena itu perlu adanya pemberian edukasi kepada siswi sehingga para siswi lebih menghargai bentuk tubuhnya serta meningkatkan aktivitas fisik guna mempertahankan status gizi normal.

**Kata Kunci :** body image, aktivitas fisik, status gizi, remaja putri

### ABSTRACT

*Female adolescents are susceptible to have nutritional problems which may be resulted from strict diet, life style, body image, physical activities, and knowledge about balanced diet. This study was purposed to analyze the correlation between body image, physical activities, and nutritional status of female adolescents in the eighth grade of SMPN 20 Surabaya (state junior high school). This cross sectional analytic study involved 78 female students as the subject of study. The instruments used in this study were Body Shape Questionnaire (BSQ), PAL (Physical Activity Level), and antropometric measurement (body weight and height). The results of this study showed that nearly half of the respondents had positive body image totaling 30 students (38.5%); most of them totaling 59 students (75.6%) did light physical activities; and most of them totaling 40 students (51.3%) had normal nutritional status. The results of regression logistic test showed that body image was related to nutritional status with the p-value  $< 0.001$ , whereas physical activities and nutritional status had no correlation as evidenced by the p-value  $< 0.068$ . In conclusion, there is a correlation between body image and nutritional status in adolescents, whereas physical activities are not correlated with nutritional status. Hence, health education needs to be provided for the female students so that they will give more appreciation to their body image and increase their physical activities to maintain their normal nutritional status*

**Key words :** body image, physical activities, nutritional status, female adolescents

## **PENDAHULUAN**

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi lima kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan menggunakan rumus perhitungan Indeks Massa Tubuh atau IMT/U, pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Almatsier, 2010). Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, seseorang dapat mencapai tubuh yang ideal apabila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan (Dieny, 2014).

Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet ketat, gaya hidup (life style), penilaian pada diri sendiri (body image), aktivitas fisik yang dilakukan serta pengetahuan gizi seimbang. Kurangnya asupan gizi mengakibatkan remaja terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi berlebih yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi (Waryana, 2010).

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi status gizi yaitu jenis kelamin dan pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan pada saat memasuki masa remaja seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Anthony, 2009).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya ketidakpuasan terhadap body image pada remaja terutama pada remaja putri (Kusumajaya, 2007). Pada remaja putri usia 14-17 tahun, menganggap dirinya lebih gemuk dari ukuran tubuh mereka yang sebenarnya. Remaja putri juga lebih cenderung melakukan

upaya penurunan berat badan berkaitan dengan bertambahnya umur mereka. Sedangkan pada penelitian yang lain mengatakan 40,3 % remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan 59,7 % remaja puas dengan bentuk tubuhnya (Widianti, 2012). Adapun tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri.

Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, dikarenakan dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori (Dieny, 2014). Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada makan makanan tinggi kalori, lemak dan kolesterol tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Ali, 2003).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN 20 Surabaya menyatakan bahwa dari 72 siswi yang diukur status gizinya, didapatkan hasil diantaranya 2 siswi (2,8%) status gizi kurus, 21 siswi (29,2%) status gizi normal, 22 siswi (30,6%) status gizi gemuk dan 27 siswi (37,5%) status gizi obesitas. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan body image dan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional dengan total sampling 78 siswi SMPN 20 Surabaya yang duduk dikelas VIII. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 20 Surabaya yang beralamatkan Jl. Dukuh Kapasan I, RT. 01 RW. 01 Sambikerep, Kota Surabaya Jawa Timur. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari pada bulan Februari.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan dua kuesioner yaitu Body Shape Questionnaire (BSQ) dan PAL (Physical Activity Level) atau tingkat aktivitas fisik serta penggunaan timbangan digital dan microtoise untuk mengukur antropometri (tinggi badan dan berat badan) responden.

Kriteria yang telah ditetapkan pada penelitian ini adalah kriteria inklusi yang terdiri dari remaja putri kelas VIII, sehat jasmani dan rohani serta bersedia menjadi sampel penelitian. Kriteria eksklusi meliputi remaja putri yang

sakit atau baru pulih dari sakit, tidak hadir saat penelitian dan remaja putri yang datang mengisi kuesioner tetapi tidak mau diukur antropometri. Analisis data dilakukan dengan dua tahapan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel independen dan dependen, kemudian dilanjutkan dengan Analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, skala data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ordinal. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Spearman's Rank Correlation untuk mengetahui hubungan dua variabel independen dan satu variabel dependen secara statistik. Bila nilai  $p \leq \alpha$  (0,05) berarti hasil perhitungan statistik bermakna (signifikan), dan apabila nilai  $p > \alpha$  (0,05) berarti hasil perhitungan statistik tidak bermakna (tidak signifikan) (Sumantri, 2013).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer yaitu SPSS versi 20, untuk mengetahui hubungan body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik pada penelitian ini meliputi usia responden. Penelitian ini mengambil responden kelas VIII yang rata-rata berusia 14-15. Rentan usia tersebut dikatakan remaja awal (Mar'at, 2015), sedangkan literatur lain mengatakan bahwa usia 14-15 tahun adalah masa remaja tengah (Dieny, 2014), dapat disimpulkan bahwa rentan usia tersebut termasuk dalam masa pubertas (Ali, 2004).10 Karakteristik remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya tahun 2018 dapat dilihat pada Tabel 1.

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
14 Tahun	37	47,4
15 Tahun	41	52,6
<b>Jumlah</b>	<b>78</b>	<b>100</b>

### 1. Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri

Hasil pengamatan body image menyatakan bahwa dari 78 siswi bahwa hampir setengahnya memiliki body image positif sebesar 29 siswi (37,2%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya sebagian besar berasumsi bahwa mereka puas dengan tubuh yang mereka miliki sekarang, tetapi masih terdapat siswi yang mempunyai asumsi ketidakpuasaan mereka dengan bentuk tubuhnya sekarang sehingga dapat menimbulkan body image yang negatif pada setiap remaja.

Hasil tabulasi silang antara body image dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 dari 78 responden diketahui bahwa sebanyak 20 siswi (25,6%) dengan status gizinya normal memiliki body image yang positif, sedangkan 7 siswi (9,0%) dengan status gizi gemuk memiliki body image negatif tingkat sedang serta 10 siswi (12,8%) dengan status gizi obesitas memiliki body image tingkat sedang. Hasil uji Spearman's Rank Correlation

didapatkan hasil p-value sebesar  $0,01 < 0,05$  (alpha), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya.

Ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizinya (Nicolas, 2012). Ketidakpuasaan tersebut dikarenakan subjek merasa tubuhnya terlalu gemuk dan terdapat beberapa bagian tubuh (misalnya lengan, paha) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat tidak proporsional.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Jember menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara body image dan status gizi dibuktikan dari hasil p-value  $0,00 (<0,05)$  (Sunaryo, 2004).

**Tabel 2. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri SMPN 20 Surabaya**

Body Image	Status Gizi								Total	
	Kurus (-3 SD sampai <-2 SD)		Normal (-2 SD sampai 1 SD)		Gemuk (1 SD sampai <2 SD)		Obesitas (>2 SD)			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Body Image positif	1	1,3	20	25,6	5	6,4	3	3,8	29	37,2
Body Image negatif ringan	0	0	12	15,4	3	3,8	4	5,1	19	24,4
Body image negatif sedang	0	0	4	5,1	7	9,0	10	12,8	21	26,9
Body image negatif berat	0	0	4	5,1	1	1,3	4	5,1	9	11,5
Total	1	1,3	40	51,3	16	20,5	21	26,9	78	100,0

Keterangan:

Uji korelasi menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation* dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$  ( $p=0,01$ )

## 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri

Hasil tabulasi silang antara aktivitas fisik dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3 dari 78 responden diketahui bahwa sebanyak 29 siswi (37,2%) yang berstatus gizi normal melakukan aktivitas fisik yang ringan. Berdasarkan uji *Spearman's Rank Correlation* didapatkan hasil  $p$ -value sebesar  $0,68 > 0,05$  ( $\alpha$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya.

Salah satu faktor yang membentuk status gizi seseorang adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik secara teratur menimbulkan dampak positif bagi tubuh, selain membuat tubuh sehat dan bugar terdapat manfaat lain dari kegiatan tersebut yaitu dapat memperbaiki status gizi seseorang (Mar'at, 2015).

Kurangnya aktivitas fisik diidentifikasi sebagai resiko utama untuk keempat kematian di dunia, yaitu sekitar 6% dari kejadian kematian di dunia. Seorang yang kurang aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan didalam tubuh. Oleh karena itu, jika konsumsi energi berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai maka secara berkelanjutan dapat mengakibatkan obesitas. Cara yang paling mudah dan umum untuk meningkatkan pengeluaran energi adalah dengan melakukan latihan fisik atau gerak badan (Nurvita, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri dibuktikan dengan hasil  $p$ -value sebesar 0,285, dikarenakan sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan para remaja sehari-hari dihabiskan di sekolah dengan duduk, menulis dan membaca (Putri, 2016). Pada penelitian ini secara keseluruhan siswi memiliki aktivitas fisik yang ringan. Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara kepada responden diketahui bahwa siswi lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan jenis aktivitas fisik yang ringan dan sedang dibandingkan dengan jenis aktivitas fisik yang berat. Hal ini dikarenakan status mereka pelajar, sehingga kegiatan utama yang biasa dilakukan di kesehariannya adalah belajar di sekolah dan dalam kesehariannya para siswi kurang lebih menghabiskan waktu 8 jam disekolah serta dari hasil wawancara juga diketahui bahwa sebagian siswi menggunakan kendaraan bermotor.

Sebaiknya siswi perlu meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari secara rutin, salah satunya dengan berolahraga sehingga dapat mempertahankan status gizi serta dan mengurangi jaringan lemak yang ada di dalam tubuh sehingga dapat menaikkan derajat status gizi seseorang.

**Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya**

Aktivitas Fisik	Status Gizi								Total	
	Kurus (-3 SD sampai <-2 SD)		Normal (-2 SD sampai 1 SD)		Gemuk (1 SD sampai <2 SD)		Obesitas (>2 SD)			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ringan	1	1,3	29	37,2	15	19,2	14	17,9	59	75,6
Sedang	0	0	6	7,7	0	0	5	6,4	11	14,1
Berat	0	0	5	6,4	1	1,3	2	2,6	8	10,3
Total	1	1,3	40	51,3	16	20,5	21	26,9	78	100,0

Keterangan:

Uji korelasi menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation* dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$  ( $p = 0,68$ )

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil simpulan antara lain terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. Selain itu, diketahui pula bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. Adapun rekomendasi yang dapat diajukan dari penelitian yang telah dilaksanakan ini adalah disarankan bagi siswi agar lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat badan dan tinggi badannya serta. Siswi yang memiliki body image yang negatif diharapkan mampu mengubah persepsi mengenai bentuk tubuhnya dengan cara meningkatkan kepercayaan terhadap diri sendiri dan memfokuskan kelebihan pada dirinya serta tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Tidak hanya itu, siswi diharapkan melakukan aktivitas fisik secara rutin guna mempertahankan status gizinya dan meningkatkan derajat kesehatan dirinya sendiri. Diharapkan dimasa yang akan datang dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya, variabel yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak, tempat yang berbeda, desain yang lebih tepat dan tetap berhubungan dengan bidang gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

Ali, K. (2004). Pola Makan Kaum Remaja dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.  
 Ali, K. (2003). Obesitas, Bahaya, dan Cara Mengatasinya dalam Pangan dan

Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.  
 Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.  
 Anthony, R. (2009). Rahasia Puncak Percaya Diri Total. Jakarta: Mitra Sejati.  
 Dieny, F. (2014). Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. Yogyakarta: Graha Ilmu.  
 Kusumajaya, Y. (2007). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja (SMP) di wilayah DKI Jakarta tahun 2007. SKRIPSI. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Retrieved Februari 10, 2018, from <http://lib.ui.ac.id>  
 Mar'at, S. (2015). Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya.  
 Nicolas, F. M. (2012). The impact of self-reported pubertal status and pubertal timing on disordered eating in Irish Adolescents. Wiley Online Library. Retrieved Februari 9, 2018, from <http://ncbi.nlm.nih.gov/>  
 Nurvita, V. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. Jurnal Psikologi Klinis, 4(1), 41-49.  
 Putri, C. C. B. G. (2016). Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. Skripsi. Surakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved Februari 20, 2018, from <http://eprints.ums.ac.id/>  
 Sumantri, A. (2013). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Prenada Media Grup.  
 Sunaryo. (2004). Psikologi untuk Keperawatan. Jakarta: ECG.  
 Waryana. (2010). Gizi Reproduksi.

Yogyakarta: Pustaka Rihama.  
Widianti, N. (2012). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. SKRIPSI. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Retrieved Februari 19, 2018, from <http://eprints.undip.ac.id/>