

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, *BODY IMAGE*, DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWI SMAN 6 KOTA JAMBI TAHUN 2015

Irmayanti

STIKes Prima Program Studi Kesehatan Masyarakat

Korespondensi penulis: irmayanti.harahap@stikesprima-jambi.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi, *Body image*, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015. Hal ini didasari permasalahan terjadi peningkatan status gizi remaja sangat kurus dari tahun 2013 sebanyak 9,42% menjadi 26,22% pada tahun 2014. Ini dikarenakan remaja rentan terkena permasalahan gizi, masih dijumpai remaja yang memiliki *body image* negatif, dan biasanya remaja membatasi makanan tertentu untuk mendapatkan tubuh ideal.

Teknik pengambilan sampel adalah Propotional sampling Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Penelitian dilakukan di SMAN 6 Kota Jambi tahun 2015. Jumlah sampel yang akan di ambil dalam peneltian ini adalah sebanyak 72 sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner dan pengukuran status gizi. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil analisis univariat terdapat 41 (56,9%) siswi memiliki pengetahuan gizi yang baik, 33 (45,8%) siswi mempunyai *body image* yang positif, 39 (54,2%) siswi memiliki perilaku makan yang baik, 37 (51,4%) siswi mempunyai status gizi normal. Sedangkan analisis bivariat terdapat hubungan antara status gizi dengan pengetahuan gizi (*P Value* = 0,01), *body image* (*P Value* = 0,03) dan perilaku makan (*P Value* = 0,00)

Diharapkan Puskesmas lebih memperhatikan status gizi remaja disekitar wilayah Puskesmas Pall V dan memperbayak melakukan penyuluhan kebutuhan gizi remaja, juga diharapkan SMAN 6 Kota Jambi menjalankan UKS sekolah yang dapat berfungsi dalam pemantauan status gizi remaja. Selain itu membentuk *body image* yang baik bagi remaja dengan memperbanyak penyuluhan kebutuhan gizi bagi remaja.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Perilaku Makan dan Status Gizi

### **CORRELATION AMONG EATING BEHAVIOR, *BODY IMAGE*, NUTRIENT KNOWLEDGE, AND NUTRIENT STATUS OF FEMALE STUDENTS IN SMAN 6 JAMBI CITY ON 2015.**

#### ABSTRACT

*This study aimed to investigate the correlation among eating behavior, body image, nutrient knowledge, and nutrient status of female students in SMAN 6 Jambi city on 2015. The background of this study was the increasing of teenagers' nutrient status since 2013. The extremely skinny teenager had 9,42% increased to 26,22% on 2014.*

*Sampling technique employed in this study was proportional sampling strategy which the total sample was 72 respondents. The analysis used was univariate and bivariate analysis where it was counted statistically using Chi-Square. The instruments were questionnaires and nutrient status measurement. The result of univariate analysis was 41 (56,9%) female students had a good quality of nutrient knowledge, 33 (45,8%) female students had positive body image, 39 (54,2 %) female students had good eating behavior, and 37 (51,4%) female students had normal nutrient status. However, the bivariate analysis result was there was correlation among nutrient status and nutrient knowledge (*P Value*= 0,01), body image (*P Value*= 0,03) and eating behavior (*P Value*= 0,00).*

*Puskesmas (Public Health Center) is wished to give more attention to teenagers' nutrient status in area of Puskesmas Pall V. Puskesmas should give socialization related to the needs of nutrient for teenager. And for SMAN 6 Jambi, they should run UKS (School Health Unit) in the school. It can monitor the students' nutrient status. It can also help the students to have a good body image.*

*Keywords: Nutrient knowledge, body image, eating behavior, and nutrient status*

## PENDAHULUAN

Terjadi peningkatan status gizi remaja sangat kurus dari tahun 2013 sebanyak 9,42% menjadi 26,22% pada tahun 2014. Ini dikarenakan remaja rentan terkena permasalahan gizi, masih dijumpai remaja yang memiliki *body image* negatif, dan biasanya remaja membatasi makanan tertentu untuk mendapatkan tubuh ideal.

Periode remaja adalah masa transisi dari periode anak - anak ke periode dewasa, yang berawal pada usia 9 - 10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi lain yang lebih banyak dibandingkan pada masa kehidupan yang lain (Arisman, 2004).

Tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan mengalami masalah gizi. Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada masa ini berpengaruh pada kebutuhan dan asupan gizi, kebutuhan khusus zat gizi perlu diperhatikan pada kelompok remaja yang mempunyai aktivitas olah raga, mengalami kehamilan, gangguan perilaku makan, restriksi asupan makanan, konsumsi alkohol, kecanduan obat-obatan maupun hal-hal lain yang biasa terjadi pada remaja (Fillah, 2014).

Menurut WHO dalam Sarwono (2013) remaja atau adolescence merupakan suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang kepada keadaan relative lebih mandiri.

Anak perempuan lebih mementingkan penampilan, sering menghindari gemuk sehingga membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak banyak mengandung energi, tidak mau makan pagi (Proverawati, 2002).

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015 yang beralamatkan Jl. KOI. M. Kukuh No 46

Pemahaman gizi yang keliru akan menjadi masalah bagi remaja putri yang sangat menginginkan memiliki tubuh langsing, karena untuk membentuk dan memelihara kelangsingan tubuh, mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi (Husaini, 2006). Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Sandra, 2007).

Mengonsumsi makanan sehari-hari kurang beraneka ragam, maka akan timbul ketidak seimbangan akan masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif (Erna, 2004)

Hasil penelitian Syahrir (2013), menunjukkan bahwa siswa SMA Athirah Makassar (33,8%), memiliki persepsi *body image* yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya) tidak hanya terjadi pada responden dengan kelebihan berat badan saja (gemuk dan obesitas), namun juga pada responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak (50,0%)

Apabila remaja dan anak usia sekolah dibiarkan mengalami gangguan pertumbuhan, pada saat menjadi wanita usia subur (WUS) akan mengalami gangguan kekurangan energi kronik, dan akhirnya pada usia lanjut akan mengalami kurang gizi (Supariasa, 2012)

Penelitian yang dilakukan Widianti dan Ayu Chandra (2012) di SMA Theresiana Semarang, ditemukan sebanyak 40,3% sampel merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebagian besar subjek (56,9%) belum menjalankan perilaku makan yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi, *Body image*, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015

Jambi, Kelurahan Pall V, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, Propinsi Jambi.

Penelitian ini dilaksana pada tanggal 20-21 bulan Agustus 2015

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015, yang berjumlah 262 siswi, Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini menggunakan rumus Notoatmodjo (2010) sampel yang diambil adalah sebanyak 72 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik propotional

random sampling dengan pengambilan sampel secara acak sederhana yaitu bahwa setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel (Sugiyono, 2009). Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat, penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada variabel pengetahuan setelah dikelompokkan yaitu baik dan kurang, maka didapat di SMAN 6 Kota Jambi terdapat 41 (56,9%) siswi memiliki

pengetahuan yang baik tentang pengetahuan gizi. Selain itu di SMAN 6 Kota Jambi didapatkan 31 (43,1%) siswi mempunyai pengetahuan gizinya kurang.

**Tabel 1**  
**Distribusi Pengetahuan Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015**

Keterangan	F	%
Baik	41	56,9
Kurang	31	43,1
Total	72	100

Pada variabel *body image* setelah dikelompokkan yaitu negatif dan positif, maka didapat di SMAN 6 Kota Jambi terdapat 39 (54,2%) siswi memiliki *Body*

*image* yang Negatif. Selain itu di SMAN 6 Kota Jambi didapatkan 33 (45,8%) siswi mempunyai *body image* yang positif.

**Tabel 2**  
**Distribusi Body Image Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015**

Keterangan	F	%
Negatif	39	54,2
Positif	33	45,8
Total	72	100,0

Pada variabel perilaku makan setelah dikelompokkan yaitu baik dan tidak baik, maka didapat di SMAN 6 Kota Jambi terdapat 39 (54,2%) siswi memiliki

perilaku makan yang baik. Selain itu di SMAN 6 Kota Jambi didapatkan 33 (45,8%) siswi memiliki perilaku makan yang tidak baik.

**Tabel 3**  
**Distribusi Perilaku Makan Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015**

Keterangan	F	%
Baik	39	54,2
Tidak Baik	33	45,8
Total	72	100

Pada Variabel status gizi setelah dikelompokkan yaitu gemuk, kurus dan normal, maka didapat di SMAN 6 Kota Jambi terdapat 14 (19,4%) siswi memiliki status gizi gemuk sedang kan 21 (29,2%)

siswi mempunyai status gizi kurus . Selain itu di SMAN 6 Kota Jambi didapatkan 37 (51,4%) siswi mempunyai status gizi normal.

**Tabel 4**  
**Distribusi Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015**

Keterangan	F	%
Gemuk	14	19,4
Kurus	21	29,2
Normal	37	51,4
Total	72	100

Dari 72 sampel sebanyak 14 (19,4%) siswi mengalami kegemukan diantaranya 1 (2,4%) siswi mempunyai pengetahuan yang baik, dan 13 (41,9%) mempunyai pengetahuan gizinya kurang. Dari 72 sampel 21 (29,2%) siswi mempunyai status gizi kurus diantaranya 3 (7,3%) mempunyai pengetahuan gizi yang baik dan 18 (58,1%) mempunyai pengetahuan gizi yang kurang. Dan dari

72 sampel 37 (51,4%) memiliki ststus gizi yang Normal diantaranya 37 (90,2%) mempunyai pengetahuan yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P Value* =0,01. Maka *P Value* pengetahuan gizi lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu 0,05 jadi dapat disimpulkan ada hubungan penegetahuan gizi dengan status gizi siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015.

**Tabel 5**  
**Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015**

Pengetahuan	Gizi						Total	P Value
	Gemuk		Kurus		Normal			
	f	%	f	%	f	%	F	%
<b>Baik</b>	1	2,4	3	7,3	37	90,2	41	100
<b>Kurang</b>	13	41,9	18	58,1	0	0	31	100
<b>Jumlah</b>	14	19,4	21	29,2	37	51,4	72	100

Dari 72 sampel sebanyak 14 (19,4%) siswi mengalami kegemukan diantaranya 12 (30,8%) siswi mempunyai *body image* negatif, dan 2 (6,1%) mempunyai *body image* positif. Dari 72 sampel 21 (29,2%) siswi mempunyai status gizi kurus diantaranya 19 (48,7%) mempunyai *body image* negatif dan 2 (6,1%) mempunyai *body image* positif. Dan dari 72 sampel 37 (51,4%) memiliki ststus gizi yang Normal diantaranya 8 (20,5%) mempunyai *body image* negatif dan 29 (87,9%) mempunyai *body image* positif. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P Value* =0,03. Maka *P Value body image* lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu 0,05 jadi dapat

disimpulkan ada *body image* dengan status gizi siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015.

**Tabel 6**  
**Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015**

Body Image	Gizi						Total		P Value
	Gemuk		Kurus		Normal		F	%	
	f	%	f	%	f	%			
<b>Negatif</b>	12	30,8	19	48,7	8	20,5	39	100	0,03
<b>Positif</b>	2	6,1	2	6,1	29	87,9	33	100	
<b>Jumlah</b>	14	19,4	21	29,2	37	51,4	72	100	

Dari 72 sampel sebanyak 14 (19,4%) siswi mengalami kegemukan diantaranya 2 (5,1%) siswi mempunyai perilaku makan baik, dan 12 (36,4%) mempunyai perilaku makan yang tidak baik. Dari 72 sampel 21 (29,2%) siswi mempunyai status gizi kurus diantaranya 21 (63,6%) mempunyai perilaku makan yang tidak baik dan tidak ada yang mempunyai perilaku makan yang baik. Dan dari 72 sampel 37 (51,4%) memiliki ststus gizi yang Normal diantaranya 37 (94,9%) mempunyai mempunyai perilaku makan yang baik. Hasil uji statistik didapatkan nilai *P Value* =0,00. Maka *P Value* perilaku makan lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu 0,05 jadi dapat disimpulkan ada perilaku makan dengan status gizi siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015.

**Tabel 7**  
**Hubungan Perilaku makan Dengan Status Gizi Siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015**

Perilaku Makan	Gizi						Total		P Value
	Gemuk		Kurus		Normal		F	%	
	f	%	f	%	f	%			
<b>Baik</b>	2	5,1	0	0	37	94,9	39	100	0,00
<b>Tidak Baik</b>	12	36,4	21	63,6	0	0	33	100	
<b>Jumlah</b>	14	19,4	21	29,2	37	51,4	72	100	

## SIMPULAN

SMAN 6 Kota Jambi terdapat 41 (56,9%) siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang pengetahuan gizi. Selain itu di SMAN 6 Kota Jambi didapatkan 31 (43,1%) siswi mempunyai pengetahuan gizinya kurang; SMAN 6 Kota Jambi terdapat 39 (54,2%) siswi memiliki *Body image* yang Negatif. Selain itu di SMAN 6 Kota Jambi didapatkan 33 (45,8%) siswi mempunyai *body image* yang positif; SMAN 6 Kota Jambi terdapat 14 (19,4%) siswi memiliki status gizi gemuk sedangkan 21 (29,2%) siswi mempunyai status gizi kurus. Selain itu di SMAN 6 Kota Jambi didapatkan 37 (51,4%) siswi mempunyai status gizi normal; SMAN 6 Kota Jambi terdapat 39 (54,2%) siswi memiliki perilaku makan yang baik. Selain itu di SMAN 6 Kota Jambi didapatkan 33

(45,8%) siswi memiliki perilaku makan yang tidak baik;Sebanyak 14 (19,4%) siswi mengalami kegemukan diantaranya 1 (2,4%) siswi mempunyai pengetahuan yang baik, dan 13 (41,9%) mempunyai pengetahuan gizinya kurang. Dari 72 sampel 21 (29,2%) siswi mempunyai status gizi kurus diantaranya 3 (7,3%) mempunyai pengetahuan gizi yang baik dan 18 (58,1%) mempunyai pengetahuan gizi yang kurang. Dan dari 72 sampel 37 (51,4%) memiliki ststus gizi yang Normal diantaranya 37 (90,2%) mempunyai pengetahuan yang baik. Hasil uji ststistik didapatkan nilai *P Value* =0,01. Maka *P Value* pengetahuan gizi lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu 0,05 jadi dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015; Sebanyak 14 (19,4%) siswi

mengalami kegemukan diantaranya 12 (30,8%) siswi mempunyai *body image* negatif, dan 2 (6,1%) mempunyai *body image* positif. Dari 72 sampel 21 (29,2%) siswi mempunyai status gizi kurus diantaranya 19 (48,7%) mempunyai *body image* negatif dan 2 (6,1%) mempunyai *body image* positif. Dan dari 72 sampel 37 (51,4%) memiliki ststus gizi yang Normal diantaranya 8 (20,5%) mempunyai *body image* negatif dan 29 (87,9%) mempunyai *body image* positif. Hasil uji ststistik didapatkan nilai *P Value* =0,03. Maka *P Value body image* lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu 0,05 jadi dapat disimpulkan ada *body image* dengan status gizi siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015; Sebanyak 14 (19,4%) siswi mengalami kegemukan diantaranya 2 (5,1%) siswi mempunyai perilaku makan baik, dan 12 (36,4%) mempunyai perilaku makan yang tidak baik. Dari 72 sampel 21 (29,2%) siswi mempunyai status gizi kurus diantaranya 21 (63,6%) mempunyai perilaku makan yang tidak baik dan tidak ada yang mempunyai perilaku makan yang baik. Dan dari 72 sampel 37 (51,4%) memiliki ststus gizi yang Normal diantaranya 37 (94,9%) mempunyai perilaku makan yang baik. Hasil uji ststistik didapatkan nilai *P Value* =0,00. Maka *P Value* perilaku makan lebih kecil dari  $\alpha$  yaitu 0,05 jadi dapat disimpulkan ada perilaku makan dengan status gizi siswi SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2015.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*  
Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC
- Erna. 2004. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*.  
Jakarta. EGC
- Fillah. 2014. *Permasalahan Gizi Pada remaja*  
Putri. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Notoatmodjo.2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*.Jakarta. Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2012. *Pomosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta
- Proverawati. 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medica Medika
- Sandra.2007. *Konsumsi Kalsium pada Remaja*.  
*Dalam: Gizi dan Kesehatan Masyarakat*.Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Sarwono, 2014. *Psikologi Remaja*. Jakarta:  
Rajawali Pers
- Sugiyono.2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta
- Supariasa. 2012. *Pendidikan dan konsultasi gizi*.  
Jakarta: EGC
- Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. 2013. *Pengetahuan Gizi, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Di SMA Islam Athirah Kota Makassar* .  
Jurnal MKMI.
- Widianti N, Chandra A. 2012. *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang*.  
Journal of Nutrition College.