

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN GANGGUAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI SMAN 1 KOTA PEKANBARU

Rosinta Dewi Wulandari, Novfitri Syuryadi, & Yanti Ernalina*

Program Studi Gizi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia

*Email korespondensi: yantiernalia@yahoo.com

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood characterized by physical. Adolescents had some problems related to health and nutrition for various reasons including accelerated body growth and development, lifestyle changes and eating habits such as eating behavior disorders which can be caused by several factors, one of which is body image. The aim of the research was to determine the relationship between body image and eating behavior disorders of adolescent girls at SMAN 1 Pekanbaru. The research was cross sectional design. The sample of this study was 65 respondents using purposive sampling technique. Body image was measured using Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) and eating behavior disorder was measured using Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) questionnaire. Data analysis used the Chi-Square test. The results showed that the majority of adolescent girls of SMAN 1 Pekanbaru (73,8%) had a negative body image and respondents with eating behavior disorders amounted to 13.8%. Based on the correlation, results showed that there is a relationship between body image related to eating behavior disorders in female students of SMAN 1 Pekanbaru with a significant value ($p=0.045$) with odds ratio results 4.5 times higher experiencing risky eating behavior disorders.

Keywords : Adolescent Girls, Body Image, BSQ-34, Eating Behavior Disorder, EAT-26

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, sosial, serta terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Kesehatan merupakan hal yang diharapkan oleh setiap individu, namun gaya hidup yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan overweight dan obesitas. Kejadian overweight dan obesitas dapat diketahui dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) (WHO, 2018). Data WHO tahun 2014, menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa dan remaja di dunia mengalami overweight dan 600 juta orang di antaranya mengalami obesitas (WHO, 2015).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada orang dewasa semakin meningkat sejak tiga periode yaitu pada tahun 2007 sebesar 18,8% (Riskesdas 2007), tahun 2013 sebesar 26,6% (Riskesdas 2013), dan tahun 2018 sebesar 31,0% (Riskesdas 2018). Hasil data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% gemuk dan 4,0% obesitas, sedangkan prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja di kota Pekanbaru adalah 3,69% sangat kurus, 7,46% kurus, 73,09% normal, 8,96% gemuk dan 6,8% obesitas. Data tersebut berada di atas prevalensi Provinsi Riau yaitu 2,68% sangat kurus, 7,15% kurus dan di atas prevalensi nasional yaitu 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, dan 4,8% obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian Pratiwi dkk. (2021) penelitian yang didominasi usia 17 tahun terdapat (17,9%) remaja putri memiliki persepsi tubuh negatif sebesar 17,9% dan sebesar 82,1% dengan persepsi tubuh positif. Sebagian besar subjek tidak berisiko terhadap eating disorder dengan angka (86,8%) dan yang berisiko sebesar 13,2%. Menurut Marliani (2016) Kasus overweight dan obesitas banyak terjadi pada usia dewasa dan juga usia remaja. Masa remaja adalah masa perkembangan, yang merupakan pertumbuhan dalam keadaan sangat labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan yang berlangsung cepat. Perubahan tersebut merupakan perubahan fisik, perilaku, anak menuju kognitif, biologis, dan emosi.

Perubahan fisik pada masa remaja putri yang terjadi secara berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya. Maka munculnya penilaian standar tubuh pada remaja putri saat ini yang memperhatikan penampilan fisik telah membuat remaja menjadi kurang percaya diri (Ratnawati, 2012). Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut dengan body image (Denich dan Ifdil, 2015).

Berdasarkan hasil persentase status gizi tidak normal pada siswa SMAN 1 Pekanbaru diketahui berat badan lebih (41,7%), obesitas (37,5%), dan berat badan kurang (20,8%) (Hanum dan Dewi, 2015). Penelitian Khudin (2015) menyarankan untuk melanjutkan penelitian mengenai faktor resiko gangguan perilaku makan pada remaja. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ada atau tidaknya hubungan antara body image dengan gangguan perilaku makan pada remaja putri SMAN 1 Pekanbaru.

METODE

Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Oktober 2022. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Kota Pekanbaru. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan persentase penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hanum dan Dewi (2017) yang menyatakan persentase status gizi tidak normal pada siswa SMAN 1 Pekanbaru yaitu berat badan lebih (41,7%), obesitas (37,5%), dan berat badan kurang (20,8%).

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode analitik dengan rancangan cross sectional yang artinya variabel terikat dan variabel bebas diambil pada satu waktu. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X SMAN 1 Pekanbaru sebanyak 184 orang. Sampel dalam penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2016) menyatakan bahwa purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan pertimbangan yang ada sesuai dengan kriteria populasi yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi yaitu berjenis kelamin perempuan, siswi SMAN 1 Pekanbaru, kelas X, usia 14-17 tahun dan bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa yang memiliki riwayat penyakit dan apabila siswi tidak dapat hadir. Berdasarkan pertimbangan yang ada dan sesuai dengan karakteristik responden maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 65 orang siswi kelas X SMAN 1 Pekanbaru. Berdasarkan pertimbangan yang ada dan sesuai dengan karakteristik responden maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 65 orang siswi kelas X SMAN 1 Pekanbaru.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen pada penelitian ini adalah gangguan perilaku makan dan variabel independen pada penelitian ini adalah body image. Analisis bivariat bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel dependen dan independen. Analisis ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan = 0,05 atau kepercayaan 95%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jumlah responden pada penelitian sebanyak 65 orang, kelas X berada di SMAN 1 Pekanbaru. Responden penelitian adalah remaja putri dengan gaya hidup yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan remaja tersebut. Remaja putri menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapatkan banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakan (Adriani dan Wirjatmadi 2012). Berdasarkan penelitian responden berusia 14-16 tahun umur responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umur

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
14 Tahun 0 bulan – 11 bulan	9	13,9
15 Tahun 0 bulan – 11 bulan	42	64,6
16 Tahun 0 bulan – 11 bulan	14	21,5
Total	65	100

Berdasarkan Tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian berusia 15 tahun yaitu sebanyak 42 orang (64,6%), sedangkan yang paling sedikit responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 9 orang (13,9%), dan responden yang berusia 16 tahun sebanyak 14 orang (21,5%). Usia 14-17 tahun merupakan kelompok dalam usia remaja pertengahan. Usia remaja pertengahan adalah fase individu yang mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Pada masa ini remaja cenderung labil dan mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Pengaruh tren ini membuat remaja mempunyai ragam makanan yang dikonsumsi. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja (Kristianti dan Sarbini, 2009). Anak usia sekolah terus tumbuh dan berkembang secara fisik dan emosional masa remaja. Perilaku makan dan aktivitas fisik anak mulai berkembang, dan berpengaruh terhadap status kesehatan anak. Pada usia ini anak sudah merasa mandiri dan mulai mencoba untuk mengkonsumsi makanan dan jajanan lebih banyak di luar rumah sehingga diperlukan pengawasan untuk pemilihan makanan yang baik.

Standar antropometri anak wajib digunakan sebagai acuan bagi tenaga kesehatan, pengelola program, dan para pemangku kepentingan terkait untuk penilaian status gizi anak dan tren pertumbuhan anak. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 (lima) tahun sampai

dengan 18 (delapan belas) tahun untuk menentukan kategori: a) gizi buruk (*severely thinness*), b) gizi kurang (*thinness*), c) gizi baik (normal), d) gizi lebih (*overweight*), dan e) obesitas (*obese*) (Kemenkes, 2020). Karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan berat badan dan tinggi badan, dan status gizi remaja awal (12-16 tahun) dengan menggunakan rata-rata Z-Score (Indeks Massa Tubuh Menurut Umur) IMT/U. IMT merupakan kategori berat badan dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Karakteristik Indeks Massa Tubuh Menurut Umur dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Indeks Massa Tubuh Menurut Umur

Kategori Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi Buruk (<i>Severely Thinness</i>) (<- 3 SD)	2	3,0
Gizi Kurang (<i>Thinness</i>) (-3 SD sd <- 2 SD)	1	1,5
Gizi Baik (Normal) (-2 SD sd +1 SD)	47	72,4
Gizi Lebih (<i>Overweight</i>) (+1 SD sd + 2 SD)	9	13,9
Obesitas (<i>Obese</i>) (> + 2 SD)	6	9,2
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden sebesar 72,4% memiliki status gizi baik, status gizi lebih (13,9%), dan (9,2 %) responden dengan status gizi obesitas. Namun masih terdapat responden dengan status gizi kurang sebesar 1,5% dan status gizi buruk sebesar 3%. Jumlah persentase responden status gizi lebih (*Overweight*) dan status gizi obesitas (*Obese*) lebih besar (23,1%) dibanding dengan status gizi buruk dan gizi kurang (4,5%). Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja di kota Pekanbaru adalah (3,69%) sangat kurus, (7,46%) kurus, (73,09%) normal, (8,9%) gemuk dan (6,8%) obesitas. Hasil Indeks Massa Tubuh Menurut Umur jika dibandingkan dengan penelitian (Khudin, 2015) Data status gizi responden di SMAN 1 Pekanbaru dari 57 orang responden perempuan terdapat persentase status gizi lebih (*overweight dan obese*) sebesar 23% responden. Pada siswi SMAN 1 Pekanbaru.

Body Image

Body image adalah suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya (Rombe, 2013). *Body image* dibagi menjadi *body image* positif dan *body image* negatif, seseorang yang memiliki *body image* positif akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga tidak sibuk memikirkan bagaimana membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap ideal. Seseorang yang *body image* negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013). Pengukuran *body image* pada penelitian ini terdiri atas persepsi tubuh positif atau puas, dan persepsi tubuh negatif atau tidak puas. Distribusi Frekuensi *Body Image* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Body Image*

Persepsi Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	17	26,2
Negatif	48	73,8
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa mayoritas responden (73,8%) memilih *body image* negatif dan sebesar 26,2% responden memilih *body image* positif. *Body image* negatif menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuh akibat dari persepsi yang tidak sesuai dengan status gizi responden (Thomas, 2011). Persepsi tubuh para remaja putri terbukti menjadi komponen penting dalam dirinya. Hasil penelitian Siagian (2011), menyatakan bahwa remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan lebih rentan tidak puas akan bentuk tubuhnya dan cenderung melakukan diet yang tidak sehat dan remaja yang memiliki citra tubuh yang positif dapat mencegah terjadinya gangguan makan.

Hasil penelitian menunjukkan sebesar 73,8% responden SMAN 1 Pekanbaru merasa tidak memiliki tubuh ideal dan selalu memperhatikan persepsi tubuhnya yang mana responden menunjukkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka khususnya pada paha, pinggul, atau bokong yang terlalu besar untuk tubuh dan pada indikasi terhadap memperhatikan penampilan bentuk tubuh perempuan lain. Berdasarkan pernyataan di atas diketahui bahwasannya persepsi tubuh individu terdapat pada konsep diri yang dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti pada penelitian Wilianto (2017) yang menyatakan bahwa konsep diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan citra tubuh pada perempuan dewasa dan secara tidak langsung menggambarkan bahwa konsep diri dapat dipengaruhi oleh citra tubuh pada perempuan dewasa.

Persepsi terhadap *body image* (kepuasan terhadap *body image*) dipengaruhi oleh pengalaman sosial seorang individu dan budaya yang berkembang di masyarakat. *Body image* dibentuk oleh pengalaman sosial, persepsi terhadap citra diri ini dapat berubah dengan informasi-informasi yang masuk. Pengaruh teman sebaya, media elektronik seperti televisi, media cetak seperti majalah kebanyakan role models yang ditampilkan adalah mereka yang memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang cenderung kurus. Sehingga *body image* yang terbentuk sangat dipengaruhi oleh informasi dari media dan lingkungan tempat tinggal remaja (Thomas, 2011).

Berdasarkan analisis diketahui bahwa *body image* negatif terdapat pada 48 responden dari total 65 responden dengan rincian bahwa 2 dari 6 responden memiliki status gizi obesitas (33,3%), 4 dari 9 responden memiliki status gizi *overweight* (44,4%), 39 dari 47 responden memiliki status gizi normal (83,0%), serta 1 responden memiliki status gizi kurang dan 2 responden memiliki status gizi buruk dengan persentase masing-masing responden (100,0%). Hal bermakna secara statistik dengan ($p=0,016$) dengan nilai $p<0,05$. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Merita dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (83,1%), dan memiliki *body image* positif sebesar 64,6%. Analisis korelasi menunjukkan ada hubungan *body image* dengan status gizi remaja dengan indikator IMT/U. Dapat disimpulkan sebagian besar remaja putri memiliki *body image* positif dan status gizi tergolong normal.

Gangguan Perilaku Makan

Gangguan perilaku makan adalah kondisi gangguan perilaku makan yang terkait dengan kepercayaan diri, perasaan takut menjadi bertambah besar, dan konflik yang berkembang dari

penilaian berlebih terhadap bentuk tubuh ideal (Yani, 2022). Keadaan seseorang yang dilihat dari berbagai macam sudut pandang atau multidimensi, seperti hubungan antar individu, bentuk tubuh (*body image*) dan kebiasaan makan atau pola makan (Cecon *et al.*, 2017). Distribusi gangguan perilaku makan responden dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gangguan Perilaku Makan

Gangguan Perilaku Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Beresiko	56	86,2
Beresiko	9	13,8
Total	65	100

Hasil dari Tabel 4 dapat diketahui bahwa persentase siswi yang tidak beresiko mengalami gangguan perilaku makan yaitu sebanyak 56 orang (86,2%), sedangkan siswa yang beresiko mengalami gangguan perilaku makan hanya sebesar 13,8%. Berdasarkan hasil penelitian Khudin (2015), sebesar 9,2% kemungkinan ada gangguan perilaku makan pada responden SMAN 1 Pekanbaru. Risiko gangguan makan merupakan sikap dan perilaku yang merupakan indikasi awal dari gangguan makan. Maka hasil frekuensi gangguan makan pada responden dapat diketahui tinggi atau tidak dilihat melalui kuesioner EAT-26 (Siregar, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh, akan membentuk *body image* negatif (persepsi yang tidak sesuai dengan status gizi pada responden). Hasil tabulasi penelitian diketahui bahwa responden yang memiliki *body image* negatif sebesar 73,8% tidak sepenuhnya memiliki resiko gangguan perilaku makan sebesar 13,8%. Hal ini kemungkinan besar dikarenakan hasil pada status gizi responden sebesar 72,4% SMAN 1 Pekanbaru memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor yang banyak mempengaruhi munculnya resiko gangguan perilaku makan pada responden adalah berusaha membakar lemak lebih banyak saat berolahraga dan sering mencoba berbagai jenis makanan baru. Masa remaja sering ditandai dengan cepatnya perubahan fisik pada masa remaja terdapat dua transisi yaitu masa kanak-kanak ke masa remaja dan dari masa remaja ke masa dewasa (Santrock, 2011). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggreny (2014), bahwa kebiasaan makan pada remaja menunjukkan kebiasaan makan yang buruk seperti kebiasaan remaja lebih suka jajan dan mencoba hal baru, semakin banyaknya jenis jajanan baru maka semakin tinggi untuk mencoba.

Hasil penelitian Siagian (2011), menyatakan bahwa remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan lebih rentan mengalami gangguan makan karena mereka tidak puas akan bentuk tubuhnya dan cenderung melakukan diet yang tidak sehat dan remaja yang memiliki citra tubuh yang positif dapat mencegah terjadinya gangguan makan pada remaja putri. Menurut penelitian Kusuma dan Krianto, (2018) yang dilakukan di SMA Negeri 12 DKI Jakarta, didapatkan hasil sebesar 66,8% remaja putri yang memiliki persepsi tubuh negatif. Penelitiannya mengungkapkan bahwa persepsi tubuh memberikan dampak secara langsung maupun tidak langsung pada pola makan yang berujung pada *eating disorder*. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa ada faktor media massa dan juga hubungan interpersonal seperti teman sebaya yang membuat remaja putri mulai melakukan komparasi antara bentuk tubuhnya dengan proporsi tubuh yang mereka anggap ideal.

Berdasarkan analisis statistik diketahui bahwa gangguan perilaku beresiko terdapat pada 9 responden dari total 65 responden dengan rincian bahwa 2 dari 6 responden dengan status gizi

obesitas sebesar 33,3%, 3 dari 9 responden dengan status gizi overweight sebesar 33,3%, serta 4 dari 43 responden dengan status gizi normal sebesar 8,5%. Namun hal ini tidak bermakna secara statistik dengan ($p=0,173$) sehingga dengan gangguan perilaku beresiko tidak berhubungan dengan status gizi.

Hubungan Antara *Body Image* dan Gangguan Perilaku Makan

Hubungan antar variabel dapat dilihat pada tabel gambaran tabulasi silang antara variabel *body image* dengan gangguan perilaku makan ditunjukkan pada Tabel 5

Tabel 5 Hasil Tabulasi Silang Variabel *Body Image* dengan Gangguan Perilaku Makan

<i>Body Image</i>	Gangguan Perilaku Makan				Total		<i>P-value</i>	OR
	Tidak beresiko		Berisiko		(n)	%		
	(n)	%	(n)	%	(n)	%		
Negatif	44	67,7	4	6,2	48	73,8	0,045	4,5
Positif	12	18,5	5	7,7	17	26,2		
Total	56	86,2	9	13,8	65	100,0		

*Prevalence Ratio ($p<0.05$)

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 5 yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki *body image* negatif sebesar 6,2% diantaranya memiliki gangguan perilaku makan yang beresiko. Hal ini lebih tinggi dibandingkan responden *body image* positif sebesar 7,7% yang memiliki gangguan makan beresiko. Pengujian analisis bivariat antara variabel persepsi tubuh dengan kejadian resiko gangguan perilaku makan dilakukan dengan uji *chi-square* dengan hasil $p=0,045$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan gangguan perilaku makan. Responden yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* mempunyai cenderung 4,5 kali lebih tinggi mengalami gangguan perilaku makan yang beresiko.

Laksmi dkk. (2018), menyatakan bahwa responden yang memiliki *body image* tidak puas memiliki resiko 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dkk. (2021), adanya hubungan yang sangat signifikan antara persepsi tubuh dengan *eating disorder* remaja putri menyatakan bahwa remaja putri dengan persepsi tubuh yang negatif memiliki resiko menjadi *eating disorder* lebih besar dibanding remaja persepsi positif. Penelitian Kurniawan dkk. (2015), diperoleh hubungan signifikan antara persepsi tubuh pada subskala kecemasan menjadi gemuk dengan gangguan makan. Namun, tidak terdapat hubungan pada subskala yang lain.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Siregar (2017) menyatakan bahwa (85,7%) responden memiliki risiko gangguan makan yang rendah sedangkan (14,3%) responden berisiko tinggi mengalami gangguan makan yang disimpulkan bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan makan dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif. Pratiwi dkk. (2021) menyatakan bahwa pada masa remaja, munculnya penilaian mengenai standar bentuk tubuh yang mementingkan penampilan fisik yang membuat remaja putri menjadi kurang percaya diri sehingga mereka berusaha keras memiliki bentuk tubuh yang proporsional berdasarkan persepsi mereka ataupun pihak lain yang ada disekitarnya. Persepsi terhadap bentuk tubuh yang ideal akan mempengaruhi pola pikir remaja sehingga mereka akan memiliki pola makan yang menyimpang dan dapat berujung pada kejadian

gangguan perilaku makan. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan konsep yang ditemukan oleh Papalia *et al.* (2008) yang menyatakan bahwa pada usia remaja banyak dari mereka yang berusaha mengubah penampilannya. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan. Usaha yang dilakukan oleh remaja yaitu dengan melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi obat pelangsing, dan lain-lain untuk mendapatkan tubuh ideal sehingga terlihat menarik.

Penelitian Ramanda dkk. (2019) menyatakan bahwa *body image* adalah pengalaman seseorang mengenai sikap terhadap bentuk dan berat tubuhnya yang menimbulkan penilaian pada diri sendiri. *Body image* memiliki dua komponen, yakni *body image* positif dan *body image* negatif. Remaja yang mempunyai *body image* positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. *Body image* negatif artinya ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya. Apabila remaja tidak puas citra tubuh, dapat menyebabkan rentan kurangnya kepercayaan diri. Namun remaja yang puas dengan citra tubuhnya, dirinya akan merasa lebih nyaman dan percaya diri dan dapat berinteraksi dengan lingkungan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tumenggung dan Talibo (2018) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gangguan makan pada siswa SMA di Kota Gorontalo. Namun, terdapat pengaruh media massa, citra tubuh, dan percaya diri berhubungan dengan kejadian gangguan makan pada siswa SMA di Kota Gorontalo. Namun, penelitian sejalan karena didapatkan variabel persepsi tubuh yang tidak berhubungan dengan gangguan makan. Adanya perbedaan tersebut dapat dikarenakan oleh perbedaan profil responden. Hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa faktor lingkungan seperti kritikan orang tua memiliki risiko 3,1 kali lebih tinggi untuk mengalami kejadian gangguan makan. Orang tua akan memberikan pengaruh yang besar bagi terbentuknya kepribadian anak. Pengaruh orang tua dan keluarga terhadap terbentuknya perilaku remaja didapatkan lebih berpengaruh dibanding dengan teman sebaya. Bersama dengan orang tua, remaja akan mengembangkan konsep diri pada masa-masa sebelumnya termasuk juga kejadian gangguan makan. Faktor-faktor tersebut sejalan dengan studi yang menyebutkan bahwa keluarga, perilaku diet, dan teman sebaya dapat mempengaruhi persepsi tubuh seseorang hingga menyebabkan kejadian gangguan makan.

Penelitian Kurniawan dkk. (2015) menyatakan bahwa ada faktor media massa dan hubungan interpersonal seperti teman sebaya yang membuat akan menimbulkan evaluasi terhadap penampilan, terutama pada remaja putri. Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada remaja merupakan proses yang alamiah, yang akan dilalui oleh semua individu, namun seringkali ketidaktahuan remaja terhadap perubahan itu sendiri membuat mereka hidup dalam kegelisahan dan perasaan cemas. Ditambah dengan perubahan konsep diri dan pencarian identitas diri, maka akan banyak permasalahan yang muncul jika mereka tidak dibimbing dengan baik untuk melewati masa tersebut. Proses pencarian identitas diri tersebut harus mendapat bimbingan dari orang sekelilingnya agar mereka dapat tumbuh menjadi remaja yang bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Pekanbaru pada 65 responden berusia 14-16 tahun kelas X bahwa masih ditemukan masalah status gizi lebih sebesar 13,9%, obesitas

sebesar 9,2%, gizi kurang sebesar 1,5% dan gizi buruk sebesar 3%. Mayoritas responden (73,8%) memiliki body image negatif dan sebesar 13,8% responden mengalami resiko gangguan perilaku makan. Berdasarkan analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara body image terhadap gangguan perilaku makan pada siswi SMAN 1 Pekanbaru dengan nilai ($p=0,045$) dengan body image negatif dapat mengalami resiko terjadinya gangguan perilaku makan sebanyak 4,5 kali lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M. dan B. Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan Edisi 1. Kencana Prenada Media Group. Jakarta. 484 hal.
- Cecon, R. S., S. D. C. C. Franceschini., M. D. C. G. Peluzio., H. H. M. Hermsdorff, and S. E. Priore. 2017. Overweight and Body Image Perception in Adolescents With Triage of Eating Disorders. *The Scientific* <https://doi.org/10.1155/2017/8257329>
World Journal, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.11.008> <https://doi.org/10.1111/mcn.12125>
- Denich A. U. dan I. Ifdil. 2015. Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan pendidikan*. 3(2): 55-61
- Garner, D. M. and P. E. Garfinkel. 1979. The Eating attitudes Test: "An Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa". *Psychological Medicine*, 9(2): 273-279. <https://doi.org/10.1017/S0033291700030762>
- Hanum, T. S. L. dan A. P. Dewi. 2015. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*. 2(1): 750-758.p
- Khudin, M. 2015. Gambaran Perilaku Diet Pada Remaja SMAN 1 Pekanbaru. *Education of Medical*. <http://hdl.handle.net/123456789/620>
- Marliani, R. 2016. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Pustaka Setia. Bandung. 292 hal
- Merita, M., N. Hamzah, dan D. Djayusmantoko. 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>
- Pratiwi, M. S. A., M. V. W. Yani, M. P. A. Agustini, dan P.C. D. Yuliyatni. 2021. Hubungan Persepsi Tubuh dengan Kejadian Eating Disorder Remaja Putri di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 67-73. <https://doi.org/10.24843/10.24843.MU.2021.V10.i9.P11>
- Prihaningtyas, R. A. (2013). Diet Tanpa Pantangan. Media Pressindo. Cakrawala. Yogyakarta. 140 hal.
- Garner, D. M. and P. E. Garfinkel. 1979. The Eating attitudes Test: "An Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa". *Psychological Medicine*, 9(2): 273-279. <https://doi.org/10.1017/S0033291700030762>

- Kurniawan, M. Y., D. Briawan, dan R. E. Caraka. 2015. Persepsi Tubuh Gangguan Makan pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 114.
- Ramanda, R., Z. Akbar, dan R. M. K Wirasti. 2019. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Ratnawati, V. 2012. Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Riskesdas. 2013. Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka Riskesdas 2018.
- Riskesdas. 2018. Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka Riskesdas 2018.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung. 334 hal.
- Siagian A. 2011. Citra Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara.
- Siregar, R. U. P. 2017. Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas: Relationship Body Image With Eating Disorders On Passenger Passenger. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 1-7.
- Thomas, G. 2011. A Typology For the Case Study in Social Science Following a Review of Definition, Discourse, and Structure. *Qualitative Inquiry*, 17(6), 511-52
- Wilianto, D. A. 2017. Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal. Universitas Sanata Dharma. Skripsi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- World Health Organization (WHO). 2018. Obesity and Overweight. World Health Organization Media Centre.
- World Health Organization (WHO). 2015. Obesity and Overweight. 2015. World Health Organization Media Centre.
- World Health Organization (WHO). 2014. Media centre WHO calls for stronger focus on adolescent health. World Health Organization Media Centre.
- Yani, M. V. W., M. S. A. Pratiwi., M. P. A. Agustini., P. C. D. Yuliyatni, dan I. G. P. Supadmanaba. 2022. Hubungan Kejadian Eating Disorder dengan Status Gizi Remaja Putri di Denpasar, Bali. *Intisari Sains Medis*, 13(3), 664-669.
- Yurtsever, I., L. Matusiak., M. Szepietowska., C. Evans, and J. C. Szepietowski. 2022. Body Shape Questionnaire-34 (BSQ) and Functionalit Appreciation Scale (FAS)-Pertinent Body Image Screening Tools: Creation and Validation of Polish Language Versions. *Science Progress*, 105(3): 1-11