

ABSTRACT
THE DIFERENCES IN BODY IMAGE BASED ON THE NUTRITIONAL STATUS
OF STUDENTS OF SMPN 13 PEKANBARU SAIL DISTRICTS
PEKANBARU CITY

Ariyati Ningsih

Atika Maulida Sari

Nurhasanah

Aryati_ciibbebbs30@yahoo.com

ABSTRACT

Adolescents are one of vulnerable groups to negative issues regarding health and nutrition. Nutritional problems suffered by many adolescents are caused by various factors, one of which is body image. This research was conducted with the cross-sectional design in which samples were selected with a quota sampling method. Body image was assessed by questionnaire BSQ-34. Based on this study of 136 samples were obtained 68,38% of respondents were not satisfied with the sight of their body image and of respondents were on normal nutritional status. From the result of the analysis carried out there was significant differences between body image based on the nutritional status ($p = 0,020$). So, there was a significant differences ($p < 0,05$) among body image based on the nutritional status of students of SMPN 13 Pekanbaru Sail Districts Pekanbaru City.

Keywords : adolescents, body image, the nutritional status

PENDAHULUAN

Remaja awal merupakan masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam pertama kehidupan. Rentang usia remaja awal adalah 11-13 tahun. Masa ini ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan biologis meliputi pematangan seksual,

peningkatan tinggi dan berat badan, massa tulang dan perubahan komposisi tubuh. Masa remaja terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai moral dan etik, harga diri, persepsi *body image* dan kedarasan seksualitas. Perubahan ukuran tubuh dan bentuk tubuh banyak terjadi di kalangan remaja

yang mengarah ke *body image* yang buruk.¹

Body image atau citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. *Body image* positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Remaja membandingkan *body image* mereka sehingga merasa malu dan cemas. Mereka menjadi sulit menerima dirinya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis melakukan diet berlebihan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan.^{2,3}

Body image dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor jenis kelamin. Jenis kelamin wanita lebih negatif memandang *body image* dari pada pria yaitu membandingkan dirinya dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik. Usia remaja memandang *body image* sebagai hal penting sehingga berdampak pada usaha pengontrolan berat badan berlebih. Faktor media masa, faktor keluarga dan faktor hubungan interpersonal juga mempengaruhi *body image* manusia melalui tiga proses yaitu tingkah laku, kognitif dan persepsi.^{2,4,5}

Persepsi takut gemuk (*fear of*

fatness) merupakan istilah umum untuk mendeskripsikan penolakan terhadap kegemukan. Rasa takut menjadi gemuk meluas dikelompok usia dan gender ini sehingga keadaan ini disebut dengan "ketidakpuasan normatif". Remaja berusaha menurunkan berat badan yang tidak ada kaitannya dan tidak memenuhi kriteria dapat mengakibatkan penyakit seperti kekurangan zat besi, anoreksian nervosa dan bulimia. Remaja putri merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap dampak diet berlebihan dengan estimasi hingga 70%. Jumlah remaja putri yang mengalami hal tersebut mencapai dua kali lipat jika dibandingkan dengan anak laki-laki.^{2,4,6}

Hasil penelitian Merinta Sada menunjukkan sebanyak 58 responden (40,8%) termasuk dalam kategori *bodyimage* negatif, 25 responden (17,6%) termasuk gizi kurang, 22 responden (15,5%) termasuk overweight, 20 responden (14,1%) termasuk obesitas, dan 15 responden (10,6%) termasuk obesitas sentral.⁷

Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 usia remaja di Indonesia bahwa Prevalensi status gizi gemuk sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk. Provinsi Riau termasuk prevalensi gemuk diatas nasional. Sedangkan untuk prevalensi kurus pada

remaja awal adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Provinsi Riau termasuk kedalam prevalensi sangat kurus diatas Nasional. Prevalensi anak kurus tertinggi ditemukan di kabupaten Indragiri Hilir yaitu sebesar 21,3% dan terendah di kota Pekanbaru sebesar 9,3%.^{8,9}

Dari hasil penelitian Setyono dan Sari terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi. Penelitian tersebut mengacu pada puas tidak puasanya seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Hasil yang diperoleh diketahui terdapat 58 responden (40,8%) merasa tidak puas pada bentuk tubuhnya.^{10,11}

Berdasarkan *survey* yang dilakukan di SMPN 13 Pekanbaru kecamatan Sail Kota Pekanbaru yang telah dipilih didapatkan persentase 10 % dari 60 siswa ini menunjukkan arah *underweigh* dan Siswa SMP kebanyakan memiliki penilaian tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

METODE

Jenis penelitian ini observasional analitik. Penelitian ini di lakukan pada SMPN 13 Pekanbaru. SMP ini terletak di Kecamatan Sail Kota Pekanbaru. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli sampai dengan bulan September 2016.

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa SMPN 13 Pekanbaru. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa SMPN 13 Pekanbaru yang berusia 11-13 tahun yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent* dan melakukan semua persiapan ketentuan prosedur pengukuran yang telah ditetapkan. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 13 Pekanbaru yang sedang sakit atau tidak

hadir pada saat penelitian dilakukan, Kelainan tulang belakang yang mengganggu pengukuran tinggi badan dalam IMT, dan Mengalami oedema pada tungkai. Sampel minimal yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 89 responden, untuk menghindari *drop out* maka ditambahkan 47 responden dari sampel minimal sehingga jumlahnya adalah 136 responden. Penelitian dilakukan di SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru dan pengambilan sampel data ini dengan menggunakan teknik *Quota Sampling*.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, status gizi, *body image* di SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru (N= 136)

Karakteristik	N	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	46	33,82%
- Perempuan	90	66,17%
Body Image		
- Puas	43	31,61%
- Tidak Puas	93	68,38%
Status Gizi		
- Kurus	4	2,94%
- Normal	96	70,58%
- Gemuk	36	26,47%

Berdasarkan tabel 1 karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, frekuensi terbesar adalah subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan yaitu 66,17%. Berdasarkan *body image*, frekuensi terbesar adalah subjek penelitian yang mempunyai *body image* tidak puas yaitu 8,38%. Berdasarkan status gizi, frekuensi terbesar adalah subjek penelitian yang mempunyai status gizi normal yaitu 70,58%.

Tabel 2 Perbedaan *body image* jenis berdasarkan kelamin pada siswa di SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru.

Jenis Kelamin	Body Image						P Value
	Puas		Tidak Puas		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Laki-laki	14	30,43%	32	69,56%	46	100%	1,00
Perempuan	29	32,22%	61	67,77%	90	100%	

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hasil uji statistik dengan *Uji Chi Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara

body image berdasarkan status gizi dengan nilai $p=1,00 (>0,05)$.

Tabel 3 Perbedaan *body image* berdasarkan status gizi pada siswa di SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru.

Status Gizi	Body Image						P Value
	Puas		Tidak Puas		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Kurus	3	75,00%	1	25,00%	4	100%	0,020
Normal	34	35,42%	62	64,58%	96	100%	
Gemuk	6	16,67%	30	83,33%	36	100%	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat siswa dengan *body image* tidak puas berdasarkan status gizi normal sebanyak 64,58%. Siswa dengan *body image* tidak puas berdasarkan status gizi gemuk sebanyak 83,33%. Siswa dengan *body image* tidak puas berdasarkan status gizi kurus yaitu 25,00%. Hasil uji statistik dengan *uji chi-square* di peroleh nilai $p=0,020 (<0,05)$, sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan antara *body image* berdasarkan status gizi pada siswa SMPN 13 Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian ini sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan (66,17%) dan sisanya sebanyak 33,82% berjenis

kelamin laki-laki. Penelitian ini sesuai dengan jumlah siswa keseluruhan di SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru yang memiliki jumlah siswa perempuan lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novriani Tarigan pada SLTP Kota Bantul yang mendapatkan persentase perempuan lebih besar dari pada persentase laki-laki. penelitian yang dilakukan oleh Nurmalia Syahrir pada siswa SMA Kota Makassar juga di dapatkan hal yang sama yaitu responden perempuan 57,7% lebih besar dari persentase laki-laki 42,3%.^{12,13}

Gambaran *body image*

Body image adalah penilaian seseorang mengenai bentuk tubuhnya yang di persepsikan puas atau tidak puas. Thompson menjelaskan *Body image* meliputi aspek persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, aspek reaksi terhadap orang lain.¹⁴

Dari penelitian ini data responden didapatkan melalui wawancara *body shape questionnaire* (BSQ) secara individu. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 68,38% responden menyatakan tidak puas dengan penilaian

body image yang dimilikinya, dan mereka menilai bahwa bentuk tubuh mereka tidak ideal (berdasarkan penilaian individu). Banyak hal yang menyebabkan *body image* tidak puas terjadi pada siswa di SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru salah satunya adalah siswa merasa tubuh terlalu gemuk atau bulat dan mereka memiliki persepsi bahwa paha, pinggul atau pantat terasa terlalu besar dan tidak sesuai dengan bentuk tubuh mereka yang lain. Sehingga menyebabkan hasil penilaian kuisioner *body image* yang tidak puas menjadi meningkat.

Perbedaan *body image* berdasarkan status gizi

Body image merupakan persepsi, pemikiran dan perasaan seseorang tentang bentuk tubuhnya. Konsep persepsi *body image* diukur dengan menginvestigasikan penilaian relatif seseorang terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran sebenarnya.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan tidak puas (68,38%) dengan *body image* yang dimiliki berdasarkan status gizinya dan mereka menilai bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal (didasarkan pada pendapat pribadi). Berdasarkan uji *chi square* ada perbedaan proporsi *body image* antara

siswa yang memiliki status gizi yang gemuk, normal dan kurus. Siswa yang memiliki *body image* tidak puas dengan status gizi gemuk yaitu proporsi 83,33%, siswa yang memiliki *body image* tidak puas dengan status gizi normal yaitu proporsi 64,58% sedangkan siswa yang memiliki *body image* tidak puas dengan status gizi kurus yaitu 25,00%. Perbedaan ini bermakna *body image* berdasarkan statusgizi dengan nilai $p=0,020$ ($p<0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Merinta Sada (2012), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna *body image* terhadap status gizi ($p=0,00$).⁷

Body image berpengaruh terhadap penilaian positif seseorang, perilaku ini dikelompokkan sebagai perilaku normal hingga ekstrim. Ketidakpuasan seseorang terhadap *body image* seperti merasa kegemukkan akan mendorong seseorang melakukan diet yang salah dan mendorong seseorang menggunakan steroid anabolik dan obat lain untuk meningkatkan massa otot yang beresiko menimbulkan kerusakan hati dan ginjal.¹⁵

Body image positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat dan

body image negati (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan

dengan sengaja. hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan merubah status gizi seseorang untuk menjadi normal. Penilaian *body image* seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal ataupun tidak normal.¹⁵

Hasil penelitian yang di lakukan dapat di lihat ternyata tidak semua responden yang memiliki *body image* tidak puas terhadap dirinya memiliki status gizi yang baik, tetapi masih banyak responden yang memiliki *body image* tidak puas ternyata memiliki statusgizi gemuk. Hal ini dikarenakan ternyata masih banyak responden yang masih kurang peduli dengan keadaan status gizinya walaupun responden itu merasa tidak puas dengan *body image*-nya sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian perbedaan *body image* dengan status gizi yang telah dilakukan di SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru, didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik subjek penelitian di SMPN 13 pekanbaru Kecamatan

Sail Kota Pekanbaru berdasarkan jenis kelamin, siswa berjenis kelamin perempuan lebih banyak

yaitu 66,17% dibandingkan siswa laki-laki 33,82%.

2. Karakteristik subjek penelitian di SMPN 13 pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru berdasarkan *body image* adalah 68,38% dengan jumlah *body image* tidak puas dan jumlah *body image* puas yaitu 31,61%.
3. Perbedaan *body image* berdasarkan status gizi siswa di SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru yaitu siswa yang memiliki *body image* tidak puas berdasarkan status gizi normal 64,58% sedangkan siswa yang memiliki *body image* tidak puas berdasarkan status gizi gemuk 83,33%.
4. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara status gizi dengan *body image* yaitu $p\text{ value} = 0,020$ ($p < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan saran sebagai berikut

1. Kepada siswa SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru tetap memiliki pemikiran yang positif terhadap bentuk tubuhnya (*body image*)

dengan melakukan gaya hidup sehat.

2. Diharapkan kepada Kepala Sekolah SMPN 13 Pekanbaru Kecamatan Sail Kota Pekanbaru agar memberlakukan pengukuran status gizi kepada siswa yang diharapkan mampu memberi kesadaran terhadap masing-masing individu agar tidak memiliki persepsi yang salah terhadap bentuk tubuhnya (*body image*).
3. Diharapkan kepada peneliti lain untuk dapat meneliti lebih lanjut tentang perbedaan *body image* berdasarkan status gizi terhadap siswa di SMP lain yang ada di Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

1. Siagian A. Citra tubuh dan gangguan makan pada remaja [Artikel]. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara; 2011.
2. Sari SH. Pengaruh *body image* terhadap penyesuaian diri wanita pada kehamilan pertama [skripsi]. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara; 2010.
3. Verawati R. Hubungan antara *body image* dengan pola makan dan status gizi remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta [tesis]. Surakarta:

- Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
4. Almtsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Edisi 1. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2001. 3-9.
 5. Soekirman. Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional; 2000. 66-93.
 6. Widyastuti W, Hardiyanti EA. Gizi kesehatan masyarakat. Jakarta: EGC; 2008. 54-56, 287-300.
 7. Sada M, Hadju V, Dahlan D. Hubungan *body image*, pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa politeknik kesehatan jayapura. Jayapura: Media Gizi Masyarakat Indonesia; 2012; 2(1): 44-48.
 8. Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2013. [diakses tanggal 4 agustus 2016]. Dikutip dari: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
 9. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 Provinsi Riau. [diakses tanggal 4 agustus 2016]. Dikutip dari: <http://www.jomfk.com> JOMFK Vol.4 No.1 Feb 2017
 10. Setyono SF. Hubungan tingkat pengetahuan gizi, *body image* dan tindakan diet dengan status anemia dan gizi remaja putri [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2010.
 11. Sari PEC. Hubungan antara pengetahuan gizi, *body image*, perilaku kontrol berat badan dengan kejadian kurang gizi pada remaja putri di SMU Negeri 1 Semarang [artikel]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2007.
 12. Tarigan N, Hadi H, Julia M. Hubungan citra tubuh dengan status obesitas, aktifitas fisik dan asupan energi remaja SLTP di kota yogyakarta dan kabupaten Bantul. Yogyakarta: Jurnal Klinik Indonesia; 2005; 1(3). 130-136.
 13. Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. Pengetahuan gizi, *body image*, dan status gizi remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar tahun 2013. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar; 2013. 1-10.
 14. Ridha M. Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. http://www.pusat2.litbang.depkes.go.id/pusat2_v1/wp-content/uploads/2015/02/Pokok-Pokok-Hasil-Riskesdas-Prov-Riau.pdf

Yogyakarta: Universitas Ahmad
Dahlan; 2012. 1-11.

15. Grogan S. Body image. 2nd Ed.
United State: Psychology Press;
2008.