

CITRA TUBUH BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI DESA KURANJI DALANG KECAMATAN LABUAPI KABUPATEN LOMBOK BARAT

Oleh:

Murtiana Ningsih, Baiq Fathin Ayu Rahmawati

Prodi Kesehatan Masyarakat FIKKM UNDIKMA Mataram

Email Korespondensi: ning.muthia04@gmail.com

Abstrak: Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mencatat Prevalensi kurus pada remaja putri di Propinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 12,0% dan prevalensi gemuk sebesar 7,2%. Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 remaja putri di Desa Kuranji Dalang diketahui bahwa 7 remaja putri memiliki ketidakpuasan atau citra tubuh negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di Desa Kuranji Dalang Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan rancangan Observasional analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel yang diteliti sebanyak 66 remaja putri. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di Desa Kuranji Dalang dengan p value $0.000 < 0.05$ (α). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di Desa Kuranji Dalang. Disarankan kepada pihak Puskesmas Parampuan agar dapat meningkatkan pemahaman remaja akan citra tubuh.

Kata Kunci : Citra tubuh, Status gizi

Abstract The 2018 Basic Health Research Report, Nusa Tenggara is 12.0% and the prevalence of fat is 7.2% in young women. Based on an initial survey conducted in Kuranji Dalang Village of 10 young women, it showed that 7 young women who had dissatisfaction or negative body image, and 3 young women who had poor knowledge of balanced nutrition. This study aims to find out the relationship of body image and nutritional knowledge balanced with the nutritional status of young women in Kuranji Dalang Village, Labuapi District, West Lombok Regency in 2021. This study uses analytical observational design with Cross Sectional approach. The samples studied were 66 young women obtained by Slovin formula and determination of the number of samples by Purposive Sampling. The analysis used is univariate and bivariate analysis using Chi Square with SPSS application. The results showed that the analysis of body image relationship with the nutritional status of young women in Kuranji Dalang Village is (p value) $0.000 < 0.05$ (α). It is concluded that there is a relationship of body image with the nutritional status of young women in Kuranji Dalang Village. And there is no relationship of balanced nutrition knowledge with the nutritional status of young women in Kuranji Dalang Village. It is recommended to parampuan health center in order to improve the understanding of adolescents' body image and balanced nutrition in Kuranji Dalang Village.

Keywords: Body image, Nutritional status.

PENDAHULUAN

Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai.

Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja kurus usia 16-19 tahun prevalensi masih tinggi yakni 8,1% dan remaja gemuk 13,5%. Propinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mencatat remaja dengan prevalensi sangat kurus 2,2%, kurus 8,2%, 6,4% gemuk dan obesitas sebanyak 1,5%.

Schilder dalam Grogan, 2008 mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran bagaimana tubuh individu terlihat, gambaran tubuh individu tersebut terbentuk dari dalam pikiran individu. Citra tubuh mempengaruhi pandangan positif dan negatif terhadap individu tersebut. Perilaku ini dapat dikelompokkan sebagai perilaku normal hingga ekstrim. Menurut Sari

dan Siregar (2012) citra tubuh merupakan evaluasi atau sikap yang dimiliki seseorang. Evaluasi atau sikap tersebut bisa berupa perasaan suka, puas atau positif yang ditunjukkan dengan penerimaan terhadap tubuhnya atau bisa berupa perasaan tidak suka, tidak puas atau negatif seseorang terhadap atribut fisik pada tubuhnya seperti ukuran tubuh, berat badan, dan bentuk tubuh. Selain itu, kurangnya pengetahuan remaja tentang perilaku makan yang sehat juga menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan kebiasaan hidup yang sehat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Desa Kuranji Dalang menggunakan Body Shape

Questionnaire (BSQ-34) kepada 10 remaja putri menunjukkan bahwa 7 remaja putri memiliki citra tubuh negatif, dikatakan bercitra tubuh negatif karena poin yang diperoleh remaja putri pada saat mengisi kuesioner ≥ 110 artinya memiliki citra tubuh negative, remaja cenderung merasa tubuhnya gemuk terutama di bagian perut, paha dan bokong.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yaitu observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri usia 10-19 tahun di Desa Kuranji Dalang sebanyak 194 remaja putri. Sampel penelitian ini yaitu sebagian remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 66 sampel. Teknik pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Variable Independen yaitu citra tubuh dan Variabel dependen yaitu status gizi remaja putri usia. Instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner, timbangan digital, microtoise, dan tabel klasifikasi IMT. Analisis data menggunakan alat uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

1. Frekuensi Citra Tubuh Remaja Putri di Desa Kuranji Dalang Tahun 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 66 remaja putri usia 10-19 tahun sebagian besar memiliki citra tubuh negatif yaitu sebanyak 42 orang (63.6%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Remaja Putri di Desa Kuranji Dalang Tahun 2021

Citra Tubuh	Frekuensi	
	F	%
Positif	24	36.4%
Negatif	42	63.6%
Total	66	100%

Sumber : Data Primer, 2021

2. Status Gizi Remaja Putri di Desa Kuranji Dalang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri di Desa Kuranji Dalang Tahun 2021

Status Gizi	Frekuensi	
	F	%
Sangat Kurus	3	4.5%
Kurus	33	50.0%
Normal	30	45.5%
Total	66	100%

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 66 remaja putri usia 10-19 tahun sebagian besar memiliki status gizi kurus sebanyak 33 orang (50.0%).

b. Analisis Bivariat

1. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di Desa Kuranji Dalang

Tabel 3 Analisis Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di Desa Kuranji Dalang

Citra tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 10-19 Tahun.	Status Gizi Remaja Putri Usia 10-19 Tahun				
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Total	Pvalue
Positif	0	3 (4,55%)	20 (30,3%)	23 (34,85%)	0.000
Negatif	3 (4,55%)	30 (45,45%)	10 (15,15%)	43 (65,15%)	
Total	3 (4,55%)	33 (50,0%)	30 (45,45%)	66 (100%)	

Sumber : Analisis Data, 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 66 responden, sebanyak 3 (4.55%) remaja putri dengan status gizi sangat kurus dengan citra tubuh negatif. Sebanyak 3 (4.55%) remaja putri kurus memiliki citra tubuh positif dan 30 (45.45%) remaja putri kurus memiliki citra tubuh negatif. Sebanyak 20 (30.3%) remaja putri normal memiliki citra tubuh positif, dan 10 (15,15%) remaja putri normal memiliki citra tubuh negatif. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh *Pvalue* = 0.000 ($P < 0.05$) berarti ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 10-19 tahun di Desa Kuranji Dalang Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat Tahun 2021.

Yusinta dkk (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 10-19 tahun di Desa Kuranji Dalang Kecamatan Labuapi.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2004) di Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja. Perbedaan hasil ini dipengaruhi oleh beberapa faktor pada remaja putri seperti usia, tempat penelitian dan pengaruh media social serta kepribadian. Penelitian Bani (2010), menyatakan bahwa citra tubuh seorang remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan, seperti teman sebaya, figur idola, dan juga media massa, tetapi ketika seorang remaja sadar akan kebutuhan gizinya. Hal-hal tersebut tidak menjadi penghalang bagi remaja untuk tetap memenuhi gizinya.

Temuan menarik pada penelitian ini ditemukan responden dengan citra tubuh negatif namun status gizi normal. Dari hasil wawancara diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu media social dan usia. Media sosial dapat mempengaruhi citra tubuh negatif, dimana banyak menampilkan perempuan kurus sebagai sosok yang ideal, sehingga responden memiliki pemikiran bahwa seorang wanita dikatakan ideal apabila memiliki tubuh kurus dan tinggi seperti artis korea, pemikiran tersebut lantas

membuat responden memiliki ketidakpuasan atas bentuk dan ukuran tubuhnya, merasa khawatir menjadi gemuk sehingga pemikiran tersebut membuat mereka merasa terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari padahal setelah dilakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) status gizi remaja putri tersebut normal. Usia juga memberikan pengaruh terhadap citra tubuh, masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, remaja mulai mengalami berbagai perubahan.

PENUTUP

a. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian besar remaja putri di Desa Kuranji Dalang Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun 2021 memiliki citra tubuh negatif atau merasa tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Dari hasil analisa statistik diketahui ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di Desa Kuranji Dalang Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Tahun 2021.

b. Saran

Saran bagi Kepala Puskesmas Parampuan agar meningkatkan promosi kesehatan yang terkait dengan citra tubuh agar dapat mengubah sikap remaja putri terhadap citra tubuhnya sehingga remaja putri di Desa Kuranji Dalang memiliki status gizi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bani, Ahmad., 2010. Studi tentang persepsi mahasiswa tentang tubuh ideal dan hubungan dengan upaya pencapaian. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Dedeh, kurniasih. "dkk. 2010". *Sehat dan bugar berkat gizi seimbang*. Jakarta : kompas gramedia.
- Emilia, 2009. Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Pada Remaja dan Implikasinya Pasa Sosialisasi Hidup Sehat. Media Sehat. Media Pendidikan Gizi dan Kuliner.
- Feldman, S. R. (2012). *Pengantar Psikologi Understanding Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Psychology press.
- Kemenkes RI . Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta : Kemenkes RI : 2018
- Rahayu, S. Dwi dan Fillah Fithra Dieny. 2012. *Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Mkanan dan Asupan Zat Besi Pada Siswa SMA*. MediA Medika Indonesia. 46 (3) : 184-194.
- Sari, S.H., & Siregar, A.R. (2012). Peran *body image* terhadap penyesuaian diri perempuan dewasa dini pada kehamilan pertama. *Psikologia-online*, 7(2), 48-55.
- Yusinta, Alivia Norma., Adriyanto. 2018. *Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun*. Open access under CC BY – SA license.