

TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

The Level of Nutritional Knowledge and Body Image with the Nutritional Status of Adolescent Girls

Nurul Mega Utami*, Lilik Hidayanti, Iseu Siti Aisyah

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi,
Tasikmalaya, Jawa Barat, 46115

*Korespondensi: nurulmegau13@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional knowledge and body image are factors that can influence nutritional status in adolescents. The purpose of this study is to analyze the relationship between the level of nutritional knowledge and body image with the nutritional status of adolescent girls of the Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Islamic Boarding School Tasikmalaya in 2022. This study is observational with a cross-sectional design. Purposive sampling was used as a sampling technique in this study. Of the 64 adolescent girls, 63 met the inclusion criteria. The instrument used to take data related to the level of nutritional knowledge was in the form of nutritional knowledge test questions, while for body image using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34). Weight data was obtained by measuring weight using digital scales and height using microtoice. Data analysis in this study used an alternative chi-square test, namely the fisher's exact test. The results showed that most respondents had good nutritional status (82.5%), good nutritional knowledge level (85.7%), positive body image (84.1%). The results showed that there was no significant relationship between the level of nutritional knowledge and the nutritional status of adolescent girls $p\text{-value} = 0.184$ ($p\text{-value} > 0.05$). There is a significant relationship between body image and the nutritional status of adolescent girls $p\text{-value} = 0.001$ ($p\text{-value} < 0.05$). Based on this, there is a need for nutrition education and the importance of positive body image for adolescent girls.

Keywords: *adolescent girls, body image, level of nutritional knowledge, nutritional status*

ABSTRAK

Pengetahuan gizi dan citra tubuh dinilai sebagai faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya tahun 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dan merupakan studi observasional. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dari 64 orang remaja putri, sebanyak 63 orang memenuhi kriteria inklusi serta menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data terkait tingkat pengetahuan gizi yaitu berupa soal tes pengetahuan gizi, sedangkan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) digunakan untuk mengambil data citra tubuh. Data berat badan didapatkan dengan mengukur berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoice*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan *fisher's exact test*. Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki status gizi baik (82,5%), tingkat pengetahuan gizi baik (85,7%), citra tubuh positif (84,1%). Hasil menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri $p\text{-value} = 0,184$ ($p\text{-value} > 0,05$). Ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri $p\text{-value} = 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut perlu adanya edukasi gizi dan pentingnya citra tubuh positif terhadap remaja putri.

Kata kunci: citra tubuh, remaja putri, status gizi, tingkat pengetahuan gizi

PENDAHULUAN

Pertumbuhan fisik yang cepat pada saat remaja diiringi dengan perkembangan psikososial dan kognitif [1] menyebabkan peningkatan kebutuhan gizi yang lebih banyak. Kondisi ini berdampak pada peningkatan kerentan remaja mengalami permasalahan gizi. Permasalahan gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, proporsi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) yaitu gizi kurang sebesar 8,1% sedangkan gizi lebih sebesar 1,3,5% [2]. Proporsi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Kota Tasikmalaya berdasarkan IMT/U yaitu gizi kurang sebesar 6,53% dan gizi lebih sebesar 16,23% [2].

Status gizi yaitu suatu kondisi tubuh yang disebabkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh [3]. Banyak faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja. Pengetahuan gizi dan citra tubuh termasuk ke dalam faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja [4]. Pengetahuan gizi menyebabkan para remaja dapat memilih makanan yang mereka konsumsi dapat berhubungan dengan gizi dan kesehatan [5].

Tingginya taraf pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin baik juga status gizinya [6]. Penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari Kota Bekasi tahun 2021, menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri [7]. Remaja yang memiliki taraf pengetahuan gizi baik dapat mengubah persepsi citra tubuh yang negatif, dikarenakan remaja akan lebih memerhatikan kebutuhan asupan zat gizinya [4].

Citra tubuh yaitu suatu pandangan atau persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya dengan keadaan sadar [3]. Remaja pada umumnya sangat memerhatikan penampilan fisiknya [8]. Mayoritas remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dibandingkan dengan remaja putra [4]. Remaja putri yang memiliki persepsi citra tubuh negatif dapat memengaruhi pola konsumsi sehingga dapat berdampak pada status gizinya [3]. Penelitian sebelumnya dilakukan terhadap 106 remaja putri usia 15-17 tahun di Pondok Pesantren Muftadi-aat Lirboyo Kediri, menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi dan terdapat

17,92% remaja putri mengalami ketidakpuasan citra tubuh [9]. Pola makan remaja di pesantren cenderung monoton, didominasi makanan nabati. Tasikmalaya merupakan salah satu kota di Provinsi Jawa barat yang merupakan provinsi dengan jumlah penduduk terbanyak di Indonesia. Indonesia merupakan negara dengan penduduk mayoritas beragama Islam.

Studi Pendahuluan dilakukan terhadap 10 orang remaja putri kelas 12 Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya pada 17 Maret 2022. Hasil studi pendahuluan menemukan tingkat pengetahuan gizi kurang pada remaja putri sebesar (20%), dan mayoritas remaja putri (60%) memiliki citra tubuh yang negatif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis korelasi atau hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya tahun 2022.

METODE

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya pada bulan November tahun 2022. Subjek penelitian yaitu 63 orang remaja putri yang berada pada jenjang SMA dan berusia 14-18 tahun. Cara pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu santriwati Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya, santriwati mukim di pesantren, dan dalam keadaan sehat. Subjek yang bersedia mengikuti penelitian menandatangani *informed consent*. Pada penelitian ini ada satu subjek yang tidak menandatangani *informed consent* dan dikeluarkan dari penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*, karena seluruh variabel diukur pada waktu yang bersamaan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh. Tingkat pengetahuan gizi diukur berdasarkan hasil menjawab dengan benar tes pengetahuan gizi. Soal tes pengetahuan gizi telah diujicoba dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan dari 25 soal terdapat 20 soal yang valid dan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,732. *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang dikembangkan oleh yutzever, ida et al (2022) dengan 34 pertanyaan digunakan untuk mengukur citra tubuh.

Variabel status gizi ditentukan dengan penghitungan IMT/U (*Z-Score*) menggunakan *software* WHO Anthro Plus. Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dilakukan sebanyak satu kali untuk menentukan status gizi. Timbangan berat badan digital GEA tipe EB-1622 ketelitian 0,1 kg digunakan untuk mengukur berat badan dan *microtoice* GEA tipe SH-2A dengan ketelitian sebesar 0,1 cm digunakan untuk mengukur tinggi badan. Status gizi kemudian dikategorikan menjadi malnutrisi apabila status gizi masuk kategori gizi kurang ($<-2SD$) dan (gizi lebih $\geq+1SD$) dan gizi baik ($-2 Sd$ sampai $<+1SD$).

Uji *Fisher's exact* digunakan untuk menganalisis korelasi atau hubungan tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Mataram dengan nomor LB.01.03/6/9547/2022.

HASIL

Analisis Univariat

Pada penelitian ini masing-masing variabel, baik variabel bebas maupun variabel terikat digambarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Secara rinci distribusi frekuensi karakteristik subjek dapat dilihat pada tabel.1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	n	%
Usia (Tahun)		
14	2	3,2
15	9	14,3
16	12	19,0
17	20	31,7
18	20	31,7
Uang Saku/ Hari (Rp)		
\leq Rp10.000,00	41	65,1
$>$ Rp10.000,00	22	34,9
Status Gizi		
Malnutrisi	11	17,5
Gizi Baik	52	82,5
Tingkat Pengetahuan Gizi		
Kurang	9	14,3
Baik	54	85,7
Citra Tubuh		
Negatif	10	15,9
Positif	53	84,1

Tabel 1. menunjukkan mayoritas remaja putri berusia 17 dan 18 tahun berjumlah 20 orang (31,7%). Sebagian besar uang saku per hari remaja putri \leq

Rp10.000,00 yaitu sebanyak 41 orang (65,1%). Mayoritas remaja putri berstatus gizi baik berjumlah 52 orang (82,5%). Tingkat pengetahuan gizi remaja putri dalam kategori baik yaitu berjumlah 54 orang (85,7%). Proporsi remaja putri dengan citra tubuh positif lebih banyak (84,1%) dibandingkan dengan citra tubuh negatif.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada Tabel.2.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi				Total		P- Value
	Malnutrisi		Gizi Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Tingkat Pengetahuan Gizi							
Kurang	3	33,3	6	66,7	9	100,0	0,184
Baik	8	14,8	46	85,2	54	100,0	
Citra Tubuh							
Negatif	6	60,0	4	40,0	10	100,0	0,001
Positif	5	9,3	48	90,6	53	100,0	

Keterangan: *Fisher's exact test*, signifikan apabila ($p\text{-value} < 0,05$)

Tabel 2. menunjukkan bahwa proporsi remaja putri malnutrisi dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar 33,3%, sedangkan proporsi remaja putri yang dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar 14,8%. Hasil uji *fisher's exact* variabel tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan ($p\text{-value} > 0,05$). Proporsi remaja putri dengan malnutrisi yang memiliki citra tubuh negatif sebesar 60,0%, sementara remaja putri yang memiliki citra tubuh positif sebesar 9,3%. Hasil uji *fisher's exact* variabel citra tubuh dengan status gizi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$).

DISKUSI

Pengetahuan gizi diartikan sebagai pengetahuan yang berkaitan dengan makanan dan zat gizi. Pengetahuan gizi dapat memberikan informasi dalam memilih makanan yang sesuai dengan kondisi tubuh [10]. Hasil studi menemukan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri

Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya. Hasil studi ini serupa dengan penelitian Nurwulan, Furqan dan Safitri (2017), bahwa pengetahuan gizi dengan status gizi pada santri Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi tidak ada hubungan yang bermakna ($p\text{-value} > 0,05$) [11]. Hal tersebut disebabkan pengetahuan gizi tidak secara langsung memengaruhi status gizi [12]. Adanya asupan zat gizi dan penyakit infeksi menjadi faktor langsung yang dapat memengaruhi status gizi [13]. Tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat berpengaruh terhadap perilaku maupun sikap dalam memilih makanan yang nantinya dapat berdampak pada keadaan gizi individu [4].

Hasil studi ini menunjukkan mayoritas status gizi remaja putri berada pada kategori baik, begitu pula lebih banyak remaja putri memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Kedua data hasil penelitian ini tampak linier, tetapi tidak terdapat hubungan sebab akibat secara langsung. Pada studi ini ditemukan 8 (14,8%) remaja putri dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik mengalami malnutrisi. Hal tersebut menunjukkan tingkat pengetahuan gizi baik yang dimiliki seseorang tidak selalu berpengaruh terhadap perilaku memilih ataupun mengonsumsi makanan yang bergizi, karena masih dipengaruhi kemampuan daya beli dan kebiasaan makan [14]. Tingkat pengetahuan gizi yang baik perlu diimbangi dengan implementasi yang sesuai dengan pengetahuan gizinya [10].

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh secara umum dialami oleh remaja yang menganggap bahwa penampilan menjadi faktor yang paling penting dalam kehidupan [4]. Data hasil uji *fisher's exact* didapatkan ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya ($p\text{-value} = 0,001$). Penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Yusintha dan Adriyanto terhadap remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 1 Sidoarjo yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,002$) [15]. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh positif merasa lebih puas dengan tubuhnya sendiri. Remaja putri yang merasa puas terhadap tubuhnya cenderung tidak berpikir untuk membatasi konsumsi makanan agar tubuhnya terlihat ideal, sehingga status gizinya baik [10].

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya tahun 2022. Ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya tahun 2022. Pondok pesantren diharapkan bisa bekerjasama dengan puskesmas setempat untuk melakukan edukasi terkait gizi maupun pentingnya citra tubuh positif bagi remaja putri.

REFERENSI

1. Hardinsyah, Supriasa IDN. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta Indonesia: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2017. 160 p.
2. Kemenkes R. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018.
3. Bimantara MD, Adriani M, Suminar DR. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. 2019;85–8.
4. Fitriani RD, Purwara L, Kuswari M, Gifari N, Wahyuni Y. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa. *Gorontalo J Heal Sci Community*. 2020;4(1):29–38.
5. Jayanti YD, Novananda NE. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). 2017;6(50):100–8.
6. Musyayyib R, Hartono R, Pakhri A. Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehat Politek Kesehat Makassar*. 2017;12(2):29.
7. Safitri ALD, Kurniawan SS. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari Kota Bekasi 2021. *J Ilm Gizi Kesehat*. 2021;9(21):62–8.
8. Aristantya EK, Helmi AF. Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram. 2019;5(2):114–28.
9. Fitria N, Sudargo T, Huriyati E. Hubungan Ketidakpuasan Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Muftadi Aat, Lirboyo, Kediri. Universitas Gadjah Mada; 2016.
10. Intantiyana M, Widjajanti L, Rahfiludin MZ. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2018;6(5):404–12.
11. Nurwulan E, Furqan M, Safitri DE. Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makanm Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*. 2017;2(2):65–74.
12. Pantaleon MG. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *J Chem Inf Model*.

- 2019;3(3):69–76.
13. Supriasa IDN, Bakri B, Fajar I. *Penilaian Status Gizi*. 2nd ed. Jakarta: Penerbit EGC; 2020.
 14. Noviyanti RD, Marfuah D. Hubungan Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik , dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *Univ Res Colloq*. 2017;421–6.
 15. Yusintha AN, Adriyanto. Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutr*. 2018;2(2):147–54.