



# Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru

## Body Image Perception, Knowledge of Balanced Nutrition, and Eating Habits among Adolescent Girls in Muhammadiyah 1 Pekanbaru High School

Annisa Dian Purwanti<sup>1</sup>, Yessi Marlina\*<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau, Indonesia; email [yessi.marlina@pkr.ac.id](mailto:yessi.marlina@pkr.ac.id)

### ABSTRACT

*An adolescent girl is a group that is vulnerable to nutritional problems. Nutritional problems can be caused by negative body image perception, bad knowledge of balanced nutrition, and bad eating habits. This study aims to describe body image perception, knowledge of balanced nutrition, and eating habits among adolescent girls in Muhammadiyah 1 Pekanbaru High School. This study used the descriptive research method. The Population of this study is 210 adolescent girls aged 15-18 years old. Samples were taken from as many as 70 adolescent girls using simple random sampling. All data were collected using the BSQ-16 questionnaire, knowledge of balanced nutrition questionnaire, and Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) questionnaire. All the data were analyzed univariately. The results showed that 55,9% of adolescent girls had a positive body image perception and 47,1% had negative body image perception, 88,6% had good knowledge of balanced nutrition and 11,4% had sufficient knowledge of balanced nutrition, and 45,7% had a good eating habit and 54,3% had a bad eating habit. It is recommended to make counseling and health promotion to prevent bad eating habits and negative body image perception at school. Adolescent girls can improve their knowledge and eating habits in accordance with balanced nutrition guidelines and increase the perception of positive body image by focusing on their strengths and exploring their interests and talents.*

### ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada remaja putri dapat disebabkan oleh persepsi citra tubuh yang negatif, pengetahuan gizi yang kurang, dan perilaku makan yang buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 15-18 tahun sebanyak 210 orang. Sampel diambil sebanyak 70 remaja putri dengan menggunakan simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner BSQ-16, kuesioner pengetahuan gizi seimbang, dan kuesioner Adolescent Food Habit Checklist (AFHC). Analisis data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 52,9% remaja putri memiliki persepsi citra tubuh positif dan 47,1% memiliki persepsi citra tubuh negatif, sebanyak 88,6% memiliki pengetahuan gizi seimbang baik dan 11,4% memiliki pengetahuan gizi seimbang baik cukup, serta 45,7% memiliki perilaku makan baik dan 54,3% memiliki perilaku makan tidak baik. Disarankan untuk melakukan bimbingan konseling dan promosi kesehatan untuk mencegah perilaku makan tidak baik dan persepsi citra tubuh negatif di sekolah. Remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan meningkatkan persepsi citra tubuh positif dengan memfokuskan pada kelebihan diri dan eksplorasi minat dan bakat.

**Keywords :** *body image, nutritional knowledge, eating habit, perception*

**Kata Kunci :** *citra tubuh, pengetahuan gizi, perilaku makan, persepsi*

**Correspondence :** Yessi Marlina

Email : [yessi.marlina@pkr.ac.id](mailto:yessi.marlina@pkr.ac.id)

• Received 12 Januari 2022 • Accepted 23 Februari 2022 • Published 9 Agustus 2022

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1075>

## PENDAHULUAN

Remaja Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan sosial yang cepat dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern yang juga mengubah norma-norma, nilai-nilai, dan gaya hidup. Remaja adalah masa dimana terjadi perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini adalah masa yang sangat penting di kehidupan karena remaja mengalami pertumbuhan dan perubahan yang signifikan. Pada masa remaja mengalami perubahan penting yaitu fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional yang sejalan dengan perkembangan biologis, serta adanya fungsi dan tuntunan baru dalam lingkungan keluarga dan sosial (Pratiwi et al., 2018).

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi di masa remaja sehingga energi dan zat gizi juga diperlukan oleh tubuh dalam jumlah banyak. Tujuan dari pemenuhan nutrisi pada remaja adalah agar asupan nutrisi optimal dan seimbang dapat tercapai untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Tetapi tujuan ini sering tidak tercapai sehubungan dengan praktek perilaku makan dan gaya hidup. Remaja sering melakukan diet yang salah atau tidak sesuai dengan panduan dan rekomendasi (Amraini et al., 2020).

Perilaku makan yang salah atau tidak sesuai dipengaruhi oleh beberapa hal. Contohnya adalah banyak remaja yang kini sangat memperhatikan bentuk tubuhnya, terutama remaja putri. Pada umumnya remaja sedang dalam tahap sangat memperhatikan bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan. Citra tubuh adalah perilaku yang mengarah pada evaluasi penilaian individu tersebut terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu yang berupa persepsi atau pemikiran terhadap bentuk dan berat tubuh yang dimilikinya (Intantiana et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh R. Siregar (2017) pada remaja putri usia 14-19 tahun menunjukkan bahwa 53,6% remaja putri memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Selain itu, sebanyak 14,3% menunjukkan resiko tinggi terhadap gangguan makan atau perilaku makan yang negatif. Penelitian lain juga menggambarkan 51,5% remaja

di SMAN 5 Kota Metro memiliki citra tubuh negatif. Penelitian tersebut juga menggambarkan 39,2% remaja SMAN 5 Kota Metro memiliki perilaku makan yang tidak baik (Amraini et al., 2020).

Remaja dengan persepsi citra tubuh negatif akan melakukan upaya untuk memiliki bentuk badan yang diinginkan, seperti puasa, diet, latihan fisik, bahkan mengkonsumsi pil diet. Memiliki persepsi citra tubuh yang negatif menyebabkan beberapa perilaku makan seperti melewatkan waktu makan, memuntahkan makanan, mengganti makanan utama dengan selingan, dan melakukan diet ekstrim. Hal ini dapat berdampak terhadap psikologi yang memicu terjadinya gangguan makan (Marlina & Ernalina, 2020).

Faktor lain penyebab masalah gizi karena perilaku makan yang tidak sesuai adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah kemampuan untuk mengingat kembali kandungan gizi pada makanan serta fungsi zat gizi tersebut untuk tubuh. Pengetahuan gizi ini adalah proses kognitif untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan agar dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi remaja yang rendah tercermin dari kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan (Intantiana et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Palu tahun 2016, didapatkan hasil bahwa sebanyak 85,4% remaja dengan pengetahuan rendah memiliki perilaku makan yang tidak seimbang dan 25,6% remaja dengan pengetahuan gizi tinggi memiliki perilaku makan yang tidak seimbang. Selain itu, penelitian yang sama menyebutkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja (Rahman et al., 2016). Pengetahuan gizi yang keliru menjadi masalah bagi remaja putri yang ingin memiliki tubuh yang langsing, karena untuk mendapatkan dan memelihara tubuh yang langsing mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru,

sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Remaja seharusnya diberi pengetahuan yang dibutuhkan mereka bukan membatasi konsumsi makanan tertentu dan melewatkan waktu makan, melainkan perubahan perilaku makan yang baik seperti makan dengan frekuensi teratur dan seimbang (Setyorini, 2016).

Pengetahuan gizi, citra tubuh, dan perilaku makan merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi permasalahan gizi pada remaja. Tingkat pengetahuan yang baik dapat mengubah persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya, dimana mereka akan lebih memperhatikan pemilihan makan yang baik untuk tubuh mereka. Hal itupun akan membuat mereka tidak akan melakukan diet yang tidak sesuai sehingga persepsi citra tubuh tidak menghalangi remaja memilih makanan yang baik dan sesuai untuk mendapatkan status gizi normal atau terhindar dari masalah gizi. Berdasarkan uraian diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

### METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian dilakukan pada bulan April 2021 di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 15-18 tahun di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sebanyak 210 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 70 remaja perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data terdiri dari data usia, persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan.

Data terkait persepsi citra tubuh menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ)-16. Kuesioner BSQ-16 terdiri dari 16 pertanyaan mengenai bentuk tubuh dan penampilan seseorang selama 4 minggu terakhir. Kuesioner ini menggunakan skala Likert untuk mengukur respon dari responden. Skor diperoleh dari hasil

penjumlahan seluruh pertanyaan, kemudian dikategorikan menjadi persepsi citra tubuh positif jika skor <38 dan persepsi citra tubuh negatif jika skor  $\geq 38$  (Merita et al., 2020).

Data terkait pengetahuan gizi seimbang didapatkan dengan menggunakan kuisisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan berbentuk pilihan jawaban benar atau salah. Setiap jawaban benar akan diberi skor 1 dan untuk jawaban salah akan diberi skor 0. Pengetahuan gizi di kategorikan menjadi baik (skor >7), cukup (skor 6-7), dan kurang (skor <6) (Damayanti, 2016).

Data perilaku makan didapatkan dengan Adolescent Food Habit Checklist (AFHC). Kuesioner AFHC terdiri atas 23 pertanyaan yang memiliki jawaban ya atau tidak pada pertanyaan yang disediakan. Responden menerima 1 poin jika memiliki respon makanan yang sehat. Skor akhir diperoleh dari jumlah poin yang diterima oleh responden. Setelah skor diperoleh pengkategorian dilakukan, yaitu perilaku makan baik jika skor jawaban  $\geq$  rata-rata dan tidak baik jika skor jawaban < rata-rata. Analisis data dilakukan secara univariat. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dijelaskan dalam bentuk deskriptif (Yusinta & Adriyanto, 2018).

### HASIL

#### Karakteristik Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 70 siswi perempuan dari kelas 10 dan 11 SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Kategori	Jumlah (n)	%
Usia		
14-16	38	54,2
17-19	32	45,8
Citra Tubuh		
Positif	37	52,9
Negatif	33	47,1
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Baik	62	88,6
Cukup	8	11,4
Perilaku Makan		
Baik	32	45,7
Tidak Baik	38	54,3

Usia responden berkisar 15-18 tahun, yang paling banyak menjadi responden berusia 16 tahun sebesar 47,1% dan yang paling sedikit berusia 18 tahun sebesar 1,4%. Hasil pengukuran persepsi citra tubuh dengan menggunakan kuesioner BSQ-16, didapatkan hasil bahwa sebanyak 37 remaja putri (52,9%) memiliki persepsi citra tubuh positif dan 33 remaja putri (47,1%) memiliki persepsi citra tubuh negatif.

Pengukuran pengetahuan gizi menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang didapatkan bahwa sebanyak 62 remaja putri (88,6%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dan 8 remaja putri (11,4%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang cukup. Berdasarkan hasil pengukuran perilaku makan dengan menggunakan kuesioner AFHC, didapatkan hasil bahwa 32 remaja putri (45,7%)

memiliki perilaku makan baik dan 38 remaja putri (54,3%) memiliki perilaku makan tidak baik.

Pada tabel 2 menunjukkan dari 7 variabel terdapat 5 variabel yang berhubungan dengan kepatuhan penerapan protocol kesehatan covid-19 dengan nilai signifikan ( $p$ -value < 0,05) yaitu pengetahuan, sikap, persepsi, sarana dan peran guru, sedangkan yang tidak berhubungan dengan kepatuhan penerapan protocol kesehatan covid-19 dengan nilai signifikan ( $p$ -value > 0,05) yaitu dukungan orangtua dan akses informasi.

### Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Perilaku Makan

Distribusi responden berdasarkan persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan dapat dilihat pada Tabel 2..

**Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Makan**

Pengetahuan		Perilaku Makan				Total	
		Baik		Tidak Baik		n	%
		n	%	n	%		
Persepsi Citra Tubuh	Positif	18	48,64	19	51,36	37	100,0
	Negatif	14	42,42	19	57,58	33	100,0
Pengetahuan Gizi Seimbang	Baik	30	48,38	32	51,62	62	100,0
	Cukup	2	25	6	75	8	100,0

Berdasarkan hasil tabulasi silang, didapatkan hasil bahwa 19 (51,36%) remaja putri yang memiliki perilaku makan tidak baik memiliki persepsi citra tubuh yang positif dan 19 (57,58%) remaja putri yang memiliki perilaku makan tidak baik memiliki persepsi citra tubuh negative. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan didapatkan hasil bahwa 62 remaja putri (51,6%) yang perilaku makannya tidak baik memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Usia responden berkisar 15-18 tahun, yang paling banyak menjadi responden berusia 16 tahun sebesar 47,1% dan yang paling sedikit berusia 18 tahun sebesar 1,4%. Masa remaja atau dekade kedua kehidupan adalah masa dimana seseorang

mengalami perubahan besar, baik secara fisik seperti perubahan bentuk tubuh, secara psikologis seperti perubahan emosi dan identitas diri, serta secara kognitif yaitu perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa.

Remaja sedang memasuki fase menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan. Persepsi citra tubuh adalah perilaku atau tindakan yang mengarah pada evaluasi penilaian individu tersebut terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu yang berupa pemikiran terhadap bentuk dan berat tubuh yang dimilikinya (Intantiyana et al., 2018).

### Persepsi Citra Tubuh

Persepsi citra tubuh terbagi menjadi dua, persepsi citra tubuh positif dan negatif. Seseorang

yang memiliki persepsi citra tubuh positif akan menjalani hari dengan semangat, menyadari kekurangan dan keterbatasan fisik, tetapi mampu beradaptasi dengan hal tersebut, serta memiliki rasa percaya diri dan menghargai tubuhnya sendiri. Sedangkan seseorang dengan persepsi citra tubuh negatif selalu merasa rendah diri, merasa tidak pantas untuk mendapatkan sesuatu, kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, dan tidak berani memulai sesuatu yang baru (Nugrahaningrum, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Intantiyana dan kawan-kawan pada tahun 2018 di SMAN 9 Semarang, mengatakan bahwa persepsi citra tubuh merupakan kumpulan sikap dimana individu

tersebut sadar atau tidak sadar terhadap bentuk tubuhnya. Orang dengan persepsi citra tubuh positif akan puas dengan dirinya sendiri, merasa nyaman, dan percaya diri sehingga tidak sibuk memikirkan untuk membatasi makanan agar berat badan tetap ideal. Sedangkan orang dengan persepsi citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Hal tersebut mendorong mereka untuk melakukan suatu usaha untuk mendapatkan tubuh yang ideal menurut mereka. Umumnya remaja sedang berada pada tahap menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh sesuai dengan yang diinginkan. Hal ini terutama terjadi pada remaja putri.

**Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Jawaban Persepsi Citra Tubuh**

Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang	Sering	Sangat Sering	Selalu
	%	%	%	%	%	%
Khawatir tentang tubuh sehingga mengatur pola makan (diet)	26.1	18.8	17.4	21.7	7.2	8.7
Takut tubuh menjadi gemuk atau lebih gemuk	25.7	15.7	12.9	18.6	10.0	17.1
Perasaan kenyang membuat merasa gemuk	25.7	14.3	25.7	14.3	10.0	10.0
Membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain	11.4	17.1	24.3	14.3	17.1	15.7
Fikiran tentang tubuh mengganggu konsentrasi	38.6	21.4	22.8	8.6	2.9	5.7
Merasa gemuk saat melihat tubuh tanpa pakaian	37.1	21.4	17.1	8.6	10.0	5.7
Berpikir untuk membuang bagian tubuh yang berlebihan	48.6	15.7	8.6	8.6	10.0	8.6
Tidak bersosialisasi karena tidak puas dengan bentuk tubuh	74.3	11.4	10.0	0.0	1.4	2.9
Merasa terlalu gemuk dan bulat	51.4	11.4	15.7	8.6	7.1	5.7
Berpikir bentuk tubuh sekarang karena kurang kontrol diri	22.9	20.0	18.6	8.6	22.9	7.1
Khawatir orang lain melihat lipatan lemak perut dan pinggang	38.6	15.7	17.1	8.6	10.0	10.0
Mengambil ruang terlalu banyak saat duduk dengan orang lain	51.4	18.6	15.7	10.0	2.9	1.4
Merasa sedih melihat pantulan diri di cermin karena bentuk tubuh	37.1	21.4	10.0	12.9	5.7	2.9
Mencubit bagian tubuh untuk mengetahui berapa banyak timbunan lemak	18.6	30.0	22.9	11.4	12.9	4.3
Menghindari situasi orang lain dapat melihat bentuk tubuh	34.3	18.6	14.3	11.4	8.6	12.9
Merasa peka/menyadari bentuk tubuh ketika berada di tengah sekelompok orang	17.1	32.9	17.1	14.3	11.4	7.1

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan sebanyak 45,7% responden sering merasa takut jika tubuh mereka menjadi gemuk atau lebih gemuk. Hal ini menjadi salah satu komponen yang mempengaruhi persepsi citra tubuh responden. Komponen ini berhubungan dengan kepuasan dan perhatian terhadap tubuh dan kecemasan terhadap penampilan. Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami perubahan fisik yang besar. Berbagai perubahan fisik yang terjadi saat masa remaja merupakan proses yang alamiah yang akan terjadi pada semua individu. Namun seringkali ketidaktahuan remaja akan perubahan tersebut memuat mereka memiliki rasa cemas yang lebih terhadap bentuk tubuhnya. Selain itu, ditambah dengan perubahan konsep diri dan pencarian identitas diri sehingga dapat menyebabkan permasalahan pada persepsi citra tubuh (Merita et al., 2020). Ketakutan untuk menjadi gemuk sangatlah umum terjadi pada remaja putri sehingga hal ini disebut sebagai ketidakpuasan normatif bagi kelompok usia dan gender (Ayu, 2017).

Selain itu, mereka juga sering memperhatikan bentuk tubuh orang lain dan merasa bentuk tubuhnya tidak sebaik orang lain. Persepsi citra tubuh juga dapat terbentuk dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya, sehingga pemikiran dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Umumnya seseorang dengan persepsi citra tubuh negatif sering membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain yang menurutnya lebih menarik. Hal tersebut dapat mengakibatkan mereka merasa depresi, terkucilkan, tidak percaya diri, bahkan dapat berdampak terhadap gangguan makan (Marlina & Ernalina, 2020).

### Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 88,6% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik. Pengetahuan gizi seimbang yang baik adalah ketika seseorang mengetahui tentang makanan dan zat gizi yang beranekaragam,

sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, serta cara mengolah makanan yang baik dalam rangka mempertahankan berat badan normal dan mencegah masalah gizi atau ketika seseorang mampu untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan dan fungsinya di dalam tubuh (Intantiyana et al., 2018).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi baiknya pengetahuan mengenai gizi adalah adanya informasi terkait gizi yang didapat dari pelajaran di bangku sekolah ataupun dari media elektronik dan media sosial. Pengetahuan gizi seimbang sangat penting dimiliki oleh remaja, karena jika memiliki pengetahuan yang baik, remaja akan lebih memperhatikan jenis makanan yang dibutuhkan sehingga asupan zat gizi tercukupi..

**Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Jawaban Pengetahuan Gizi Seimbang**

Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)
Keanekaragaman makanan terdiri atas karbohidrat, protein, sayur, dan buah	94.3	5.7
Protein penting untuk kesehatan tulang	72.9	27.1
Konsumsi sayur buah rutin baik karena sayur buah mengandung karbohidrat	60.0	40.0
Dianjurkan makan berbagai jenis karbohidrat berupa sayur dan buah	70.0	30.0
Makanan tinggi kalori, lemak, rendah protein memicu penyakit degenerative	98.6	1.4
Sarapan penting untuk suplai otak dan aktivitas seharian	100.0	0.0
Air putih baik agar tidak dehidrasi dan penting untuk mengedarkan zat gizi dalam tubuh	97.1	2.9
Membaca label kemasan penting	98.6	1.4
Olahraga 30 menit membantu menghilangkan lemak	90.0	10.0
Mencuci tangan sebelum makan dilakukan dengan sabun dan air mengalir	100.0	0.0

Berdasarkan Tabel 4, sebanyak 60% responden menyebutkan konsumsi sayur dan buah rutin baik karena sayur dan buah mengandung karbohidrat dan sebanyak 70% responden menyebutkan dianjurkan untuk makan berbagai jenis karbohidrat berupa sayur dan buah. Berdasarkan pedoman gizi seimbang, secara umum sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Pendidikan gizi seimbang dapat dilakukan di sekolah, hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Tingkat pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang nantinya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi dan kebiasaan makan. Kurangnya pengertian tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah terhadap perilaku makan serta pertumbuhan dan perkembangan di usia remaja (Damayanti, 2016).

### Perilaku Makan

Perilaku makan yang baik adalah makan makanan yang seimbang, mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari, menjaga asupan lemak dan gula tetap rendah, menghindari makan makanan yang digoreng, tinggi kalori, dan makanan cepat saji. Masih sedikit remaja yang memilih makanan rendah lemak, Sebagian besar dari mereka belum menghindari makanan yang digoreng, cemilan tinggi lemak, dan fast food. Selain itu, mereka juga masih belum mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Pada usia remaja mereka sudah dapat memilih sendiri makanan yang mereka sukai tanpa melihat bahan apa saja yang terkandung di dalam makanan tersebut. Jika hal ini terus dibiarkan, dikhawatirkan akan menyebabkan kegemukan atau obesitas pada usia remaja, terlebih makanan yang dikonsumsi mengandung kalori dan lemak tinggi (Yusinta dan Adriyanto, 2018). Perilaku makan remaja mempunyai karakteristik gizi yang penting untuk pertumbuhan. Makanan yang dimakan remaja harus mengandung berbagai unsur zat gizi. Remaja membutuhkan makanan yang seimbang

untuk mencapai prestasi dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Purnama, 2020).

**Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan Jawaban Perilaku Makan**

Pertanyaan	Pilihan Jawaban		
	Ya (%)	Tidak (%)	Tidak Pernah (%)
Ketika makan siang diluar sering memilih makanan rendah lemak	20.0	75.5	4.3
Menghindari makanan digoreng	10.0	90.0	0.0
Makan makanan penutup jika ada	77.1	22.9	0.0
Pasti makan buah minimal satu porsi setiap hari	50.0	50.0	0.0
Menjaga jumlah asupan lemak tetap rendah	40.0	60.0	0.0
Membeli cemilan keripik yang rendah lemak	22.9	75.7	1.4
Menghindari makanan <i>fast food</i>	51.4	47.1	1.4
Sering membeli roti dan <i>cake</i>	52.9	47.1	0.0
Menjaga asupan gula agar tetap dalam batas rendah	68.6	31.4	0.0
Saya pasti makan minimal satu porsi sayuran dalam sehari	55.7	44.3	0.0
Makan makanan penutup dirumah mencoba yang rendah lemak seperti sayur dan buah	50.0	43.3	15.7
Jarang membeli makana diluar	62.9	37.1	0.0
Mencoba banyak makan buah dan sayur	82.9	17.1	0.0
Sering makan makanan ringan yang manis sebagai cemilan	64.3	35.7	0.0
Makan minimal satu porsi sayur pada makan malam	38.6	61.4	0.0
Ketika beli <i>soft drink</i> memilih yang rendah kalori	24.3	75.7	0.0
Mengoleskan mentega atau margarin tipis pada roti	47.1	38.6	14.3
Membawa bekal makan siang menambahkan coklat atau biscuit	18.6	75.7	5.7
Memilih buah sebagai cemilan sebelum makan	40.0	42.9	17.1
Memilih makanan penutup paling sehat saat makan di restoran	30.0	51.4	18.6
Sering menambahkan krim pada makanan atau minuman	18.6	68.6	12.9
Makan minimal tiga porsi buah setiap hari	28.6	71.4	0.0
Sering mencoba pola makan sehat	82.9	17.1	0.0

Berdasarkan Tabel 5, dari 70 orang responden hanya 20% responden yang memilih makanan rendah lemak, dimana 90% dari responden tidak menghindari makanan yang

digoreng. Selain itu, sebanyak 60% responden belum menjaga asupan lemak tetap rendah, salah satunya ditandai dengan hanya 22,9% responden yang memilih membeli cemilan rendah lemak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusintha dan Adriyanto (2018) di SMAN 1 Sidoarjo terhadap 53 siswi perempuan menggunakan kuesioner AFHC, pada usia remaja mereka sudah dapat memilih sendiri makanan yang mereka sukai tanpa melihat bahan apa saja yang terkandung di dalam makanan tersebut. Jika hal ini terus dibiarkan, dikhawatirkan akan menyebabkan kegemukan atau obesitas pada usia remaja, terlebih makanan yang dikonsumsi mengandung kalori dan lemak tinggi. Perilaku makan remaja mempunyai karakteristik gizi yang penting untuk pertumbuhan. Makanan yang dimakan remaja harus mengandung berbagai unsur zat gizi. Remaja membutuhkan makanan yang seimbang untuk mencapai prestasi dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Purnama, 2020).

Selain itu, berdasarkan tabel 5 sebanyak 48,6% responden masih sering mengonsumsi makanan cepat saji atau fast food. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2020) terhadap 58 siswa SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya, perilaku makan remaja saat ini cenderung tidak sehat, mereka lebih menyukai makanan cepat saji, tidak lagi memperhatikan makanan yang beranekaragam atau seimbang dengan zat gizi yang terkandung di dalamnya. Remaja sering berpikir bahwa makan dengan asal kenyang sudah memenuhi kebutuhan gizinya, padahal makanan cepat saji memiliki kalori dan lemak tinggi, serta rendah serat, vitamin, dan mineral.

Berdasarkan tabel 5, hanya 50% responden yang mengonsumsi buah minimal satu porsi setiap hari dan 55,7% yang mengonsumsi minimal satu porsi sayuran dalam satu hari. Selain itu, hanya 40% dari responden yang memilih buah sebagai cemilan sebelum makan dan hanya 50% responden yang memilih sayur dan buah sebagai makanan penutup di rumah. Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur di Indonesia terdapat dalam tumpeng gizi seimbang yang berisi

anjaran untuk mengonsumsi buah sebanyak dua sampai tiga porsi sehari dan sayuran sebanyak tiga sampai lima porsi sehari. Tetapi masih banyak remaja yang belum mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang juga berperan penting untuk pemenuhan mikronutrien yang dapat menunjang proses tumbuh dan kembang remaja (Rachman et al., 2017).

Tingginya perilaku makan yang tidak baik pada remaja, juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perkembangan teknologi dan komunikasi yang pesat mempengaruhi jumlah dan jenis pangan, sehingga remaja dihadapkan beberapa alternatif pemilihan makanan yang tentunya akan mempengaruhi perilaku makannya. Kemajuan industri makanan seperti kehadiran fast food mempengaruhi pola makan remaja, khususnya remaja di kota. Makanan yang ditawarkan terjangkau oleh kantong mereka, pelayanan yang diberikan cepat, dan jenis makanan yang disajikan memenuhi selera remaja.

#### **Pesepsi Citra Tubuh dan Perilaku Makan**

Berdasarkan hasil penelitian mereka merasa tubuhnya tidak menarik, tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, selalu merasa takut untuk gemuk, dan selalu merasa bentuk tubuh mereka tidak sebaik orang lain, tetapi dalam memilih makanan masih cenderung tidak seimbang, tinggi kalori, tinggi lemak, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food). Mereka cenderung tidak membatasi makanan. Persepsi citra tubuh yang negatif tidak mempengaruhi perubahan perilaku makan menjadi lebih baik. Hal ini membuktikan bahwasanya persepsi citra tubuh negatif hanya sebatas evaluasi terhadap ukuran dan bentuk tubuh tanpa mempengaruhi perubahan perilaku.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyorini pada tahun 2016 yang mengatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi citra tubuh negatif tetapi belum memiliki perilaku makan yang baik cenderung melakukan pembatasan makan. Mereka melakukan perubahan perilaku makan untuk mendapatkan tubuh yang langsing dengan membatasi asupan makan, melewati makan malam,

dan melewati sarapan. Sedangkan menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Intantiyana dan kawan-kawan (2018), remaja putri dengan citra tubuh positif yang cenderung tidak membatasi pola makan, pada pemilihan makanan mereka kurang memperhatikan kandungan nilai gizi didalamnya. Mereka cenderung memilih makanan-makanan cepat saji, karena mereka sudah merasa percaya diri dan tidak khawatir dengan bentuk tubuh mereka sehingga mereka tidak memperhatikan asupan makanan yang mereka makan.

Persepsi citra tubuh negatif tetapi memiliki perilaku makan yang cenderung tinggi kalori dan sering konsumsi fast food dapat disebabkan oleh banyak faktor. Contohnya seperti pendapatan orang tua yang tinggi mempunyai daya beli yang tinggi pula pada anaknya, sehingga memberikan peluang besar bagi mereka memilih berbagai jenis makan sesuai dengan keinginannya yang tidak lagi didasarkan pada kebutuhan tetapi mengarah kepada pertimbangan prestise dan rasa enak dan uang saku yang besar membuat kebebasan memilih makanan remaja lebih luas sesuai dengan keinginannya (Afifah et al., 2017). Selain itu, pengaruh teman sebaya yang menyebabkan remaja lebih senang makan Bersama teman-temannya daripada dirumah dan remaja cenderung mengonsumsi makanan yang memiliki brand atau merk yang terkenal sebagai ekspresi diri dalam pergaulan dan menjadi ajang bergengsi. Remaja adalah pasar potensial untuk produk makana tertentu, sehingga hal ini dimanfaatkan oleh penunjang iklan suatu produk makanan tertentu melalui media cetak dan elektronik (Pamelia, 2018).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi persepsi citra tubuh dan perilaku makan tersebut tidak akan banyak mempengaruhi remaja jika mereka sadar akan kebutuhan gizinya, hal tersebut tidak menjadi penghalang untuk tetap dapat memenuhi kebutuhan gizinya melalui perilaku makan yang baik. Benar atau salahnya cara seseorang remaja putri dalam mengonsumsi makanan tidak banyak terkait dengan benar atau salahnya persepsi citra tubuh ideal (Damayanti, 2016).

## Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Makan

Pemahaman akan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait makan dapat dijadikan pedoman yang dapat memodifikasi perilaku makan yang buruk dan meningkatkan kesadaran akan gizi dan kesehatan (Setyawan et al., 2019). Pengetahuan yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga terwujud status gizi yang baik. Pengetahuan merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan dalam pegolahannya (Amraini et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian banyak yang pengetahuan gizi sebangnya baik tetapi perilaku makannya tidak baik. Intantiyana dan kawan-kawan (2018) mengatakan bahwa perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lama dibandingkan dengan yang tidak didasari pengetahuan. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap perilaku makan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang. Pengetahuan gizi yang kurang dapat menimbulkan masalah pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Semakin baik pengetahuan gizi diharapkan semakin baik pula perilaku makan seseorang.

Rahman dan kawan-kawan (2016) mengatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak menjamin seseorang memiliki perilaku makan yang sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang. Hal tersebut dapat terjadi jika pengetahuan tidak didasari dengan sikap, keinginan, dan motivasi yang kuat untuk mengaplikasikannya. Pengetahuan gizi yang baik tidak berarti seseorang akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan informasi mengenai perilaku makan yang baik dan seimbang akan meningkatkan pengetahuan dan menimbulkan kesadaran, tetapi perubahan perilaku dengan cara ini memakan waktu yang lama.

Menurut Setyorini (2016), menyimpulkan bahwa seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik, tidak berarti akan mengubah perilaku makannya. Mereka memahami zat gizi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak sampai pada

tahap mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan makanan dalam keluarga baik kuantitas dan kualitas, sosial ekonomi yang menyebabkan terjadinya perubahan dan pergeseran pola makan yang mencerminkan gaya hidup, kemajuan teknologi yang memberikan alternatif kemudahan dalam mendapatkan makanan, dan kemajuan industri makanan yang memberikan makanan dengan servis cepat dan memenuhi selera. Semakin baik pengetahuan gizi seharusnya semakin baik perilaku makan dan sebaliknya. Tetapi jika hal tersebut diimbangi dengan usaha untuk menerapkan sesuai dengan apa yang diketahui maka hal tersebut tidak akan merubah perilaku makan remaja

### SIMPULAN

Remaja putri yang memiliki persepsi citra tubuh negatif cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik dan masih banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik memiliki perilaku makan yang tidak baik. Perlu adanya usaha untuk mencegah hal tersebut melalui bimbingan konseling dan promosi kesehatan di sekolah. Selain itu, remaja putri dapat melakukan peningkatan perilaku makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, serta meningkatkan persepsi citra tubuh positif dengan lebih memfokuskan pada kelebihan diri, mengeksplorasi minat dan bakat melalui kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian selanjutnya dapat melihat variabel lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja putri.

### KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia serta Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

### DAFTAR PUSTAKA

- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 264–269.
- Ayu, P. A. (2017). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri. [http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/105/1/puput\\_ari.pdf](http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/105/1/puput_ari.pdf)
- DAMAYANTI, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*. <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 404–412.
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas* 6(2), 183–187.
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (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>
- Nugrahaningrum, P. D. (2017). HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA SISWA TUGAS AKHIR Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan Oleh: Palupi Desanti Nugrahaningrum PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Pratiwi, A., Susilowati, Y., & Febriana, D. (2018). Hubungan Antara Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Dengan Body Image Remaja Putri Di SMAN 24 Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i2.169>
- Purnama, N. L. A. (2020). Perilaku makan dan status gizi remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(2), 57–62. <http://www.jurnal.stikvinc.ac.id/index.php/jp>

k/article/view/172

- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 43–52.
- Setyawan, F., Panunggal, B., Nuryanto, N., Syauby, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Dengan Perilaku Makan Dari Luar Rumah Pada Remaja Di Kota Surakarta. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 187–195. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25832>
- Setyorini, K. (2016). Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Remaja Putri ( Studi Kasus Di Kelas X Dan Xi Sman 4 Semarang ). Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 4–6. <http://www.mendeley.com/research/hubungan-body-image-dan-pengetahuan-gizi-dengan-perilaku-makan-remaja-putri-studi-kasus-di-kelas-x-d>
- Siregar, R. U. P. (2017). Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pad Remaja Putri Masa Pubertas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Yusinta, A. N., & Adriyanto, A. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.147-154>
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>