

HUBUNGAN PERSEPSI TERHADAP BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI REMAJA

Desi Rusmiati¹, Dwi Wahyuni²

Program Studi Sarjana Kebidanan¹

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat²

Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin Jalan Raya Pondok Gede No.23-25 Jakarta Timur 13550.

Email: desirusmiati85@gmail.com

ABSTRAK

Ada tiga beban yang dihadapi Indonesia terkait masalah gizi pada remaja yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan serta kekurangan zat gizi mikro seperti halnya masalah anemia. Persepsi terhadap *body image* menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi remaja. Penelitian ini bermaksud untuk membuktikan adanya hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi, serta mengkaji bagaimana pengaruh faktor pengetahuan, aktivitas fisik, perilaku jajan, dan kebiasaan sarapan terhadap hubungan persepsi terhadap *body image* dengan status gizi pada kelompok remaja. Jenis penelitian kuantitatif, desain non eksperimen dan pendekatan studi cross sectional. Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 8 Kota Depok pada tahun 2022 dengan sampel 77 responden. Data dikumpulkan menggunakan *google form* yang selanjutnya dianalisis menggunakan uji Chi square dan regresi logistik berganda model faktor resiko. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap *body image* dengan status gizi remaja, serta variabel pengetahuan merupakan variabel confounder dalam hubungan persepsi terhadap *body image* dengan status gizi remaja. Untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk persepsi yang baik terhadap *body image* dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan.

Kata kunci: Citra Tubuh, *Body Image*, Gizi Remaja, Masalah Gizi, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEPTION OF BODY IMAGE AND NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS

Abstract

There are three burdens faced by Indonesia related to nutritional problems in adolescents, namely malnutrition, overweight and micronutrient deficiencies such as the problem of anemia. Perception of body image is an important factor that contributes to the nutritional status among adolescents. This study intends to prove the relationship between perception of body image and nutritional status, as well as examine how factors of knowledge, physical activity, snacking behavior, and breakfast habits influence the relationship between perception of body image and nutritional status in adolescent groups. This type of quantitative research, non-experimental design and cross sectional study approach. The research location is SMA Negeri 8 Depok City in 2022 with a sample of 77 respondents. Data was collected using the google form which was then analyzed using the Chi square test and multiple logistic regression risk factor models. The results showed that there was a significant relationship between perception of body image and adolescent nutritional status, and the knowledge variable was the confounder variable in the relationship perception of body image with nutritional status among adolescents. To increase knowledge and form a good perception of body image can be done through health education.

Keywords: Body Image, Adolescent Nutrition, Nutritional Problems, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Kesehatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya bebas dari penyakit atau cacat, keadaan sosial ekonomi yang baik, keadaan lingkungan yang baik serta status gizi

yang baik. Kesehatan remaja menjadi salah satu penentu derajat kesehatan generasi bangsa di masa depan. Pada masa ini seseorang mengalami perubahan dari fase anak ke fase dewasa, sehingga banyak perubahan yang akan dialami oleh remaja seperti perubahan fisik, perubahan mental dan emosional dimana perubahan tersebut terjadi sangat cepat.¹ Pada saat proses pematangan fisik, akan terjadi perubahan komposisi tubuh seperti perubahan tinggi badan dan berat badan yang akan berpengaruh pada status gizi remaja. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari pangan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh.¹

Untuk dapat memiliki status gizi yang baik, maka kelompok remaja harus memiliki pola makan dengan gizi seimbang, sebab pola makan yang sehat ini sangat penting untuk dapat membantu remaja tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain itu, gizi seimbang bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi belajar, lebih antusias dalam beraktivitas, menjaga kesehatan tubuh, serta menyempurnakan perkembangan dan pematangan organ reproduksi.²

Dari laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 diketahui kelompok remaja dengan rentang usia 13-15 tahun dan rentang usia 16-18 tahun yang mengalami status gizi sangat pendek (*severely stunting*) masing-masing sebanyak 6,6% dan 23,7%, yang mengalami status gizi pendek masing-masing 17,5% dan 20,1%.³ Kemudian, yang mengalami kondisi kurus dan sangat kurus masing-masing sebanyak 7,6% dan 8,3%.³ Selain itu juga diketahui ada sebanyak 16,2% kelompok remaja usia 13-15 tahun yang mengalami berat badan lebih dan obesitas, serta 12,1% pada kelompok remaja usia 16-18 tahun.³ Data tersebut menjadi bukti bahwa saat ini ada tiga beban yang dihadapi Indonesia terkait masalah gizi pada remaja yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan serta kekurangan zat gizi mikro seperti halnya masalah anemia.

Hasil penelitian bersama yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, UNICEF, Wageningen University & Research, dan Sight and Life menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik, gangguan pola makan, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keragaman makanan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tiga masalah gizi di kalangan remaja di Indonesia. Selain itu, *body image* pada remaja juga berkontribusi terhadap status gizi mereka, sebab berpengaruh pada perilaku makan dan aktivitas fisik, hal ini diperkuat oleh beberapa hasil penelitian lainnya.^{4,5}

Body image diartikan sebagai persepsi remaja terhadap citra tubuh yaitu bagaimana tubuhnya terlihat, bergerak dan apa yang dia rasakan, termasuk merasa dirinya terlalu gemuk, terlalu kurus, kurang tinggi, kurang cantik, kurang berotot, berjerawat, dan sebagainya. Mengingat bahwa penyakit yang diperoleh pada usia dewasa tergantung dari kondisi kesehatan pada saat remaja, selain itu remaja merupakan generasi penerus suatu bangsa maka perlu

dilakukan pemantauan status gizi untuk mengidentifikasi remaja, baik yang berisiko gizi kurang maupun gizi lebih yang selanjutnya akan dilakukan penanganan yang baik untuk perbaikan gizinya.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara *body image* dengan status gizi, serta mengkaji bagaimana pengaruh faktor pengetahuan, aktivitas fisik, perilaku jajan, dan kebiasaan sarapan terhadap hubungan *body image* dengan status gizi pada kelompok remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik, menggunakan desain non eksperimen serta pendekatan studi cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2022 di SMA Negeri 8 Kota Depok yang terletak di Jalan M. Nasir, Cilodong, Kec. Cilodong, Kota Depok, Provinsi Jawa Barat. Sampelnya adalah sebagian siswa dan siswi SMA Negeri 8 Kota Depok berjumlah 77 orang. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square* serta dianalisis secara multivariat menggunakan regresi logistik berganda dengan model faktor resiko.

HASIL PENELITIAN

Pada tabel 1 terlihat 50% dari responden memiliki status gizi yang normal dan separo lagi memiliki status gizi yang tidak normal yaitu masing-masing 48,1% dan 51,9%. Kemudian diketahui juga 46,8% responden memiliki persepsi terhadap *body image* kurang baik. Berdasarkan pengetahuan tentang gizi remaja diketahui sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi remaja yang baik yaitu 62,3%. Berdasarkan kebiasaan sarapan sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik yaitu 61%. Berdasarkan aktivitas fisik diketahui sebagian responden memiliki aktivitas yang baik yaitu 54,5%. Kemudian berdasarkan kebiasaan jajan diketahui hampir separo responden memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik, yaitu sebanyak 46,8%.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja, Persepsi Terhadap *Body image*, Pengetahuan Tentang Gizi Remaja, Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Jajan

Variable	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status gizi		
Tidak Normal	40	51,9
Normal	37	48,1

Persepsi terhadap <i>body image</i>		
Kurang baik	36	46,8
Baik	41	53,2
Pengetahuan tentang gizi remaja		
Kurang baik	29	37,7
Baik	48	62,3
Kebiasaan Sarapan		
Kurang baik	30	39,0
Baik	47	61,0
Aktivitas fisik		
Kurang baik	35	45,5
Baik	42	54,5
Kebiasaan jajan		
Kurang baik	36	46,8
Baik	41	53,2

Pada tabel 2 terlihat variabel yang memiliki hubungan secara signifikan dengan status gizi remaja adalah variabel persepsi terhadap *body image* dan pengetahuan dengan masing-masing p-value 0,028 dan 0,037. Sedangkan variabel kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan kebiasaan jajan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja dengan masing-masing p-value 0,969, 0,441 dan 0,201.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Menurut Persepsi *Body image*, Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Jajan

Variabel	Status Gizi				Total		OR (95% CI)	P- Value
	Tidak Normal		Normal		n	%		
	n	%	n	%				
Persepsi terhadap <i>body image</i>								
Kurang baik	24	66,7	12	33,3	36	100	3,1 (1,2-7,9)	0,028
Baik	16	39,0	25	61,0	41	100		
Pengetahuan tentang gizi remaja								
Kurang baik	20	69,0	9	31,0	29	100	3,1 (1,1-8,2)	0,037
Baik	20	41,7	28	58,3	48			
Kebiasaan Sarapan								
Kurang baik	15	50,0	15	50,0	30	100	0,8 (0,3-2,2)	0,969
Baik	25	53,2	22	46,8	47	100		
Aktivitas fisik								
Kurang baik	16	45,7	19	54,3	35	100	0,6 (0,2-1,5)	0,441
Baik	24	57,1	18	42,9	42			
Kebiasaan jajan								
Kurang baik	22	61,1	14	38,9	36	100	2,0	0,201

Baik	18	43,9	23	56,1	41	100	(0,8-4,9)
------	----	------	----	------	----	-----	-----------

Pada tabel 3 terlihat hasil akhir analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda dengan pemodelan faktor resiko yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada interaksi antara variabel utama (persepsi terhadap *body image*) dengan variabel yang dianggap sebagai perancu/counfounder (pengetahuan, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan kebiasaan jajan) serta menguji apakah variabel yang dianggap sebagai perancu/counfounder tersebut adalah benar sebagai variabel perancu dalam hubungan antara variabel utama dengan variabel dependen. Sehingga dapat diperoleh sebuah model yang paling sesuai untuk menjelaskan variabel dependen. Hasil akhir analisis multivariat pada tabel 3 menunjukkan bahwa variabel persepsi terhadap *body image* memiliki nilai OR 2,6 maka dapat disimpulkan pada kelompok remaja yang memiliki persepsi terhadap *body image* yang baik berpeluang memiliki status gizi yang baik 2,6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja yang memiliki persepsi *body image* kurang baik setelah dikontrol oleh faktor pengetahuan. Dengan kata lain variabel pengetahuan merupakan confounding dalam hubungan antara persepsi terhadap *body image* dengan status gizi.

Tabel 3
Model Akhir Hasil Analisis Multivariat

Variabel	P Value	OR (95% CI)
Persepsi terhadap <i>body image</i>	0,049	2,6 (1,0-6,9)
Pengetahuan	0,065	2,5 (0,9-7,0)

PEMBAHASAN

Persepsi terhadap *body image* memiliki peranan yang penting dalam menentukan status gizi seseorang sebab pandangan atau persepsi seseorang terhadap kondisi tubuh akan menentukan bagaimana ia akan berperilaku dalam memenuhi zat gizi bagi tubuhnya. Remaja yang merasa tubuhnya terlalu gemuk maka ia akan cenderung berupaya menurunkan berat badannya dengan melakukan diet yang kerap kali diet yang dilakukan sembarangan misalnya dengan tidak sarapan atau mengurangi atau bahkan tidak makan, hal ini tentu saja dapat membuat tubuh remaja mengalami kekurangan gizi.

Pada remaja seringkali *body image* digambarkan dengan persepsi seseorang yang merasa dirinya terlalu gemuk, terlalu kurus, berjerawat, kurang tinggi, kurang cantik, kurang berotot dan sebagainya.¹² Sebuah studi yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan remaja yang memiliki persepsi terhadap *body image* proporsinya cukup besar, kajian yang dilakukan di

sebanyak 12% remaja yang memiliki persepsi rendah atau kurang baik terhadap *body image*.²² Pada penelitian lainnya menunjukkan sebanyak 48,1% remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap *body image*. Dari penelitian ini diketahui responden yang memiliki persepsi kurang baik terhadap *body image* ada sebanyak 46,8% remaja.

Remaja yang memiliki persepsi positif terhadap *body image* cenderung akan memiliki pola hidup yang baik agar memiliki tampilan yang prima dan akan merawat dirinya dengan baik. Misalnya saja, jika ingin memiliki badan yang tinggi seorang remaja akan melakukan olah raga secara teratur serta mengkonsumsi makanan atau minuman yang tinggi kalsium seperti susu, makadengan demikian dapat kita katakan remaja tersebut memiliki persepsi yang baik terhadap *body image*. Sebaliknya, jika seorang remaja merasa tidak puas dengan kondisi bentuk tubuhnya kemudian ia melakukan berbagai upayayang tidak baik tidak sehat untuk mencapai kondisi bentuk tubuh yang menurutnya ideal seperti melakukan diet yang tidak sehat, maka dapat kita katakan bahwa remaja tersebut memiliki persepsi negatif terhadap *body image*.¹²

Body image yang negatif kerap kali terjadi pada remaja dan dapat menyebabkan gangguan makan. Gangguan perilaku makan yang menyebabkan penderitanya memiliki perhatian berlebihan terhadap berat badan maupun bentuk badannya merupakan sebuah gangguan mental. Kondisi ini banyak terjadi setiap tahunnya bisa lebih dari tujuh juta orang khususnya wanita.¹²

Demikian halnya hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap *body image* dengan status gizi remaja, dimana kelompok remaja yang memiliki persepsi kurang baik terhadap *body image* lebih banyak yang mengalami status gizi kurang baik (gizi kurang maupun lebih) dibanding kelompok remaja yang memiliki persepsi baik terhadap *body image*. Hasil analisis data menunjukan kelompok remaja yang memiliki persepsi kurang baik berpeluang memiliki status gizi tidak normal 3,1 kali lebih besar dibanding kelompok remaja yang memiliki persepsi terhadap *body image* yang baik. Hasil analisis multivariat diketahui bahwa pada kelompok remaja yang memiliki persepsi terhadap *body image* yang baik berpeluang memiliki status gizi yang baik 2,6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja yang memiliki persepsi *body image* kurang baik setelah dikontrol oleh faktor pengetahuan. Artinya kelompok remaja yang memiliki persepsi baik terhadap *body image* serta memiliki pengetahuan yang baik akan memiliki peluang 2,6 kali lebih besar memiliki status gizi yang baik dibandingkan remaja yang memiliki persepsi kurang baik terhadap *body image* meskipun memiliki pengetahuan yang baik. Demikian halnya dalam beberapa penelitian lainnya pun telah dibuktikan bahwa *body image* adalah faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi remaja.^{4,5, 13}

Remaja memiliki persepsi tersendiri mengenai konsep ideal bentuk tubuhnya, sehingga jika terjadi ketidakpuasan terhadap bentuk atau kondisi tubuhnya akan mendorong remaja untuk melakukan diet. Diet yang dilakukan secara terstruktur serta berada dalam pengawasan ahli gizi, orang tua atau guru yang memahami prinsip diet merupakan diet yang baik yang dapat dilakukan oleh remaja yang memiliki kelebihan berat badan, yaitu diet dilakukan dengan cara mengurangi jumlah makanan secara bertahap juga ikuti aktivitas olahraga yang teratur merupakan program diet yang baik. Batasan seseorang mengurangi berat badan yang aman adalah 0,5 kg per dua minggu. Seseorang dengan kondisi gizi normal atau kurang gizi jika melakukan diet tanpa pengawasan maka akan berisiko menjadi kurus dan kurang gizi yang serius.¹²

Dari penelitian ini terlihat perbedaan proporsi remaja yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang gizi remaja dengan kelompok remaja yang memiliki pengetahuan baik dalam hal kondisi status gizinya. Dimana kelompok remaja yang memiliki pengetahuan kurang baik ada 69% yang memiliki status gizi tidak normal, sedangkan pada kelompok remaja yang memiliki pengetahuan yang baik hanya ada 41,7%. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi remaja yaitu kelompok remaja yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik berpeluang memiliki status gizi tidak normal 3,1 kali lebih besar dibanding kelompok remaja yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya baik dimuat dalam jurnal nasional maupun jurnal internasional.^{15,16,17} Penelitian ini juga membuktikan bahwa pengetahuan merupakan variabel *confounding* atau variabel perancu dalam hubungan antara persepsi terhadap *body image* dengan status gizi.

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar diperoleh dari mata dan telinga.¹⁴ Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat dan mengembangkan sesuatu yang didapatkan melalui sumber yang diinformasikan. Pengetahuan yang baik akan mendorong remaja memiliki sikap dan perilaku yang baik dalam memenuhi kebutuhan gizinya.

Dari hasil pengolahan dan analisa data diketahui 4 dari 10 responden memiliki kebiasaan yang kurang baik. Namun dalam kaitannya dengan status gizi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi responden yang dalam hal ini adalah remaja. Dimana kelompok remaja yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan kelompok remaja yang memiliki kebiasaan sarapan yang

kurang baik memiliki status gizi normal yang hampir sama, yaitu masing-masing 50% dan 46,8%.

Meskipun secara teori melewati sarapan dapat memiliki dampak yang cukup serius, khususnya dalam proses belajar yaitu menyebabkan remaja sulit berkonsentrasi saat menerima pelajaran dan tingkat kecerdasan remaja pun menjadi menurun yang pada akhirnya menurunkan prestasi belajar remaja.¹² Namun, orang tua pada umumnya memberikan uang jajan untuk anaknya jika ia tidak sempat menyiapkan sarapan. Di sekolah, remaja yang mendapatkan uang jajan dari orang tuanya akan membelikan uang tersebut dengan makanan yang ringan dan mudah dimakan sebagai gantisarapan. Sehingga hal inilah yang menjadi alasan mengapa dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi yang hanya dilihat melalui indeks massa tubuh responden

Aktivitas fisik merupakan segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi, utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Gaya hidup masyarakat termasuk kelompok remaja mengalami banyak perubahan semenjak berkembangnya teknologi digital, dimana keberadaan berbagai jenis gawai dan motorisasi berbagai alat menyebabkan remaja menjadi kurang gerak terutama di daerah perkotaan. Dengan munculnya berbagai aplikasi dalam gawai juga game online yang sangat mudah diakses oleh remaja yang memang pada umumnya memiliki gawai tentu memberikan kemudahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, namun dampaknya juga menjadikan remaja mager (malas gerak).¹²

Padahal remaja yang melakukan latihan fisik atau olahraga setiap hari selama 30 menit atau dalam seminggu melakukan olahraga 3-5 hari maka dikategorikan memiliki aktifitas fisik yang baik.¹² Akan tetapi masih ada sebanyak 35,4% kelompok remaja yang mempunyai aktifitas fisik yang tergolong kurang. Dalam penelitian ini, peneliti mengelompokkan aktivitas fisik dalam dua kategori yaitu aktivitas fisik yang kurang baik dan baik, dimana jumlah keduanya hampir sama yaitu masing-masing 45,5% dan 54,5%. Berdasarkan uji statistik dalam penelitian ini juga diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

Meskipun menurut teori keadaan kurang bergerak berisiko terhadap terjadinya kegemukan pada kelompok remaja oleh sebab asupan energi remaja tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkannya. Namun ternyata tidak hanya penelitian ini saja yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja,

beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang sama.^{23,24} Hal ini dapat dijelaskan sebab dalam penelitian ini bisa saja responden memiliki aktivitas fisik yang kurang baik namun karena memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik atau melakukan diet maka responden tidak mengalami berat badan berlebih.

Pangan yang bergizi dibutuhkan oleh remaja agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut, remaja dapat mengonsumsi makanan yang berasal dari rumah, dengan kata lain remaja membawa bekal makanan dari rumah untuk kebutuhan makan saat berada di sekolah, selain itu remaja juga dapat memperoleh makanan dari kantin sekolah atau dari penjaja makanan dan minuman di sekitar sekolah. Sayangnya,

banyak penjaja makanan dan minuman yang tidak memperhatikan mutu jualannya sehingga tidak sedikit remaja yang mengonsumsi jajanan di sekolah makanan dan minuman yang tidak memenuhi persyaratan dari segi mutu, kebersihan, kesehatan maupun keamanan.⁶ Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengkaji pengaruh perilaku jajan terhadap status gizi, dimana diperoleh hasil bahwa perilaku jajan sembarangan pada anak sekolah dapat mempengaruhi status gizinya.^{18,19} Akan tetapi dalam penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang sama, dimana proporsi kelompok remaja yang memiliki kebiasaan jajan yang baik dengan kelompok remaja yang memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik proporsi status gizi normal maupun tidak normalnya hampir sama. Tentu saja dapat terjadi meskipun remaja memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik namun tetap memiliki status gizi yang baik, hal ini dapat dijelaskan bahwa orang tua memiliki peranan yang besar dalam pemenuhan status gizi remaja, jadi meskipun remaja memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik namun di rumah remaja mendapatkan asupan gizi yang baik yang disediakan oleh keluarga sehingga kebutuhan gizinya tetap terpenuhi dengan baik

KESIMPULAN

Persepsi terhadap *body image* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja, sehingga persepsi seseorang terhadap kondisi tubuh akan menentukan bagaimana ia akan berperilaku dalam memenuhi zat gizi bagi tubuhnya yang pada akhirnya akan menentukan bagaimana status gizinya. Pengetahuan menjadi variabel confounder dalam hubungan antara persepsi terhadap *body image* dengan status gizi remaja, pengetahuan yang baik akan mendorong remaja memiliki perilaku yang baik dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Penyuluhan mengenai asupan gizi seimbang bagi remaja perlu dilakukan guna meningkatkan pengetahuan remaja serta membentuk persepsi yang baik terhadap *body image* yang akan berdampak terwujudnya status gizi remaja yang normal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Damayanti Didit, Pritasari, dan Ngraheni. 2017. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2019. Remaja Sehat Itu Keren. Jakarta
3. Kemenkes RI. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka, Data Akurat Kebijakan Tepat. Jakarta Kemenkes BKPK
4. Widiyanti, N., & Kusumastuti, A. C. (2012). Hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di sma theresiana semarang. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 398-404.
5. Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). *Body image* Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1-7.
6. Direktorat Standarisasi Produk Pangan. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Pengawas dan/atau Penyuluh. Jakarta
7. Kementrian Kesehatan Reproduksi Indonesia. 2019. Buku Panduan Untuk Siswa : Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk remaja Kekinian. Jakarta
8. Widyastuti, yani., Anita Rahmawati., & Yuliasti Eka Purnamaningrum. (2009). Kesehatan Reproduksi. Jakarta : Fitramaya.
9. Supriasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
10. Harjatmo Titus Priyo, Holil M. Pari, dan Sugeng Wiyono. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia
11. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
12. Kemendikbud RI. 2016. Gizi dan Kesehatan Remaja : Buku Pegangan dan kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama/Tim Penyusun oleh Judhiastuty Februhartanty (et al). Jakarta : SEAMEO RECFON Kemendikbud RI
13. Amin, N., Ovita, A. N., & Hatmanti, N. M. (2019). Hubungan *Body image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 27-32.
14. Prof. Dr Soekidjo Notoatmodjo, 2010 Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi, Rineka Cipta, Jakarta.

15. Bening, S., & Margawati, A. (2014). Perbedaan Pengetahuan Gizi, *Body image*, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswi Gizi Dan Non Gizi Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 715-722.
16. Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108.
17. Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British journal of nutrition*, 111(10), 1713-1726.
18. Pamungkas, U. L. (2017). Hubungan Kebiasaan Jajan Anak Dengan Status Gizi Anak Pada Usia Sekolah Di SDN Bibis Kasihan Bantul (Doctoral dissertation, STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta).
19. Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2013). Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 207-213.
20. Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.
21. Hafiza, D. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332-342.
22. Saepudin, A., Hidayat, W., & Supriatna, E. (2022). GAMBARAN BODY IMAGE PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 MARGAASIH. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5(4), 304-309
23. Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421-426.
24. Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).