

HUBUNGAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN STATUS GIZI KEK PADA SISWI SMKN SUKASARI

Nendah Sari^{1*}, Diding Kelana², Popi Sopiah³

Program Studi D III Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : Nendahsari@upi.edu

ABSTRAK

Masa remaja terjadi dengan dimulainya pubertas dan perubahan fisik, perubahan bentuk tubuh terhadap BB dan TB berkontribusi terhadap perkembangan citra tubuh dan gangguan kebiasaan makan tidak baik. Dengan adanya citra tubuh remaja melakukan berbagai upaya untuk memiliki citra tubuh yang langsing tanpa melihat citra tubuh ideal dengan melakukan diet dan perubahan pola makan sehingga berdampak terhadap status gizi yaitu kekurangan energi kronik (KEK). Penelitian agar mengetahui hubungan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi KEK. Penelitian desain kuantitatif deskriptif, pengumpulan data berupa kuesioner pernyataan sebanyak 22 butir dan lembar observasi terhadap pengukuran lingkaran lengan atas. Kemudian melihat hubungan antara citra tubuh dan status gizi KEK. keseluruhan sampel penelitian ini sebanyak 105 responden dengan teknis *cluster random sampling*, dan lokasi penelitiannya di SMKN Sukasari. Analisa data menggunakan bivariat analisis *chi square*, penelitian digunakan agar melihat hubungan variabel citra tubuh (*body image*) dan status gizi KEK. Hasil penelitian menunjukkan siswi yang mempunyai citra tubuh positif 41% dan negative 59%, dengan status gizi KEK <23,5 44% dan >23,5 56%. Hubungan citra tubuh dengan status gizi KEK ($a= 0,001$). Dalam penelitian ini bisa disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan status gizi KEK di SMKN Sukasari.

Kata kunci : Citra Tubuh, Status Gizi KEK, Positif Dan Negatif

ABSTRACT

Adolescence occurs with the onset of puberty and physical changes, changes in body shape to body weight and height contribute to the development of body image and unhealthy eating behavior disorders. With the existence of body image, adolescents make various efforts to have a slim body image without looking at the ideal body image by going on a diet and changing eating patterns hence affecting nutritional status, namely chronic energy deficit (KEK). The goal of this study was to ascertain the connection between KEK nutritional health and body image. Data are collected using a statement questionnaire with 22 items and an observation sheet for measuring upper arm circumference as part of the descriptive quantitative design of the research. Next, consider the connection between nutritional status KEK and body image. With a cluster random sampling methodology, 105 respondents served as samples for this study, which was conducted at SMKN Sukasari. The study was performed to examine the association between body image and KEK nutritional status, and the data analysis using bivariate chi square analysis. The findings revealed that 41% The nutritional level of female students was KEK 23.5 44% and > 23.56%, with 59% having a positive body image and 41% having a negative body image. Relationship between KEK nutritional status and body image ($a = 0.001$). Based on the results of this study, it can be said that KEK at SMKN Sukasari's body image and nutritional state are significantly correlated.

Keywords : *body image, KEK nutritional status, positif and negatif*

PENDAHULUAN

Pada tahap remaja yaitu tahap yang berperan dalam kehidupan, sehingga tahap ini menjadi masa percepatan perkembangan dan pertumbuhan. Remaja cenderung cepat dipengaruhi oleh lingkungan karena sedang pencarian identitas. Pertumbuhan menyebabkan percepatan sehingga terjadinya perubahan fisiologis maupun psikologis. Masa remaja terjadi dengan dimulainya pubertas dan perubahan fisik hal ini terjadi proses kematangannya dengan cepat dan

terjadinya perubahan hormon pada remaja tahap awal. Perubahan bentuk tubuh selama remaja mengalami kenaikan BB dan tinggi TB, berkontribusi melalui perubahan citra tubuh dan gangguan kebiasaan makan sehat maupun tidak sehat. Remaja usia 15-19 mengalami perubahan fisik dapat memberikan dampak psikologis terutama remaja putri, sehingga cenderung membatasi asupan makanannya untuk menghindari kelebihan berat badan sehingga yang dihadapi remaja adalah anoreksia nervosa, di dorong oleh rasa takut menjadi gemuk meskipun tubuhnya sudah proporsional karena mementingkan citra tubuh (Harleni, 2018).

Citra tubuh adalah pengalaman individu dalam bentuk persepsi tinggi dan berat badan, dan perilaku yang mengarah ke penilaian personal terhadap penampilannya, sedangkan persepsi lainnya bahwa pencitraan adalah sikap atau persepsi merasa puas dan tidak puas dengan orang atau individu tertentu. Citra tubuh remaja sering berkolerasi, artinya remaja percaya atau menyimpulkan citra tubuh penting menunjang penampilan. Citra tubuh dibedakan menjadi positif dan negatif. Citra tubuh positif bisa menghargai dan menerima segala kekurangan yang ada pada tubuhnya dan merasa percaya diri. Citra tubuh negatif dipengaruhi keadaan individu, dan tidak percaya diri. Citra tubuh negatif melakukan berbagai upaya untuk memiliki citra tubuh langsing tanpa melihat citra tubuh ideal dengan melakukan diet ketat yang menurunkan kualitas gizi yang menyebabkan masalah terhadap status gizi terutama KEK.

Faktor yang berdampak pada kekurangan energi kronis remaja putri adalah persepsi tubuh, fokus pada penampilan fisik (body image) menjadi sebagian masalah yang dihadapi oleh remaja saat ini. Selama masa remaja penampilan fisik seringkali menjadi perhatian utama, sedangkan aspek lain pada diri seringkali diabaikan. Banyak remaja terutama perempuan yang merasa tidak puas dengan penampilannya ketika melihat diri di cermin. Remaja perempuan seringkali menginginkan bentuk tubuh ideal yang dapat mempengaruhi pola makan, yang pada akhirnya mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak sesuai kebutuhan tubuh yaitu kekurangan energi kronis (KEK) (Ramanda et al., 2019). Populasi dunia kurang lebih 1,2 miliar atau 18% dari total populasi dunia. 66,3 juta. Data remaja tidak puas dengan citra tubuh 55,6% (Oktari, 2021).

Kekurangan energi kronis merupakan kondisi gizi kurang yang berlangsung lama atau menahun. Di Indonesia kasus KEK disebabkan kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Remaja putri merupakan kelompok rawan KEK, jika LLA remaja <23,5 maka kurang gizi kronis. Jawa Barat menempati urutan ke-23 dari 34 provinsi dengan kejadian kekurangan energi kronis. Berdasarkan informasi dari laporan kesehatan Kabupaten Jawa Barat tahun 2016, terdapat sekitar 9,1% remaja berusia 16-18 tahun yang mengalami kurang gizi, terdiri dari 1,4% yang mengalami kekurangan berat badan yang sangat parah dan 7,7% dengan kekurangan berat badan. Dari 12 Kabupaten/Kota di Jawa Barat, prevalensi kurang gizi terjadi di Kabupaten Sumedang, Kabupaten Bogor, Kabupaten Subang, Kabupaten Karawang, Kota Bekasi, Kabupaten Cirebon, Kabupaten Kuningan, Kota Banjar, Kota Sukabumi, Kota Bogor, Kabupaten Indramayu dan Kota Cirebon. Sementara itu, pada tahun 2018 laporan patria (2019) menunjukkan bahwa prevalensi resiko KEK pada perempuan usia subur (WUS) di Jawa Barat mencapai 20-30%. Hasil studi yang dilakukan oleh Umi Fatimatuzzahro pada tahun 2016 berjudul "Hubungan Body Image dengan kondisi Status Gizi Siswa Kelas XI yang di SMK N 4 Yogyakarta." Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar dari 52 (54,7%) siswi kelas XI yang menjadi responden mendapatkan pandangan negatif terhadap citra tubuh. Selain itu, hasil penelitian mengungkapkan bahwa Sebagian besar dari 53 orang (55,8%) responden dengan kondisi gizi yang di ukur melalui LLA menunjukkan hasil yang buruk. Uji chi square sebesar p-value sebesar 0,001 dilakukan dan menunjukkan hubungan univariat citra tubuh dan kondisi status gizi siswa.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan tanggal 3 maret 2023, kepada siswi SMKN Sukasari dengan mengukur LLA 57 orang dengan hasil terdapat 22 orang dengan LLA kurang dari 23,5 dan sebanyak 35 orang diatas 23,5. Namun, terdapat permasalahan siswi yang

akan ditimbang berat badan merasa takut dan takut berat badan naik. Sehingga banyak siswi yang menanyakan terkait berat badan apakah sudah ideal atau belum. Dan pada saat di hitung berat badan tinggi badan dengan menggunakan IMT siswi yang merasa tubuhnya gemuk namun sesuai IMT masih di batas normal. Tujuan penelitian ini untuk melihat Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi KEK pada siswi SMKN Sukasari

METODE

Metode yang dipakai dalam penelitian ini yaitu metode korelasi kuantitatif. Penelitian ini menggunakan responden berupa remaja siswi di SMKN Sukasari karena melihat banyaknya siswi yang mengalami Status Gizi KEK. Populasi yaitu bagian dari semua item yang akan diteliti dan mendapatkan karakteristik yang sama; bisa untuk individu, peristiwa, kelompok, atau pembelajaran. Sebanyak 142 siswa kelas X, XI dan XII SMKN Sukasari akan diambil oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel penelitian ini memakai cluster random sampling. Cluster random sampling melibatkan pengambilan sampel individu dari cluster yang dipilih menggunakan teknik undian. Definisi operasional adalah variabel yang akan diselidiki di tempat dan bersifat instruktif, menjelaskan kepada peneliti bagaimana mengukur variabel tersebut secara komprehensif. Instrumen yang digunakan yakni kuesioner pernyataan. Kuesioner memakai skala likert dengan pilihan jawaban 1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= setuju, dan 4= sangat setuju. Pengolahan data menggunakan (*Editing, Coding, . Scoring, Entery Data, Tabulating, dan Cleaning*). Penelitian ini dimulai 12 April 2023. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN Sukasari di Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia. Peneliti memakai analisis Bivariat. Etika penelitian sebagai berikut: 1. *Informed Consent* 2. *Anonimity* 3. *Confidentialit*

HASIL

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 April 2023, 12 April 2023 dan 4 Mei 2023 dengan pengumpulan data primer yang dilaksanakan di SMKN Sukasari, yaitu data yang didapat oleh lembar kuesioner yang sudah diisi oleh responden. Penelitian ini diikuti oleh responden yang telah setuju dan mengisi *informed consent* oleh 105 siswi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diperoleh hasil berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Positif	43	41%
Negatif	62	59%
Total	105	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden mengalami citra tubuh negatif sebanyak 62 (59%) siswi dari 105 siswi yang diteliti.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi KEK

Kategori	Frekuensi	Presentase%
LLA >23,5 (Normal)	59	56%
LLA <23,5 (KEK)	46	44%
Total	105	100%

Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan bahwa Sebagian siswi mengalami status gizi KEK sebanyak 46 (44%).

Tabel 3 Hubungan citra Tubuh dengan Status Gizi KEK

No	Citra Tubuh	Status Gizi KEK				Total	
		Normal		KEK		F	%
		F	%	F	%		
1	Positif	16	37.2	27	62.8	43	100
2	Negatif	43	69.4	19	30.6	62	100
3	Total	59	59	46	46	105	100

Chi Square Test, sign: 0.001

Terdapat hasil uji statistik *Pearson Chi Square* pada tabel 4.5 yang dilakukan menggunakan SPSS Versi 29.0 mendapatkan nilai *p value* sebesar 0,001 <0,05 maka H1 diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan citra tubuh (body image) dengan status gizi KEK di SMKN Sukasari.

PEMBAHASAN

Studi ini memakai pendekatan kolerasi kuantitatif dengan maksud untuk mengidentifikasi kaitan citra tubuh siswi SMKN Sukasari dengan status gizi KEK. Perbincangan mengenai citra tubuh ialah mengenai pandangan seseorang tentang tubuhnya ada 2 macam citra tubuh, yakni positif dan negatif. Citra tubuh positif ialah pandangan seseorang yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya sementara citra tubuh negatif ialah pandangan individu yang merasa tidak puas dengan badannya dibandingkan oranglain serta merasa malu dan takut terhadap badannya sehingga remaja merasa tidak puas. Seseorang sulit meresapi dirinya sendiri dengan apa adanya, mudah terpengaruh oleh kritik serta merasa putus asa sehingga menjalankan diet ketat untuk membentuk bentuk tubuh yang diimpikan. Dalam hal citra tubuh, remaja seringkali ingin kurus tanpa mempertimbangkan berat badan (BB) idealnya. Oleh karena itu, seseorang dengan tubuh negatif melakukan berbagai upaya untuk menjaga agar tubuhnya tetap kurus, yang mempengaruhi status gizinya, yaitu KEK (Arthur, 2015).

Kekurangan energi kronis adalah kondisi malnutrisi, dimana terjadinya kekurangan energi kronis dalam jangka waktu yang cukup panjang. Bila lingkar lengan atas (LLA) <23,5 seseorang mengalami kekurangan energi kronis. Salah satu tanda dan gejala kekurangan energi kronis dapat dilihat dari BB yang kurang dari 40 kg/terlihat kurus, serta kategori KEK yang terdeteksi saat LILA <23,5 cm atau menunjukkan pada area pita lila merah saat di ukur (Supriasa, 2016). Salah satu faktor yang berdampak pada KEK remaja perempuan adalah persepsi tubuh, fokus pada penampilan fisik (body image) menjadi permasalahan yang dialami remaja saat ini (Ramanda 2019). Dalam pembahasan ini peneliti melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dengan status gizi KEK pada Siswi SMKN Sukasari”.

Peneliti melakukan penelitian yang di laksanakan pada tanggal 11,12, April dan 4 Mei 2023 di SMKN Sukasari diperoleh data berdasarkan distribusi frekuensi citra tubuh mayoritas memiliki citra tubuh negatif (59)% dan positif 43 (41%) , distribusi frekuensi kekurangan energi kronis siswi yang tidak mengalami KEK sebanyak 59 (56)% dan yang mengalami KEK 46 (44)%. Hal ini menunjukkan terdapat permasalahan yaitu tingginya angka kejadian KEK pada siswi SMKN Sukasari dan terdapat permasalahan pada saat studi pendahuluan peneliti mengukur LLA dengan batas normal dan merasa gemuk sehingga siswi tersebut menginginkan tubuh yang langsing. Maka dari itu, peneliti melakukan uji statistik menggunakan chi square terhadap citra tubuh (body image) dengan status gizi KEK. Hasil uji statistik di mendapatkan nilai *p value* 0,001 < 0,005.

Hal tersebut didukung dengan studi sebelumnya yang dilaksanakan oleh Umi Fatimatuzzahroh, yang memperlihatkan bahwa 37 responden (38,9%) memiliki status gizi buruk dan citra tubuh yang negatif, sedangkan yang memiliki status gizi normal dan citra tubuh yang negatif paling sedikit adalah 15 orang (15,8%). Terdapat hubungan yang signifikan

dengan citra tubuh dan status gizi siswa kelas XI SMKN 4 Yogyakarta, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (Fatimatuzzahro, 2016). Temuan ini didukung dengan penelitian Arista (2017), yang memperlihatkan terdapat hubungan citra tubuh dan status gizi dengan nilai p sebesar 0,015 ($p < 0,05$). Namun, penelitian Anggraeni (2015), "Hubungan antara Citra Tubuh dengan Frekuensi dan Jenis Makanan serta Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri Surakarta", menunjukkan hasil yang bertentangan. Sebagian responden mempunyai status gizi dan citra tubuh yang negatif. Namun, analisis data menggunakan uji statistik rank spearman menunjukkan nilai p sebesar 0,395, yang tidak ada hubungan antara citra tubuh dan status gizi (Anggraeni, 2015).

Hasil menunjukkan tingginya yang mengalami citra tubuh (*body image*) negatif maka angka kejadian kekurangan energi kronis pun tinggi. Upaya yang harus dilakukan agar memiliki citra tubuh positif yaitu membangun kepercayaan diri terhadap diri sendiri, berfikir optimis, penuh percaya diri dan pentingnya gaya hidup sehat (Ramanda et al., 2019). Sehingga apabila seseorang memiliki citra tubuh negatif akan berdampak terhadap kesehatannya karena tidak puas dengan bentuk tubuhnya, kurang percaya diri dan akan melakukan sesuai dengan keinginannya agar memiliki bentuk tubuh yang di idolakannya, diharapkan dengan cara mengurangi pola makan, diet tidak sehat, sampai gaya hidup yang tidak baik.

Maka dapat disimpulkan individu yang mengalami citra tubuh negatif dapat beresiko memiliki KEK karena, yang mendapatkan citra tubuh negatif menjaga bentuk tubuhnya dengan merubah pola makan dengan cara diet yang tidak benar agar tubuhnya tetap langsing sehingga menjadi KEK, sedangkan seseorang yang mempunyai citra tubuh positif tidak beresiko memiliki KEK karena lebih tidak mementingkan dan mepedulikan bentuk tubuhnya, jadi seseorang yang mempunyai citra tubuh negatif dapat beresiko mengalami KEK dan ditemukan hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi KEK.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dengan judul "Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dengan Status Gizi KEK" sehingga bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut Sebagian yang mengalami citra tubuh (*body image*) negatif di SMKN Sukasari sebesar 62 (59%). Sebagian kekurangan energi kronis (KEK) siswi SMKN Sukasari sebesar 46 (44%), Terdapat hubungan yang signifikan citra tubuh dengan status gizi KEK pada SMKN Sukasari melalui hasil uji hipotesis dengan chi square didapatkan nilai signifikan $p < \alpha$ sebesar 0,001. Maka dapat disimpulkan siswi yang mempunyai citra tubuh (*body image*) negatif beresiko mengalami KEK

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan semesta alam yang sudah memberikan Rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat membereskan karya tulis ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arista, A.D., Laksmi W., dan Ronny, A. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh / Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 585-591
- Anggraeni, S. D. 2015. Hubungan antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Surakarta. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Baimi Setyaningsih, C. (2013). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp N 6 Yogyakarta. *Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Universitas Negeri Yogyakarta, 1*, 171.
- 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/>
- Fatimatuzzahro , U. 2016. Hubungan Body Image dengan Status Gizi Siswi Kelas XI Di SMK N 4 Yogyakarta . Skripsi . Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Fatria, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. *Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 113. <http://repository.unmuhpnk.ac.id/1049/1/141510332.pdf>
- Harleni. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas Di Sma N 1 Iv Koto Agam Sumatera Barat Tahun 2017. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E, 1*(1), 2622–2256.
- Memenuhi, U., Satu, S., Memperoleh, S., Sarjana, G., Kebidanan, A. M., & Farid, T. (2019). *Study Kasus Kek Pada Ibu Hamil Hasil1*.
- Oktari, R. (2020). Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Dalam Mencegah Kekurangan Energi Kronik Di Wilayah Kerja Puskesmas Tunas Harapan Kabupaten Rejang Lebong. *Angewandte Chemie International Edition, 6*(11), 951–952., 2(1), 1–5. http://books.google.com.co/books?id=iaL3AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=intitle:Market+research+in+Practice+inauthor:hague&hl=&cd=1&source=gbs_api%0Apapers3://publication/uuid/4EEA28E9-41A0-4677-9426-7B552915D62F%0Ahttps://doi.org/10.1080/23311886.2019.16
- Pramonos, S. (2015). No Title In *Ekp* (Vol. 13).
- Pratiwi, L. R. (2021). *Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Modelling di Andika Production*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16277>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 5*(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Supriasa, I. D. N. (2016). Penilaian Status Gizi Edisi 2. Jakarta: Kedokteran. EGC.
- Arthur, S. R. & Emily S. R. (2010). Kamus Psikologi. Yogyakarta : Pustaka. Pelajar
- Azizah, A. & Adriani, M. (2017). Tingkat Kecukupan Energy Dan Protein Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Dan Kejadian Kurang Energy Kronis. Universitas Airlangga Surabaya
- Soekarti M. (2013). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia. Pustaka Utama.
- Diana Oktavistuti Darmasetya. (2020) Faktor-Faktor Yng Memengaruhi.Terjadinya Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri Di Kulon Progo. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Rosmala K.D, & Sri M. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri .Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Usia Remaja. *Jurnal Uiversitas An Nuur. 8* (3) 277.