

BODY IMAGE, PERILAKU MAKAN, DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 9 KOTA PEKANBARU

Mia Apriyani¹, Tahrir Aulawi², Novfitri Syuryadi^{3*}

Program Studi Gizi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, Riau, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : novfitri.syuryadi@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi kurang dan gizi lebih merupakan permasalahan gizi yang masih sering terjadi pada remaja terutama remaja putri. Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya permasalahan gizi pada remaja diantaranya perilaku makan dan *body image*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 9 Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023. Metode penelitian yang digunakan berupa *cross sectional study*. Pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 74 remaja putri kelas XI. Kriteria inklusi yang diterapkan adalah remaja putri kelas XI dan tidak melakukan diet tertentu. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner BSQ-34 untuk melihat variabel *body image*, kuesioner *dutch eating behavior questionnaire* untuk melihat perilaku makan, dan pengukuran antropometri untuk melihat status gizi responden. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki *body image* positif (72%) namun masih terdapat responden dengan *body image* negatif (28%), perilaku makan responden dalam kategori cukup (58%) dan status gizi normal (64%). Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p=0,378$) dan antara perilaku makan dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Pekanbaru ($p=0,605$). Tidak terdapat hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri SMAN 9 Kota Pekanbaru.

Kata kunci : *body image*, perilaku makan, remaja, status gizi

ABSTRACT

Nutritional problems, including undernutrition and overnutrition, are common issues among adolescents, particularly female adolescents. Various factors influence these nutritional problems, including eating behavior and body image. The aim of this study is to analyze the relationship between body image and eating behavior with the nutritional status of female adolescents at SMAN 9 Pekanbaru. This study was conducted in January 2023 using a cross-sectional study design. The sample was selected using purposive sampling, and a total of 74 female students from the 11th grade were included. The inclusion criteria were 11th-grade female students who were not on any specific diet. Data collection was carried out using the BSQ-34 questionnaire to assess body image, the Dutch Eating Behavior Questionnaire to assess eating behavior, and anthropometric measurements to assess the nutritional status of the respondents. The results of the study indicated that more than half of the respondents had a positive body image (72%), although there were still respondents with a negative body image (28%). The eating behavior of the respondents was in the adequate category (58%), and the nutritional status was normal (64%). Statistical analysis showed no significant relationship between body image and nutritional status ($p=0.378$), and no significant relationship between eating behavior and nutritional status among female adolescents at SMAN 9 Pekanbaru ($p=0.605$). Therefore, there is no relationship between body image and eating behavior with the nutritional status of female adolescents at SMAN 9 Pekanbaru.

Keywords : *adolescents, body image, eating behavior, nutritional status*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan manusia karena merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja terjadi pada usia 10

sampai 19 tahun yang dibagi menjadi dua periode, yaitu masa remaja awal (10-14 tahun) dan masa remaja akhir (15-19 tahun). Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan signifikan terhadap fisik seiring terjadinya pubertas yang menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Remaja juga mengalami perubahan secara psikis, kognitif, sosial, emosi, serta pembentukan identitas, sikap, dan nilai diri yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan serta pola hidup (WHO, 2018).

Masalah gizi yang ditemukan pada remaja di Indonesia meliputi masalah gizi kurang dan gizi lebih. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurus (kurus dan sangat kurus) sebesar 8,1% sedangkan prevalensi gemuk (gemuk dan obesitas) sebesar 13%. Angka ini meningkat dibandingkan dengan data tahun 2013 yaitu prevalensi kurus pada remaja sebesar 7,5% dan gemuk 7,3% (Kemenkes, 2013, 2019). Data Riskesdas Provinsi Riau menunjukkan bahwa remaja usia 16-18 tahun di Kota Pekanbaru yang memiliki status gizi kurus sebesar 7,8% dan prevalensi gemuk sebesar 13,5%. Angka ini mendekati prevalensi status gizi kurus dan gemuk nasional (Kemenkes, 2019).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya yaitu *body image* dan perilaku makan. *Body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya (Masitah et al., 2018). Perilaku makan merupakan cara seseorang dalam berfikir, berpengetahuan, dan berpandangan mengenai makanan yang dapat dinyatakan dalam bentuk tindakan dan memilih makanan (Lomanjaya et al., 2015).

Usia remaja berkaitan erat dengan perubahan fisik, kebutuhan gizi, gaya hidup, dan perilaku makan. Beberapa masalah gizi yang cukup sering ditemui pada kelompok remaja seperti kurang energi kronis, kegemukan, anemia, dan gangguan makan. Remaja yang memiliki gangguan makan dapat diakibatkan oleh *body image* negatif. Gangguan makan atau *eating disorders* merupakan bentuk gangguan mental yang mengganggu perilaku makan dan menyebabkan penderita terlalu berfokus pada bentuk tubuh dan berat badan yang dimiliki (Februhartanty et al., 2019). Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan resiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif. Misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Rahmat, 2022). Gangguan makan pada remaja di tandai dengan perubahan perilaku makan menjadi kurang baik, persepsi negatif tentang bentuk tubuh (*body image*) dan pengaturan berat badan kurang tepat (Kurniawan et al., 2015).

Perilaku makan adalah kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi tiap individu yang dapat di capai dengan mengkonsumsi makanan bergizi secara seimbang (Ningrum, 2022). Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku makan seperti adanya pengaruh dari teman sebaya, sering mengonsumsi makanan cepat saji dan pengaruh media massa. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah pengetahuan, pengetahuan perilaku makan yang buruk disebabkan rendahnya pengetahuan gizi pada remaja dalam pemilihan makanan yang bergizi (Sholeha, 2022).

Perilaku makan pada remaja yang lebih menyukai makanan ringan (*snack*), serta sengaja tidak makan karena menginginkan bentuk tubuh yang diinginkan, dan karena kesibukan beraktivitas seseorang menjadi lupa makan lalu hanya mengkonsumsi makanan secepat saji. Masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi di dalamnya (Purnama, 2021).

Perilaku makan dan persepsi tentang *body image* akan mempengaruhi status gizi remaja. *Body image* merupakan persepsi seseorang tentang tubuh ideal apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik itu dalam hal berat badan maupun bentuk tubuh yang di dasarkan

persepsi-persepsi orang lain dan seberapa harus mereka menyesuaikan persepsi tersebut (Muchtar et al., 2022). *Body image* di kategorikan menjadi positif dan negatif. Remaja putri lebih banyak mengalami *body image* negatif di bandingkan remaja laki-laki (Grogan, 2021). Wanita cenderung lebih sering terpapar oleh media yang menampilkan model dan aktris dengan bentuk tubuh langsing sehingga membuat wanita sangat memperdulikan bentuk tubuhnya dan rentan menurunkan berat badan (Farinendya et al., 2019).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perilaku konsumsi makanan, pengetahuan gizi *body image* dan media social. Remaja dengan kebiasaan makan tidak baik berisiko lima kali lipat lebih tinggi mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja dengan kebiasaan makan baik (Dwitami et al., 2024). Remaja yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan melakukan pembatasan terhadap konsumsi makanannya, bahkan melakukan diet yang ketat tanpa nasehat atau pengawasan dari seorang ahli gizi. Akibatnya asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan (Widianti, 2012).

Oleh karena itu maka dilakukan penelitian mengenai *body image*, perilaku makan, dan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Pekanbaru. Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan bahwa SMA Negeri yang terletak di pusat Kota Pekanbaru, sehingga disebut sebagai salah satu sekolah yang favorit dan bergengsi di Kota Pekanbaru. Karena memiliki prestasi yang sangat membanggakan baik dalam bidang akademik maupun dalam bidang ekstrakurikuler. Siswa berasal dari tingkat sosial ekonomi yang berbeda-beda, berada dalam rentang usia 15-18 tahun yang termasuk dalam kategori usia remaja menengah, yang memiliki bakat dalam bidang kesenian seperti modelling, tari, menyanyi hingga berakting yang mana sangat memperhatikan penampilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 9 kota Pekanbaru

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di SMAN 9 Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode *cross sectional study* yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa di kelas XI MIPA SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria remaja putri berusia 15-17 tahun, kelas XI MIPA, tidak memiliki gerakan terbatas/cacat fisik, tidak sedang sakit, tidak sedang menjalani diet khusus dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Jumlah sampel yang pada penelitian sebanyak 74 responden. Variabel independent pada penelitian ini adalah *body image* dan perilaku makan, sedangkan variabel dependen berupa status gizi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran tinggi badan serta berat badan. Data *body image* dikumpulkan menggunakan kuesioner BSQ-34 sedangkan data perilaku makan menggunakan kuesioner *dutch eating behavior questionnaire*. Data status gizi responden dikumpulkan dengan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise, data berat badan menggunakan timbangan digital, dan data umur melalui perhitungan waktu wawancara dan tanggal lahir. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *spearman* dengan nilai sig $p < 0,05$.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian responden berusia 15 tahun (50%) dan sebagian kecil berusia 16 tahun (38%) dan 17 tahun (12%). Uang saku responden berkisar Rp 10.000 – Rp 50.000 dengan jumlah responden paling banyak memiliki uang saku sebesar Rp.30.000 (24%) dan paling sedikit sebesar Rp. 50.000.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru

Karakteristik	N	%
Usia Remaja		
15 Tahun	37	50
16 Tahun	28	38
17 Tahun	9	12
Total	74	100
Uang saku		
Rp 10.000	10	13
Rp 15.000	10	13
Rp 20.000	14	19
Rp 25.000	16	22
Rp 30.000	18	24
Rp 50.000	6	8
Total	74	100

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image*

<i>Body image</i>	N	%
Positif	53	72
Negatif	21	28
Total	74	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek (72%) memiliki *body image* positif. Namun masih terdapat sebagian kecil subjek (28%) yang memiliki *body image* negatif.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan

Perilaku makan	N	%
Cukup	43	58
Kurang	31	42
Baik	0	0
Total	74	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian subjek (58%) memiliki perilaku makan yang cukup. Jumlah subjek yang memiliki perilaku makan yang kurang sebanyak 42%, dan tidak ada satupun subjek yang memiliki perilaku makan yang baik 0%.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status gizi	N	%
Gizi kurang	2	3
Gizi baik	47	63
Gizi lebih	19	26
Obesitas	6	8
Total	74	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 63%. Namun masih terdapat subjek yang mengalami permasalahan gizi berupa status gizi kurang (3%), gizi lebih (26%), dan obesitas (8%).

Hasil uji korelasi antara *body image* dengan status gizi menggunakan uji *spearman* didapatkan nilai p-value 0,378. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri ($P > 0,05$).

Tabel 5. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi

Variabel	R	p-value
<i>Body image</i> Status gizi	.104	0,378

Tabel 6. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi

Variabel	R	p-value
Perilaku Makan Status gizi	-.061	0,605

Berdasarkan uji *spearman* antara perilaku makan dengan status gizi didapatkan nilai p-value 0,605. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku dengan status gizi pada remaja putri ($p > 0,05$).

PEMBAHASAN

Body image merupakan pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang yang berkaitan dengan penampilannya yang sering dikonsepsikan menjadi bentuk kepuasan terhadap penampilannya (Cash, 2004). *Body image* dapat dikelompokkan menjadi *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah persepsi yang benar terhadap dirinya dan merasa puas, percaya diri, dan nyaman dengan diri sendiri. *Body image* negatif adalah persepsi menyimpang dari bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa tidak puas, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya (Melliana, 2006).

Bentuk tubuh ideal pada dasarnya mengalami perubahan era. Pada saat ini bentuk tubuh kurus menjadi bentuk tubuh ideal pada kelompok remaja. Hal ini dikhawatirkan mengembangkan negative *body image* di kelompok remaja, gangguan makan, bahkan perilaku olahraga yang berlebihan (Marks et al., 2020).

Berdasarkan distribusi mayoritas responden memiliki *body image* positif (72%), perilaku makan kategori cukup (58%), dan status gizi baik (63%). *Body image* positif dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup remaja. *Body image* positif dapat muncul dari optimism seseorang. Harga diri, pendidikan yang tinggi, serta persepsi remaja terhadap kesuksesan akademis yang lebih baik dapat meningkatkan apresiasi dan kepuasan terhadap tubuhnya (Torres et al., 2022). Meskipun mayoritas responden memiliki *body image* positif namun masih terdapat responden yang memiliki *body image* negatif. (28%). *Body image* negatif dikhawatirkan dapat meningkatkan resiko terjadinya penyimpangan perilaku makan termasuk diet yang salah, *binge eating*, puasa yang berlebihan, dan memaksa diri untuk memuntahkan makanannya (Wynne et al., 2015).

Hasil uji *spearman* didapatkan nilai p-value=0,378 ($p > 0,05$). Artinya tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di SMA Batik 1 Surakarta ($p=0,115$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi (Dwi Cahyaningrum, 2013). Penelitian serupa pada remaja putri di SMAN 1 Kupang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p=0,369 > 0,05$).

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan di remaja SMPN 8 Pekanbaru yang menunjukkan terhadap hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi. Semakin meningkat status gizi maka semakin negatif *body image* responden (Marlina & Ernalina, 2020) Penelitian lain yang dilakukan di SMKN Sukasari, Sumedang, Jawa Barat yang menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja ($p=0,001$) (Sari et al., 2023). Hal ini disebabkan karena *body image* bukan merupakan faktor langsung yang berpengaruh terhadap status gizi. Masih terdapat faktor lain

yang diduga berhubungan dengan status gizi seperti asupan, aktivitas fisik, penyakit infeksi, dan lainnya.

Perilaku makan adalah suatu tingkah laku observasi yang dilakukan individu dalam rangka memenuhi kebutuhan makanan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis. Seorang remaja yang lebih sering menghabiskan waktunya di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengonsumsi makanan ringan atau snack. Pada snack yang dikonsumsi tersebut, pilihan remaja biasanya jatuh pada makanan cepat saji, yang nyaman, tapi sering tinggi kalori dan lemak (Mardalena, 2021).

Perilaku makan mencakup 3 aspek yang meliputi *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Ada beberapa jenis mekanisme yang dapat mempengaruhi perilaku makan, mekanisme yang melibatkan hormon *noradrenalin* dan *RCH* yang dapat menurunkan nafsu makan dan juga kortisol yang meningkatkan nafsu makan (Wijayanti et al., 2019).

Dutch eating behavior questionnaire merupakan instrument yang dapat mengukur perilaku makan berdasarkan aspek perilaku makan seperti *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Terdapat 33 item pertanyaan dalam instrument tersebut dari 10 item *emotional eating*, 10 item *external eating*, 13 item *restrained eating*. Penilaian setiap item pertanyaan pada kuesioner *Dutch eating behavior questionnaire* tersebut menggunakan skala likert dengan memberikan nilai pada setiap jawaban dengan rentang 1-5. Penilaian skor masing-masing aspek perilaku makan dilakukan dengan membagi jumlah skor masing-masing aspek perilaku makan dengan jumlah item pertanyaan (Rahman et al., 2016).

Hasil uji hubungan antara perilaku makan dan status gizi menunjukkan nilai p -value=0,605 yang bermakna tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi ($p > 0,05$). Remaja putri rentan terjebak dalam perilaku makan yang menyimpang, hal ini disebabkan kecemasan terhadap bentuk tubuhnya. Penyimpangan perilaku makan yang biasanya terjadi pada remaja putri, antara lain melewatkan waktu makan, pembatasan asupan makanan, dan kurang peduli terhadap pemilihan makanan atau keanekaragaman makanan yang dikonsumsi (Damayanti et al., 2023). Remaja sangat gemar mengonsumsi makanan siap saji tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Mengonsumsi makanan ringan atau makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori dan lemak. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin mudahnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihannya sendiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi (Rianti et al., 2023).

Teman sebaya memberikan pengaruh yang besar dalam perilaku makan remaja karena remaja banyak melakukan aktivitas di luar rumah dan membuat remaja jarang makan di rumah bersama keluarga serta menghabiskan waktu bersama teman-temannya hal ini yang bisa membuat remaja ingin tampil seperti temannya yang memiliki bentuk tubuh ideal khususnya remaja putri (Rahman et al., 2016). Remaja cenderung membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan teman sebayanya. Namun, tingkat bentuk tubuh ideal ini berada dalam kategori yang tinggi dalam persepsi mereka, sehingga sulit untuk mencapainya. Maka tidak mengherankan apabila seorang remaja melakukan diet yang didasari tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya (Setyawati & Setyowati, 2015). Menurut Imtihani (2013) faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah tergiurnya promosi di media cetak/ elektronik. Memilih makanan cepat saji remaja beranggapan lebih praktis dan tertarik untuk mencoba ketika melihat kemasan dan penampilan makanan melalui media cetak/elektronik dapat memberikan kontribusi asupan makanan tinggi lemak dan rendah zat gizi. Pemahaman akan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait makanan dari luar dapat dijadikan pedoman dari intervensi yang dapat memodifikasi perilaku makan yang buruk dan meningkatkan kesadaran akan gizi dan kesehatan (Imtihani & Noer, 2013).

Faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja secara tidak langsung yaitu salah satunya karena faktor individu yang meliputi usia, jenis kelamin, dan pengetahuan remaja.

Umur memiliki peran penting dalam pemilihan makanan begitu pun karakteristik remaja yang menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi yang cukup akan sulit menentukan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya (Rizkia et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tidak ada hubungan antara perilaku dengan status gizi remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purnama, 2021) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pujianti et al., 2015) dengan judul hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Diketahui bahwa tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di RW 5 Kelurahan Cinta Raja Kecamatan Sail Kota Pekanbaru. Masalah remaja adalah mencari identitas diri dan seringkali remaja memiliki pola makan yang salah dapat dilihat pada remaja yang merasa takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sehari sekali. Hal ini menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh terlambat (Hariyani, 2011).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Widianti dan Candra (2012) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi remaja putri. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang sehat tetapi masih mengalami gangguan status gizi yaitu *overweight* obesitas. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afrina et al., 2019) dengan judul hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAK 1 Palu. Pada hasil observasi yang dilakukan penelitian sebagian besar remaja putri menikmati jajanan di sekolah, mengonsumsi makanan siap saji, makanan rendah gizi dan tinggi kalori. Hal tersebut yang memungkinkan remaja putri untuk memiliki perilaku makan beresiko sehingga mempengaruhi status gizinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa remaja putri di SMAN 9 Kota Pekanbaru mayoritas memiliki body image positif, perilaku makan yang cukup, dan status gizi baik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* ($p=0,378$) dan perilaku makan ($p=0,605$) dengan status gizi. Bagi remaja putri yang memiliki *body image* negatif, perilaku makan kurang, dan permasalahan status gizi perlu didampingi untuk perubahan pola makan dan *lifestyle*. Diperlukan penelitian lanjutan untuk melihat faktor lain seperti asupan makan dan pengetahuan gizi remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih untuk semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian artikel ini. Terimakasih juga diucapkan kepada pihak MAN 9 Kota Pekanbaru atas izin dan kerjasamanya selama penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, Mulyati, H., & Aziz Sulistia, D. (2019). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK NEGERI 1 PALU. *Chmk Health Journal*, 3(2), 58–66. <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Cash, T. F. (2004). *Body image: past, present, and future*, *Body Image* (hal. Pages 1-5).
- Damayanti, A. A., Dewi, Y. L. R., & Kusnandar. (2023). Hubungan Pola Asuh Makan Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Kurang Energi Kronis (Kek). *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 2(1), 234–240.
- Dwi Cahyaningrum, H. (2013). Hubungan Antara Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta. *Skripsi*, 1–8.

- Dwitami, N. D., Lestari, W. A., Fitria, F., Studi, P., Gizi, S., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2024). Hubungan pengetahuan gizi, body image, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 07(02), 149–162.
- Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *IAGIKMI & Universitas Airlangga*, 298–304. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Buku Pedoman Dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Dan Yang Sederajat ; Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Grogan, S. (2021). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (4th Editio). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hariyani, S. (2011). *Gizi untuk Kesehatan ibu dan anak* (hal. 39). Graha Ilmu.
- Imtihani, T. R., & Noer, E. R. (2013). HUBUNGAN PENGETAHUAN, UANG SAKU, DAN PEER GROUP DENGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Nutrition College*, 2, 162–169.
- Kemenkes. (2019a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kemenkes. (2019b). *LAPORAN RISKESDAS RIAU 2018*.
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2015). Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105. <https://doi.org/10.22146/ijcn.19287>
- Lomanjaya, I. P., Soegiono, E. A., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2015). *STUDI DESKRIPTIF PERILAKU MAKAN MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN PETRA SURABAYA*.
- Mardalena, I. (2021). Buku Dasar dasar ilmu gizi dalam keperawatan. In *PUSTAKA BARU PRESS*.
- Marks, R. J., Foe, A. De, & Collett, J. (2020). *The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders*, *Children and Youth Services Review* (hal. Volume 119).
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.540>
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, M. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Sosial Terhadap Persepsi Body Image Remaja. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.36002/jkt.v2i1.440>
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah tubuh : perempuan dan mitos kecantikan*.
- Muchtar, F., Sabirin, Effendi, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 5(1), p. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>
- Pujianti, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Online Mahasiswa*, 17(3), 56–64. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>
- Purnama, N. L. A. (2021). Body Image, Eating Behavior and Nutritional Status in Adolescents. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 351–358.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA SMA NEGERI 1 PALU. *Jurnal Preventif*, 7, 43–52.
- Rahmat, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Ibu Dengan Status Gizi Siswa Di Smk Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), 65–70. <https://doi.org/10.56836/journaliskb.v8i1.57>

- Rianti, A. P., Soraya, S., & Ekaningrum, A. Y. (2023). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, PENGETAHUAN MAKAN, DAN SIKAP DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA KABUPATEN LEBAK*. 22.
- Rizkia, H., Widyastuti, S. D., & Putri, S. R. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 14(02), 46–48. <https://doi.org/10.55426/jksi.v14i02.265>
- Sari, N., Kelana, D., & Sopiah, P. (2023). Hubungan citra tubuh (body image) dengan status gizi KEK pada siswi SMKN Sukasari. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 954–959.
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). KARAKTER GIZI REMAJA PUTRI URBAN DAN RURAL DI PROVINSI JAWA TENGAH. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–52.
- Sholeha, L. I. A. (2022). Hubungan Perilaku Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMP YMJ Ciputat. *Skripsi*, 27.
- Torres, S., Araújo, C. A., Fitzgerald, A., Dooley, B., Leondari, A., Costa, C. M., Olenik-Shemesh, D., Sygkollitou, E., Burusic, J., Boone, L., Šuvak-Martinović, M., Välimäki, M., Anttila, M., Heiman, T., & Babarović, T. (2022). An International Study of Correlates of Women's Positive Body Image. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(10), 1521–1534. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12100107>
- WHO. (2018). *Implementing effective actions for improving ADOLESCENT NUTRITION GUIDELINE*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513708>
- Widianti, N. (2012). Hubungan Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA Theresia Semarang. *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, 1–26.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Wynne, C., Comiskey, C., & Mcgilloway, S. (2015). *The role of body mass index , weight change desires and depressive symptoms in the health- related quality of life of children living in urban disadvantage : Testing mediation models*. August. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1082560>
- WHO. (2018). *Implementing effective actions for improving ADOLESCENT NUTRITION GUIDELINE*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513708>