

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI KABUPATEN MINAHASA

Ribka E. Ondang^{1*}, Maureen I. Punuh², Eva M. Mantjoro³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : ribkaondang121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan yang dialami oleh remaja mencakup kemampuan remaja dalam menerima kondisi fisik mereka. Keadaan fisik atau citra tubuh menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangannya. Remaja yang tidak mampu menerima citra tubuhnya dapat mengalami penurunan kepercayaan diri, kebiasaan diet tidak sehat, dan gangguan pola makan yang berpotensi memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Langowan, Kabupaten Minahasa. Penelitian kuantitatif melalui pendekatan observasional analitik dengan menggunakan rancangan penelitian cross sectional study. Lokasi tempat penelitian di SMA Negeri 1 Langowan, Kecamatan Langowan Timur, Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara. Sampel penelitian sebanyak 110 remaja kelas sepuluh dan sebelas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan pemilihan teknik sampel menggunakan probability sampling dengan metode systematic random sampling. Penelitian ini memakai instrument kuesioner MBSRQ-AS serta alat ukur berat badan dan alat ukur tinggi badan. Dari 110 remaja diketahui status gizi tidak baik dengan citra tubuh negatif 17 responden dan citra tubuh positif 22 responden sedangkan status gizi baik dengan citra tubuh negatif 24 responden dan citra tubuh positif 47 responden. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan analisis antara citra tubuh dengan status gizi untuk 110 responden, dengan hasil $r = 0,002$ dan $P = 0,981$ ($P > 0,05$) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Langowan, Kabupaten Minahasa. Peneliti memberi saran pada remaja yang didapati memiliki citra tubuh negatif untuk fokus pada kemampuan non-fisik seperti prestasi akademik atau hobi untuk membangun kepercayaan diri serta batasi paparan konten yang mempromosikan standar kecantikan tidak realistis.

Kata kunci : citra tubuh, remaja, status gizi

ABSTRACT

The development of adolescents includes accepting their physical condition. Body image is an important aspect of this development. Those who are unable to accept their body image may experience a decline in self-confidence and develop unhealthy eating habits or eating disorders, which can affect their nutritional status. This study aims to investigate the relationship between body image and nutritional status among adolescents at SMA Negeri 1 Langowan in the Minahasa Regency. This quantitative study employs an observational analytical approach with a cross-sectional design. The study was conducted at SMA Negeri 1 Langowan in the Langowan Timur subdistrict of Minahasa Regency in North Sulawesi. The sample consisted of 110 tenth- and eleventh-grade adolescents who met the inclusion and exclusion criteria and were selected using probability sampling with systematic random sampling. The study used the MBSRQ-AS questionnaire, as well as tools to measure body weight and height. Of the 110 adolescents, 17 had poor nutritional status and a negative body image, 22 had a positive body image, 24 had good nutritional status and a negative body image, and 47 had a positive body image. Spearman's correlation test results showed no significant relationship between body image and nutritional status among the 110 SMA Negeri 1 Langowan adolescents, with $r = 0.002$ and $P = 0.981$ ($P > 0.05$). The researcher recommends that adolescents with negative body images focus on non-physical abilities, such as academic achievements or hobbies, to build self-confidence, and that they limit their exposure to content that promotes unrealistic beauty standards.

Keywords : body image, nutritional status, teenager

PENDAHULUAN

Status gizi menggambarkan kondisi kesehatan individu atau masyarakat yang ditentukan oleh kecukupan asupan energi dan nutrisi dari makanan sehari-hari. Gangguan gizi dapat muncul pada berbagai tahap kehidupan jika terdapat ketidaksesuaian antara kebutuhan tubuh dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Hal ini tentu berdampak pada kondisi gizi remaja (Priharwanti *et al.*, 2024). Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, persentase remaja berusia 13-15 tahun yang mengalami kekurangan gizi (kurus) mencapai 5,7%, sementara yang mengalami kelebihan berat badan (gemuk) sebesar 12,1%. Pada kelompok usia 16-18 tahun, angka kekurusan tercatat 6,6%, sedangkan kegemukan 8,8%. Di Provinsi Sulawesi Utara, data menunjukkan bahwa 4,9% remaja usia 13-15 tahun tergolong kurus, 13,2% gemuk, dan 5,7% obesitas. Sementara pada remaja 16-18 tahun, 9,6% masuk kategori gemuk, 4,6% obesitas, dan 5,2% kurus. Selain itu, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018 di Kabupaten Minahasa mengungkapkan bahwa 2,6% remaja 13-15 tahun mengalami kekurangan gizi, 14,61% gemuk, dan 14,36% obesitas. Pada kelompok usia 16-18 tahun, prevalensi kekurusan mencapai 3,37%, kegemukan 8,81%, dan obesitas 11,20%.

Pemenuhan gizi pada masa remaja merupakan aspek krusial karena ketidakseimbangan nutrisi, baik defisiensi maupun kelebihan, dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi kesehatan serta proses pertumbuhan dan perkembangan individu pada fase ini (Amir, Septiyanti, & Rahman, 2023). Kondisi gizi remaja turut dipengaruhi oleh cara mereka memandang bentuk tubuh sendiri, dimana persepsi ini memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kesejahteraan fisik mereka (Tampang, Punuh, & Malonda, 2024). Masa remaja merupakan periode ketika individu mulai mengembangkan pandangan tentang diri mereka sendiri dengan lebih memperhatikan penampilan luar berdasarkan tolok ukur yang dianggap sempurna. Dalam hal ini, persepsi terhadap tubuh merepresentasikan evaluasi pribadi mengenai postur dan massa tubuh mereka (Amir, Septiyanti, & Rahman, 2023). Ketika terjadi ketidakselarasan antara bentuk tubuh yang dirasakan dengan ideal yang diharapkan, remaja sering mengalami rasa tidak percaya diri dan melakukan perbandingan sosial, yang pada akhirnya menyulitkan mereka untuk menerima tubuh mereka sendiri. Hal ini dapat memicu pola makan tidak sehat, terutama pada remaja dengan citra tubuh negatif, sehingga berisiko menimbulkan masalah gizi (Kusuma & Krianto, 2018). Sebaliknya, remaja dengan persepsi diri yang positif cenderung lebih menerima dan menghargai diri mereka, termasuk penampilan fisik, sehingga membangun citra tubuh yang sehat (Nurrahim & Pranata, 2024).

Studi yang dilakukan oleh Hendarini (2018) di SMAN 1 Kampar mengungkapkan bahwa dari 118 partisipan penelitian, sebanyak 37 siswa dengan persepsi negatif terhadap tubuh mereka justru memiliki indeks massa tubuh normal. Sementara itu, 20 responden dengan pandangan positif tentang tubuh mereka tergolong kurus dan 39 lainnya masuk kategori kelebihan berat badan. Analisis statistik menunjukkan korelasi yang bermakna antara persepsi tubuh dengan kondisi gizi di sekolah tersebut. Temuan serupa dilaporkan oleh (Damayanti, Koerniawati dan Siregar, 2023) yang meneliti hubungan persepsi tubuh dengan status gizi pada remaja. Dari 60 peserta penelitian, tercatat 36 siswa menunjukkan sikap positif terhadap tubuh mereka, sedangkan 24 lainnya cenderung memiliki pandangan negatif. Hasil penelitian ini juga mengkonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Remaja yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya cenderung lebih percaya diri, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, dan lebih siap menghadapi tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis. Sebaliknya, remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya berisiko mengalami gangguan mental, seperti kecemasan, gangguan makan, dan depresi, akibat tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak dapat dicapai (Nurrahim dan Pranata, 2024).

Observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Langowan pada tanggal 24 Januari 2025 sebanyak 1.099 pelajar yang terdaftar sebagai peserta didik, disekolah ini memiliki 3 kantin yang menjual berbagai macam makanan dan minuman seperti gorengan, snack, dan minuman kemasan. Hasil pengukuran antropometri pada pelajar SMA Negeri 1 Langowan kelas X dan XI berdasarkan status gizi IMT/U didapati status gizi baik sebanyak 17 pelajar (57%), 4 pelajar (13%) kategori gemuk dan 9 pelajar (30%) obesitas. Hasil kuesioner yang dibagikan pada responden didapati 16 pelajar merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan 9 pelajar merasa tidak percaya diri dan merasa tidak menarik secara fisik mereka. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran citra tubuh remaja, status gizi remaja dan menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja di Kabupaten Minahasa.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif, melalui pendekatan observasional analitik dengan desain *cross sectional study*. Lokasi penelitian berada di SMA Negeri 1 Langowan, Kecamatan Langowan Timur, Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara. Studi dilaksanakan dari tanggal 28 April hingga 6 Mei 2025. Sampel terdiri dari 110 remaja kelas sepuluh dan sebelas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan pemilihan teknik sampel menggunakan probability sampling menggunakan metode systematic random sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), alat timbangan digital Seca dan microtoise Gea Medical untuk pengukuran tinggi badan. Analisis data mencakup analisis univariat untuk distribusi frekuensi citra tubuh dan status gizi, analisis bivariat untuk menguji hubungan antar variabel menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation Coefficient*.

HASIL

Karakteristik Responden

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari remaja kelas 10 dan 11 dengan total sampel 110 remaja yang memiliki rentang usia antara 14 – 17 tahun.

Tabel 1. Distribusi Remaja Berdasarkan Karakteristik Sociodemografi SMA Negeri 1 Langowan

Usia (Tahun)	n	%
14	3	2,7
15	46	41,8
16	51	46,4
17	10	9,1
Total	110	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	45	40,9
Laki-laki	65	59,1
Total	110	100

Data tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 16 tahun dengan jumlah 51 responden (46,4%) dan yang paling sedikit berumur 14 tahun dengan jumlah 3 responden (2,7%). Responden didominasi oleh perempuan dengan jumlah 65 responden (59,1%) dan laki – laki dengan jumlah 45 reponden (40,9%).

Tabel 2, menunjukkan bahwa status gizi responden sebagian besar baik yaitu sebanyak 71 responden (64,5%), responden yang memiliki status gizi kurang 1 responden (9%).

Tabel 2. Distribusi Remaja Berdasarkan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Langowan

Kategori Status Gizi	n	%
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	1	9
Gizi Baik	71	64,5
Gizi Lebih	24	21,8
Obesitas	14	12,7
Total	110	100

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Citra Tubuh Remaja di SMA Negeri 1 Langowan

Citra Tubuh	n	%
Negatif	41	37,3
Positif	69	62,7
Total	110	100

Tabel 3, menunjukkan menunjukkan responden dengan citra tubuh negatif sebanyak 41 responden (37,3%) dan citra tubuh positif sebanyak 69 responden (62,7%).

Tabel 4. Distribusi Citra Tubuh dengan Jenis Kelamin Remaja di SMA Negeri 1 Langowan

		Jenis Kelamin				Total n (%)
		Laki-Laki		Perempuan		
		n	%	n	%	
Citra Tubuh	Negatif	17	41,5	24	58,5	41 (100)
	Positif	28	40,6	41	59,4	69 (100)

Data Tabel 4, diketahui terdapat 41 responden (59,4%) perempuan dan 28 responden (40,6%) laki-laki yang memiliki citra tubuh positif, sedangkan untuk citra tubuh negatif, terdapat 24 responden (58,5%) perempuan dan 17 responden (41,5%) laki-laki.

Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Status Gizi

Tabel 5. Hasil Uji Spearman's Rank Correlation Coefficient Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Status Gizi

Variabel	r	P
Citra Tubuh Status Gizi	0,002	0,981

Tabel 5 menunjukkan hasil. analisis antara citra tubuh dengan status gizi untuk 110 responden, dengan hasil $r = 0,002$ dan $P = 0,981$ ($P > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pelajar SMA Negeri 1 Langowan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Langowan dilakukan pada siswa-siswi kelas X dan XI dengan total pengambilan sampel sebanyak 110 responden remaja dengan kelompok umur 14-17 tahun. Tahapan perkembangan remaja menandai periode

percepatan pertumbuhan multidimensi yang mencakup aspek biologis, psikis, dan intelektual. Remaja menunjukkan sifat-sifat khas berupa dorongan eksploratif yang kuat, minat terhadap aktivitas inovatif dan berisiko, serta pola tindakan yang cenderung reaktif dengan pertimbangan matang yang terbatas. Kesejahteraan fisik dan mental selama fase ini merupakan komponen vital dalam lintasan hidup manusia. (Hartanto, Matahari dan Nurfita, 2020). Namun, kondisi saat ini tidak sejalan dengan gaya hidup kebanyakan remaja, khususnya dalam hal kebiasaan makan, pilihan makanan, serta pengaruh citra tubuh yang semakin kuat dalam menentukan pola konsumsi mereka. Remaja sering kali terpengaruh oleh persepsi mereka terhadap bentuk tubuh ideal. Jika merasa terlalu kurus, mereka mungkin makan secara tidak terkontrol dan sembarangan, yang berujung pada kenaikan berat badan melebihi batas indeks massa tubuh yang sehat. Sebaliknya, jika menganggap diri mereka terlalu gemuk, remaja cenderung membatasi asupan makanan secara berlebihan karena takut bertambah berat badan. Hal ini dapat menyebabkan kekurangan gizi, baik makronutrien maupun mikronutrien yang membahayakan perkembangan fisik dan mental (Irianti, Gantini dan Mardiah, 2024).

Status Gizi

Kondisi gizi menggambarkan keadaan fisiologis tubuh yang merupakan akibat dari keseimbangan antara asupan zat gizi melalui konsumsi pangan dengan tuntutan nutrisi untuk berbagai fungsi metabolik. Variasi kebutuhan gizi antar individu ditentukan oleh beberapa determinan seperti tahap perkembangan, gender, intensitas kegiatan jasmani, massa tubuh, dan elemen-elemen penentu lain (Siswati, 2022). Kelompok remaja termasuk populasi rentan terhadap masalah nutrisi, mengingat pada fase ini terjadi laju pertumbuhan fisik yang pesat, fluktuasi hormonal yang signifikan, modifikasi pola hidup dan preferensi makan yang secara kolektif meningkatkan kebutuhan zat gizi (Amisi *et al.*, 2022).

Hasil pengukuran status gizi pada remaja didapati sebanyak 71 remaja (64,5%) memiliki status gizi baik. Status gizi yang baik menunjukkan bahwa kebutuhan zat-zat gizi terpenuhi dan tubuh berfungsi dengan baik (Nababan *et al.*, 2023). Kondisi gizi seseorang bergantung pada asupan nutrisi yang dikonsumsi serta kemampuan metabolisme tubuh dalam mengolah zat-zat nutrisi tersebut. Kondisi gizi optimal tercapai ketika jumlah dan mutu nutrisi yang masuk telah mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Hafiza, Utmi dan Niriyah, 2021). Hasil penelitian ini juga didapati sebanyak 39 remaja (35,5%) memiliki status gizi lebih 38 remaja. Kondisi overweight berdampak pada menurunnya performa kerja dan melemahnya daya tahan tubuh, yang tercermin dari peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas. Remaja overweight cenderung mengalami fatigue dini dan intoleransi panas yang menyebabkan hiperhidrosis. Adapun obesitas pada remaja utamanya disebabkan oleh ketidakharmonisan antara konsumsi kalori dan penggunaannya, dimana asupan energi yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik memicu akumulasi jaringan adiposa. Fenomena ini semakin diperparah oleh kecenderungan generasi muda mengadopsi pola konsumsi makanan instan berkalori tinggi sebagai bagian dari gaya hidup kontemporer (Wahyuningsih, 2020).

Selain didapati responden yang memiliki status gizi lebih, hasil penelitian ini juga didapati 1 remaja memiliki status gizi kurang. Penyebab kondisi gizi kurang dikarenakan asupan nutrisi harian yang tidak memadai. Salah satu penyebab utamanya adalah kebiasaan mengemil yang lebih dominan dibandingkan mengonsumsi makanan utama. Akibatnya, kebutuhan gizi harian tidak tercukupi dengan baik (Nurbaeti dan Barizah, 2019).

Citra Tubuh

Persepsi tubuh merujuk pada cara seseorang memandang dan menginterpretasikan bentuk fisik dirinya sendiri. Konsep ini meliputi evaluasi subjektif individu terhadap proporsi tubuhnya serta persangkaan mengenai pandangan orang lain terhadap penampilannya (Bobaya dkk., 2024). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) yang dikutip dalam penelitian (Putri,

Nainggolan dan Haque, 2024), citra tubuh dapat diartikan sebagai rangkaian sikap seseorang terhadap fisiknya yang dapat bersifat mendukung maupun merendahkan. Pandangan ini memegang peranan penting dalam dinamika sosial mengingat penampilan eksternal turut memengaruhi pola perilaku sehari-hari. Masa remaja menandai periode krusial dalam pembentukan ideal fisik, dimana individu mulai mengonstruksi parameter penampilan yang diharapkan untuk diri sendiri dan orang lain. Proses kompleks ini melibatkan assessment berkelanjutan terhadap karakteristik fisik dan pembentukan norma estetis yang terbedakan menurut jenis kelamin.

Hasil penelitian gambaran citra tubuh pada remaja di SMA Negeri 1 Langowan sebagian besar memiliki citra tubuh positif sebanyak 69 remaja (62,7%). Aristantya 2019 dalam (Haryani, 2024) mengemukakan citra tubuh yang positif ditandai dengan perasaan puas dengan kondisi fisik tubuh, memiliki harga diri yang tinggi, menerima diri apa adanya, dan percaya diri dalam merawat dan menjaga tubuh. Hasil penelitian ini menunjukkan juga bahwa remaja perempuan lebih banyak memiliki citra tubuh negatif dibanding laki-laki, remaja laki – laki memiliki citra tubuh negatif 17 responden (15,5%), perempuan memiliki citra tubuh negatif 24 responden (21,8%) dan perempuan yang memiliki citra tubuh positif 41 responden (37,3%) dan laki – laki yang memiliki citra tubuh positif 28 responden (25,5%), meskipun secara keseluruhan lebih banyak perempuan yang memiliki citra tubuh positif dari pada laki-laki, hal ini menunjukkan bahwa secara jumlah lebih banyak remaja perempuan yang puas dengan tubuh mereka dibanding laki-laki, akan tetapi proporsi ketidakpuasan atau citra tubuh negatif tetap lebih tinggi di kalangan perempuan.

Temuan penelitian (Marlina dan Ernalina, 2020) mengungkapkan bahwa persentase signifikan partisipan menunjukkan persepsi negatif terhadap tubuh mereka sendiri, dengan tingkat ketidakpuasan fisik yang lebih dominan terjadi pada siswi dibandingkan siswa. Studi tersebut mengindikasikan bahwa kaum remaja perempuan cenderung menempatkan penampilan fisik sebagai elemen paling vital dalam kehidupan sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan bentuk tubuh ideal. Penelitian (Maemunah, 2020) lebih lanjut menegaskan adanya kecenderungan yang kuat di kalangan remaja putri untuk memiliki tubuh dengan proporsi ideal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badan serta bentuk tubuh yang langsing. Chase 2000 dalam (Alidia, 2018) mengemukakan bahwa terdapat persepsi umum di kalangan remaja laki - laki bahwa fisik berotot diasosiasikan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Kecenderungan untuk mengembangkan massa otot ini tidak hanya didorong oleh keinginan untuk tampil lebih percaya diri di lingkungan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh norma-norma populer yang sedang berkembang. Hal ini semakin diperkuat oleh media yang terus menampilkan figur-figur pria muda dengan postur atletis dan berotot sebagai standar ideal.

Hubungan antara Citra Tubuh dengan Status Gizi

Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Langowan dengan menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation Coefficient* didapati $r = 0,002$ dan $P = 0,981$ ($P > 0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Hatussaadah dan Rosalina, 2024) tentang hubungan *body image* dengan status gizi remaja di *Smart Fast Global Education* Jambi tidak terdapat hubungan antara *Body image* dengan Status Gizi ditandai $P = 0,072$ ($< 0,05$). Dari hasil penelitian dijelaskan bahwa *body image* positif terjadi karena adanya rasa puas dengan tubuh yang dimiliki saat ini, adanya kepercayaan diri terhadap tubuhnya dan tidak merasa cemas akan menjadi gemuk. Hasil penelitian (Tampang, Puhuh dan Malonda, 2024) dari uji turunan Fisher's Exact Test menunjukkan $P = 0,124$ ($p > 0,05$), menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Airmadidi, dimana dari 43 remaja didapati status gizi baik, semuanya menunjukkan citra tubuh yang

positif, sementara 11 remaja status gizi lebih juga diapati citra tubuh bersifat positif. Terdapat keterkaitan erat antara persepsi terhadap tubuh, tampilan fisik, dan pandangan terhadap diri sendiri. Individu yang mampu menerima dan merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah serta merasakan kenyamanan psikologis yang lebih baik.

Stuart (2013) mengungkapkan bahwa remaja yang mampu menerima kondisi fisik mereka cenderung memiliki *self-esteem* lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak menerima penampilan dirinya. Temuan ini berbeda dengan hasil (Ripta *et al.*, 2023) yang menemukan korelasi signifikan antara persepsi citra tubuh dengan kondisi gizi remaja usia 14-18 tahun ($p=0,011$; $\alpha<0,05$). Kesimpulan serupa diperkuat oleh (Manoppo dan Lang, 2022) melalui analisis statistik yang menunjukkan hubungan bermakna antara body image dengan status gizi remaja di Kema II ($p=0,015$; $\alpha<0,05$). Perubahan bentuk tubuh yang drastis selama masa pubertas seringkali menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, yang dapat berkembang menjadi masalah pola makan dan persepsi negatif terhadap tubuh. Banyak remaja - khususnya yang merasa kelebihan berat badan - mengalami penurunan kepercayaan diri akibat kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang diharapkan dengan kondisi aktual mereka (Junus *et al.*, 2024).

Masa remaja sebagai periode pencarian identitas merepresentasikan transformasi psikologis dari fase kanak-kanak menuju adolesen. Dalam proses ini, individu mulai melakukan eksplorasi aktif terhadap berbagai kemungkinan yang selaras dengan bakat dan minat mereka. Pubertas sebagai gerbang menuju kedewasaan dicirikan oleh tiga aspek perkembangan krusial: kemampuan untuk berorientasi pada masa depan, keterampilan mengartikulasikan kebutuhan diri, serta kemandirian dalam menentukan pilihan hidup (Nurmala, 2020). kondisi berat badan di atas maupun di bawah normal seringkali dianggap tidak ideal karena menyimpang dari standar bentuk tubuh yang diharapkan (Damayanti, Koerniawati dan Siregar, 2023). Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuh mereka memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami gangguan nutrisi berupa obesitas. Kondisi ini terutama dipicu oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi berlebihan terhadap makanan olahan siap saji atau asupan kalori yang melampaui kebutuhan energi harian. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat berdampak pada pembatasan makan yang berlebihan, di mana remaja justru mengurangi konsumsi zat gizi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal (Amraini, Yanti dan Sari, 2020).

Hasil penelitian penulis menunjukkan tidak adanya hubungan antara citra tubuh dan status gizi berdasarkan uji *Spearman's Rank Correlation*, berbeda dengan beberapa jurnal yang menemukan korelasi antara keduanya. Meskipun sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif 69 responden dan status gizi baik 71 responden, analisis statistik mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut tidak saling memengaruhi secara signifikan. Hal ini menunjukan dalam sampel yang diteliti, persepsi seseorang tentang tubuhnya (positif atau negatif) tidak terkait dengan kondisi gizi mereka (baik, kurang, atau lebih). Hal ini bisa terjadi karena faktor lain seperti lingkungan, budaya, atau pola makan yang tidak diukur dalam penelitian. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara citra tubuh dan status gizi tidak selalu konsisten dan dapat bervariasi tergantung konteks populasi atau metode penelitian.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 1 Langowan memiliki citra tubuh positif dengan 69 responden (62,7%) 41 responden (37,3%) memiliki citra tubuh negatif. Dalam hal status gizi, mayoritas responden tergolong dalam kategori gizi 71 responden (64,5%), gizi lebih 38 responden (34,5%) dan gizi kurang 1 responden (0,9%).

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada populasi remaja yang diteliti di SMA Negeri 1 Langowan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing skripsi atas bimbingan, arahan dan ilmu yang diberikan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Universitas Sam Ratulangi khususnya Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menunjang proses penelitian ini, serta kepada pihak SMA Negeri 1 Langowan yang telah membantu penulis selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018) “*Body Image* Siswa Ditinjau Dari Gender,” *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), hal. 79–92. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>.
- Amir, E.R., Septiyanti dan Rahman, H. (2023) “Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros,” *Window of Public Health Journal*, 4(1), hal. 162–169.
- Amisi, M., Malonda, N., Musa, E.C., Sanggelorang, Y., Mantjoro, E.M. (2022) “Edukasi Tentang Gizi Seimbang pada Remaja di Kabupaten Minahasa,” *Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 4(1), hal. 38–42. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35801/jpai.4.1.2022.44730>.
- Amraini, A., Yanti, D.E. dan Sari, N. (2020) “Hubungan Citra Tubuh , Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro tahun 2017,” 9(2), hal. 264–269.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018a) Riset Kesehatan Dasar Nasional. Kementerian Kesehatan RI. Tersedia pada: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018b) Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara. Kementerian Kesehatan RI.
- Bobaya, J., Arna, Y., Janiarli, M., Nisyar, Sartika, Sari, P., Annarahayu, L. (2024) “Konsep *Body Image*,” in *Problematika Kesehatan Remaja*. Media Pustaka Indo.
- Damayanti, A., Koerniawati, R. dan Siregar, M. (2023) “Hubungan *Body Image* dan Asupan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 6 Pandeglang,” *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1), hal. 185–189. Tersedia pada: <https://www.academia.edu/download/91205663/8882.pdf>.
- Hafiza, D., Utmi, A. dan Niriyah, S. (2021) “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru,” *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), hal. 86–96. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>.
- Hatussaadah, S.F. dan Rosalina, E. (2024) “Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Remaja di *Smart Fast Global Education*,” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 13(September), hal. 437–444.
- Hartanto, D., Matahari, R. dan Nurfita, D. (2020) Modul Edukasi Remaja Generasi Milenial Bergizi. Penerbit K-Media Yogyakarta.
- Haryani, H. (2024) “Citra Tubuh,” in *Determinan Indeks Massa Tubuh pada Remaja*. Penerbit NEM.
- Hendarini, A.T. (2018) “Pengaruh *Body Image* Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Di Sman 1 Kampar Tahun 2017,” *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)*, 2(2), hal. 138–145.

- Irianti, B., Gantini, D. dan Mardiah, S. (2024) “Permasalahan Nutrisi Pada Remaja,” in H. Khatimah (ed.) *Remaja dan Kesehatan (Pencegahan Stunting Sejak Dini)*. Deepublish, hal. 39–41.
- Junus, R., Assa, A., Purba, R., Rokot, A., Sineke, J., Robert, D. (2024) “Masalah Gizi Pada Remaja,” in *Bunga Rampai Gizi Dan Kesehatan Remaja*. Media Pustaka Indo.
- Kusuma, M.R. dan Krianto, T. (2018) “Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta,” *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 1(1), hal. 23. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47034/ppk.v1i1.2114>.
- Maemunah, S.E. (2020) “Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi,” *Jurnal Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), hal. 27–38.
- Manoppo, I. dan Lang, M.F. (2022) “Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Desa Kema II,” *Nutrix Journal*, 6(1), hal. 14. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss1.606>.
- Marlina, Y. dan Ernalina, Y. (2020) “Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru,” *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), hal. 183–187. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.540>.
- Nababan, D., Saragih, V., Yuniarti, T., Andriyani, A., Wahyuningsih, A. (2023) “Gizi Dan Status Gizi,” in P. Suraoka (ed.) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Nurbaeti, T. dan Barizah, S. (2019) “Status Gizi Remaja Di SMKN 1 Indramayu Kabupaten Indramayu,” *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), hal. 31–42. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31943/abdi.v1i1.3>.
- Nurmala, I. (2020) *Tubuh Remaja Ideal*. Airlangga University Press.
- Nurrahim, C. dan Pranata, R. (2024) “*Self Body Image* pada Remaja,” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), hal. 57–75. Tersedia pada: <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>.
- Priharwanti, A., Mastuti, D., Warasaka, Y., Fatmawati, T., Nurhayati, A. (2024) *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Diedit oleh E. Efitra, I. Sari, dan S. Sepriano. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Putri, D.A., Nainggolan, E.E. dan Haque, S.A. (2024) “Citra Tubuh dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder : Seberapa Penting Penampilan Fisik bagi Remaja?,” 2(2), hal. 1–23.
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., Manalu, P. (2023) “Persepsi *Body Image* dan Status Gizi Pada Remaja,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), hal. 19–26. Tersedia pada: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>.
- Sholikhah, D.M. (2019) “Hubungan Antara *Body Image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik),” *UNES Journal of Scientech Research (UJSR)*, 4(1), hal. 27–34.
- Siswati, Si. (2022) “Gizi Masyarakat,” in *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Stuart, G.W. (2013) “*Citra Tubuh*,” in *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Elsevier (Singapore) Pte Limited.
- Tampang, S.V.M., Punuh, M.I. dan Malonda, N.S.H. (2024) *Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja SMK Negeri 1 Airmadidi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Wahyuningsih, R. (2020) “Gizi Usia Remaja,” in H. Akbar (ed.) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Media Sains Indonesia, hal. 150–152.