

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA PESERTA DIDIK PUTRI DI SMA NEGERI 3 TONDANO

Solideo Anastasya Mangande^{1*}, Nancy S. H. Malonda², Yulianty Sanggelorang³

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

**Corresponding Author : solideomangande121@student.unsrat.ac.id*

ABSTRAK

Masalah gizi remaja hingga saat ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena ditemukan kasus gizi kurang maupun gizi lebih. Kondisi ini sering dikaitkan dengan faktor psikososial, salah satunya citra tubuh, yang berpotensi memengaruhi perilaku makan dan status gizi remaja putri. Penelitian mengenai hubungan citra tubuh dengan status gizi masih menunjukkan hasil yang beragam. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan supaya tahu hubungan citra tubuh dengan status gizi pada pelajar putri SMA Negeri 3 Tondano. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* ini melibatkan 92 pelajar putri yang dipilih melalui *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS)*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pelajar putri mempunyai citra tubuh yang positif (91,3%) dan status gizi yang mayoritas termasuk gizi baik (70,7%). Analisis memakai uji *chi square* dengan alternatif *fisher's exact test* menunjukkan hasil *p-value* = 0,245 (> 0,05) sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak dengan kata lain tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada pelajar putri di SMA Negeri 3 Tondano. Temuan ini bisa dijadikan dasar dalam penyusunan program edukasi gizi dan kesehatan remaja untuk mencegah perilaku makan tidak sehat serta risiko masalah gizi di masa depan.

Kata kunci : citra tubuh, remaja putri, status gizi

ABSTRACT

Adolescent nutritional problems were still a public health challenge because cases of undernutrition and overnutrition were found. This condition was often associated with psychosocial factors, one of which was body image, which potentially influenced eating behavior and nutritional status of female adolescents. Research on the relationship between body image and nutritional status still showed varied results. Therefore, this study was conducted to determine the relationship between body image and nutritional status among female students at SMA Negeri 3 Tondano. This quantitative study with a cross-sectional design involved 92 female students who were selected through stratified random sampling. The instrument used was the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS). The results showed that most female students had a positive body image (91.3%) and the majority had normal nutritional status (70.7%). Analysis using the chi-square test with Fisher's exact test alternative showed a p-value = 0.245 (> 0.05), so H_0 was accepted and H_1 was rejected, in other words, no significant relationship was found between body image and nutritional status among the students at SMA Negeri 3 Tondano. These findings could be used as a basis for developing nutrition and adolescent health education programs to prevent unhealthy eating behaviors and the risk of nutritional problems in the future.

Keywords : *body image, adolescent girls, nutritional status*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada remaja merupakan isu global yang masih memerlukan perhatian serius. Menurut WHO (2021), lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas namun, di sisi lain kekurangan berat badan (*thinness*) yang juga masih menjadi masalah serius, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Berdasarkan data *Global School-based Student Health Survey (GSHS)*, sekitar 4,7-13,4% remaja usia 12–15 tahun di 58 negara mengalami

kekurangan berat badan serta menjelaskan bahwa tantangan gizi remaja saat ini mencakup dua beban masalah sekaligus, yaitu gizi lebih dan gizi kurang (WHO, 2022). Di samping itu, lebih dari 70% remaja putri merasa tidak puas pada bentuk tubuhnya, yang berdampak pada perilaku makan tidak sehat. Kondisi ini berkontribusi pada gangguan status gizi serta risiko kesehatan jangka panjang bagi remaja putri yang akan menjadi calon ibu.

Data Riskesdas, (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja Indonesia usia 16–18 tahun yaitu sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4%. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI), (2023) mencatat perubahan kecil, yaitu sangat kurus 1,7%, kurus 6,6%, gemuk 8,8%, dan obesitas 3,3%. Pada remaja putri, prevalensi gizi kurang (sangat kurus dan kurus) meningkat dari 4,3% pada 2018 menjadi 5,1% pada 2023. Sementara itu, gizi lebih (gemuk dan obesitas) menurun dari 15,9% menjadi 12,6%. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun masalah gizi lebih menurun, peningkatan gizi kurang tetap perlu diperhatikan karena bisa mencerminkan adanya perilaku pembatasan makan yang berkaitan dengan citra tubuh (Kemenkes RI, 2018; BPS, 2018).

Data Riskesdas (2018) Provinsi Sulawesi Utara mencatat prevalensi remaja usia 16–18 tahun dalam kategori sangat kurus sebesar 0,7%, kurus 4,9%, gemuk 11,4%, dan obesitas 5%. Sementara itu, data SKI 2023 menerangkan angka sangat kurus dan kurus meningkat menjadi 1,5% dan 5,2%, sedangkan gemuk dan obesitas menurun menjadi 9,6% dan 4,6%. Jika dikategorikan, maka kelompok remaja dengan status gizi kurang (indeks massa tubuh rendah) mengalami peningkatan dari 5,6% menjadi 6,7%, sedangkan status gizi lebi (indeks massa tubuh tinggi) menurun dari 16,4% menjadi 14,2%. Ditinjau lebih spesifik daerah kabupaten di Provinsi Sulawesi Utara yaitu Kabupaten Minahasa mencatat prevalensi kurus sebesar 3,37%, gemuk 8,8%, dan obesitas 11,2%, yang merupakan angka obesitas tertinggi di seluruh provinsi Sulawesi Utara. Sebagai pembanding, Kabupaten Minahasa Utara hanya mencatat prevalensi kurus sebesar 2,43% dan Kabupaten Kepulauan Sitaro sebesar 1,97%. Perbandingan ini menunjukkan bahwa Kabupaten Minahasa mempunyai permasalahan gizi yang lebih kompleks, baik dari sisi status gizi kurang maupun lebih, hal ini memperlihatkan Kabupaten Minahasa mempunyai masalah gizi yang lebih berat (Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara, 2018) (BPS, 2018).

Hasil observasi awal terhadap salah satu sekolah di Kabupaten Minahasa berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan pada 30 orang pelajar putri di SMA Negeri 3 Tondano yang kemudian dihitung berdasarkan IMT menurut Umur, ditemukan sebanyak 23,3% mempunyai status gizi kurus dan 20% dalam kategori gemuk. Jika dikategorikan, maka total 43,3% pelajar mempunyai status gizi baik. Hanya sekitar separuh yang mempunyai status gizi baik. Ketidakseimbangan ini mencerminkan permasalahan gizi yang nyata di tingkat sekolah. Faktor psikososial seperti citra tubuh diyakini mempunyai pengaruh pada status gizi pada remaja. Penelitian terdahulu oleh Amir dkk., (2023), Azzumroh & Anwar (2024), serta Nurleli (2019), menyatakan bahwa citra tubuh mempunyai hubungan signifikan pada status gizi pada remaja putri. Remaja dengan citra tubuh negatif, yakni merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, cenderung melakukan pembatasan makan yang berlebihan. Kondisi ini berimplikasi pada penurunan asupan energi dan zat gizi, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan tubuh. Asupan yang tidak adekuat dalam jangka panjang berdampak pada rendahnya IMT, yang mencerminkan status gizi kurang pada remaja. Namun demikian, penelitian oleh Apriyani dkk., (2024) dan Zahrah & Wirjatmadi (2024) justru menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi, sehingga menciptakan celah riset yang perlu dikaji lebih dalam, terutama di wilayah dengan angka ketidakseimbangan status gizi yang tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada pelajar putri di SMA Negeri 3 Tondano. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi landasan dalam upaya promosi gizi remaja putri pada kalangan pelajar, serta hasil

penelitian ini dapat menjadi temuan baru terkait ketidakseimbangan status gizi di kalangan pelajar putri, khususnya di Sulawesi Utara dan Kabupaten Minahasa.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik menggunakan desain studi potong lintang (*cross sectional study*). Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 3 Tondano, Desa Kembuan, Kecamatan Tondano Utara, Kabupaten Minahasa yang dilaksanakan pada bulan Maret – September 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pelajar putri kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 3 Tondano yang berjumlah 579 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan teknik stratified random sampling. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Lemeshow sehingga diperoleh sebanyak 92 sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini. Variabel penelitian terdiri dari citra tubuh sebagai variable bebas dan status gizi sebagai variable terikat. Adapun instrument penelitian menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) untuk variable citra tubuh dan status gizi yang diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).

HASIL

Karakteristik Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umur Responden

Umur (tahun)	n	%
14	20	21,7
15	29	31,5
16	34	37
17	9	9,8
Total	92	100

Hasil penelitian menerangkan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebesar 34 atau 37% responden, dan paling sedikit berusia 17 tahun sebesar 9 atau 9,8% responden.

Gambaran Citra Tubuh

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Citra Tubuh

Citra Tubuh	n	%
Negatif	8	8,7
Positif	84	91,3
Total	92	100

Pada tabel bisa dilihat mayoritas responden mempunyai citra tubuh yang positif yaitu sebanyak 84 responden (91,3%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Dimensi Citra Tubuh

Dimensi Citra Tubuh	Negatif		Positif		Total
	n	%	n	%	
Evaluasi Penampilan	29	31,5	63	68,5	92
Orientasi Penampilan	4	4,3	88	95,7	92
Kepuasan Pada Bagian Tubuh	18	19,6	74	80,4	92
Kecemasan Menjadi Gemuk	39	42,4	53	57,6	92
Pengkategorian Ukuran Tubuh	23	25	69	75	92

Berdasarkan tabel 3, bisa dilihat hasil citra tubuh pada pelajar putri mayoritas memperoleh kategori positif pada setiap dimensi. Pada dimensi evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) sebanyak 82 responden 63 responden (68,5%) yang mempunyai kategori positif, kemudian dimensi orientasi penampilan (*appearance orientation*) ada 88 responden (95,7%) yang mempunyai kategori positif, selanjutnya pada dimensi kepuasan pada bagian tubuh (*body area satisfaction*) sebanyak 74 responden (80,4%) yang mempunyai kategori positif, kemudian untuk dimensi kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) ada 53 responden (57,6%) yang mempunyai kategori positif dan pada dimensi pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*) ada 69 responden (75%) yang mempunyai kategori positif.

Gambaran Status Gizi

Tabel 4. Distribusi Status Gizi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang	3	3,3
Gizi Baik	65	70,7
Gizi Lebih	24	26,1
Total	92	100

Tabel 4 menunjukkan status gizi responden mayoritas termasuk kedalam kategori gizi baik yaitu sebesar 65 atau 70,7% responden.

Analisis Hubungan antara Citra Tubuh dengan Status Gizi

Tabel 5. Analisis Hubungan antara Citra Tubuh dengan Status Gizi

Citra Tubuh	Status Gizi						Total	P-value		
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih					
	n	%	n	%	n	%				
Positif	2	2,2	59	64,1	23	25	84	91,3		
Negatif	1	1,1	6	6,5	1	1,1	8	8,7		
Total	3	3,3	65	70,7	24	26,1	92	100		

Tabel 5 menunjukkan hasil mayoritas responden mempunyai kategori citra tubuh yang positif dan dengan status gizi baik sebesar 59 responden (64,1%). Hasil uji statistik dengan alternatif *fisher's exact test* diperoleh p-value sebesar 0,245 dimana hasil tersebut $> \alpha$ (0,05) sehingga bisa diartikan citra tubuh tidak mempunyai hubungan dengan status gizi pada pelajar putri.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menerangkan mayoritas responden berusia 16 tahun (37 %), 15 tahun (31,5 %), 14 tahun (21,7 %), dan paling sedikit 17 tahun (9,8 %). Komposisi ini menerangkan responden didominasi oleh remaja pertengahan, yaitu usia 15–16 tahun. Kelompok usia ini penting dalam penelitian mengenai citra tubuh dan status gizi, karena pada masa remaja pertengahan terjadi percepatan perubahan fisik dan psikososial yang berhubungan erat dengan persepsi tubuh. Sejalan dengan penelitian Pramesti dkk, (2023) mayoritas responden dalam kajian tentang citra tubuh dan IMT menurut umur berada pada usia 16 tahun (42,2 %). Selain itu, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun

2020 tentang standar antropometri anak yang berusia 5 – 18 tahun digunakan perhitungan indeks massa tubuh menurut umur dan sesuai dengan rentang usia pelajar putri dalam penelitian ini.

Penelitian lain oleh Rachmawati dkk, (2020) juga menyatakan masa remaja merupakan periode kritis di mana individu mulai peka pada perubahan bentuk tubuh akibat pertumbuhan, sehingga citra tubuh sering kali dipengaruhi oleh status gizi maupun IMT. Dengan demikian, distribusi umur pada penelitian ini mendukung konteks kajian, karena kelompok usia 15–16 tahun memang rawan mengalami ketidakpuasan tubuh bila terjadi ketidaksesuaian antara IMT dengan standar ideal menurut persepsi remaja (Rachmawati dkk, 2020).

Gambaran Citra Tubuh

Citra tubuh dalam penelitian ini diukur memakai kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dibagi menjadi 5 dimensi. Setiap dimensi tersebut yaitu dimensi evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan pada bentuk tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*). Kemudian dibagi menjadi dua kategori yaitu positif dan negatif untuk setiap dimensi serta untuk keseluruhan dimensi (Wowiling dkk, 2024). Dimensi evaluasi penampilan menunjukkan mayoritas responden mempunyai kategori positif (68,5%) dan sisanya sebesar 31,5% termasuk kategori negatif. Hal ini menerangkan mayoritas pelajar putri sudah puas dengan penampilan tubuh secara keseluruhan. Temuan yang sama juga dikemukakan oleh Wowiling dkk., (2024) pada remaja putri di Desa Patokaan Kabupaten Minahasa yang menemukan sebanyak 90% responden sudah puas dengan penampilan tubuh yang termasuk kategori positif.

Dimensi orientasi penampilan menerangkan paling banyak responden juga mempunyai kategori yang positif (95,7%). Artinya sudah lebih banyak pelajar putri yang memperhatikan penampilan tubuhnya secara keseluruhan. Sementara masih ada responden dengan kategori negatif sebesar 4,3%. Hal ini menandakan masih ada pelajar putri yang kurang memperhatikan penampilannya serta kurang melakukan perawatan guna menjaga penampilan. Pada penelitian Gimon dkk., (2020) tentang *body image* pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi juga menemukan mayoritas responden sudah mempunyai upaya dan perhatian pada penampilan tubuh akan tetapi masih ada responden yang membutuhkan intervensi dan edukasi lebih lanjut. Dimensi kepuasan pada bagian tubuh dalam penelitian ini juga memperlihatkan mayoritas pelajar putri sudah merasa puas atau masuk kedalam kategori positif sebesar 80,4%. Hal ini berarti mayoritas pelajar putri merasa puas dengan bagian tubuh yang dimiliki. Akan tetapi, ada 19,6% yang termasuk kategori negatif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tampang dkk., (2023) meskipun mayoritas responden mempunyai kategori positif akan tetapi masih ada responden yang mempunyai kepuasan tidak seragam dengan responden lainnya.

Hasil pada dimensi kecemasan menjadi gemuk menerangkan responden mayoritas termasuk ke dalam kategori positif (57,6%) dan kategori negatif sebesar 42,4%. Hal ini berarti ada pelajar putri yang cemas tentang berat badannya namun juga ada yang tidak merasa cemas. Hasil ini sejalan dengan penelitian Merita dkk., (2020) di Kota Jambi yang menunjukkan citra tubuh positif sebesar 64,6%, sedangkan 35,4% lainnya mempunyai citra tubuh negatif. Mayoritas remaja putri mempunyai persepsi positif pada kecemasan menjadi gemuk, meskipun tetap ada kelompok yang menunjukkan kecemasan negatif. Pada dimensi pengkategorian ukuran tubuh menunjukkan mayoritas responden termasuk kategori positif (75%) dan kategori negatif (25%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Pramesti dkk, (2023) yang melaporkan remaja putri sering kali menaruh perhatian lebih besar pada penampilan dan mempunyai kecenderungan merasa cemas pada ukuran tubuhnya.

Gambaran citra tubuh pada penelitian ini yaitu mayoritas pelajar putri mempunyai citra tubuh positif pada semua dimensi, baik evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan pada bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, maupun pengkategorian ukuran tubuh. Meskipun demikian, masih ada responden yang mempunyai citra tubuh negatif, khususnya pada dimensi kecemasan menjadi gemuk dengan kategori negatif hampir seimbang dengan kategori positif. Hal ini menerangkan mayoritas remaja dalam penelitian ini mampu menerima dan menilai tubuhnya secara positif, meskipun faktor kekhawatiran pada berat badan tetap menjadi isu penting. Temuan ini sejalan dengan penelitian Septiani dkk, (2021) yang melaporkan mayoritas remaja putri mempunyai citra tubuh positif, namun masih ada sebagian yang menunjukkan ketidakpuasan pada tubuh terutama terkait berat badan.

Gambaran Status Gizi

Gambaran status gizi pada pelajar putri yaitu paling banyak mempunyai status gizi baik sebesar 70,7%. Status gizi ini didasarkan pada perhitungan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) sesuai dengan Permenkes RI No.20 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Status gizi baik pada remaja ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan energi, makronutrien, dan mikronutrien yang seimbang sesuai dengan fase pertumbuhan pubertas, sehingga mendukung perkembangan fisik, kognitif, serta kesehatan secara optimal. Faktor utama yang berpengaruh meliputi kecukupan asupan makanan bergizi, aktivitas fisik yang memadai, serta literasi gizi yang baik yang mendorong remaja untuk memilih pola makan sehat (Veronika dkk., 2021; El Gazar dkk., 2025). Sebanyak lebih dari seperempat responden (26,1%) pada penelitian ini mempunyai status gizi lebih. Status gizi lebih atau obesitas pada remaja merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan, sehingga berdampak pada terganggunya fungsi kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di kemudian hari. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada psikososial remaja, misalnya rendahnya kepercayaan diri dan masalah citra tubuh (Veronika dkk, 2021).

Ada pula pelajar putri dengan status gizi kurang (3,3%) meskipun jumlahnya hanya sedikit akan tetapi hal ini juga termasuk salah satu masalah kesehatan. Status gizi kurang pada remaja ditandai dengan ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dengan kebutuhan tubuh, sehingga tidak mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangan optimal. Remaja dengan status gizi kurang berisiko mengalami gangguan konsentrasi belajar, menurunnya produktivitas, sistem imun yang lemah, serta keterlambatan perkembangan fisik. Faktor penyebab gizi kurang antara lain rendahnya asupan energi dan protein, pola konsumsi yang tidak teratur, kondisi sosial-ekonomi rendah, serta masalah kesehatan yang mengganggu penyerapan zat gizi (Amalia dkk., 2022; Sutarto dkk., 2023).

Gambaran status gizi pada pelajar putri di SMA Negeri 3 Tondano yaitu mayoritas mempunyai status gizi baik. Akan tetapi ada pelajar putri yang mempunyai status gizi kurang dan gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian Rorimpandei dkk., (2020) bahwasnya mayoritas responden dalam penelitian menunjukkan status gizi baik sebanyak 77,8%, sementara 13,3% mengalami gizi lebih dan 8,9% berada dalam kategori obesitas. Temuan ini menggambarkan mayoritas remaja putri mempunyai status gizi yang baik, tetapi tetap ada kelompok yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, yang menjadi perhatian dalam konteks kesehatan remaja (Rorimpandei dkk, 2020).

Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Hasil uji statistik *chi-square* dengan alternatif uji *Fisher's exact test* menerangkan tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada pelajar putri di SMA Negeri 3 Tondano ($p\text{-value} = 0,245 > 0,05$). Temuan ini konsisten dengan gambaran umum citra tubuh responden yang mayoritas positif (91,3%) dan status gizi yang juga didominasi

kategori baik (70,7%). Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada penelitian ini bisa dijelaskan melalui analisis mendalam pada pola respons kuesioner MBSRQ-AS dan konteks budaya makan setempat. Meskipun secara keseluruhan citra tubuh positif, analisis per dimensi menerangkan tingkat kepedulian pada tubuh tidak mencapai tingkat yang memengaruhi perilaku makan. Pada dimensi evaluasi penampilan, sebanyak 48,9% responden menjawab tidak pasti ketika menilai daya tarik seksual tubuh, dan 57,6% menyatakan sangat tidak sesuai dengan pernyataan menyukai penampilan tubuh tanpa pakaian. Hal ini mengindikasikan meskipun remaja putri mempunyai kesadaran akan tubuhnya, tetapi tidak mempunyai keyakinan kuat baik positif maupun negatif yang mendorong tindakan ekstrem seperti diet ketat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zahrah & Wirjatmadi (2024) yang melaporkan ketidakpuasan tubuh tidak selalu berkorelasi dengan status gizi ketika individu mempunyai penerimaan diri yang cukup.

Pada dimensi kecemasan menjadi gemuk, ditemukan 61% responden merasa takut atau sangat takut pada kenaikan berat badan. Namun, ketakutan ini tidak terimplementasi dalam tindakan nyata, dimana 39,1% responden menyatakan tidak pernah berusaha menurunkan berat badan melalui puasa atau diet ketat. Kesenjangan antara kekhawatiran dan aksi ini menguatkan citra tubuh berfungsi sebagai persepsi yang berdiri sendiri, bukan sebagai penggerak perilaku makan. Konsep ini didukung teori Cash & Smolak (2011) yang menyatakan kecemasan tubuh tidak selalu termanifestasi dalam gangguan perilaku makan, khususnya ketika remaja mempunyai cara yang sehat untuk mengatasi kekhawatiran tentang tubuh. Budaya makan masyarakat Tondano yang didominasi konsumsi pangan lokal seperti sayuran, ikan, dan umbi-umbian turut menjelaskan fenomena ini. Pola makan tradisional ini yang relatif sehat dan sudah mengakar tampaknya lebih berpengaruh pada status gizi. Dalam konteks ini, kebiasaan makan responden lebih banyak dibentuk oleh norma keluarga dan ketersediaan pangan lokal daripada kecemasan pada bentuk tubuh.

Dukungan tambahan terlihat dari dimensi orientasi penampilan, dimana meskipun 95,7% responden masuk kategori positif, hanya 9,8% yang menjawab sangat sering melakukan perawatan spesial pada rambut, dan 42,4% menyatakan tidak sesuai dengan penggunaan produk perawatan tubuh secara sembarangan. Sikap ini merefleksikan perhatian pada penampilan yang tidak berlebihan, konsisten dengan penelitian Puspitasari dkk. (2021) remaja dengan orientasi penampilan tinggi tidak selalu mempunyai status gizi abnormal selama tidak terobsesi pada standar tubuh yang tidak realistik. Lebih lanjut, pada dimensi kepuasan pada bagian tubuh, mayoritas responden menjawab biasa atau tidak puas untuk hampir semua area tubuh, termasuk tubuh bagian bawah (58,7%), tubuh bagian tengah (59,8%), dan tampilan otot (67,4%). Namun, ketidakpuasan ini tidak berlanjut pada upaya mengubah tubuh melalui cara-cara berisiko pada status gizi. Fenomena ini sesuai dengan konsep *body neutrality* (Tylka & Wood-Barcalow, 2015), dimana individu bisa menerima tubuh tanpa memusatkan hidup pada penampilan, sehingga kesehatan gizi tidak terganggu oleh fluktuasi persepsi tubuh.

Berdasarkan temuan tersebut, bisa disimpulkan citra tubuh pada populasi penelitian ini lebih bersifat deskriptif yang mana sekadar menggambarkan persepsi dan perasaan pada tubuh, bukan sebagai faktor yang menentukan pola makan yang bisa berpengaruh pada status gizi. Mayoritas pelajar putri di SMA Negeri 3 Tondano tidak menjadikan citra tubuh sebagai acuan utama dalam perilaku kesehatan sehari-hari, dimana budaya makan tradisional yang sehat diduga kuat lebih berperan dalam menentukan status gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh tentang hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada pelajar putri di SMA Negeri 3 Tondano bisa disimpulkan secara keseluruhan,

majoritas pelajar putri mempunyai citra tubuh yang positif (91,3%). Dari lima dimensi citra tubuh, empat dimensi menunjukkan persepsi positif yang tinggi, yaitu: orientasi penampilan (95,7%), kepuasan pada bagian tubuh (80,4%), pengkategorian ukuran tubuh (75%), dan evaluasi penampilan (68,5%). Sementara itu, dimensi kecemasan menjadi gemuk menunjukkan persentase positif yang lebih rendah (57,6%), mayoritas pelajar putri mempunyai status gizi baik (70,7%). Hasil penelitian diperoleh tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada pelajar putri ($p\text{-value} = 0,245$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi beserta jajaran, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada para dosen pembimbing dan tim penguji yang sudah memberikan bimbingan, arahan, kritik, serta saran konstruktif yang sangat membantu dalam penyempurnaan penelitian ini. Peneliti juga berterimakasih kepada pihak SMA Negeri 3 Tondano yang sudah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian, serta kepada seluruh responden yang sudah berpartisipasi secara kooperatif. Tidak lupa, peneliti menyampaikan terimakasih yang mendalam kepada orang tua dan para sahabat atas dukungan moral, motivasi, dan doa yang senantiasa diberikan, sehingga penelitian ini bisa terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., Prasetyo, H., & Septiana, R. 2022. 'Faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri di Indonesia'. *Media Gizi Indonesia*, 17(1), 37–44. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1.37-44>
- Amir, N., Siregar, R. & Lubis, Z. 2023, 'Hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di perkotaan', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 9, no. 2, pp. 78–89.
- Apriyani, R., Fitriani, D. & Utami, F.B. 2024, 'Ketidakpuasan tubuh dan hubungannya dengan indeks massa tubuh pada siswi SMA', *Jurnal Nutrisi Indonesia*, vol. 8, no. 1, pp. 34–47.
- Azzumroh, A. & Anwar, F. 2024, '*Body image distortion and nutritional status among Indonesian adolescent girls*', *Asian Journal of Clinical Nutrition*, vol. 11, no. 4, pp. 112–125.
- Badan Pusat Statistik (BPS) 2018, Laporan Survei Konsumsi Gizi Masyarakat (SKGI) 2018, BPS, Jakarta.
- El Gazar, H., dkk. 2025. 'Nutrition literacy across adolescence stages in Egypt: A quartile-based analysis'. *BMC Public Health*, 25, 23583. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-23583-6>
- Fitri, R., Khomsan, A., Dwiriani, C. M., et al. (2023). *The dominant factors associated with stunting among two years children in five provinces in Indonesia. Action: Aceh Nutrition Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.30867/action.v9i1.1557>
- Gimon, N. K., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. 2020. 'Gambaran stres dan body image pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi COVID-19'. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6), Oktober 2020. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/30885>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) 2018, Laporan Nasional Riskedas 2018, Kemenkes RI, Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) 2020, Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, Kemenkes RI, Jakarta.

Merita, Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. 2020. ‘Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi’. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 126–134. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>

Nurleli, L. 2019, 'Citra tubuh dan pola makan remaja putri di pedesaan', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, vol. 14, no. 2, pp. 210–218.

Pramesti, S. A., Usman, & Helen. 2023. ‘Hubungan pengetahuan gizi dan persepsi body image dengan status gizi pada remaja putri’. *Jurnal IKESMA*, 19(1), 51–61. <https://ikesma.jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/download/30683/12704/97652>

Puspitasari, N., Hartini, N., & Safitri, E. 2021. ‘*Body image, self-esteem*, dan orientasi penampilan pada remaja’. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 101–110. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologis/article/view/41328>

Putri, A. N., & Pradita, N. 2021. ‘Hubungan kepuasan tubuh dan *body image* dengan indeks massa tubuh pada remaja’. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 45–55. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikostudia/article/view/4423>

Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara 2018, Laporan Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2018, Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara, Manado.

Rorimpandei, C. C., Kapantow, N. H., & Malonda, N. S. H. 2020. ‘Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat’. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(4). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/29725>

Septiani, A. P., Yunitasari, E., & Wahyudi, W. T. 2021. ‘Hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri’. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 13–22. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKI/article/view/7189>

Sutarto, R., Mulyati, T., & Rahmawati, I. 2023. ‘Determinan status gizi remaja: Analisis konsumsi makanan dan faktor lingkungan’. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(2), 88–95. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v18i2.6372>

Tampang, S. V. M., Punuh, M. I., & Malonda, N. S. H. 2023. ‘Hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja SMK Negeri 1 Airmadidi’. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 2352–2359. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.36656>

Veronika, P., Puspitawati, N., & Fitriani, N. 2021. ‘Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents’. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 2239. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2239>

World Health Organization (WHO) 2022, *Global school-based student health survey (GSHS)*, viewed 15 June 2025, <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/global-school-based-student-health-survey>

Wowiling, M., Malonda, N., & Kapantouw, N. 2024. ‘Hubungan antara Persepsi Tubuh dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Patokaan Kabupaten Minahasa Utara’. *Jurnal Bios Logos*, 14(1), 17–23. <https://doi.org/10.35799/jbl.v14i1.51022>

Zahirah, S. & Wirjatmadi, B. 2024, ‘*Body image perception and its association with nutritional status among adolescent girls*’, *Journal of Nutritional Science*, vol. 13, e15. doi:10.1017/jns.2024.10