

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DAN STATUS GIZI BERDASARKAN PERSEPSI CITRA TUBUH SISWI DI SMA NEGERI 8 DENPASAR

Vidya Wiswamadanti¹, Putu Suiraoaka¹, Komang Agusjaya Mataram¹

¹Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Denpasar, Indonesia

Article Info

Article history:

Received : 26 Juli 2022

Revised : 10 Oktober 2022

Accepted : 10 November 2022

Keywords:

Persepsi Citra Tubuh

Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi Protein

Status Gizi

ABSTRACT

Malnutrition and overnutrition are two nutritional issues that Indonesia is now dealing with. Underweight is a common nutritional issue in adolescence. Based on the perceptions of students at SMA Negeri 8 Denpasar towards their bodies, this study seeks to compare the differences between the amount of nutrients consumed and nutritional status. This kind of study uses cross-sectional research design and observational methods. All of the second graders at SMA Negeri 8 Denpasar make up the population, and simple random sampling was used to choose the sample. collecting data for study utilizing primary and secondary sources. Weighing, measuring, and conducting in-person interviews with respondents provided the primary data. Univariate and bivariate analysis with the Mann-Whitney statistical test were the methods used for data analysis in the SPSS software. The findings revealed that out of 97 samples, 52.6% had a negative perspective of their bodies, 77.3% consumed less energy, 69.1% consumed less protein, and 49.5% had nutritional statuses indicative of undernutrition. The study's finding ($p=0.002$) suggests that there is a correlation between energy usage and perceived body image. The amount of protein consumed and the opinion of one's body image varied ($p=0.022$). Nutritional state and self-perception of one's physique differ ($p=0.002$).

Abstrak

Kurangnya gizi pada remaja putri mempengaruhi pematangan seksual, Indonesia pada saat ini menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Masalah gizi yang sering muncul pada masa remaja yaitu gizi kurang (underweight). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi berdasarkan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian yaitu cross sectional. Populasi adalah semua siswi kelas 2 di SMA Negeri 8 Denpasar dengan pemilihan sampel yaitu Simple Random Sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari berat badan, tinggi badan, dan wawancara langsung dengan responden. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Mann-Whitney menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan dari 97 sampel 52,6% memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, 77,3% tingkat konsumsi energi defisit, 69,1% tingkat konsumsi protein defisit, dan 49,5% status gizi kategori gizi kurang. Simpulan penelitian ada perbedaan antara tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh ($p=0,002$). Ada perbedaan antara tingkat konsumsi protein dengan persepsi citra tubuh ($p=0,022$). Ada perbedaan antara status gizi dengan persepsi citra tubuh ($p=0,002$).

Corresponding Author:

Vidya Wiswamadanti

Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Denpasar, Indonesia

Jl. Tunjung Tuter II No.10 Br. Dualang, Peguyangan Kaja, Denpasar, Bali

Email: wiswamadantividya@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi beberapa masalah gizi, yaitu gizi kurang dan gizi lebih [1]. Kelompok remaja memerlukan perhatian khusus karena menunjukkan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fisik yang mempengaruhi masalah gizi saat masa dewasa [2].)Masalah gizi yang erat kaitannya dengan masa remaja adalah gizi kurang (underweight). Gizi kurang diakibatkan karena adanya tingkat konsumsi zat gizi yang tidak memenuhi kebutuhan dalam tubuh sedangkan kejadian gizi lebih terjadi karena ketidak seimbang antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan jumlah zat gizi yang dikeluarkan [3].)

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar [4] menyatakan Prevalensi sangat kurus dan kurus di Indonesia pada tahun 2007 sebanyak 18,4%, pada tahun 2013 menurun menjadi 9,4% dan tahun 2018 menurun menjadi 8,1%. Sementara rata-rata sangat kurus dan kurus di Bali pada tahun 2018 adalah 6,0%. Kemudian prevalensi sangat kurus dan kurus untuk Kota Denpasar tahun 2018 sebanyak 7,54%. Di mana jumlah ini lebih banyak dibandingkan persentase sangat kurus dan kurus di Bali.

Sedangkan prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada remaja umur ≥ 15 tahun pada tahun 2007 adalah 18,8%, meningkat pada tahun 2013 menjadi 26,6% dan pada tahun 2018 meningkat hingga 31.0%. Rata-rata obesitas sentral di Bali tahun 2018 memiliki rata-rata lebih tinggi dari nasional yaitu 36,93% yang menunjukkan Bali memiliki persentase tertinggi ke 4 dari provinsi lainnya. Berdasarkan [4] bahwa persentase obesitas sentral di Kota Denpasar tahun 2018 sebanyak 40,02%. Di mana jumlah ini lebih banyak dibandingkan persentase obesitas sentral di Bali maupun nasional.

Dalam penelitian Yonaniko [5] pada Siswi Kelas X dan XI SMKN 2 Padang, hasil penelitian menunjukkan sebanyak 51,2% dari siswi Kelas X dan XI memiliki persepsi citra tubuh negatif dan sebanyak 48,8% siswi Kelas X dan XI memiliki persepsi citra tubuh yang positif, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hendarini [6] dari 229 siswi yang diteliti, sebagian besar siswi memiliki persepsi citra tubuh negatif yaitu sebanyak 118 orang (51.5%) sedangkan 111 siswi (48,5%) memiliki persepsi citra tubuh positif. Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa persentase siswi dengan citra tubuh negatif lebih tinggi daripada siswi dengan citra tubuh positif. Untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal, remaja yang merasa tidak puas dengan tubuhnya biasanya akan memilih untuk makan lebih sedikit setiap hari daripada makan lebih banyak buah dan sayuran.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu adanya hubungan antara asupan makanan dan persepsi citra tubuh.

Ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan zat gizi lainnya dengan kebutuhan gizi memengaruhi status gizi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki asupan energi berlebih sebesar 95,0%, asupan protein yang berlebih sebesar 75,0%, dan asupan lemak yang berlebih sebesar 85,7% dapat memiliki status gizi lebih [7]. Faktor genetik, gaya hidup, dan lingkungan merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja. Sedangkan untuk genetik, orang tua yang obesitas lebih cenderung memiliki anak yang obesitas dan sebaliknya. Pola makan dan gaya hidup remaja yang berhubungan dengan citra tubuh mempengaruhi asupan makanan dan zat gizi. Perilaku remaja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang menyebabkan banyaknya makanan dan zat gizi yang dikonsumsi [8].

Pada masa remaja kebutuhan gizi sangat penting karena masih dalam masa pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang [9]. Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengarah pada masalah gizi seperti penambahan berat badan, atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi [10]. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) Provinsi Bali tahun 2018 [11], prevalensi status gizi remaja di Kota Denpasar yaitu status gizi normal 72,01%, gemuk 12,90%, obesitas 7,55%, kurus 6,22%, sangat kurus 1,32%. Sedangkan prevalensi status gizi remaja di Indonesia yaitu status gizi normal 78,3%, gemuk 9,5%, obesitas 4,0%, kurus 6,7%, dan sangat kurus 1,4%.

SMA Negeri 8 Denpasar merupakan satu dari beberapa sekolah menengah atas negeri di Kota Denpasar, Bali. SMA Negeri 8 Denpasar atau yang lebih populer disebut dengan SMAPAN berdiri pada tanggal 12 Maret 2007 berdasarkan Surat Keputusan Wali Kota Denpasar bernomor 28 dan memiliki keluasan area 1.382 m². SMA Negeri 8 Denpasar dikelilingi oleh tumbuhan yang memberikan kesan bahwa sekolah ini berada di tengah-tengah hutan dan juga memiliki kesan yang teduh, ramah dan nyaman, kemudian disebelah timur sekolah berbatasan dengan sungai Ayung. SMA Negeri 8 Denpasar terletak di Jalan Antasura, Desa Peguyangan Kaja, Denpasar Utara.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh Siswi Di SMA Negeri 8 Denpasar.

2. METODE PENELITIAN

Menjelaskan kronologis penelitian, meliputi desain penelitian, prosedur penelitian. Uraian jalannya penelitian harus didukung referensi, sehingga penjelasannya dapat diterima secara ilmiah. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 2 SMA Negeri 8 Denpasar. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Februari 2022. Teknik sampel menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel yaitu 97 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu; siswi yang bersekolah di SMA Negeri 8 Denpasar, 15 – 17 tahun, dan bersedia menjadi responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah microtoise, timbangan injak digital, kuesioner skala body image. Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan melihat presentase data yang terkumpul dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat yang digunakan untuk mencari perbedaan adalah uji analisis Mann-Whitney.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1
Sebaran Sampel Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
a. Umur		
15	1	1,0
16	44	45,4
17	52	54,6
b. Kelas		
IPA	73	75,3
IPS	24	24,7
Total	97	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 97 sampel yang diwawancarai sebagian besar umur sampel yaitu 17 tahun dengan frekuensi sebesar 52 sampel (54,6%), selanjutnya sampel terbanyak kedua yaitu umur 16 tahun sebanyak 44

sampel (45,4%), dan sampel yang paling sedikit yaitu umur 15 tahun sebanyak 1 sampel (1,0%). Sedangkan untuk karakteristik responden dengan kategori kelas menunjukkan bahwa responden dari kelas jurusan IPA lebih banyak daripada responden dari kelas jurusan IPS. Sampel dari kelas jurusan IPA yaitu sebanyak 73 sampel (75,3%) dan dari kelas jurusan IPS yaitu sebanyak 24 sampel (24,7%).

2) Karakteristik Sampel Berdasarkan Variabel Penelitian

Tabel 2
Sebaran Sampel Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel Penelitian	f	%
a. Persepsi Citra Tubuh		
Positif	46	47,4
Negatif	51	52,6
b. Tingkat Konsumsi Energi		
Defisit	75	77,3
Normal	17	17,5
Lebih	5	5,2
c. Tingkat Konsumsi Protein		
Defisit	67	69,1
Normal	21	21,6
Lebih	9	9,3
d. Status Gizi		
Gizi buruk/kurang	56	57,7
Gizi baik	29	29,9
Gizi lebih/obesitas	12	12,4
Total	97	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 97 sampel yang diwawancarai sebagian besar sampel memiliki persepsi citra tubuh yang negatif yaitu sebesar 51 sampel (52,6%). Selanjutnya kategori tingkat konsumsi energi sampel yang paling banyak yaitu defisit sebanyak 75 orang (77,3%). Kemudian kategori tingkat konsumsi protein sampel yang paling banyak yaitu dengan kategori defisit sebanyak 67 orang (69,1%). Dan status gizi remaja berdasarkan indikator IMT/U sampel yang paling banyak termasuk dalam kategori gizi buruk/kurang yaitu 56 sampel (57,7%).

3) Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi dengan Persepsi Citra Tubuh

Berikut ini disajikan terkait perbedaan antar variabel yaitu tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan data pada tabel 3, pada kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif diketahui tingkat konsumsi energi terendah yaitu

43,0% dan tingkat konsumsi energi tertinggi yaitu 124,0% dengan rata-rata tingkat konsumsi energi yaitu 76,4% yang menunjukkan tingkat konsumsi energi pada kategori defisit. Sedangkan untuk kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif diketahui tingkat konsumsi energi terendah yaitu 43,0% dan tingkat konsumsi energi tertinggi yaitu 96,0% dengan rata-rata tingkat konsumsi energi yaitu 60,0% yang menunjukkan tingkat konsumsi energi sampel berada pada kategori defisit. Dengan demikian sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif tingkat konsumsi energinya kecenderungan lebih rendah dari pada sampel dengan persepsi citra tubuh yang positif.

Tabel 3
Distribusi Menurut Variabel Tingkat Konsumsi Energi dan Persepsi Citra Tubuh

Persepsi Citra Tubuh	Tingkat Konsumsi Energi				<i>Mann-Whitney</i>
	Rata-rata	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi	Sig. (2-tailed)
Positif	76,4	43,0	124,0	2,4	0,002
Negatif	60,0	43,0	96,0	1,6	

Menurut analisis statistik dengan uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti secara statistik ada perbedaan antara tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh, yaitu semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka tingkat konsumsi energinya kecenderungan semakin menurun.

4) Perbedaan Tingkat Konsumsi Protein dengan Persepsi Citra Tubuh

Berikut ini disajikan terkait perbedaan antar variabel yaitu tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Distribusi Menurut Variabel Tingkat Konsumsi Protein dan Persepsi Citra Tubuh

Persepsi Citra Tubuh	Tingkat Konsumsi Protein				<i>Mann-Whitney</i>
	Rata-rata	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi	Sig. (2-tailed)
Positif	90,2	63,0	138,0	2,0	0,022
Negatif	81,8	59,0	132,0	1,8	

Berdasarkan data pada tabel 4, pada kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif diketahui tingkat konsumsi protein terendah yaitu 63,0% dan tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 138% dengan rata-rata tingkat konsumsi protein yaitu 90,2% yang menunjukkan tingkat konsumsi protein pada

kategori normal. Sedangkan untuk kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif diketahui tingkat konsumsi protein terendah yaitu 59,0% dan tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 132,0% dengan rata-rata tingkat konsumsi protein yaitu 81,8% yang menunjukkan tingkat konsumsi protein sampel berada pada kategori defisit. Dengan demikian sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif tingkat konsumsi proteinnya kecenderungan lebih rendah dari pada sampel dengan persepsi citra tubuh yang positif.

Menurut analisis statistik dengan uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,022$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti secara statistik ada perbedaan antara tingkat konsumsi protein dengan persepsi citra tubuh, yaitu semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka tingkat konsumsi proteinnya kecenderungan menurun.

5) Perbedaan Status Gizi dengan Persepsi Citra Tubuh

Berikut ini disajikan terkait perbedaan antar variabel yaitu status gizi dengan persepsi citra tubuh. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Distribusi Menurut Variabel Status Gizi Dengan Persepsi Citra Tubuh

Persepsi Citra Tubuh	Status Gizi				<i>Mann-Whitney</i>
	Rata-rata	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi	Sig. (2-tailed)
Positif	-0,8	-3,9	3,2	1,7	0,002
Negatif	-1,8	-4,1	3,2	1,7	

Berdasarkan data pada tabel 5, dapat dilihat bahwa pada kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif diketahui nilai z-score terendah yaitu -3,9 dan nilai z-score tertinggi yaitu 3,2 dengan nilai rata-rata z-score yaitu -0,8 yang menunjukkan status gizi sampel berada pada kategori normal. Sedangkan untuk kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif diketahui nilai z-score terendah yaitu -4,1 dan nilai z-score tertinggi yaitu 3,2 dengan nilai rata-rata z-score yaitu -1,8 yang menunjukkan status gizi sampel berada pada kategori normal. Dengan demikian sampel yang memiliki persepsi citra tubuh negatif status gizinya kecenderungan lebih rendah dari pada sampel dengan persepsi citra tubuh yang positif.

Menurut analisis statistik dengan uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti secara

statistik ada perbedaan antara status gizi dengan persepsi citra tubuh, yaitu semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka status gizinya kecenderungan memburuk.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan distribusi umur sampel di SMA Negeri 8 Denpasar menunjukkan bahwa dari 97 sampel penelitian yang berumur 17 tahun sebanyak 52 sampel (53,6%), umur 16 tahun sebanyak 44 sampel (45,4%), dan umur 15 tahun sebanyak 1 sampel (1,0%), sehingga sampel penelitian yang paling banyak adalah dari kategori umur 17 tahun. Sedangkan untuk distribusi kelas sampel sebagian besar adalah kelas jurusan IPA yaitu sebanyak 73 sampel (75,3%) dan dari kelas jurusan IPS yaitu sebanyak 24 sampel (24,7%).

Masalah gizi ini disebabkan oleh kebiasaan makan yang dilakukan untuk mempertahankan bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diharapkan. Ketakutan akan citra tubuh menyebabkan remaja dengan sengaja melewati makan, sehingga menyebabkan gangguan makan. Gangguan makan tersebut dapat berupa *anorexia nervosa* (AN), *bulimia nervosa* (BN), *binge eating disorder* (BED) dan *eating disorders not otherwise specified* (EDNOS). Gangguan makan ini merupakan masalah yang berkaitan dengan persepsi citra tubuh pada remaja[12].

Berdasarkan hasil pengumpulan data mengenai persepsi citra tubuh, sebagian besar responden memiliki persepsi citra tubuh yang negatif terdapat 51 sampel (52,6%) dan sebanyak 46 sampel (47,4%) memiliki persepsi citra tubuh yang positif. Tingginya kasus persepsi citra tubuh yang negatif juga didukung oleh hasil penelitian dari Hendarini [6] yang dilakukan terhadap 472 orang siswi di SMAN 1 KAMPAR, yang menunjukkan sebesar 51.5% sampel memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, sedangkan yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif sebanyak 48.5%. Selain itu hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Rakhma[13] pada siswi di SMAN 2 Surakarta yang menunjukkan 51,9% memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Persepsi tubuh yang positif menimbulkan perasaan puas, tenang, dan percaya diri. Sementara itu, seseorang yang memiliki persepsi citra tubuh negatif akan menganggap tubuhnya jelek, akan merasa malu, dan akan kurang percaya diri.[14].

Makanan dan minuman yang dikonsumsi akan dimetabolisme oleh tubuh kemudian akan menghasilkan energi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kebutuhan energi seseorang adalah jumlah energi yang dibutuhkan dari makanan untuk memenuhi

Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 08, No. 2, 2022: 213-227

pengeluaran energi yang diberikan jenis dan ukuran tubuh dan aktivitas sedang selama periode waktu yang lama. Sumber energi utama dalam tubuh adalah karbohidrat, selain karbohidrat protein dan lemak yang merupakan salah satu makronutrien sebagai sumber energi utama dan merupakan cadangan energi yang sangat efisien di dalam tubuh[15]. Pada pengumpulan data tingkat konsumsi energi, sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi energi pada kategori defisit sebanyak 75 orang (77,3%). Kategori tingkat konsumsi energi sampel terbanyak kedua yaitu dengan kategori normal sebanyak 17 sampel (17,5%). Dan kategori tingkat konsumsi energi yang paling sedikit yaitu dengan kategori lebih sebanyak 5 orang (5,2%). Tingkat konsumsi energi tertinggi sampel yaitu 123,52% dan tingkat konsumsi energi terendah yaitu 43,19%. Secara rata-rata tingkat konsumsi energi sampel adalah sebesar 67,72%, yang menunjukkan rata-rata tingkat konsumsi energi sampel berada pada kategori defisit.

Selain energi, protein dibutuhkan oleh tubuh untuk proses metabolisme, terutama pertumbuhan, perkembangan, dan perawatan jaringan tubuh yang rusak[16]. Pada penelitian ini didapat hasil tingkat konsumsi protein sampel, tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 138,43% dan tingkat konsumsi protein terendah yaitu 59,38%, dengan rata-rata tingkat konsumsi protein sampel adalah sebesar 85,76% yang menunjukkan rata-rata tingkat konsumsi energi sampel berada pada kategori defisit. Dengan rata-rata asupan protein 55,74 gram, asupan protein tertinggi 89,98 gram dan asupan protein terendah adalah 38,60 gram. Dari 97 sampel penelitian didapat hasil bahwa sebagian besar sampel masuk dalam kategori defisit yaitu sebanyak 67 orang (69,1%). Tingkat konsumsi protein sampel dengan kategori normal sebanyak 21 sampel (21,6%). Dan kategori tingkat konsumsi protein yang paling sedikit yaitu dengan kategori lebih sebanyak 9 orang (9,3%).

Berdasarkan hasil recall asupan protein remaja yang lebih, kemungkinan disebabkan karena jumlah asupan sampel dalam sehari, yang menunjukkan remaja dengan asupan protein yang lebih cenderung mengonsumsi lauk lebih dari kebutuhan dalam sehari. Seperti mengonsumsi 2 sampai 3 potong daging ayam dalam sekali makan. Sebaliknya asupan yang kurang kemungkinan disebabkan sampel remaja hanya sedikit mengonsumsi protein hewani ataupun nabati karena saat wawancara dengan sampel hanya mengonsumsi makanan dengan sumber protein 1 kali dalam sehari.

Karena diperlukan untuk perkembangan tulang dan otot, protein merupakan zat gizi esensial bagi pertumbuhan fisik anak. Sesuai dengan kelebihan protein sebagai zat gizi yang membantu pertumbuhan dan perkembangan, maka dibutuhkan 15%-20.% protein dari total

kebutuhan atau keluaran per hari. Oleh karena itu perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi untuk kebutuhannya[17].

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) Provinsi Bali tahun 2018 [11], prevalensi status gizi remaja di Kota Denpasar yaitu status gizi normal 72,01%, gemuk 12,90%, obesitas 7,55%, kurus 6,22%, sangat kurus 1,32%. Pada pengumpulan data status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebesar 56,7%, status gizi kurang sebesar 22,7%, status gizi lebih sebesar 10,3%, status gizi buruk sebesar 8,2%, dan obesitas sebesar 2,1%. Hal ini menunjukkan bahwa angka gizi buruk masih tinggi di SMA Negeri 8 Denpasar jika dibandingkan dengan prevalensi data riset kesehatan dasar di Kota Denpasar. Sejalan pula dengan hasil penelitian Hendarini [6] dimana prevalensi status gizi kurang pada siswi di SMAN 1 Kampar yaitu sebesar 18,3%.

Pada kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif diketahui tingkat konsumsi energi terendah yaitu 43,0% dan tingkat konsumsi energi tertinggi yaitu 124,0% dengan rata-rata tingkat konsumsi protein yaitu 76,4% yang menunjukkan tingkat konsumsi energi pada kategori defisit. Sedangkan untuk kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif diketahui tingkat konsumsi energi terendah yaitu 43,0% dan tingkat konsumsi energi tertinggi yaitu 96,0% dengan rata-rata tingkat konsumsi energi yaitu 60,0% yang menunjukkan tingkat konsumsi energi sampel berada pada kategori defisit. Dengan demikian sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif tingkat konsumsi energinya kecenderungan lebih rendah dari pada sampel dengan persepsi citra tubuh yang positif. Ada perbedaan antara tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh, yaitu semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka tingkat konsumsi energinya kecenderungan menurun.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Irawati [18] menunjukkan bahwa siswi yang tidak puas terhadap *Body Image* banyak ditemukan pada siswi yang mengalami KEK, menunjukkan bahwa siswa dengan KEK lebih mungkin tidak puas terhadap persepsi citra tubuh dibandingkan dengan siswi yang normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahrah dan Muniroh [19] pada mahasiswa gizi, di dalam penelitiannya menyatakan, terdapat hubungan pada asupan energi dengan *body image*. Menurut pendapat Abramson [20] yang menyatakan bahwa tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang dapat terjadi pada remaja dengan bentuk tubuh kurus maupun remaja dengan bentuk tubuh gemuk.

Pada kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif diketahui tingkat konsumsi protein terendah yaitu 63,0% dan tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 138% dengan rata-rata tingkat konsumsi protein yaitu 90,2% yang menunjukkan tingkat konsumsi protein pada kategori normal. Sedangkan untuk kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif diketahui tingkat konsumsi protein terendah yaitu 59,0% dan tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 132,0% dengan rata-rata tingkat konsumsi protein yaitu 81,8% yang menunjukkan tingkat konsumsi protein sampel berada pada kategori defisit. Dengan demikian sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif tingkat konsumsi proteinnya kecenderungan lebih rendah dari pada sampel dengan persepsi citra tubuh yang positif. Ada perbedaan antara tingkat konsumsi protein dengan persepsi citra tubuh, yaitu semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka tingkat konsumsi proteinnya kecenderungan menurun. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sugiari dan Dieny [21] menunjukkan skor body image dan asupan protein memperoleh hasil $p\text{-value} = 0,948 (< 0,05)$, dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara skor body image dan asupan protein. Faktor yang dapat diasumsikan menjadi penyebab kurangnya asupan protein adalah terbatasnya uang saku siswa. Diketahui secara umum harga makanan sumber protein lah yang paling tinggi diantara lainnya, sehingga menipisnya uang saku mempengaruhi pemilihan menu makanan.

Keterbatasan uang saku siswa diduga menjadi penyebab kurangnya asupan protein. Menipisnya uang saku mempengaruhi pemilihan menu makanan karena secara umum diketahui bahwa harga makanan sumber protein seperti daging memiliki harga mahal.

Pada kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif diketahui nilai z-score terendah yaitu -3,9 dan nilai z-score tertinggi yaitu 3,2 dengan nilai rata-rata z-score yaitu -0,8 yang menunjukkan status gizi sampel berada pada kategori normal. Sedangkan untuk kelompok sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif diketahui nilai z-score terendah yaitu -4,1 dan nilai z-score tertinggi yaitu 3,2 dengan nilai rata-rata z-score yaitu -1,8 yang menunjukkan status gizi sampel berada pada kategori normal. Dengan demikian sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif status gizinya kecenderungan lebih rendah dari pada sampel dengan persepsi citra tubuh yang positif. Ada perbedaan antara status gizi dengan persepsi citra tubuh, yaitu semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka status gizinya kecenderungan memburuk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muhammad Dimas Bimantara [22] pada siswi di SMA Negeri 9 Surabaya, menunjukkan bahwa ada hubungan

yang signifikan antara persepsi citra tubuh dan status gizi. Dalam penelitian Yusintha [23], maka status gizi semakin tidak normal menyatakan ketidakpuasan terhadap persepsi citra tubuh. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Purnama [24] juga menyatakan bahwa status gizi remaja dan citra tubuh berhubungan, dimana remaja memiliki citra tubuh yang lebih negatif ketika status gizinya semakin meningkat. Alasan adanya persepsi diri adalah karena remaja putri sangat peduli terhadap penampilan mereka dan bagaimana wajah mereka, apakah orang lain menyukai wajah mereka dan selalu melihat seperti apa tubuh mereka dan apa yang mereka butuhkan dari tubuh mereka. Persepsi tentang citra tubuh mereka dapat memengaruhi cara mereka mengonsumsi makanan sehari-hari, dimana pola konsumsi sehari-hari berkontribusi dalam pemenuhan nutrisi harian yang dapat berdampak pada status gizi seseorang [25].

Remaja putri sering kali memiliki persepsi citra tubuh yang negatif karena mereka lebih cenderung tidak puas dengan tubuh mereka sendiri daripada remaja putra [26]. Menurut Prisilia [27] status gizi seseorang ditentukan oleh kebutuhan dan asupan zat gizinya, asupan dan kebutuhan yang seimbang akan menghasilkan status gizi yang baik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, dan aktivitas fisik salah satunya. *Body image* merupakan faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja. Karena *body image* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang erat, sehingga masalah dengan citra tubuh dipandang sebagai hal yang tidak biasa bagi seorang remaja [28]. Selain status gizi, terdapat tiga faktor sosiokultural yang dapat mempengaruhi *body image*, yaitu keluarga, teman sebaya dan media massa. Komentar saudara kandung atau orang tua dapat berdampak pada persepsi diri anak dan tindakan yang mereka lakukan untuk mendapatkan apa yang diinginkan keluarga. penampilan. Penampilan fisik seorang remaja sangat dipengaruhi oleh pandangan dari ibunya untuk menjadi kurus dan menarik, dan dia lebih cenderung memiliki citra tubuh yang negatif. Masa remaja adalah masa ketika seseorang membentuk identitasnya dan ketika tekanan teman sebaya dapat mempengaruhi bagaimana seorang remaja melihat dirinya sendiri. Dengan hanya mendiskusikan penampilannya dengan teman sebaya atau mendengarkan komentar yang dibuat oleh teman sebayanya tentang ketidakpuasan tubuhnya, citra tubuh seorang gadis remaja dapat berubah dari positif menjadi negatif [29].

4. KESIMPULAN

Dari hasil analisis yang telah diuraikan dalam bahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat sebanyak 51 siswi di SMA Negeri 8 Denpasar (52,6%) yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif.
- b. Rata-rata tingkat konsumsi energi siswi di SMA Negeri 8 Denpasar adalah sebesar 67,72%, tingkat konsumsi energi tertinggi yaitu 123,52% dan tingkat konsumsi energi terendah yaitu 43,19%. Sebagian besar siswi di SMA Negeri 8 Denpasar memiliki tingkat konsumsi energi pada kategori defisit sebanyak 75 siswi di SMA Negeri 8 Denpasar (77,3%) dan yang paling sedikit 5 siswi di SMA Negeri 8 Denpasar (5,2%) dengan kategori lebih.
- c. Rata-rata tingkat konsumsi protein siswi di SMA Negeri 8 Denpasar adalah sebesar 85,76%, tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 138,43% dan tingkat konsumsi protein terendah yaitu 59,38%. Sebagian besar siswi di SMA Negeri 8 Denpasar memiliki tingkat konsumsi protein kategori defisit sebanyak 67 siswi (69,1%) dan yang paling sedikit 9 siswi (9,3%) dengan kategori lebih. Dengan rata-rata asupan protein yang dikonsumsi yaitu 37,53 gram.
- d. Status gizi dari siswi di SMA Negeri 8 Denpasar sebagian besar memiliki status gizi buruk/kurang yaitu 56 sampel (57,7%), selanjutnya dengan status gizi baik yaitu sebanyak 29 sampel (29,9%), dan status gizi lebih/obesitas sebanyak 12 sampel (12,4%)
- e. Ada perbedaan antara tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Uji statistik Mann-Whitney diperoleh nilai $p = 0,002$.
- f. Ada perbedaan antara tingkat konsumsi protein dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Uji statistik Mann-Whitney diperoleh nilai $p = 0,022$.
- g. Ada perbedaan antara status gizi dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Uji statistik Mann-Whitney diperoleh nilai $p = 0,002$.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih pada Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membimbing dalam penyelesaian penelitian ini dan Kepala Sekolah di SMA Negeri 8 Denpasar, para guru, responden serta pihak lain yang telah membantu semua proses dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Kementerian PPN/Bappenas, Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia. Jakarta: Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat Kedeputan Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 08, No. 2, 2028: 213-227

- Pembangunan Manusia, Masyarakat dan Kebudayaan Kementerian PPN/Bappenas, 2019.
- [2] D. Adinda, E. Sudaryati, dan A. Siagian, “Gambaran Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Sibolga,” *Gizi, Kesehat. Reproduksi dan Epidemiol.*, vol. 1, 2017.
 - [3] I. D. N. Supariasa, B. Bakri, dan I. Fajar, *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2013.
 - [4] Risesdas, *Laporan Provinsi Bali*. 2018.
 - [5] D. Yonaniko, “Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X Dan Xi Smkn 2 Padang,” *Menara Ilmu*, vol. XI, no. 75, hal. 177–181, 2017.
 - [6] A. Hendarini, “Pengaruh body image dan kebiasaan makan dengan status gizi di SMAN 1 Kampar tahun 2017,” *J. Gizi*, vol. 2, hal. 138–145, 2018, [Daring]. Tersedia pada: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/200>.
 - [7] R. Fitriani, “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta,” *J. Heal. Sci. Gorontalo J. Heal. Sci. Community*, vol. 2, no. 2, hal. 29–38, 2020, doi: 10.35971/gojhes.v4i1.5041.
 - [8] Y. Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalia, “Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014,” *J. FK*, vol. 2, no. 2, hal. 1–14, 2015.
 - [9] Winarsih, *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018.
 - [10] I. Mardalena, *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2017.
 - [11] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018*. 2018.
 - [12] M. Merita, N. Hamzah, dan D. Djayusmantoko, “Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 9, no. 2, hal. 81–86, 2020, doi: 10.14710/jnc.v9i2.24603.
 - [13] N. C. Nisa dan L. R. Rakhma, “Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta,” *J. Gizi Masy. Indones. J. Indones. Community Nutr.*, vol. 8, no. 1, 2019, doi: 10.30597/jgmi.v8i1.3962.
 - [14] L. Sitoayu et al., “Peningkatan Pemahaman Citra Tubuh Melalui Edukasi Online pada Wanita Usia Subur,” *J. Pengabd. Nas. Indones.*, vol. 3, no. 1, hal. 9–14, 2022, doi: 10.35870/jpni.v3i1.54.
 - [15] N. K. Wiardani dan A. A. N. Kusumajaya, “Asupan Lemak, Obesitas Sentral Dan Hiperkolesterolemia Pada Aparatur Sipil Negara (Asn) Pemerintah Daerah Provinsi Bali,” *Gizi Indones.*, vol. 41, no. 2, hal. 67, 2018, doi: 10.36457/gizindo.v41i2.272.
 - [16] Arisman, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2004.
 - [17] S. Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
 - [18] D. Irawati, H. Yuniarti, dan D. K. Sari, “GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI PROTEIN , PENGETAHUAN , KEKURANGAN ENERGI KRONIS REMAJA PUTRI SMK BINA CIPTA PALEMBANG,” *J. Gizi dan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, hal. 33–41, 2021.
 - [19] A. Zahrah dan L. Muniroh, “BODY IMAGE MAHASISWA GIZI SERTA KAITANNYA DENGAN ASUPAN ENERGI DAN STATUS GIZI,” *Media Gizi*

- Indones., vol. 15, no. 2, hal. 66–72, 2020.
- [20] Abramson, *Body Intelligence: Menurunkan dan Menjaga Berat Badan Tanpa Diet*. 2007.
- [21] I. E. Sugiari dan F. F. Dieny, “Hubungan Body Image Dengan Asupan Energi Dan Protein Serta Perilaku Konsumsi Suplemen Pada Mahasiswa Di Semarang,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 7, no. 1, hal. 31, 2018, doi: 10.14710/jnc.v7i1.20779.
- [22] Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, dan Dewi Retno Suminar, “Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya,” *Amerta Nutr.*, vol. 3, no. 2, hal. 85–88, 2019, doi: 10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88.
- [23] A. N. Yusintha, “Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Relationship between Eating Behavior and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years,” hal. 147–154, 2018, doi: 10.20473/amnt.v2.i2.2018.147-154.
- [24] N. L. A. Purnama, “BODY IMAGE , PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA Body Image , Eating Behavior and Nutritional Status in Adolescents Ni Luh Agustini Purnama Program Studi Profesi Ners STIKES Katolik St . Vincentius a Paulo Surabaya,” *J. Ilm. Keperawatan*, vol. 7, hal. 352–358, 2021.
- [25] N. J. Margiyanti, “Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri,” *J. Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. 10, no. 1, hal. 231, 2021, doi: 10.36565/jab.v10i1.341.
- [26] R. H. Ruslie dan D. Darmadi, “Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja,” *Maj. Kedokt. Andalas*, vol. 36, no. 1, hal. 62, 2012, doi: 10.22338/mka.v36.i1.p62-72.2012.
- [27] C. Prisilia, E. Rachmi, dan M. Aminyoto, “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Status Gizi Siswi Sma Yayasan Pupuk Kaltim Bontang,” *J. Kebidanan Mutiara Mahakam*, vol. 7, no. 2, hal. 99–112, 2019, doi: 10.36998/jkmm.v7i2.64.
- [28] S. Fikawati, A. Syafiq, dan A. Veratamala, *Gizi Anak Dan Remaja*, 1 ed. Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2017.
- [29] O. Dogan, P. Bayhan, A. Yukselen, dan S. Isitan, “Body image in adolescents and its relationship to socio-cultural factors,” *Kuram ve Uygulamada Egit. Bilim.*, vol. 18, no. 3, hal. 561–577, 2018, doi: 10.12738/estp.2018.3.0569