

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS-GIZI REMAJA

Sri Suhartiningsih, Lucia Ani K, Mertisa Dwi K

Program Studi Keperawatan, Stikes Bhakti Husada
Mulia Madiun

2020

ABSTRAK

Latar belakang: Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SLTP Negeri 2 Widodaren Ngawi terhadap 11 siswa menunjukkan terdapat 5 anak yang memiliki citratubuh kurang, serta 4 anak berpengetahuan gizi seimbangburuk.

Metode: Metodenya *cross-sectional*. Sampel sejumlah 59 responden. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat menggunakan *regresi ganda*.

Hasil: Dari hasil dari penelitian dapat dijelaskan bahwa jika citra tubuh meningkat maka status gizi meningkat, jika pengetahuan gizi seimbang meningkat maka status gizi meningkat lebih baik. Status gizi didapatkan karena citra tubuh dan pengetahuan berhubungan. Sehingga signifikansi (R^2) yang diperoleh 0,488. Artinya bahwa variasi dari kedua variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 48,8%. Hasil analisa nilai- $p=0,000$ yang berarti nilai $p<0,05$.

Kesimpulan: adanya hubungan antara kedua variabel

Kata kunci : citra tubuh, pengetahuan, gizi seimbang, remaja

ABSTRACT

Background: Based on a preliminary study conducted by researchers at SLTP Negeri 2 Widodaren Ngawi of 11 students, there were 5 children who had negative body image, and 4 children who had poor balanced nutrition knowledge.

The methods of this research: method used is *cross-sectional*. The sample in 59 respondents.

Analysis of the data used is univariate and bivariate analysis using multiple regression.

Analysis: From the results of the study it can be explained that if body image increases, nutritional status increases, if balanced nutritional knowledge increases, nutritional status increases better. Nutritional status is obtained because body image and knowledge are related. So it can be explained that the significance value of the coefficient of determination (R^2) obtained 0.488. This means that the variation of the two independent variables knowledge contributed by 48.8%. The results of the analysis of this study obtained the value of $p=0,000$, which means the value of $p < 0.05$.

Keywords : body image, knowledge, balanced

nutrition, teenagers

PENDAHULUAN

Gizi remaja secara nasional dibagi atas usia dan apa masalahnya. Berdasarkan usia yaitu 13-15 tahun dan 16-18 tahun. dan berdasarkan apa masalahnya masalahgemuk/kurus. RiskesdaS(2013) menyatakan prevalensi kurus pada remaja umur (11,1%) terdiri dari 3,3%(sangat kurus) serta 7,8%(kurus). Sedangkan prevalensi gemuk umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar(10,8%), terdiri dari gemuk(8,3%), obes (2,5%). Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9%)sangat kurus dan (7,5%)kurus. Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang mengalami masalah anak gemuk untuk kelompok umur13-15 tahun dan masalah gemuk pada kelompok usia16-18 tahun (RISKESDAS, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SLTP Negeri 2 Widodaren Ngawi terhadap 11 siswa menunjukkan terdapat 5 anak yang memiliki citraa tubuhnya yang kurang, 4 anakpengetahuan buruk. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan.

TINJAUAN PUSTAKA

Anak remaja ialah tumbuh kearah matang/perubahan masa anak ke dewasa. Pada masa ini banyak terjadi tekanan padanya sehingga dapat mengakibatkan stress karena pertumbuhan psikis (Khomsan, 2007).

Ketika remaja kentuk bentuk tubuh selalu diperhatikan, sehingga gizi termasuk factor pendukung pertumbuhannya (Sayogo, 2006).

Gizi adalah zat mengandung lemak,protein,vitamin, dll. *body image* merupakan gambaran dari fikiran kita, namun untuki soisok anak muda bentuk tubuh adalah segalanya (Grogan, 2008).

METODOLOGI PENELITIAN

Berdasarkan tujuan desainnya menggunakan jenis*cross-sectional*.

Populasi siswa kelas VIII SLTPN2 Widodaren Ngawi, dengan jumlah 146 siswa.

Sampel sebanyak 59 responden.Teknik dalam pengambilan sampenya menggunakan *simple random sampling*. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui korelasi, uji statistic(SPSS)*regresi ganda*.

HASIL.

Karakteristik

Table 1

No	Variabel	F	%	Total	%
----	----------	---	---	-------	---

1	Jenis Kelamin	Laki-laki	25	42,4	59	100%
		Perempuan	34	57,6		
2	Usia	13	15	25,4	59	100%
		14	44	74,6		

Sumber: penelitian, 2020

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui paling banyak berjenis kelamin perempuan dan usia rata-rata 14 tahun.

Data Khusus

Tabel. 2

No	Variabel	F	%	Total	%	
1	Citra tubuh	Negatif	22	37,3	59	100%
		Positif	37	62,7		
2	Pengetahuan gizi seimbang	Negatif	22	37,3	59	100%
		Positif	37	62,7		
3	Status gizi remaja	Kurus	13	22,0	59	100%
		Normal	41	69,5		
		Gemuk	5	8,5		

Sumber: penelitian, 2020

Berdasarkan table 2 di atas menunjukkan citra tubuh positif, pengetahuan gizi sebangnya positif dan status gizi remaja normal.

Hasil Korelasi

Tabel. 3

R	R Square	Adj. R Square	Standart Error
.691 ^a	.488	.459	1.411

Sumber: penelitian, 2020

Hasil analisis penelitian (*R Square*) 0,488 (48,8%). Maksudnya bahwa variasi dari kedua variabel bebas memberikan pengaruh pada status gizi sebesar 48,8% sedangkan 52,2% lainnya dijelaskan pada lain variable.

Table 4. Hasil analisa

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel pengetahuan memiliki $p < 0,05$ sehingga variabel pengetahuan merupakan variabel yang dominan berhubungan dengan status gizi. Nilai konstanta sebesar 11,777 menunjukkan bahwa apabila variabel citra tubuh (X1) dan variabel pengetahuan gizi seimbang (X2) diabaikan dalam analisis, maka status gizi (Y) 11,777. Koefisien regresi variabel citra tubuh (X1) diketahui sebesar 0,070 artinya apabila citra tubuh meningkat maka status gizi pada siswa kelas akan meningkat sebesar 0,080 dengan catatan X2 tetap. Koefisien regresi variabel pengetahuan gizi seimbang (X2) diketahui sebesar 0,817 artinya apabila pengetahuan gizi seimbang meningkat maka status gizi akan meningkat sebesar 0,817 dengan catatan variabel X1 tetap, menunjukkan bahwa nilai p untuk variabel citra tubuh adalah sebesar 0,460 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja. Sedangkan untuk variabel pengetahuan $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi remaja. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa nilai $p = 0,000$ yang berarti nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga adanya hubungan.

PEMBAHASAN

Citra tubuh

Diketahui sebagian responden memiliki citra tubuh yang positif. Hasil yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 37 responden (62,7%), citra tubuh negatif sebanyak 22 responden (37,3%). Hal ini tidak sesuai dengan karakteristik responden dimana responden perempuan lebih banyak (57,6 %).

Berdasarkan fakta dan teori di atas, peneliti berpendapat citra tubuh tidak mempengaruhi remaja putri di SLTP Negeri 2 Widodaren Ngawi dikarenakan masih pada tahap awal pertumbuhan, sehingga tidak terlalu memikirkan persepsi citra tubuh mereka.

Lain penelitian juga meyakini citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, misalnya idolan, teman, dan media social (Bani, 2010).

Pengetahuan gizi seimbang

Diketahui sebagian responden Hasil yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik sebanyak 33 responden (55,9%), pengetahuan cukup sebanyak 19 responden (32,2%), dan pengetahuan gizi seimbang yang buruk sebanyak 7 responden (11,9%).

Hasil ini sesuai dengan karakteristik responden dimana responden paling banyak berusia 14 tahun (74,5%). Hal ini sesuai dengan teori Fibriana (2012) yang menyatakan Faktor-faktor yang mempengaruhi.

Variabel Independen	B	Standart Error	Beta	T	p-value
(Constant)	11.777	1.325		8.972	.000
Citra Tubuh	.080	.092	.152	.760	.460
Pengetahuan	.817	.294	.554	2.778	.008

Pengetahuan gizi remaja ada pengaruhnya pada perilaku serta sikap dalam makanan yang akan di konsumsi (Soekirman, 2011).

Korelasi Hubungan

Dari analisis menunjukkan bahwa ada hubungan. Dari hasil dari penelitian dapat dijelaskan bahwa jika citra tubuh meningkat maka status gizi meningkat, jika pengetahuan gizi seimbang meningkat maka status gizi meningkat lebih baik. Status gizi didapatkan karena adanya hubungan, (R^2) 0,488. Artinya bahwa variasi dari kedua variabel bebas memberikan kontribusi (48,8%), nilai $p = 0,001$ yang berarti nilai $p < 0,05$ bermaksud ada hubungan.

Pada masa remaja, remaja mengalami pertumbuhan fisik dapat merubah BB oleh karena itu, diperlukan pengetahuan gizi seimbang yang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja. Dengan begitu remaja akan dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya. Dengan demikian maka siswa perlu diberikan informasi/pengetahuan yang benar tentang perspektif citra tubuh yang baik dan pengetahuan gizi seimbang yang sesuai.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Persepsi citra tubuh di SLTP Negeri 2 Widodaren Ngawi dengan citra positif berjumlah paling banyak, yaitu sebanyak 37 responden atau 62,7%.
2. Pengetahuan gizi seimbang di SLTP Negeri 2 Widodaren Ngawi dengan pengetahuan baik sebanyak 33 responden atau 55,9%.
3. Status gizi remaja status gizi normal 41 responden (69,5%).
4. Ada korelasi/hubungan.

Saran

1. Guru BK SLTP Negeri 2 Widodaren Ngawi

Guru khususnya guru BK agar lebih meningkatkan peranan sebagai konselor bagi siswa tentang status gizi dan persepsi citra tubuh yang baik dan pengetahuan mengenai gizi seimbang.

2. Bagi Peneliti lain

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian status gizi dengan menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Khomsan, Ali. (2007). *Peranan pangan dan gizi untuk kualitas hidup*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sayogo. 2014. *Gizi remaja putri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Soekirman. (2011). *Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Supriasa, I., (2011). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.