

HUBUNGAN PERSEPSI CITRA TUBUH DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI LEBIH SISWA SMA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELUK DALAM

Gregory Stevanus Gultom¹, Triawanti², Ida Yuliana³

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Biokimia dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

³Departemen Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email koresspondensi: evanstevanus828@gmail.com

Abstract: *Obesity is an overweight condition as a result of an accumulation of body fat. Data from Riskesdas in 2018 showing the prevalence of overweight and obese population aged 16-18 years in South Kalimantan Province reached 8.9% for overweight and 3.2% for obese. Some factors that cause obesity in adolescents are the body image perception and balanced nutritional knowledge. The study aims to determine the association between body image perception and balanced nutrition knowledge with the over nutritional status of high school students in the Teluk Dalam community health centre work area. This study used an analytic observational method with a case-control approach. The sample of this study was students with over nutritional status (case group) and normal nutritional status (controlled group) based on data from the Teluk Dalam community health centre in Banjarmasin in the 2018 period using a random sampling technique. Data analysis used the chi-square test with 95% confident interval. The results of this study in the case group contained 44.4% having a positive body image, 55.6% negative body image, 58.3% lack of balanced nutritional knowledge, 8.3% with adequate balanced nutritional knowledge, and 33.3% with well-balanced nutritional knowledge. While in the control group we found 94.4% having a positive body image, 5.6% negative body image, 13.9% lacking balanced nutrition knowledge, 25% adequate balanced nutrition knowledge, and 61.1% well balanced nutrition knowledge. The results of the chi-square analysis showed that there were ann associations between the body image perception ($p = 0,000$ OR = 21.25) and balanced nutritional knowledge ($p = 0,000$) with the over nutritional status of high school students in the Teluk Dalam community health centre work area.*

Keywords: *perception, body image, knowledge, balanced nutritional, nutritional status, adolescents*

Abstrak: **Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh.** Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi gemuk dan obesitas penduduk dengan umur 16-18 tahun di Provinsi Kalimantan Selatan mencapai 8,9% gemuk dan 3,2% obesitas. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja yaitu persepsi citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan persepsi citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih siswa SMA di wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam. Metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan case control. Sampel penelitian adalah siswa dengan status gizi lebih (kelompok kasus) dan status gizi normal (kelompok kontrol) berdasarkan data Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin periode 2018. Pengambilan sampel dengan simple random sampling. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil penelitian ini pada kelompok kasus terdapat 44,4% memiliki citra tubuh positif, 55,6% citra tubuh negatif, 58,3% pengetahuan gizi seimbang

kurang, 8,3% pengetahuan gizi seimbang cukup, dan 33,3% pengetahuan gizi seimbang baik. sedangkan kelompok kontrol terdapat 94,4% memiliki citra tubuh positif, 5,6% citra tubuh negatif, 13,9% pengetahuan gizi seimbang kurang, 25% pengetahuan gizi seimbang cukup, dan 61,1% pengetahuan gizi seimbang baik. Hasil analisis uji chi square menunjukkan terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh ($p=0,000$ OR=21,25) dan pengetahuan gizi seimbang ($p=0,000$) dengan status gizi lebih siswa SMA di wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam.

Kata-kata kunci: persepsi, citra tubuh, pengetahuan, gizi seimbang, status gizi, remaja

PENDAHULUAN

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak di dalam tubuh. Rasio yang sesuai antara lemak tubuh dan berat badan adalah 25%-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita yang mempunyai lebih dari 30% lemak tubuh dan pada pria memiliki lebih dari 25% dikatakan obesitas.¹

Obesitas merupakan suatu masalah kesehatan dan gizi masyarakat dunia yang ada di negara berkembang maupun negara maju. Risiko yang diamati pada populasi di Asia tercatat pada nilai batas IMT antara 22 dan 25, dengan risiko tinggi antara 26 dan 31.² Prevalensi kelebihan berat badan di negara maju seperti di Jepang adalah 23,2 persen dan di Amerika Serikat adalah 66,3 persen, sedangkan di negara yang berkembang seperti di Indonesia adalah 13,4 persen dan 72,5 persen di Saudi Arabia. Prevalensi kegemukan di negara maju seperti di Korea Selatan adalah 2,4 persen dan di Amerika Serikat adalah 32,2 persen, sedangkan di negara berkembang seperti Indonesia adalah 2,4 persen dan 35,6 persen di Saudi Arabia.³

Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi gemuk dan obesitas penduduk dengan umur 16-18 tahun di Provinsi Kalimantan Selatan mencapai 8,9% gemuk dan 3,2% obesitas.⁴ Data dari dinas kesehatan kota Banjarmasin tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas siswa SMA kelas 10 di Banjarmasin mencapai 5,74%. Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin adalah puskesmas dengan prevalensi tertinggi obesitas di kota Banjarmasin dengan prevalensi 6,39%. Berdasarkan data yang didapat dari puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin, SMA dengan prevalensi gemuk dan obesitas tertinggi adalah SMAN 2 Banjarmasin sebesar 11,3%, MAN 3 Banjarmasin 8,6%, dan SMAN 1 Banjarmasin 5,96%.⁵

Obesitas berdampak buruk pada kesehatan metabolisme remaja dan dapat mengakibatkan gangguan toleransi glukosa dan sindrom metabolisme dini. Terdapat hubungan antara obesitas dan asma pada anak, kesehatan gigi yang buruk, penyakit hati berlemak nonalkohol (NAFLD), dan penyakit refluks gastroesofageal. Obesitas juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seksual dan dapat menunda pubertas pada anak laki-laki dan memajukan pubertas pada beberapa anak perempuan. Obesitas pada masa kanak-kanak juga berhubungan dengan hiperandrogenisme dan sindrom ovarium polikistik (PCOS) pada anak perempuan. Selain itu, obesitas dikaitkan dengan masalah psikologis pada orang muda termasuk attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), kecemasan, depresi, harga diri yang buruk, dan masalah persepsi dengan citra tubuh.⁶

Obesitas dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktornya adalah penilaian status gizi pada diri sendiri yaitu dengan citra tubuh. Ketika memasuki masa remaja, remaja menjadi sangat peduli dengan kenaikan berat badan mereka. Terjadi perubahan fisiologis tubuh yang terkadang mengganggu. Remaja mempunyai masalah dengan citra tubuh artinya mereka sudah memiliki suatu pola pikir bahwa mereka sudah tidak ideal.⁷

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya obesitas pada remaja adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengingat kandungan zat gizi dan fungsi zat gizi tersebut di dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini memerlukan proses kognitif yang diperlukan untuk menggabungkan antara informasi gizi dengan perilaku makan, agar pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan. Pengetahuan gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih

makanan. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan.⁸

Sampai saat ini belum banyak laporan tentang hubungan persepsi citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih siswa SMA di Banjarmasin terutama di wilayah kerja puskesmas Teluk Dalam. Untuk itu perlu dilakukan penelitian ini sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi siswa SMA maupun pihak terkait lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan case control. Populasi target merupakan siswa kelas 11 SMAN 2, SMAN 1 dan MAN 3 di Banjarmasin. Pengambilan sampel penelitian ini dengan cara simple random sampling dengan kriteria yaitu, responden berjenis kelamin pria, responden berusia remaja yaitu berusia 14-18 tahun, bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus slovin, sampel minimal yang menjadi responden dalam penelitian ini di sesuaikan menjadi sebanyak 36 siswa dengan IMT gizi lebih (gemuk dan obesitas) dan 36 siswa dengan IMT normal sebagai kontrol. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data berupa berat badan dan tinggi badan siswa oleh peneliti; serta memberikan

kuisisioner persepsi citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang kepada siswa. Analisis data menggunakan uji khi2 untuk melihat hubungan diantara variabel dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi responden penelitian berdasarkan sekolah dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Sekolah pada Siswa SMA di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam.

Sekolah	Jumlah	
	N	%
MAN 3	14	19,43%
SMAN 1	15	20,83%
SMAN 2	43	59,73%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa SMAN 2 merupakan sekolah yang lebih banyak siswanya diambil untuk menjadi responden atau sampel pada penelitian ini dibandingkan MAN 3 dan SMAN 1. Hal ini disebabkan SMAN 2 memiliki lebih banyak siswa yang masuk kriteria inklusi penelitian ini. Hal ini juga sesuai dengan data program penjarangan siswa oleh Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin periode 2018.

Tabel 2 Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih Siswa SMA di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam

Citra Tubuh	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol		Total		Nilai p	OR
	n	%	n	%	n	%		
	Citra Tubuh Positif	16	44,4	34	94,4	50		
Citra Tubuh Negatif	20	55,6	2	5,6	22	30,6	0,000	21,25
Jumlah	36	100	36	100	72	100		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok kasus lebih banyak memiliki citra

tubuh negatif dibandingkan kelompok kontrol. Kemudian pada kelompok kontrol

lebih banyak memiliki citra tubuh positif dibandingkan dengan kelompok kasus. Hasil uji statistik hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi lebih siswa SMA di wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam diketahui dengan menggunakan uji khi2 diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi lebih siswa SMA di wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam. Nilai $OR=21,25$ menunjukkan bahwa siswa yang memiliki citra tubuh negatif berpeluang 21,25 kali lebih besar mempunyai status gizi yang lebih di bandingkan dengan siswa yang mempunyai citra tubuh yang positif. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ramadhani (2014), yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara citra tubuh dan status gizi remaja putra ($p=0,000$).⁹

Citra tubuh adalah pemahaman seseorang tentang fisik yang mencakup penilaian individu yang subyektif, evaluasi kepada individu berdasarkan pada penilaian orang lain terhadap dirinya, semua hal tersebut akan berguna sebagai wujud kontrol sosialnya. Selain itu kesadaran tiap individu dan bagaimana penerimaannya terhadap bentuk tubuhnya, yang nantinya akan dapat membuat perasaan bahagia atau tidak pada bentuk tubuhnya, sehingga akan mempengaruhi proses berfikir, perasaan, kehendak, dan sikapnya. Citra tubuh selalu

berubah-ubah karena tergantung pada pola interaksi dengan orang lain yang didapat setiap hari.⁷

Citra tubuh positif merupakan kondisi ketika seseorang menerima dan menghargai bentuk tubuhnya. Citra tubuh negatif keadaan ketika seseorang tidak puas dan merasa tubuhnya tidak bagus. Kedua kategori citra tubuh ini dapat memicu masalah karena citra tubuh dan pola konsumsi makan dapat mempengaruhi satu sama lain. Citra tubuh yang dimiliki negatif sedangkan status gizi normal dapat mengakibatkan konsumsi makan terlalu banyak atau sedikit dari kebutuhan. Citra tubuh positif sedangkan status gizi tidak normal dapat mengakibatkan status gizi tidak normal terus berlanjut.¹⁰ Pada penelitian ini juga terdapat kelompok kontrol yang memiliki citra tubuh negatif. Hal ini dapat terjadi karena meskipun siswa memiliki status gizi yang normal namun siswa menilai bentuk tubuhnya tidak ideal dan subjek tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga subjek memiliki citra tubuh yang negatif.¹¹ Pada kelompok kasus juga terdapat siswa yang memiliki citra tubuh positif. Hal ini dapat terjadi karena siswa sudah merasa puas dengan bentuk tubuhnya sehingga siswa tetap mempertahankan bentuk tubuhnya. Hal ini juga yang menyebabkan status gizi tidak normal terus berlanjut.¹⁰

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Lebih Siswa SMA di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam.

Pengetahuan Gizi Seimbang	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol		Total		Nilai p
	n	%	N	%	n	%	
Kurang	21	58,3	5	13,9	26	36,1	0,000
Cukup	3	8,3	9	25	12	16,7	
Baik	12	33,3	22	61,1	34	47,2	
Jumlah	36	100	36	100	72	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa kelompok kasus lebih banyak memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang dibandingkan dengan kelompok control. Kemudian pada kelompok kontrol lebih banyak memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dibandingkan dengan kelompok kasus. Hasil dari uji khi² didapatkan hasil bahwa nilai p adalah 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hasil uji ini memperlihatkan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih siswa SMA di wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Retno, dkk (2016), yang hasilnya menunjukkan bahwa didapatkan hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi remaja ($p = 0,013$).¹²

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi baik diharapkan bisa berdampak pada konsumsi makanan yang baik pula sehingga status gizi yang dimiliki baik. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan sikap dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap praktik gizi dan akan berdampak pada status gizi orang tersebut.¹³

Masih banyak remaja yang kurang memaham pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan dan kegunaannya bagi tubuh. Keinginan untuk mempunyai tubuh langsing dan adanya kebebasan makan menyebabkan remaja cenderung mengurangi frekuensi dan jumlah asupan makanan yang menyebabkan tidak terpenuhinya gizi untuk pertumbuhan sehingga menyebabkan kurangnya zat gizi tertentu bagi tubuh. Masalah ini umumnya terjadi akibat kurangnya pengetahuan gizi.¹⁴

Pada penelitian ini juga terdapat kelompok kasus mempunyai pengetahuan gizi seimbang yang baik dan kelompok kontrol yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Hasil yang

didapatkan terjadi karena selain pengetahuan gizi seimbang terdapat banyak penyebab yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, aktifitas fisik merupakan salah satu penyebabnya. Semakin banyak aktifitas yang dilakukan oleh siswa maka semakin banyak kalori yang digunakan sehingga tubuh menjadi ideal, tetapi apabila kurang beraktivitas tubuh akan cenderung menyimpan kelebihan kalori sehingga terjadi kelebihan berat badan.¹⁵ Pada penelitian ini pengukuran aktivitas fisik tidak dilakukan.

PENUTUP

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih siswa SMA wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam.

Saran pada penelitian ini adalah, bagi siswa selalu memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat dan tinggi badannya sehingga dapat mengetahui status gizinya; bagi orang tua untuk mendukung perilaku makan anak dengan selalu mempersiapkan menu makan yang beranekaragam di setiap waktu makan serta selalu memantau status gizi anak; bagi pihak sekolah diharapkan ada pemantauan status gizi siswa, yaitu dengan menimbang berta badan serta mengukur tinggi badan secara berkala yang disertai dengan memberikan pemahaman mengenai status gizi, pengetahuan gizi seimbang, dan citra tubuh siswa; bagi penelitian selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain untuk mengetahui hubungan dengan status gizi lebih siswa SMA yaitu pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Triawanti, Sanyoto DD, Yunanto A. Kapita selekta malnutrisi. Banjarmasin: Sari Mulia Indah; 2018.

2. Derrick C, Bailey A, Elie N. Comprehensive evaluation for obesity: beyond body mass index. *The Journal of the American Osteopathic Association*. 2016; 116(6): 376-382.
3. Low S, Chin M, Deurenberg-Yap M. Review on epidemic of obesity. *Ann Acad Med Singapore*. 2009; 38(1): 58-65.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar 2018. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI; 2018.
5. Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. Laporan status gizi peserta didik kota Banjarmasin. Banjarmasin: Dinas Kesehatan; 2018.
6. Fruh SM. Obesity: Risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management. *J Am Assoc Nurse Pract*. 2017; 29(S1): S3–S14.
7. Chairiah P. Hubungan gambaran body image dan pola makan remaja putri di SMAN 38 Jakarta [skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2012.
8. Erpridawati DD. Hubungan pengetahuan tentang gizi dengan status gizi siswa SMP di kecamatan Kerjo kabupaten Karanganyar [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2012.
9. Ramadhani ID. Perbedaan citra tubuh berdasarkan status gizi remaja putra [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2014.
10. Sugiari IE, Dieny FF. Hubungan body image dengan asupan energi dan protein serta perilaku konsumsi suplemen pada mahasiswa di Semarang. *Journal of Nutrition College*. 2018; 7(1): 31-38.
11. Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. Pengetahuan gizi, body image, dan status gizi remaja di SMA Islam Athirah kota Makassar tahun 2013. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar; 2013.
12. Cipta RAW, Lubis Z, Jumirah. Hubungan pengetahuan gizi, konsumsi pangan, aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP negeri 2 Tanjung Balai tahun 2016. Medan: Universitas Sumatera; 2016.
13. Christan C, Maharibe SES, Kawengian AS, Bolang L. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2013 fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi [skripsi]. Makassar: Universitas Sam Ratulangi; 2013.
14. Fikawati S, Syafiq A, Vertamala A. Gizi anak dan remaja. Depok: Rajawali Pers; 2017.
15. Abdillah FM, Arasyid MH, Lutfia A, Gayatri R, Lestari WI. Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dengan status gizi mahasiswa baru prodi ilmu kebidanan dan administrasi rumah sakit Fakultas Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Alma Ata; 2016.

