

Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ngluwar, Magelang

¹Nabila Dela Alifa, ²Herlin Fitriana Kurniawati, ³Sholaikhah Sulistyoningtyas

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: ¹nabiladela03@gmail.com; ²herlinfitriana@unisayogya.ac.id;

³sholaikhahtyas@unisayogya.ac.id

Article History:

Received Aug 28th, 2025

Accepted May 8th, 2026

Publish May 12nd, 2026

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi persepsi terhadap citra tubuh (*body image*) serta status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Ngluwar, Magelang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 63 siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Ngluwar. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)* untuk menilai *body image*, dan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menilai status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Hasil penelitian: menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif sebesar 61,9%, sedangkan pada variabel status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebesar 54%. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap bentuk tubuhnya berkaitan dengan kondisi status gizinya, di mana remaja yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image* negatif. Saran: diharapkan remaja putri agar lebih bijak dalam menerima kondisi tubuhnya, tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan media, serta mampu membangun citra tubuh positif melalui pola hidup sehat dan rasa percaya diri. Bagi peneliti selanjutnya, perlu menambahkan faktor lain seperti penggunaan media sosial, pengaruh teman sebaya, dan dukungan keluarga agar hasil penelitian lebih komprehensif dalam menggambarkan faktor-faktor yang memengaruhi *body image* pada remaja putri.

Kata kunci: *Body Image*, Status Gizi, IMT, Remaja Putri

Abstract

Adolescence is a transitional period characterized by physical, psychological, and social changes that can influence perceptions of body image and nutritional status. This study aims to determine the relationship between body image and nutritional status of eleventh-grade female adolescents at SMA Negeri 1 Ngluwar, Magelang. This study was quantitative analytical with a cross-sectional design. Respondents in this study were 63 eleventh-grade female students at SMA Negeri 1 Ngluwar. The sampling technique used non-probability sampling with purposive sampling. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Spearman Rank test. The research instrument used the Body Shape Questionnaire (BSQ-34) questionnaire to assess body image, and anthropometric measurements (weight and height) to assess nutritional status based on body mass index for age (BMI/U). The results of the study: showed that most respondents had a negative body image of 61.9%, while in the nutritional status variable, most respondents had good nutritional status of 54%. The results of statistical analysis using the Spearman Rank test showed a p value = 0.013 (p < 0.05), which indicates a significant relationship between body image and nutritional status in

adolescent girls. This shows that adolescents' perceptions of their body shape are related to their nutritional status, where adolescents with positive body image tend to have better nutritional status compared to adolescents with negative body image. Suggestion: It is hoped that adolescent girls will be wiser in accepting their body condition, not easily influenced by media beauty standards, and be able to build a positive body image through a healthy lifestyle and self-confidence. For future researchers, it is necessary to add other factors such as social media use, peer influence, and family support so that the research results are more comprehensive in describing the factors that influence body image in adolescent girls.

Keywords: *Body Image, Nutritional Status, BMI, Adolescent Girls*

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2020) remaja merupakan kondisi yang menggambarkan seorang individu yang sudah tidak kanak-kanak lagi tetapi juga belum dewasa yang mengalami perubahan fisik, psikologi dan juga kematangan dalam seksualitas. Menurut Papalia et al Adolescence disebut juga masa remaja adalah masa peralihan dari dunia anak-anak menuju dunia kedewasaan yang menimbulkan perubahan besar pada aspek fisik, psikososial dan juga aspek kognitif (Hastuti, 2021). Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, psikis, maupun sosial. Hal ini membuat remaja mengalami berbagai macam perubahan pola hidup seperti sikap dalam memilih makanan yang dikonsumsi, kebiasaan jajan, menstruasi, serta perhatian terhadap penampilan fisik gambaran tubuh (*body image*) pada remaja putri (Suha dan Rosyada, 2022). Sebagian remaja kadang memiliki program bagi tubuhnya sendiri. Hal inilah yang membuat remaja menunjukkan perilaku enggan untuk makan. Salah satu penyebabnya adalah program yang erat kaitannya dengan diet untuk menjaga *body image* (Mardalena, 2021).

Dari laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 diketahui kelompok remaja dengan rentang usia 13-15 tahun dan rentang usia 16-18 tahun yang mengalami status gizi sangat pendek (*severely stunting*) masing-masing sebanyak 6,6% dan 23,7%, yang mengalami status gizi pendek masing-masing 17,5% dan 20,1%. Kemudian, yang mengalami kondisi kurus dan sangat kurus masing-masing sebanyak 7,6% dan 8,3%. Selain itu juga diketahui ada sebanyak 16,2% kelompok remaja usia 13-15 tahun yang mengalami berat badan lebih dan obesitas, serta 12,1% pada kelompok remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut menjadi bukti bahwa saat ini ada tiga beban yang dihadapi Indonesia terkait masalah gizi pada remaja yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan.

Status gizi merupakan keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk individu yang di indikasikan berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Status gizi setiap individu ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh untuk memproses zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan kualitas dan kuantitas yang telah memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Sementara itu status gizi kurus menunjukkan kualitas dan kuantitas yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Hafiza et al., 2021).

Masalah umum yang terjadi pada remaja dalam kasus gizi adalah anemia defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Pokok masalah tersebut dikarenakan kegemaran yang tidak lazim, misalnya ditunjukkan dengan sengaja tidak makan karena menginginkan bentuk tubuh yang diidamkan padahal dapat menyebabkan anoreksia nervosa, dan membuat remaja memilih menjadi vegetarian (Mardalena, 2021). Menurut Depkes (2018) terdapat empat masalah gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia saat ini yaitu anemia karena kekurangan zat besi, stunting, gizi kurang, dan

gizi lebih atau obesitas. Masalah gizi remaja nasional dapat dikelompokkan berdasarkan umur dan jenis masalahnya.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh desi *et al.*, (2022), menunjukkan hasil analisis 50% dari responden memiliki status gizi yang normal dan sebagian lagi memiliki status gizi yang tidak normal yaitu masing-masing 48,1% dan 51,9%. Kemudian diketahui juga 46,8% responden memiliki persepsi terhadap *body image* kurang baik. Berdasarkan pengetahuan tentang gizi remaja diketahui sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi remaja yang baik yaitu 62,3%. Memiliki hubungan secara signifikan dengan status gizi remaja adalah variabel persepsi terhadap *body image* dan pengetahuan dengan masing-masing p-value 0,028 dan 0,037. Maka *body image* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja, sehingga persepsi seseorang terhadap kondisi tubuh akan menentukan bagaimana ia akan berperilaku dalam memenuhi zat gizi bagi tubuhnya yang pada akhirnya akan menentukan bagaimana status gizinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan februari 2025 di SMA Negeri 1 Ngluwar dengan melakukan wawancara pada siswi kelas XI dengan jumlah 5 siswi menunjukkan bahwa 2 (20%) orang memandang *body image* sebagai bentuk rasa syukur dan menghargai bentuk tubuh dan 3 (30%) orang lainnya kurang puas dengan bentuk tubuh oleh karena itu mereka melewatkan sarapan pagi dan pola makan yang tidak teratur karena menginginkan bentuk tubuh yang ideal.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Ngluwar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Ngluwar yang berjumlah 168 siswi terdiri dari 8 kelas dan dilakukan perhitungan menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel berjumlah 63 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 16 – 19 tahun yang bersedia menjadi responden dan tidak memiliki gangguan makan. Kriteria Ekskusi dalam penelitian ini remaja putri yang memiliki gangguan makan dan masalah kesehatan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer, yaitu data yang diperoleh langsung di lapangan oleh peneliti. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *body image* yang di adopsi dari penelitian Febri Jihan, (2023) yang telah di lakukan uji validitas dan rehabilitas. Pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan microtoise untuk mengukur status gizi. Status gizi siswi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank*, yaitu salah satu analisis *non-parametrik* yang digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara dua variabel berskala ordinal, dengan bantuan pengolahan data menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* dari Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 15 September 2025 dengan nomor etik No.4826/KEP UNISA/IX/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN.

1) Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase %
Usia		
16 tahun	41	65.1%
17 Tahun	18	28.6%
18 tahun	4	6.3%
Total	63	100%

Sumber data: Data Primer (2025)

Tabel 1. Menunjukkan bahwa paling banyak responden berusia 16 tahun, yaitu 41 orang (65,1%), dan yang paling sedikit berusia 18 tahun yaitu 4 orang (6,3%)

b. Distribusi Frekuensi *Body Image* Remaja Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Body Image* Responden

		Body Image			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	24	38.1	38.1	38.1
	Negatif	39	61.9	61.9	100.0
Total		63	100.0	100.0	

Sumber data: Data Primer (2025)

Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif sebanyak 39 responden (61,9 %).

c. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase %
Status Gizi		
Kurang	7	11.1%
Baik	34	54%
<i>Overweight</i>	19	30.2%
Obesitas	3	4.8%
Total	63	100%

Sumber data: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 34 responden (54%). Dan yang paling sedikit status gizi obesitas sebanyak 3 responden (4,8%).

d. Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 4. *Body Image* Dengan Status Gizi Remaja Putri

<i>Body Image</i>	Status Gizi				<i>P-Value</i>
	Kurang	Baik	<i>Overweight</i>	Obesitas	
Positif	5	15	5	0	0,013
Negative	2	19	14	3	
Total	7	34	19	3	

Sumber data: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa dari total 63 responden, mayoritas responden dengan *body image* positif memiliki status gizi baik sebanyak 15 responden, serta 19 responden dengan *body image* negatif memiliki status gizi baik. Responden dengan *body image* positif memiliki status gizi kurang berjumlah 5 orang, sedangkan responden dengan *body image* negatif memiliki status gizi kurang sebanyak 2 orang. Pada kategori overweight, terdapat 5 responden memiliki *body image* positif dan 14 responden memiliki *body image* negatif. Sementara itu, responden dengan *body image* negatif memiliki status gizi obesitas sebanyak 3 orang, dan tidak ada responden dengan *body image* positif memiliki kategori obesitas.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*. menunjukkan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri.

2) Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 65,1%. Remaja dibagi kedalam tiga fase, yaitu remaja awal dalam rentang usia 11 sampai 13 tahun, remaja pertengahan dalam rentang usia 14 sampai 16 tahun, dan remaja akhir dalam rentang usia 17 sampai 20 tahun (Sari et al., 2022) Usia tersebut termasuk dalam kategori remaja pertengahan, di mana pada masa ini individu mulai lebih memperhatikan penampilan fisik dan memiliki kesadaran tinggi terhadap citra tubuh (*body image*). Perubahan yang terjadi pada masa pubertas menimbulkan masalah adanya gangguan *body image*. *Body image* adalah gabungan antara pikiran dan perasaan individu tentang bentuk, ukuran, berat tubuh dan fungsi tubuh serta bagian-bagian yang digambarkan dalam bentuk penampilan fisik (Mad Zaini, 2019)

Penelitian oleh Apriliana dan Suratmini (2024) menyebutkan bahwa usia memiliki pengaruh terhadap tingkat ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan, di mana usia remaja pertengahan seperti 16 tahun merupakan fase yang sensitif terhadap pembentukan citra tubuh. Artinya, pada usia ini individu dapat berada pada posisi risiko maupun perlindungan terhadap terbentuknya *body image* negatif, tergantung pada faktor lingkungan seperti dukungan sosial, paparan media, dan penerimaan diri. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Abdillah (2023) yang menjelaskan bahwa remaja berusia 16–18 tahun cenderung memiliki tingkat citra tubuh yang sedang, karena mereka masih dalam proses menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang terjadi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa usia memiliki peran penting dalam pembentukan *body image*, di mana remaja pertengahan merupakan kelompok yang paling rentan mengalami perubahan persepsi terhadap tubuhnya (Abdillah, 2023).

Remaja pada usia 15-19 tahun mengalami perubahan fisik dan perubahan psikologis yang cepat. Perubahan fisik akan menimbulkan dampak pada psikologis pada remaja, dimana remaja akan lebih memperhatikan bentuk tubuh khususnya pada remaja putri, sehingga ada kecenderungan untuk membatasi asupan makanan agar berat badan tidak berlebih (Wahyuni & Auriella, 2021).

b. *Body Image* Remaja Putri

Berdasarkan penelitian sebagian besar responden memiliki *body image* negatif yakni (60,3%). *Body image* merupakan gambaran mental atau sikap individu terhadap kondisi fisiknya, yang mencakup persepsi dan penilaian terhadap aspek-aspek tubuh seperti tinggi badan, bentuk tubuh, maupun kondisi kulit seperti jerawat. Remaja putri cenderung memiliki sensitivitas tinggi terhadap penampilan dirinya, terutama mengenai kondisi wajah dan bagaimana pandangan orang lain terhadap dirinya. Mereka sering membandingkan serta membentuk persepsi tentang tubuh yang dimiliki dan tubuh yang diinginkan, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi tingkat penerimaan terhadap diri sendiri (Margiyanti, 2021).

Remaja putri umumnya memiliki kecenderungan untuk menginginkan bentuk tubuh atau *body image* yang ideal dan proporsional. *Body image* merupakan gambaran subjektif seseorang terhadap

bentuk tubuhnya sendiri, yang sering kali dipengaruhi oleh pandangan atau penilaian dari orang lain. Persepsi ini mencerminkan sejauh mana individu merasa puas terhadap penampilan fisik serta setiap bagian tubuh yang dimilikinya secara keseluruhan (Astini & Gozali, 2021). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Purwati, dkk (2023) bahwa *body image* negatif terjadi apabila remaja mempunyai ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri yang mengakibatkan mereka melakukan segala hal untuk mengubah penampilan sesuai dengan yang diinginkan tanpa melihat kekurangan dan kelebihan dari tindakan tersebut (Purwati et al., 2023).

Sebagaimana penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif. *Body image* negatif menggambarkan pandangan yang tidak baik dari individu terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Maryam & Ifdil, 2019). Kondisi ini dapat berdampak pada aspek psikologis, seperti menurunnya rasa percaya diri serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Individu dengan *body image* negatif sering kali berusaha mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal melalui cara yang tidak sehat, misalnya melakukan diet ketat, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas gizi dan meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan kesehatan (Astini & Gozali, 2021).

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner, diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab “selalu” pada pertanyaan berkaitan dengan *ketakutan akan menjadi gemuk*. Temuan ini menunjukkan adanya rasa ketakutan terhadap kenaikan berat badan di antara remaja putri, yang bisa menjadi indikasi *fear of fat*. Menurut penelitian (Marentes-Castillo et al., 2024) *fear of fat* merupakan faktor psikologis utama yang memengaruhi perilaku pengendalian berat badan pada remaja. Rasa takut menjadi gemuk mendorong individu untuk melakukan berbagai upaya menurunkan atau mempertahankan berat badan mulai dari meningkatkan aktivitas fisik hingga perilaku ekstrem seperti penggunaan obat pencahar atau pembatasan makan yang berlebihan. *fear of fat* berperan dalam pembentukan proses perubahan perilaku (*processes of change*), yaitu cara individu menyesuaikan pola pikir dan kebiasaan demi menghindari kenaikan berat badan. Proses ini bisa positif (misalnya, mulai berolahraga secara teratur) tetapi juga bisa negatif (seperti mengadopsi diet ekstrem atau perilaku kompulsif terhadap tubuh) (Marentes-Castillo et al., 2024).

Responden juga banyak menjawab “selalu” pada pertanyaan *kekhawatiran terhadap bentuk tubuh merasa harus berolahraga*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki dorongan kuat untuk berolahraga sebagai respons terhadap kekhawatiran terhadap bentuk tubuhnya, bukan semata-mata karena kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Menurut penelitian Fajardo & Marquez, (2024) aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan citra tubuh (*body image*) pada remaja. Praktik olahraga yang dilakukan dengan cara yang sehat dan teratur terbukti dapat meningkatkan persepsi positif terhadap tubuh, rasa percaya diri, serta kesejahteraan emosional. Namun, penelitian tersebut juga menegaskan bahwa hubungan antara olahraga dan citra tubuh bersifat kompleks di satu sisi olahraga dapat memperbaiki *body image*, tetapi di sisi lain tekanan sosial terhadap standar kecantikan dapat membuat olahraga dilakukan karena dorongan untuk memenuhi ekspektasi fisik tertentu, bukan karena motivasi kesehatan (Fajardo & Marquez, 2024).

Selain itu, responden juga banyak yang menjawab “selalu” pada pertanyaan *mengonsumsi obat pencahar untuk membuat lebih kurus*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian remaja putri melakukan upaya ekstrem dalam menjaga atau menurunkan berat badan karena kekhawatiran terhadap bentuk tubuhnya. Menurut penelitian Hall, dkk (2024) bahwa penggunaan produk penurun berat badan nonresep, termasuk obat pencahar, cukup umum terjadi di kalangan remaja di seluruh dunia. Penelitian tersebut menemukan bahwa sekitar 2% remaja pernah menggunakan obat pencahar, pil diet, atau produk serupa tanpa resep dokter sebagai upaya menurunkan berat badan. Perilaku ini lebih sering ditemukan pada remaja perempuan yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*) dan rasa takut menjadi gemuk (*fear of fat*). Kecenderungan ini menunjukkan bahwa

penggunaan obat pencahar tidak hanya merupakan perilaku fisik semata, tetapi juga manifestasi dari tekanan psikologis yang timbul akibat citra tubuh negatif. Ketakutan terhadap kenaikan berat badan dapat mendorong remaja untuk melakukan tindakan yang berisiko terhadap kesehatan, seperti penggunaan zat pencahar, diet ekstrem, atau pembatasan makan (Hall et al., 2024). Dalam konteks penelitian ini, tingginya respon “selalu” pada pertanyaan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian remaja putri mengalami kekhawatiran berlebih terhadap bentuk tubuhnya, yang dipengaruhi oleh standar kecantikan sosial dan tekanan lingkungan.

c. Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebesar 54%. Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan status gizi *overweight* sebesar 30,2%, serta status gizi kurang sebesar 11,1%. Purnama, N. L. A. (2021) menunjukkan bahwa meskipun mayoritas remaja putri telah memiliki status gizi yang tergolong baik, namun masih ada sebagian yang mengalami ketidakseimbangan gizi, baik berupa kelebihan maupun kekurangan berat badan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, dan persepsi terhadap tubuh (*body image*), yang berperan penting dalam menentukan perilaku makan dan pengelolaan berat badan remaja.

Remaja dengan status gizi lebih atau gemuk memiliki ketidakpuasan *body image* yang lebih tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar nilai IMT seseorang maka semakin tidak puas seseorang tersebut terhadap citra tubuhnya sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Ni Nyoman & Wigutomo (2021) menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mempunyai status gizi lebih yakni 28 responden (58,3). Ketidakpuasan juga ditemui pada remaja dengan status gizi normal. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun remaja putri memiliki bentuk ideal, namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran tubuh sebenarnya. Usia remaja yang lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren saat ini menjadi salah satu penyebab timbulnya *body image* negatif (Astini & Gozali, 2021) dalam (Insani, 2022).

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian pada remaja putri di Kabupaten Ciamis yang menunjukkan bahwa *body image* sedang terbentuk dari aspek *Overweight Preoccupation* atau kecemasan menjadi gemuk. Persepsi yang berkembang di kalangan remaja putri menggambarkan bahwa definisi “cantik” identik dengan kulit putih, tubuh kurus, dan penampilan menarik. Pandangan tersebut menimbulkan kekhawatiran berlebih terhadap peningkatan berat badan, sehingga sebagian besar remaja melakukan diet secara terus-menerus hingga mencapai tubuh yang dianggap ideal (Purwati et al., 2023).

d. Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden dengan *body image* positif memiliki status gizi baik sebanyak 15 responden, *overweight* 5 responden dan status gizi kurang 5 responden. Sedangkan responden dengan *body image* negative mayoritas memiliki status gizi baik 19 responden, 14 responden dengan status gizi *overweight*, 3 responden dengan status gizi obesitas dan 2 responden dengan status gizi kurang. Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *P Value* =0,013 yang berarti < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ngluwar Magelang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Insani, (2022) yang memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya. Penelitian ini menyebutkan bahwa remaja putri yang mempunyai status gizi lebih atau gemuk mempunyai *body image* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh terhadap persepsi diri sendiri terutama persepsi terhadap citra tubuh. Kelebihan berat badan atau terlalu kurus dianggap tidak ideal dan tidak sesuai dengan keinginan remaja putri. Remaja putri dengan status gizi normal namun tidak puas dengan penampilan fisiknya dapat disebabkan karena remaja putri mengidolakan seseorang yang mempunyai bentuk tubuh lebih langsing atau lebih gemuk (Insani, 2022). *Mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap

dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja salah satunya terhadap dimensi penerimaan diri. Mindfulness membantu remaja untuk sadar akan dirinya sendiri dan bersedia untuk hidup dengan karakter, kelebihan dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk dirinya di masa lalu (Jannah, 2019)

Permasalahan gizi yang sering muncul pada kalangan remaja saat ini adalah kelebihan asupan zat gizi yang berpotensi menyebabkan obesitas (Merita et al., 2020). Obesitas pada remaja putri dapat berdampak negatif, seperti mengalami diskriminasi dari teman sebaya, munculnya citra diri yang buruk, kesulitan dalam bersosialisasi, serta peningkatan risiko depresi. Kondisi tersebut mendorong remaja putri untuk menginginkan tubuh yang tinggi dan langsing dengan melakukan diet yang tidak memperhatikan prinsip gizi dan kesehatan, sehingga asupan gizi yang diterima, baik dari segi jumlah maupun kualitas, menjadi tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Astini & Gozali, 2021).

Sebagai sebuah persepsi yang bersifat dinamis, *body image* dapat berubah-ubah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman fisik, dorongan lingkungan, serta kondisi emosional yang dialami seseorang dalam waktu tertentu (Niswah et al., 2021). Bagi sebagian besar remaja, bentuk tubuh ideal sering kali digambarkan sebagai tubuh yang tinggi dengan berat badan proporsional, namun tidak sedikit yang menilai bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang ramping (Vuong et al., 2021). Baik kelebihan maupun kekurangan berat badan sering kali dianggap tidak ideal karena tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang diharapkan. *Body image* berpengaruh terhadap status gizi karena persepsi terhadap tubuh dapat memengaruhi pola dan pemilihan makanan. Individu dengan *body image* positif cenderung memiliki sikap yang lebih fleksibel terhadap makanan dan tidak membatasi jenis asupan, sementara individu dengan *body image* negatif cenderung melakukan pembatasan makan secara ketat untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Kondisi *body image* negatif ini sering mendorong remaja, terutama remaja putri, melakukan berbagai upaya seperti diet ekstrem atau melewati waktu makan untuk mencapai berat badan ideal. Jika perilaku tersebut tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang memadai, maka asupan zat gizi akan menjadi tidak seimbang dan pada akhirnya berdampak terhadap status gizi (Marlina & Ernalina, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif sebesar 60,3%, sedangkan pada variabel status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebesar 54%. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap bentuk tubuhnya berkaitan dengan kondisi status gizinya, di mana remaja yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image* negatif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kesehatan, dan kemudahan-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Seluruh Dosen Pengampu Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama menempuh pendidikan. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada

seluruh guru dan murid SMA Negeri 1 Ngluwar yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi dalam pengumpulan data. Semoga segala bantuan, doa, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan kebaikan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, I. Y. (2023). *Gambaran Tingkat Citra Tubuh Remaja Pertengahan (Middle Adolescent) Pada Usia 16-18 Tahun Siswa Sekolah Menengah Atas*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Apriliansa, V., & Suratmini, D. (2024). Age Analysis of Body Dissatisfaction Levels in Adolescent Girls Using Instagram Face Filters. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 8(2), 112–119. <https://doi.org/10.20956/icon.v8i2.32704>
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Fajardo, J. A. T., & Marquez, V. A. (2024). Relationship between Physical Activity and Body Image in Adolescents. *Journal of Biomedical Research & Environmental Sciences*, 5(6), 567–575. <https://doi.org/10.37871/jbres1927>
- Hall, N. Y., Hetti Pathirannahalage, D. M., Mihalopoulos, C., Austin, S. B., & Le, L. (2024). Global Prevalence of Adolescent Use of Nonprescription Weight-Loss Products: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.50940>
- Insani, W. N. (2022). Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 1567–1572.
- Marentes-Castillo, M., Castillo, I., Tomás, I., González-Acevedo, O., & Álvarez, O. (2024). Fear of Fat, Processes of Change, and Weight-Related Behaviors in Mexican and Spanish Adolescents. *Children*, 11(8), 1–17. <https://doi.org/10.3390/children11080925>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). The Relationship Between Body Image Perceptions and Nutritional Status of Junior High School Students in Pekanbaru. *Journal Of Community Health*, 6(2), 183–187.
- Maryam, S., & Ifdil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- Merita, Hamzah, N., & Djayusmantoko. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecendrungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 82–86.
- Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., Blashill, A. J., & Mond, J. M. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 57(April), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.001>

- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1), 109–121. <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
- Purwati, A. E., Asmarani, S. U., & Dewi, S. W. R. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>
- Smp, P. S. (2024). *Jurnal Keperawatan*. 16, 107–118.
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin-and muscular-ideal internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A. (2021). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365–1371. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566>