

**HUBUNGAN BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMAN 6 KOTA JAMBI**

Nazwa Raudatul Jannah¹, Tina Yuli Fatmawati², Maryam Novitasari³
^{1,2,3} Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim, Jambi, Indonesia

Jalan Prof. Moh. Yamin No. 30, Lb Bandung, Kecamatan Jelutung, Kota Jambi

*Email Korespondensi: nazwaraudatul2022@gmail.com

Abstract

Nutritional status can be influenced by several factors such as food consumption behavior, nutritional knowledge, body image and social media. Teenagers with bad eating habits are five times more likely to be overweight compared to teenagers with good eating habits. Body Image is a person's perception of their own physical characteristics and well-being. There are two types of body image: positive body image and negative body image. Eating habits are actions or behaviors that are often carried out by individuals as characteristic of their character in order to fulfill their physical, social and emotional needs while maintaining their food to meet their nutritional needs. This research is a quantitative study with a cross sectional design. The total population in this study was 288 students in class XI SMA N 6 Jambi City, the sample in this study was 74 respondents using sampling techniques using proportional random sampling techniques. The instruments used were the Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) questionnaire, and the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) questionnaire. The research time was carried out in April~ June 2025. Data analysis using Univariate Analysis and Bivariate Analysis with Chi-Square test. The results of statistical tests using the chi-square test showed that there was a relationship between body image and nutritional status in teenagers at SMAN 6 Jambi City with a P-value of 0.042. There is no relationship between eating habits and nutritional status in teenagers at SMAN 6 Jambi City with a P-value of 0.800. It can be concluded that teenagers at SMAN 6 Jambi City need to be educated about body image, eating habits and the importance of maintaining nutritional status in teenagers.

Keywords: *Body Image, eating habits, nutritional status*

Abstrak

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perilaku konsumsi makanan, pengetahuan gizi, *body image* dan media sosial. Remaja dengan kebiasaan makan tidak baik berisiko lima kali lipat lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan remaja dengan kebiasaan makan baik. *Body Image* adalah persepsi seseorang terhadap karakteristik fisik dan kesejahteraan mereka sendiri. Ada dua jenis *body image*: *body image* positif dan *body image* negatif. Kebiasaan makan merupakan suatu tindakan atau perilaku yang sering dilakukan oleh individu sebagai ciri khas karakternya dalam rangka memenuhi kebutuhan fisik, sosial, dan emosionalnya sekaligus menjaga makanannya untuk memenuhi

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 875

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

kebutuhan gizinya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Total populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas XI SMA N 6 Kota Jambi berjumlah 288, sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC), dan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Waktu penelitian dilakukan pada bulan April Juni 2025. Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan Analisis Bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan Terdapat hubungan antara *body image* dan status gizi pada remaja di SMAN 6 Kota Jambi dengan nilai *P-value* 0,042. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 6 Kota Jambi dengan nilai *P-value* 0.800. Dapat disimpulkan remaja di SMAN 6 Kota Jambi perlu diberikan edukasi mengenai *body image*, kebiasaan makan dan pentingnya menjaga status gizi pada remaja.

Kata kunci: *Body Image*, kebiasaan makan, status gizi

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok yang sensitif terhadap perubahan fisik dan juga memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. Kebiasaan makan akan berdampak pada kesehatan remaja, termasuk status gizinya agar dapat tumbuh kembang dengan baik di masa yang akan datang, maka status gizi harus berada dalam keadaan yang baik. Remaja perlu diperhatikan dengan baik karena pada masa ini, remaja rentan mengalami defisiensi gizi, seperti perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Kita dapat mengamati bahwa pola perilaku remaja sendiri selalu menganjurkan kita untuk melakukan diet yang sangat ketat, mengurangi asupan makanan tanpa harus terlalu ketat, dan menjaga kesehatan kulit. Hal ini dilakukan agar remaja memiliki tubuh yang sangat ideal dan takut menjadi gemuk (Harleni *et.al.*, 2023).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perilaku konsumsi makanan, pengetahuan gizi *body image* dan media sosial. Remaja dengan kebiasaan makan tidak baik berisiko lima kali lipat lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan remaja dengan2 kebiasaan makan baik. Remaja yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan melakukan upaya terhadap konsumsi makanannya, bahkan melakukan diet yang ketat tanpa nasehat atau pengawasan dari seorang ahli gizi. Akibatnya asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan (Apriyani *et.al.*, 2024).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi remaja umur 13-15 tahun provinsi jambi dengan kategori status gizi sangat kurus sebesar 1,3%, kurus 3,1%, *overweight* 9,4%, obesitas 1,1%. Data ini menunjukkan bahwa masih terjadi masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada remaja yang dapat berlanjut pada usia dewasa jika tidak dicegah sedini mungkin.

Body Image adalah persepsi seseorang terhadap karakteristik fisik dan kesejahteraan mereka sendiri. Ada dua jenis *body image*: *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif mengacu pada persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh mereka sendiri seperti merasa bahwa mereka cantik atau tampan, merasa nyaman, percaya diri, dan bahagia dengan tubuh yang mereka miliki sehingga terlihat *glowing* atau bersinar dengan tubuh yang mereka miliki sedangkan *body image* negatif mengacu pada persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh mereka yang tidak positif seperti meningkatnya berat badan, kekhawatiran yang berlebihan

terhadap kecenderungan untuk menjadi gemuk, dan dorongan yang kuat untuk memiliki tubuh yang kurus serta melakukan diet. *Body image* adalah sikap individu terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak disadari meliputi persepsi masa lalu atau masa sekarang mengenai ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh. (Suprapti *et.al.*, 2023)

Kebiasaan makan merupakan ekspresi dari keputusan setiap individu atau kelompok dalam memilih makanan, dan hal tersebut juga akan mempengaruhi tindakan sehari-hari yang berkaitan dengan konsumsi makanan. Salah satu kebiasaan makan yang diasosiasikan dengan remaja adalah konsumsi *junk food*, seperti gorengan, minuman berwarna, soda, dan makanan cepat saji. (Riska *et.al.*, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Total populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas XI SMA N 6 Kota Jambi berjumlah 288, sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Adolescent Food Habit Checklist* (AFHC), dan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Waktu penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2025. Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan Analisis Bivariat dengan uji *Chi-Square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran karakteristik remaja

Karakteristik		N	%
Jenis kelamin	Laki-laki	40	54,1%
	Perempuan	34	45,9%
Total		74	100%
Usia	15	4	5,4%
	16	26	35,1%
	17	36	48,6%
	18	8	10,8%
Total		74	100%

Berdasarkan tabel 1 diperoleh mayoritas responden merupakan laki-laki dengan jumlah 40 orang (54,1%) dan mayoritas usia responden yaitu usia 17 tahun sebanyak 36 orang (48,6%).

Gambaran *Body Image* Pada Remaja

Tabel 2. Gambaran *Body Image* Pada Remaja Di SMAN 6 Kota Jambi

Kategori	Perempuan	Laki-laki	N	%
Positif	16	16	32	43,2%
Negatif	18	24	42	56,8%
Total	34	40	74	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 42 orang (56,8%). Hal ini berkaitan dengan *body image* merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya tersebut (Nurleli, 2019).

Gambaran kebiasaan makan remaja

Tabel 3. Gambaran Kebiasaan Makan Pada Remaja Di SMAN 6 Kota Jambi

Kategori	Perempuan	Laki-laki	N	%
Sehat	14	27	41	55,4%
Tidak sehat	20	13	33	44,6%
Total	34	40	74	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan sehat sebanyak 41 orang (55,4%) dan kebiasaan makan tidak sehat sebanyak 33 orang (44,6%).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa 41 responden (55,4%) memiliki kebiasaan makan sehat mereka memilih makanan yang rendah lemak seperti sayur dan buah, menghindari makanan yang digoreng, makan buah sehari minimal 1 porsi, menjaga asupan lemak agar tetap rendah, memilih cemilan yang kadar lemaknya rendah, menghindari terlalu banyak makan *fast food*, menjaga asupan gula tetap rendah, makan sayur atau salad 1 porsi dalam sehari, memilih makanan penutup yang sehat, dan sering mencoba pola makan sehat. Sedangkan 33 responden (44,6%) memiliki kebiasaan makan tidak sehat seperti sering makan *dessert* atau puding, sering membeli *croissant* atau *cake*, sering makan makanan ringan yang manis sebagai makanan selingan, dan sering menambahkan krim pada makanan penutup (*dessert*) atau minuman.

Gambaran Status Gizi Remaja

Tabel 4. gambaran status gizi pada remaja di SMAN 6 Kota Jambi

Kategori	Perempuan	Laki-laki	N	%
Normal	7	12	19	25,7%
Tidak normal	27	28	55	74,3%
Total	34	40	74	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi tidak normal sebanyak 55 orang (74,3%) dengan status gizi kurang 33 orang, gizi lebih 16 orang, dan obesitas 6 orang dan normal sebanyak 19 orang (25,7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yunita *et.al.*, (2020) diperoleh hasil bahwa sebanyak 15 responden (50%) mengalami gizi kurang atau kurus, sedangkan responden dengan gizi normal sebanyak 11 responden (36,7%), gizi gemuk 3 responden (3%), serta obesitas 1 responden (1%). Remaja saat ini banyak yang mengalami permasalahan status gizi *underweight* dikarenakan kurang menyukai sayur dan buah sehingga asupan gizi tidak terpenuhi yang membuat remaja selalu merasa lemas dalam melakukan aktivitas fisik (Riska *et.al.*, 2024).

Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi

Tabel 5. Hubungan *Body Image* Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMAN 6 Kota Jambi

<i>Body image</i>	Status gizi		Total	P-value
	Normal	Tidak normal		
Positif	12	20	32	0.042
Negatif	7	35	42	
Total	19	55	74	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *body image* negatif sebanyak 42 orang dengan status gizi normal 7 orang, status gizi tidak normal 35 orang. *Body image* positif sebanyak 32 orang dengan status gizi normal 12 orang, dan status gizi tidak normal 20 orang.

Hasil penelitian diperoleh nilai *P-value* $0.042 < 0.05$ dapat disimpulkan terdapat hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja di SMAN 6 Kota Jambi. Hasil pada penelitian ini masih ada responden yang merasa tidak puas dalam bentuk tubuhnya walaupun memiliki status gizi normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Yusnita, (2019), bahwa sebanyak 31 (47,7%) siswa kelas VIII memiliki *body image* yang negatif sedangkan 34 (52,3%) siswa/i memiliki *body image* positif. pada responden dengan *body image* negatif masih ada bagian yang tidak puas dalam tubuhnya seperti lengan dan paha yang tidak sesuai dengan harapan. Mereka tidak percaya diri dengan penampilan, bentuk tubuh, kepuasan diri dan berat badan mereka.

Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMAN 6 Kota Jambi

Kebiasaan makan	Status gizi		Total	P-value
	Normal	Tidak normal		
Sehat	11	30	41	0.800
Tidak sehat	8	25	33	
Total	19	55	74	

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan makan sehat sebanyak 41 orang dengan status gizi normal 11 orang, tidak normal 30 orang. Kebiasaan makan tidak sehat sebanyak 33 orang dengan status gizi normal 8 orang dan status gizi tidak normal 25 orang. Hasil penelitian diperoleh nilai *P-value* $0.800 < 0.05$ dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 6 Kota Jambi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kartika dan Tinambunan, 2021 diperoleh hasil bahwa responden paling banyak memiliki kebiasaan makan baik yaitu 112 responden (58,3%). Lebih dari 50% responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 175 responden (91,1%). Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja dengan nilai $p=0,795$. Sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki kebiasaan makan yang sehat, artinya responden sudah menjalankan kebiasaan makan yang sehat seperti sering mengonsumsi sayur dan buah, menghindari goreng-gorengan atau *fast food*, menghindari makanan dan minuman manis, memilih makanan yang rendah lemak, menjaga asupan gula agar tetap rendah, dan mencoba pola makan sehat. Tetapi kenapa sebanyak 30 orang yang memiliki status gizi tidak normal memiliki kebiasaan makan sehat, menurut Riska *et.al.*, (2024) Aktivitas fisik merupakan salah

satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi *overweight* atau menjadi *underweight*. aktivitas fisik apapun yang dilakukan berulang kali dalam jangka waktu yang lama, seperti berjalan, dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan status gizi pada remaja di SMAN 6 Kota Jambi dengan nilai *P-value* 0,042. Dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 6 Kota Jambi dengan nilai *P-value* 0.800.

SARAN

Bagi remaja diharapkan untuk mengetahui mengenai *body image*, kebiasaan makan dan pentingnya menjaga status gizi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Rektor Universitas Baiturrahim beserta jajaran, ketua LP3M UBR, Kepala Sekolah SMAN 6 Kota Jambi beserta segenap jajaran pimpinannya, terimakasih kepada siswa/i SMAN 6 Kota Jambi dan teman sejawat yang terlibat dan membantu pelaksanaan sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar sesuai dengan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, M., Aulawi, T., & Syuryadi, N. (2024). Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 111.
- Harleni., Nurhamidah., & Paramitha, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Siswa Smp Negeri 34 Di Kota Padang Tahun 2022. *Ensiklopedia of Journal*, 5(4), 180-185.
- Riska, J., Utami, P. A., Ainul Shifa, N., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 46-56.
- Nurleli. (2019). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Makassar. *Info Kesehatan*, 9(2), 128-133.