



HUBUNGAN *BODY IMAGE*, POLA MAKAN, PENGETAHUAN GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA : STUDI *CROSS-SECTIONAL* DI KECAMATAN BASA AMPEK BALAI TAPAN

¹⁾Rahmi Melfa Widodo, ²⁾Sukmayenti, ³⁾Rima Wirenviona, ⁴⁾Fani Syinthia Rahmi

^{1,2} Profesi bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah

^{3,4} Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah

Jl. Raya By Pass Km 15, Air Pacah, Padang, Indonesia

E-mail : ¹⁾rahmimelfawidodo@fikes.unbrah.ac.id, ²⁾Sukmayenti@Jurkeb.unbrah.ac.id,

³⁾rimawirenviona@fikes.unbrah.ac.id, ⁴⁾fanisyinthia Rahmi@fikes.unbrah.ac.id

Kata Kunci:

Pengetahuan, Pola Makan,
Aktivitas Fisik, *Body Image*, Status
Gizi

ABSTRAK

Status gizi remaja merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas, dan kesehatan jangka panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak sekolah menengah di Tapan tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah deskripsi analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Penelitian dilaksanakan bulan september - oktober tahun 2017 di SMP N I dan SMA N I Basa Ampek Balai Tapan dengan jumlah sampel 137 responden, pengambilan sampel dengan teknik *Proportional Stratified random sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan pada tahun 2017 dan dianalisis kembali pada tahun 2026 sebagai bagian dari analisis data sekunder untuk mengeksplorasi hubungan variabel yang belum dianalisis secara mendalam pada penelitian sebelumnya. Analisis data dengan menggunakan distribusi frekuensi, uji chi-square, dan Regresi logistik. Hasil uji Bivariat diketahui Pengetahuan ($p=0,489$), pola makan ($p=0,011$; OR= 2.639), aktifitas fisik ($p=0.671$), *Body Image* ($p=0,000$; OR = 4.032), hasil multivariat diketahui faktor yang paling berpengaruh terhadap status gizi adalah *Body image* ($P=0,01$; Ex.B 3.548). Kesimpulan penelitian ini adalah, terdapat hubungan antara pola makan dan *Body Image* dengan status Gizi, tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan aktivitas fisik dengan status Gizi. Faktor yang paling berpengaruh pada status gizi adalah *Body image*.

Keywords: Knowledge, Diet,
Physical Activity, *Body Image*,
Nutritional Status

Info Artikel

Tanggal dikirim: 25 Januari 2026
Tanggal direvisi: 4 Februari 2026
Tanggal diterima: 23 Februari 2026
DOI
Artikel:10.58794/jubidav5i1.1991

ABSTRACT

Adolescent nutritional status is an important factor associated with intelligence, productivity, and long-term health. The aim of this study was to identify factors influencing the nutritional status of secondary school students in Tapan in 2017. This study employed an analytic descriptive design with a cross-sectional approach. The research was conducted from September to October 2017 at SMP Negeri I and SMA Negeri I Basa Ampek Balai Tapan, involving 137 respondents. Samples were selected using proportional stratified random sampling. The data used in this study were collected in 2017 and re-analyzed in 2026 as part of a secondary data analysis to explore relationships among variables that had not been examined in depth in the previous study. Data analysis was performed using frequency distribution, chi-square tests, and logistic regression. Bivariate analysis showed that nutritional knowledge ($p = 0.489$) and physical activity ($p = 0.671$) were not significantly associated with nutritional status, whereas dietary pattern ($p = 0.011$; OR = 2.639) and body image ($p = 0.000$; OR = 4.032) showed significant associations. Multivariate analysis revealed that body image was the most influential factor affecting nutritional

Author: Rahmi Melfa Widodo, Sukmayenti, Rima Wirenviona, Fani Syinthia Rahmi: 27 Februari 2026
Vol.5, No.1, Tahun 2026



status ($p = 0.01$; $Exp(B) = 3.548$). In conclusion, dietary pattern and body image were significantly associated with nutritional status, while nutritional knowledge and physical activity were not. Body image was identified as the most dominant factor influencing adolescent nutritional status.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan anak muda yang berusia 10-19 tahun. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, serta termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami masalah gizi sehingga perlu mendapatkan perhatian banyak pihak. Jumlah remaja didunia mencapai 1,8 milyar atau 16% dari populasi dunia dan hampir 90% tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Masalah gizi diseluruh dunia meningkat sepuluh kali pada anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas dan prevalensi gizi kurang berkisar 9,1% didunia sedangkan di Indonesia Berdasarkan data *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) RI tahun 2018, prevalensi remaja usia 13–15 tahun yang teridentifikasi stunting atau sangat pendek mencapai 25,7%, dan untuk usia 16–18 tahun mencapai 26,9%. Sedangkan remaja yang tergolong kurus atau sangat kurus masing-masing sebesar 8,7% dan 8,1%. Di sisi lain, prevalensi berat badan lebih dan obesitas juga cukup tinggi, yaitu 16,0% pada usia 13–15 tahun dan 13,5% pada usia 16–18 tahun. Hal ini menunjukkan adanya fenomena *dual burden of malnutrition* di kelompok remaja Indonesia [1][2].

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting dimana perubahan fisiologis, psikologis dan sosial berlangsung sangat pesat, sehingga faktor-faktor seperti *body image*, pola makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik berperan penting dalam menentukan *status gizi* remaja. Masalah status gizi remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang kompleks dan multivariat, serta dipengaruhi oleh *body image*, perilaku makan, dan aktivitas fisik yang saling berkaitan. Dalam konteks global, studi lintas negara menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh tidak hanya berdampak pada aspek psikologis tetapi juga berkaitan erat dengan variabel perilaku yang memengaruhi status gizi. Studi cross-sectional di Arab Saudi menunjukkan bahwa remaja memiliki pola makan yang tidak sehat dan kurang beraktivitas fisik; meskipun hubungan langsung dengan BMI tidak selalu signifikan secara statistik, pola makan tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik tetap menjadi masalah kesehatan yang sering ditemukan pada remaja [3].

Hasil studi lainnya di BMC Pediatrics [4] menunjukkan bahwa skor kualitas diet berkorelasi dengan terjadinya overweight dan obesitas pada anak dan remaja, hal ini menekankan pentingnya pola makan sehat sebagai salah satu faktor yang memengaruhi status gizi. pola makan yang buruk berkontribusi terhadap tingginya prevalensi gizi kurang pada remaja. Selain itu, penelitian dalam jurnal Nutrients [5] yang melibatkan 1440 pelajar dari Polandia menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang lebih tinggi berkorelasi dengan praktik diet yang lebih sehat, tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, serta bahwa baik pengetahuan maupun praktik nutrisi memiliki hubungan negatif dengan BMI. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pemahaman lebih baik tentang prinsip gizi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan lebih aktif secara fisik, sehingga pengetahuan nutrisi dapat menjadi determinan penting untuk mendorong perilaku makan sehat dan aktivitas fisik yang mendukung status gizi optimal. Remaja dengan pemahaman nutrisi yang lebih baik cenderung

Author: Rahmi Melfa Widodo, Sukmayenti, Rima Wirenviona, Fani Syinthia Rahmi: 27 Februari 2026

Vol.5, No.1, Tahun 2026



memilih pola makan lebih sehat dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang lebih tinggi, yang pada akhirnya membantu menurunkan prevalensi masalah gizi seperti obesitas maupun kurang gizi.

Secara geografis, Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan berada di bagian selatan Kabupaten Pesisir Selatan dan berbatasan langsung dengan Provinsi Bengkulu di sebelah selatan. Wilayah ini berupa daerah pesisir dan dataran rendah, dengan sebagian besar wilayahnya berupa perkebunan, lahan pertanian, serta permukiman warga yang tersebar. Kondisi geografis seperti ini membuat wilayah ini cukup jauh dari pusat pemerintahan kabupaten, sehingga akses terhadap fasilitas pendidikan dan layanan kesehatan yang lebih lanjut masih terbatas dibandingkan dengan daerah perkotaan. Jarak yang cukup jauh dari pusat kota serta minimnya sarana pendukung lainnya juga berdampak pada kondisi sosial, ekonomi, dan gaya hidup masyarakat, termasuk para siswa SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapa dan SMP N 1 basa Ampek balai Tapan. Mayoritas orang tua siswa bermata pencaharian di bidang pertanian, perkebunan, perikanan, dan pekerjaan informal, yang berpengaruh pada tingkat pendapatan keluarga serta cara memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk kebutuhan gizi bagi remaja. Selain itu, karakteristik wilayah yang cenderung rural dengan akses transportasi yang terbatas juga memengaruhi pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, serta akses informasi kesehatan dan gizi bagi remaja. Lingkungan sekolah yang berada di daerah non-perkotaan memiliki tantangan tersendiri dalam upaya pembinaan kesehatan remaja, terutama dalam pencegahan masalah gizi dan pembentukan perilaku hidup sehat.

Dari survey pendahuluan setelah dilakukan wawancara pada 10 orang remaja di Tapan, didapatkan bahwa, 4 orang siswa diantaranya mengalami gizi kurang, 1 orang siswa mengalami obesitas, dan yang lainnya gizi normal. 3 orang siswa mengatakan bahwa malas untuk sarapan pagi di rumah, mereka lebih memilih untuk jajan di kantin sekolah yang juga menyediakan berbagai macam makanan yang dimasak secara cepat atau cepat saji. Selain itu 4 diantara mengatakan bahwa mereka kurang suka mengonsumsi sayuran dan 3 orang siswi setuju mengurangi porsi makan agar tubuh menjadi ideal.

Berdasarkan uraian di atas dan melihat betapa pentingnya masalah gizi terutama terhadap golongan rentan seperti remaja, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, pola makan, aktifitas fisik dan *Body image* dengan status gizi anak sekolah menengah di kecamatan basa ampek balai Tapan tahun 2017.

TINJAUAN PUSTAKA

Status gizi remaja merupakan cerminan dari keseimbangan antara asupan energi dan zat gizi dengan kebutuhan fisiologis yang meningkat selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi yang kurang atau berlebih dapat berdampak pada pertumbuhan linear, kesehatan metabolik, dan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Masalah gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor perilaku dan psikososial yang rumit, seperti persepsi tubuh, cara makan, pemahaman tentang gizi, dan kegiatan fisik. Pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup adalah aspek kunci dalam menjaga keseimbangan energi dan status gizi yang optimal, serta saling bersinergi dengan faktor psikososial seperti *body image* [6].

Penelitian berbasis bukti di Indonesia yang menggunakan pendekatan *cross-sectional* telah mencoba mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan kondisi gizi

Author: Rahmi Melfa Widodo, Sukmayenti, Rima Wirenviona, Fani Syinthia Rahmi: 27 Februari 2026

Vol.5, No.1, Tahun 2026



remaja. Penelitian oleh [7] dalam Jurnal Ners menunjukkan bahwa gambaran tubuh dan aktivitas fisik mempunyai kaitan erat dengan kondisi gizi remaja perempuan di Kupang. Remaja yang memiliki gambaran tubuh positif dan tingkat aktivitas fisik lebih tinggi biasanya memiliki kondisi gizi yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa cara seseorang memandang tubuhnya sendiri dan tingkat kegiatan fisiknya secara langsung memengaruhi berat badan dan kondisi gizi remaja [7].

Peneliti sebelumnya [8] melakukan penelitian terhadap remaja di MAN 2 Jakarta Timur dan menemukan bahwa pengetahuan tentang gizi, kebiasaan makan, serta aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya status gizi berlebih pada remaja ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ketiga faktor tersebut memengaruhi terjadinya overnutrition atau obesitas pada usia remaja. Temuan ini sesuai dengan prinsip epidemiologi gizi bahwa kebiasaan makan buruk dan kurangnya aktivitas fisik adalah faktor utama yang menyebabkan meningkatnya kasus obesitas pada remaja.

Persepsi tubuh (*body image*) sering menjadi pemicu perilaku diet ekstrem pada remaja, yang dapat mengganggu asupan nutrisi seimbang dan pada akhirnya memengaruhi status gizi secara negatif. Dalam survei *International Food Policy Study* melaporkan bahwa ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja dari enam negara berbeda memiliki prevalensi yang tinggi, dan berkaitan dengan faktor demografis serta penggunaan media sosial, yang secara tidak langsung menunjukkan kemungkinan keterkaitan dengan pola makan dan aktivitas fisik-terkait status gizi. Pemerintah dan organisasi kesehatan merekomendasikan untuk mendorong gaya hidup sehat, termasuk kegiatan fisik dan pola makan seimbang, dalam upaya mengatasi tingginya kelebihan berat badan dan dampaknya terhadap kesehatan remaja [9][10].

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tapan pada tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan dan SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan tahun 2017 yang berjumlah 1.713 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportional Stratified Random Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 137 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan instrumen penelitian. Data status gizi diinterpretasikan berdasarkan z-score IMT/U melalui analisis menggunakan software WHO Anthro plus dan dikategorikan gizi buruk (<-3 SD), gizi kurang (-3 SD sd -2 SD), gizi baik (-2 SD sd $+1$ SD), gizi lebih ($>+1$ SD sd $+2$ SD), dan obesitas ($>+2$ SD) berdasarkan pedoman WHO yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Aktifitas fisik remaja diukur menggunakan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*) sedangkan pengukuran pola makan menggunakan *Food recall* 1x24 jam. Sementara itu, untuk Pengambilan data *Body Image* dilakukan menggunakan instrumen *Body Image Questionnaire* 34 (BSQ34).



Analisis data univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Selanjutnya, analisis multivariat dilakukan menggunakan uji regresi logistik, dengan model persamaan $Y=a+b_1X_1+b_2X_2$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui karakteristik responden menurut umur lebih dari separuh 85 responden (62,2%) berada pada umur 16 - 18 tahun, karakteristik responden menurut jenis kelamin, 85 responden (62,2%) terbanyak adalah perempuan, karakteristik responden menurut pendidikan orang tua, pendidikan terbanyak orang tua responden adalah tamatan SMA, dimana pendidikan ayah 57 responden (41,6%) dan pendidikan ibu 67 responden (48,9%). karakteristik responden menurut jumlah anggota keluarga, 103 responden (75,2%) memiliki jumlah anggota keluarga besar.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Sekolah Menengah di Tapan Tahun 2017

Karakteristik responden	n	%
Umur		
13 -15 tahun	52	38
16- 18 tahun	85	62
Jenis Kelamin		
Laki-laki	52	38
Perempuan	85	62
Pendidikan orangtua		
Ayah		
Tidak sekolah	2	1,5
SD	25	18,2
SMP	41	29,9
SMA	57	41,6
Sarjana	12	8,8
Ibu		
Tidak sekolah	-	-
SD	24	17,5
SMP	39	28,5
SMA	67	48,9
Sarjana	7	5,1
Jumlah Anggota keluarga		
> 4 orang	103	75,2
≤4 orang	34	24,8
Total	137	100



A. Analisa Univariat

1. Pengetahuan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Anak SMP N I dan SMA N I Basa Ampek Balai Tapan Tahun 2017.

Variabel	SMP					SMA				
	P		L		Total	P		L		Total
	f	%	f	%	N	f	%	f	%	N
Pengetahuan										
Rendah	16	50	16	50	32	28	62,2	17	37,8	45
Tinggi	13	65	7	35	20	30	75	10	25	40
Total	29	55,8	23	44,2	52	58	68,2	27	31,8	85

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa dari 32 responden siswa SMP yang memiliki pengetahuan rendah, 16 responden (50%) adalah remaja putri dan 16 responden (50%) remaja putra, sementara itu, dari 45 responden siswa SMA yang memiliki pengetahuan rendah, 28 responden (62,2%) adalah remaja putri dan 17 responden (37,8%) adalah remaja putra. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri SMA dan SMP memiliki pengetahuan gizi yang rendah dibandingkan remaja putra.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang konsep gizi seimbang, kebutuhan gizi, serta dampak pola makan terhadap kesehatan masih terbatas. Rendahnya pengetahuan gizi dapat berdampak pada kemampuan remaja dalam memilih makanan sehat dan bergizi secara mandiri.

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian internasional [11] yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah hingga sedang, khususnya pada aspek pemahaman kebutuhan zat gizi dan pemilihan makanan sehat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan gizi pada remaja biasanya disebabkan oleh minimnya pendidikan gizi yang terstruktur di sekolah dan tingginya paparan informasi gizi yang tidak valid melalui media *social*.

Pengetahuan gizi remaja yang rendah pada remaja SMA dan SMP lebih dominan pada remaja putri. Hal ini berkaitan dengan tingkat pendidikan serta pendapatan orangtua responden yang juga rendah, dimana hanya 13,9 % responden yang pendidikan terakhir orangtuanya adalah perguruan tinggi. Dan selebihnya memiliki pendidikan tingkat SD, SMP, SMA dan bahkan 1,5% diantaranya tidak sekolah, hal tersebut mengakibatkan kurangnya informasi tentang jenis dan sumber makanan zat gizi. Selain itu mayoritas pekerjaan orangtua responden merupakan petani dan ibu rumah tangga, Sehingga karena kesibukan bekerja, juga mengakibatkan kurangnya mendapatkan informasi gizi seimbang khususnya untuk remaja, dan akhirnya berdampak pada pengetahuan remaja tersebut.



2. Pola makan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Anak SMP N I dan SMA N I Basa Ampek Balai Tapan Tahun 2017

Variabel	SMP					SMA				
	P		L		Total	P		L		Total
	f	%	f	%	N	f	%	f	%	N
Pola Makan										
Kurang	17	58,6	12	41,4	29	29	64,4	16	35,6	45
Cukup	12	52,2	11	47,8	23	29	72,5	11	27,5	40
Total	29	55,8	23	44,2	52	58	68,2	27	31,8	85

Hasil penelitian pada tabel 3, diketahui dari 29 responden siswa SMP yang pola makannya kurang, 17 responden (58,6%) adalah remaja putri dan 12 responden (41,4%) remaja putra. Sedangkan dari tabel.5.4 diketahui dari 45 responden siswa SMA yang memiliki pola makan kurang, 29 responden (64,4%) adalah remaja putri dan 16 responden (35,6%) adalah remaja putra. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari sebagian besar remaja putri SMP dan SMA memiliki pola makan kurang daripada remaja putra.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola makan yang kurang. Kurangnya konsumsi buah dan sayur, ketidakaturan waktu makan, serta tingginya konsumsi makanan tinggi energi, gula, dan lemak. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Temuan ini sesuai dengan penelitian internasional oleh [12] yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kualitas pola makan yang buruk, terutama ditandai dengan rendahnya asupan sayur, buah, dan serat, serta tingginya konsumsi makanan ultra-proses. Pola makan tersebut berkontribusi terhadap ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi. Penelitian lain oleh [13] menunjukkan pola makan yang kurang pada remaja sering berkaitan dengan kebiasaan melewatkan waktu makan utama, khususnya sarapan, serta tingginya konsumsi makanan ultra-proses. Pola makan tersebut banyak ditemukan pada kelompok remaja yang memiliki keterbatasan kontrol terhadap pilihan makanan sehari-hari.

Konsumsi zat gizi yang kurang pada remaja putri SMP dan SMP daripada remaja putra dalam penelitian ini disebabkan karena banyak faktor, seperti status ekonomi keluarga, pengetahuan dan citra tubuh remaja. Status sosial ekonomi keluarga yang rendah akan berdampak pada jumlah konsumsi zat gizi harian pada remaja, dan karena persepsi *Body Image* sebagian remaja yang negatif, mengakibatkan timbulnya perubahan perilaku makan, yang akhirnya menimbulkan masalah gizi pada remaja. Remaja putri sebagian besar sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuh mereka, sehingga untuk menyesuaikan dengan bentuk tubuh ideal, pengaturan pola makan yang kurang baik sering dilakukan oleh remaja putri. Untuk itu perlu adanya dukungan keluarga, teman sebaya, dan tenaga kesehatan agar memberikan saran dan kritikan yang baik pada remaja putri tentang perilaku gizi seimbang yang baik dan dampak dari perilaku makan yang tidak baik.

3. Aktifitas Fisik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aktifitas fisik Anak SMP N I dan SMA N I Basa Ampek Balai Tapan Tahun 2017

Variabel	SMP					SMA				
	P		L		Total	P		L		Total
	f	%	f	%	N	f	%	f	%	N
Aktifitas Fisik										
Ringan	12	41,4	17	58,6	29	32	64	16	35,6	45
Berat	17	73,9	6	26,1	23	26	74,3	11	27,5	40
Total	29	55,8	23	44,2	52	58	68,2	27	31,8	85

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 29 responden siswa SMP yang memiliki aktifitas fisik ringan, 12 responden (41,4%) adalah remaja putri dan 17 responden (58,6%) remaja putra. Sedangkan dari tabel 5.4 diketahui bahwa dari 50 responden siswa SMA yang memiliki aktivitas fisik ringan, 32 responden (64,0%) adalah remaja putri dan 18 responden (36,0%) adalah remaja putra. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putra SMP memiliki aktivitas ringan dibandingkan remaja putri, sedangkan aktivitas ringan lebih tinggi pada remaja putri SMA dari pada remaja putra.

Aktifitas fisik ringan lebih tinggi pada remaja putra SMP daripada remaja putri SMP disebabkan karena remaja putra masih tahap remaja awal yang masih banyak menghabiskan waktu bermain, bahkan remaja putra SMP diketahui sebagian besar memiliki kebiasaan mengendarai kendaraan bermotor, selain itu pengaruh perkembangan teknologi yang semakin menarik perhatian remaja, juga mengakibatkan remaja lebih tertarik dengan penggunaan Smartphone daripada berolahraga rutin, sehingga remaja banyak melakukan aktivitas ringan. Sedangkan remaja putri SMP kebanyakan masih tahap perkembangan yang penuh dengan rasa ingin tahu, sehingga sebagian dari mereka menghabiskan waktu dirumah membantu pekerjaan rumah tangga dan kegiatan lainnya, meskipun ada sebagian lainnya yang beraktivitas ringan.

Berbeda dengan remaja SMP, remaja putri SMA memiliki aktivitas fisik ringan lebih tinggi dari remaja putra, hal ini disebabkan karena remaja putri SMA adalah remaja menengah dan atas yang masih labil dalam perubahan emosional, dan sudah memikirkan penampilan, sehingga mempengaruhi perilaku termasuk konsumsi makanan yang kurang untuk bentuk tubuh ideal, dan hal inilah yang menimbulkan asupan energy kurang dan berakibat pada aktivitas fisik ringan, pengaruh lingkungan, seperti TV, media sosial, handphone dan sebagainya berpengaruh besar untuk aktivitas fisik remaja. Sehingga perlu adanya dukungan keluarga dan lingkungan seperti sarana olahraga untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik remaja. Aktivitas fisik yang rendah dalam penelitian ini ditunjukkan oleh rendahnya partisipasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat, serta meningkatnya durasi aktivitas sedentari seperti duduk terlalu lama, menggunakan gawai, dan menonton layar dalam waktu yang cukup lama. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit per hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian global oleh peneliti sebelumnya yang melaporkan bahwa lebih dari 80% remaja di dunia tergolong tidak aktif secara fisik. Studi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik rendah merupakan fenomena umum pada remaja di berbagai negara, baik negara maju

maupun berkembang, dan menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya masalah gizi dan kesehatan metabolik. Penelitian oleh [15] dalam BMC Pediatrics menunjukkan bahwa kebanyakan remaja berada dalam kategori aktivitas fisik rendah, terutama selama hari sekolah. Studi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan perilaku sedentari berdampak pada penurunan pengeluaran energi harian remaja [15][16]

4. *Body Image*

Berdasarkan tabel 5 diketahui dari 24 responden siswa SMP yang memiliki *body image* negatif, 11 responden (45,8%) adalah remaja putra dan 13 responden (54%) adalah remaja putri. Sedangkan dari tabel 5.4 didapatkan dari 48 responden siswa SMA yang memiliki *body image* negatif, 27 responden (56,2%) adalah remaja putri dan 21 responden (43,8%) remaja putra. Hal ini menunjukkan bahwa *Body Image* negatif pada remaja putri SMP dan SMA lebih besar dari pada remaja putra dan tinggi pada remaja perempuan dari pada laki-laki.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Anak SMP N I dan SMA N I Basa Ampek Balai Tapan Tahun 2017

Variabel	SMP					SMA				
	P		L		Total	P		L		Total
	f	%	f	%	N	f	%	f	%	N
Pengetahuan										
<i>Body Image</i>										
Negatif	11	45,8	13	54,2	24	27	56,2	21	36	50
Positif	18	64,3	10	35,7	28	31	83,8	9	25,7	35
Total	29	55,8	23	44,2	52	58	68,2	27	31,8	85

Dari hasil penelitian diketahui dari remaja putri, 38% kadang merasa bosan dengan bentuk tubuhnya, 22,7% kadang merasa bahwa paha, pinggul, pantat mereka terlalu besar untuk tubuh mereka, 22,7% kadang merasa malu dengan orang lain yang lebih kurus, dan 20,5% kadang merasa khawatir bila badan berlekuk karena lemak, 19,3% khawatir terhadap bentuk tubuh dan mengatur pola makan diet. Sementara itu pada remaja putra diketahui bahwa 65,3% tidak pernah merasa bahwa paha, pinggul, pantat mereka terlalu besar untuk tubuh mereka, 73,5% tidak pernah merasa khawatir terhadap bentuk tubuh dan melakukan pola makan diet, 22,4% sering merasa cemas dengan daging yang padat pada tubuhnya, 20,4% kadang merasa malu dengan bentuk tubuhnya dan 22,4% kadang ingin olahraga karena khawatir bentuk tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri lebih khawatir akan bentuk tubuh yang terlihat besar, berbeda dengan remaja putra yang tidak merasa khawatir bentuk tubuhnya yang besar melainkan khawatir akan bentuk tubuh yang terlihat kurus dan tidak berotot.

Temuan ini sejalan dengan penelitian [17] yang melaporkan bahwa lebih dari 50% remaja mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh, meskipun sebagian dari mereka memiliki status gizi normal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa gambaran tubuh tidak selalu mencerminkan kondisi gizi secara objektif, tetapi dipengaruhi oleh faktor psikososial dan lingkungan [17].



Hasil penelitian ini menunjukkan Remaja putri yang khawatir dan tidak puas akan bentuk dan ukuran tubuh mereka dikarenakan sebagian responden masih merasa memiliki bentuk tubuh yang belum ideal, serta responden tidak percaya diri dan akhirnya menimbulkan ketidaknyamanan dan berupaya untuk memperbaikinya dengan berbagai cara. *Body Image* negatif yang tinggi pada remaja putri SMP dan SMA dibandingkan putra dikarenakan remaja putri sudah melewati masa transisi dari remaja awal, serta meningkatkan pengaruh media seperti TV, film yang menjadi role model remaja dalam penampilan, paparan internet dan akses ke media sosial berbasis ponsel yang cenderung mempengaruhi persepsi citra tubuh mereka, bahkan di daerah pedesaan yang tingkat pengetahuannya juga rendah, sehingga remaja putri yang berada pada proses pencarian identitas diri, akan lebih memperhatikan keadaan tubuhnya bahkan adanyaketertarikan terhadap lawan jenis juga akan mempengaruhi citra tubuh remaja, sehingga mengatur pola makan untuk bentuk tubuh ideal.

Berbeda dengan remaja putri, remaja putra tidak begitu memperhatikan bentuk tubuh, seperti paha, pinggul, pantat yang besar, dan tidak melakukan pengaturan pola makan, tetapi dari wawancara diketahui bahwa mereka malu dengan tubuh mereka, sebagian remaja pria merasa bentuk tubuh mereka kurus, dan tidak memiliki otot yang bagus. Bahkan sebagian remaja juga merasa ingin melakukan olah raga karena khawatir bentuk tubuhnya yang tidak terlihat ideal. Remaja dengan gambar tubuh negatif cenderung melakukan perilaku diet yang tidak sehat, seperti pembatasan makan secara ekstrem dan melewatkan waktu makan, yang dapat berdampak pada status gizi jangka panjang. Selain itu, Paparan media sosial, lingkungan makanan, dan standar tubuh ideal yang tidak realistis berkontribusi terhadap terbentuknya body image negatif pada remaja, terutama pada remaja perempuan. Studi ini menunjukkan bahwa body image merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja. Studi ini menunjukkan bahwa gambaran tubuh merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja [13][17].

5. Status Gizi

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak SMP N I dan SMA N I Basa Ampek Balai Tapan Tahun 2017

Variabel	SMP					SMA				
	P		L		Total	P		L		Total
	f	%	f	%	N	f	%	f	%	N
Status Gizi										
Tidak normal	11	44	14	56	25	19	61,3	12	38,7	31
Normal	18	66,7	9	33,3	27	39	72,2	15	27,8	54
Total	29	55,8	23	44,2	52	58	68,2	27	31,8	85

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa dari 25 responden siswa SMP yang memiliki status gizi tidak normal, 11 responden (44%) adalah remaja putri dan 14 responden (56%) remaja putra. Dan dari tabel 5.3 didapatkan bahwa dari 31 responden siswa SMA yang memiliki status gizi tidak normal,



19 responden (61,3%) adalah remaja putri dan 12 responden (38,7%) remaja putra. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putra SMP memiliki status gizi tidak normal lebih besar dari remaja putri, sedangkan lebih dari sebagian besar remaja putri SMA memiliki status gizi tidak normal lebih besar dari remaja putra SMP.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki status gizi normal, namun sekitar 20–30% remaja mengalami gizi lebih atau obesitas, sementara sebagian lainnya berada pada kategori gizi kurang. Penelitian tersebut menegaskan bahwa status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku sedentary [11].

Faktor sosial ekonomi memiliki pengaruh yang besar terhadap status gizi kurang pada remaja, dimana dari hasil penelitian diketahui bahwa lebih dari separuh responden pekerjaan orangtuanya adalah petani dan ibu rumah tangga yang penghasilannya kurang dari upah Minimum Rakyat. Tingkat pendidikan orang tua responden sebagian besar rendah, dimana 41,6% ayah dan 48,9% ibu responden pendidikannya tamat SMA, dan jumlah anggota keluarga responden sebagian besar > 4 orang, Sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan rendahnya tingkat kecukupan konsumsi zat gizi pada responden yang akhirnya akan berdampak pada status gizi. Selain itu faktor *body image* juga berhubungan dengan timbulnya masalah gizi, hal ini diketahui dari hasil penelitian ini dimana responden yang memiliki *body image* negatif sebagian memiliki status gizi tidak normal. Selain itu, Dari hasil penelitian ini, sebagian remaja yang mengalami status gizi tidak normal diketahui memiliki konsumsi pola makan yang kurang mencukupi angka kecukupan gizi, dan citra tubuh remaja yang negative juga berpengaruh besar terhadap status gizi. ketidakpuasan akan bentuk dan ukuran tubuh akan berdampak pada perilaku makan yang tidak baik, dan nantinya berakhir pada masalah gizi kurang atau lebih. Remaja dengan *body image* negatif cenderung melakukan perilaku diet tidak sehat, seperti pembatasan makan ekstrem dan melewatkan waktu makan, yang berpotensi berdampak pada status gizi [13].

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan dengan status Gizi

Tabel 7. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi Anak Sekolah Menengah Di Tapan Tahun 2017.

Pengetahuan	Status Gizi				Total		P Value	OR
	Tidak Normal		Normal					
	n	%	N	%	n	%		
Rendah	21	38.9	23	61.1	54	100	0,839	.873
Tinggi	35	42.2	48	57.8	83	100		
Total	56	40.9	81	50,1	137	100		

Berdasarkan tabel 7 diketahui nilai *p value* (0,839) ($p > 0,05$), Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan status gizi pada anak sekolah menengah di Tapan tahun 2017. Temuan ini menunjukkan bahwa memiliki pengetahuan gizi



yang baik belum tentu mengarah pada status gizi yang normal. Pengetahuan gizi yang dimiliki remaja belum sepenuhnya diterapkan dalam pola makan dan gaya hidup sehari-hari.

Hasil ini sejalan dengan penelitian [17] dalam Nutrients yang melaporkan bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan dengan indeks massa tubuh remaja ($p > 0,05$). Tulisan tersebut menjelaskan adanya perbedaan antara pengetahuan dan tindakan (*knowledge-behavior gap*), di mana remaja memahami prinsip gizi seimbang namun tidak mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh [11] dalam BMC Pediatrics juga menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi tidak signifikan setelah dikontrol variabel pola makan dan aktivitas fisik ($p = 0,31$). Ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi bukanlah penentu langsung terhadap status gizi, melainkan bekerja secara tidak langsung melalui perilaku kesehatan.

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi disebabkan karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, yang merupakan faktor tidak langsung, tetapi lebih dipengaruhi secara langsung oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian ini, dimana remaja dengan tingkat pendidikan atau pengetahuan gizi yang tinggi masih menunjukkan status gizi tidak normal, yaitu sebesar 42,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti dengan penerapan pola makan dan konsumsi pangan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian remaja di Tapan hanya memiliki pengetahuan mengenai jenis makanan sumber zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, namun belum memahami jumlah dan kecukupan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kondisi ini menyebabkan ketidaksesuaian antara pengetahuan dan praktik konsumsi, sehingga berdampak pada status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki remaja belum tentu tercermin dalam kondisi status gizi yang optimal. Secara teoritis, pengetahuan gizi diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku makan yang sehat, namun dalam praktiknya pengetahuan saja tidak selalu mampu mengubah perilaku secara nyata. Preferensi makanan remaja lebih banyak dipengaruhi oleh faktor teman sebaya, iklan makanan, dan akses terhadap makanan tinggi gula dan lemak, dibandingkan oleh pengetahuan gizi yang dimiliki. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa pengetahuan gizi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi dalam penelitian ini [6].

2. Hubungan pola makan dengan status gizi.

Berdasarkan tabel 8 diketahui nilai p value (0,004) ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak sekolah menengah di Tapan tahun 2017. Hasil ini juga didukung oleh nilai OR = 3,015 artinya responden yang pola makannya kurang, memiliki peluang 3,015 kali beresiko mengalami status gizi tidak normal dibandingkan responden yang pola makannya cukup.

Tabel 8. Hubungan Pola makan dengan Status Gizi Anak Sekolah Menengah di Tapan Tahun 2017.

Pola Makan	Status Gizi				Total		P Value	OR
	Tidak Normal		Normal					
	n	%	N	%	n	%		
Kurang	39	52.7%	35	47.3%	74	100	.004	3.015



Cukup	17	27.0%	46	73.0%	63	100
Total	56	40,9	81	59,1	137	100

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian sebelumnya dalam Nutrients yang menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan seimbang dengan status gizi normal pada remaja ($p = 0,002$). Pola makan yang tidak teratur, termasuk kebiasaan melewatkan sarapan, berkontribusi terhadap ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi. konsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali per minggu berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko gizi lebih pada remaja ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini memperkuat bahwa pola makan merupakan faktor penting dalam menentukan status gizi remaja [12][21].

Pola makan sangat mempengaruhi status gizi seseorang, karena status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi telah memenuhi kebutuhan tubuh. dan status gizi kurang menandakan jumlah konsumsi zat gizi yang belum memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu, diharapkan agar remaja lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, sebaiknya memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi, menghindari makanan yang berpengawet, dan siap saji, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi serta terhindar dari masalah gizi.

3. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi

Tabel 9. Hubungan Aktifitas fisik dengan Status Gizi Anak Sekolah Menengah Di Tapan Tahun 2017.

Aktifitas Fisik	Status Gizi				Total		P Value	OR
	Tidak Normal		Normal					
	n	%	N	%	n	%		
Ringan	33	41,8	46	58,2	79	100	0,942	1.092
Berat	23	39.7	35	60.3	58	100		
Total	56	40.9	81	59,1	137	100		

Berdasarkan tabel 9. Diketahui nilai p value (0,942) ($p > 0,05$), maka tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah menengah di Tapan tahun 2017. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat aktivitas fisik, baik rendah, sedang, maupun tinggi, tidak berpengaruh secara langsung terhadap status gizi remaja dalam populasi yang diteliti.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja, sedangkan perilaku sedentari dan kebiasaan makan memiliki kontribusi yang lebih kuat terhadap variasi indeks massa tubuh [19]. Prevalensi aktivitas fisik yang tidak mencukupi pada remaja sangat tinggi di berbagai negara, namun tingginya prevalensi aktivitas fisik rendah tidak selalu diikuti oleh perbedaan status gizi yang signifikan antar kelompok populasi [15]. Hal ini menguatkan temuan penelitian ini bahwa aktivitas

fisik bukan satu-satunya determinan status gizi remaja, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, perilaku sedentari, dan lingkungan *social*. Tidak ditemukannya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh kompleksitas faktor penentu status gizi, keterbatasan indikator IMT, serta pengaruh dominan faktor lain seperti pola makan dan perilaku sedentari. Oleh karena itu, intervensi perbaikan status gizi remaja sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga perlu dikombinasikan dengan perbaikan pola makan dan pengendalian asupan energy [13][17].

4. Hubungan *Body Image* dengan status gizi

Tabel 10. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Anak Sekolah Menengah di Tapan Tahun 2017

Body Image	Status Gizi				Total		P Value	OR
	Tidak Normal		Normal					
	n	%	n	%	n	%		
Negatif	41	61,2	26	38,8	67	100	.000	5.782
Positif	15	21,4	55	78,6	70	100		
Total	56	40,9	81	59,1	137	100		

Berdasarkan tabel 10 diketahui Hasil uji statistik dengan nilai *p value* (0,000) ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan antara *Body Image* dengan status gizi pada anak sekolah menengah di Tapan tahun 2017. Hasil ini didukung dengan OR = 5,782, artinya responden yang memiliki *body image* negatif memiliki peluang 5,782 kali beresiko mengalami status gizi tidak normal dibandingkan responden yang memiliki *body image* positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi pada remaja putri. Remaja dengan persepsi tubuh negatif lebih sering melakukan diet tidak sehat, melewatkan waktu makan, atau memilih pola makan ekstrem yang berkontribusi terhadap status gizi yang tidak optimal. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada status gizi melalui perilaku makan. Remaja dengan *body image* negatif memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami status gizi tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Remaja yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya cenderung melakukan pembatasan makan secara berlebihan atau sebaliknya mengalami *emotional eating*, yang pada akhirnya berdampak pada ketidakseimbangan asupan zat gizi dan perubahan indeks massa tubuh (IMT). Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi tubuh yang realistis dan sehat dapat membantu remaja menjaga keseimbangan energi dan nutrisi yang lebih baik, sementara ketidakpuasan terhadap tubuh seringkali memicu perilaku makan yang tidak sehat seperti pengurangan porsi secara ekstrim atau diet berlebihan yang justru mengganggu status gizi mereka [22][23].

Body image merupakan persepsi subjektif seseorang terhadap ukuran, bentuk, dan penampilannya sendiri. Persepsi ini sering dipengaruhi oleh faktor sosial, media, dan tekanan teman sebaya, sehingga dapat berdampak pada perilaku makan, diet, serta keseimbangan energi yang pada

akhirnya menjadi determinan penting dalam status gizi remaja. Persepsi remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuh memiliki peran penting dalam menentukan perilaku makan, pengendalian berat badan, serta kondisi status gizi. Hubungan antara citra tubuh dan status gizi berkaitan dengan perilaku makan yang dimediasi oleh citra tubuh. Remaja yang merasa tubuhnya tidak ideal sering melakukan tindakan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, seperti membatasi asupan makanan, melewatkan waktu makan penting, atau fokus pada makanan rendah energi. Perilaku ini dapat mengurangi asupan nutrisi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal, sehingga memengaruhi status gizi remaja. Sebaliknya, gambaran positif dapat mendukung gaya hidup sehat, pola makan seimbang, dan tingkat aktivitas fisik yang teratur, yang berperan dalam menjaga status gizi normal.

C. Analisis Multivariat

Tabel 11. Faktor yang paling Mempengaruhi Status Gizi Anak Sekolah Menengah Di Tapan Tahun 2017.

	B	Sig.	Exp(B)	95,0% C.I.for EXP(B)	
				Lower	Upper
Pola makan	.760	0.046	2.139	1.012	4.521
Body Image	1.266	0.01	3.548	1.678	7.501
Constanta	-529	0.059	.589		

Berdasarkan tabel 11 diketahui, faktor yang paling mempengaruhi status gizi anak sekolah menengah di Tapan adalah *Body Image* (P Value=0.01).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dalam jurnal *Nutrients* yang menekankan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja. Studi tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang dan berisiko mengalami gangguan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Persepsi tubuh yang tidak realistis pada remaja diperkuat oleh media, standar kecantikan sosial dan tekanan dari lingkungan sosial. Ketidakpuasan terhadap tubuh berhubungan dengan perilaku diet tidak sehat dan kualitas diet yang rendah yang akhirnya memengaruhi status gizi yang kurang baik. Remaja yang tidak puas terhadap tubuhnya cenderung melakukan perilaku kurang sehat yang tidak tepat, seperti melewatkan makanan atau menerapkan metode diet ekstrem. Selain itu, pengaruh citra tubuh terhadap status gizi tidak bersifat mandiri, melainkan saling berinteraksi dengan faktor lingkungan dan perilaku makan. Remaja dengan persepsi tubuh negatif yang berada dalam lingkungan dengan akses tinggi terhadap makanan tidak sehat memiliki risiko lebih besar mengalami status gizi berlebih [24] [13] [18].

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dari peneliti terhadap siswa SMA dan SMP, diketahui sebagian remaja merasa malu untuk mengukur berat badan mereka karena merasa gemuk, terbukti dari hasil penelitian ini bahwa remaja yang tidak puas akan bentuk tubuhnya (21,9 %) kadang-kadang merasa bahwa paha, pantat dan pinggul mereka terlalu besar, (20,4%) kadang merasa malu dengan orang lain yang lebih kurus. Remaja yang memiliki *Body image* negatif cenderung memiliki status gizi tidak seimbang dibandingkan mereka yang memiliki *body image* positif. Perubahan persepsi tubuh ini tidak hanya terkait dengan penampilan saja, tetapi juga memengaruhi kebiasaan makan, pengaturan makanan, dan motivasi untuk menjaga keseimbangan energi. Oleh



karena itu, intervensi yang bertujuan meningkatkan status gizi remaja sebaiknya memperhatikan aspek psikososial seperti *body image*, di samping faktor perilaku makan dan lingkungan sebagai upaya pencegahan masalah gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kondisi gizi antara remaja putra dan putri pada jenjang SMP dan SMA. Remaja putri cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih rendah dan pola makan yang kurang dibandingkan remaja putra. Aktivitas fisik ringan lebih banyak ditemukan pada remaja putra SMP dan remaja putri SMA. Selain itu, lebih dari separuh remaja putri baik di SMP maupun SMA memiliki *body image* negatif. Status gizi tidak normal ditemukan pada lebih dari separuh remaja putra SMP dan sebagian besar remaja putri SMA. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi remaja masih cukup tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor perilaku dan persepsi diri.

Hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Namun demikian, terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi ($p=0,011$; $OR=2,639$) serta antara *body image* dengan status gizi ($p=0,000$; $OR=4,032$). Analisis multivariat menunjukkan bahwa *body image* merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi status gizi anak sekolah menengah di Tapan ($p=0,000$; $Exp(B)=3,548$). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikososial, khususnya persepsi terhadap citra tubuh, berperan penting dalam menentukan status gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Tafasa, S. M., Tura, M. R., Mulu, E., & Begna, Z. *Undernutrition and its associated factors among school adolescent girls in Abuna Gindeberet district, Central Ethiopia: a cross-sectional study*. BMC Nutrition, vol. 8, pp. 1–12. 2022
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta, Indonesia: Badan Litbangkes, 2018.
- [3] A. Al-Hazzaa, N. Al-Sobayel, dan H. Musaiger, “Diet quality, physical activity, and body mass index among adolescents: A cross-sectional study,” *Children*, vol. 11, no. 11, pp. 1282, 2024
- [4] M. Kowalkowska, J. Wadolowska, dan L. Slowinska, “Nutrition knowledge, dietary behaviors, physical activity, and body mass index among adolescents,” *Nutrients*, vol. 16, no. 11, pp. 1611, 2024
- [5] J. Liu, X. Zhang, dan Y. Wang, “Diet quality and overweight/obesity among children and adolescents: A cross-sectional study,” *BMC Pediatrics*, vol. 23, no. 1, pp. 421, 2023
- [6] C. Yulia, D. S. Rosdiana, dan M. Muktiarni, *Gizi Remaja*, Rumah Publikasi Indonesia.
- [7] M. Zogara, Y. E. M. Bulu, dan A. A. Bire, “Hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri,” *Jurnal Ners*, vol. 8, no. 2, pp. 134–142, 2024.
- [8] N. Azzahra dan D. Suryaalamasah, “Hubungan pengetahuan gizi, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja,” *Jurnal Gizi Kesehatan*, vol. 16, no. 1, pp. 45–54, 2024.
- [9] J. Hock, M. White, dan D. Hammond, “Prevalence and sociodemographic correlates of body dissatisfaction among adolescents: Findings from the International Food Policy Study,” *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 125, no. 2, pp. 215–226, 2025



- [10] L. Moreno, C. Gilbert, dan M. Gonzalez-Gross, “Diet quality, physical activity, and nutritional status in European adolescents: Results from the HELENA study,” *Clinical Nutrition*, vol. 43, no. 2, pp. 712–720, 2024
- [11] Y. Wang, X. Liu, L. Zhang, and H. Chen, “Association between nutrition knowledge, dietary behavior, physical activity, and nutritional status among adolescents,” *BMC Pediatrics*, vol. 22, no. 1, pp. 1–9, 2022
- [12] J. F. López-Gil, A. García-Hermoso, and L. M. Martínez-Vizcaíno, “Diet quality and its association with body mass index in adolescents: A cross-sectional study,” *Nutrients*, vol. 15, no. 6, pp. 1–13, 2023
- [13] D. Neumark-Sztainer, M. E. Wall, J. Larson, and P. J. Hannan, “Diet quality, eating behaviors, and weight status among adolescents,” *Journal of Adolescent Health*, vol. 71, no. 4, pp. 450–458, 2022
- [14] M. Abarca-Gómez, T. Bentham, and N. C. D. Santos, “Fast food consumption and overweight among adolescents: A global cross-sectional analysis,” *BMC Public Health*, vol. 24, no. 1, pp. 1–10, 2024
- [15] R. Guthold, G. A. Stevens, L. M. Riley, and F. C. Bull, “Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys,” *The Lancet Child & Adolescent Health*, vol. 4, no. 1, pp. 23–35, 2020
- [16] S. C. Dumith, D. P. Gigante, and M. R. Domingues, “Physical activity and sedentary behavior as determinants of nutritional status in adolescents,” *BMC Pediatrics*, vol. 22, no. 1, pp. 1–8, 2022
- [17] J. Wawrzyniak and I. Traczyk, “Nutrition knowledge, eating behaviors, and body mass index among adolescents: A cross-sectional study,” *Nutrients*, vol. 16, no. 3, pp. 1–12, 2024
- [18] M. P. Poelman, E. C. M. Dijkstra, and J. Brug, “Food environment, nutrition knowledge, and adolescent dietary behavior: Implications for nutritional status,” *BMC Public Health*, vol. 25, no. 1, pp. 1–11, 2025
- [19] S. E. Lee, H. Y. Lee, and Y. Park, “Associations between physical activity, sedentary behavior, and body mass index among adolescents: A cross-sectional study,” *BMC Public Health*, vol. 24, no. 1, pp. 1–9, 2024
- [20] J. F. López-Gil, A. García-Hermoso, and L. M. Martínez-Vizcaíno, “Diet quality and its association with body mass index in adolescents: A cross-sectional study,” *Nutrients*, vol. 15, no. 6, pp. 1–13, 2023
- [21] M. Abarca-Gómez, T. Bentham, and N. C. D. Santos, “Fast food consumption and overweight among adolescents: A global cross-sectional analysis,” *BMC Public Health*, vol. 24, no. 1, pp. 1–10, 2024
- [22] D. Savitri, F. A. Arini, and I. M. B. Ilmi, “The correlation between body image and eating behaviour with nutritional status in female adolescents,” *Journal of Research Innovation and Sustainable Development*, vol. 1, no. 1, 2023.
- [23] I. G. A. K. Widiastuti, N. K. Sutiari, and L. S. Ani, “Body image perception is associated with nutritional status of adolescent girls: A cross-sectional study,” *Public Health and Preventive Medicine Archive*, vol. 11, no. 2, 2023
- [24] E. Gualdi-Russo and L. Zaccagni, “Body image and nutritional status among adolescents and adults,” *Nutrients*, vol. 17, no. 23, p. 3655, 2025