

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMK NEGERI 6 SUKOHARJO**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Disusun Oleh :  
CHUSNUL ILMI RAMADHANA  
J 310 120 078**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DAN BODY IMAGE  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 6  
SUKOHARJO

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

CHUSNUL ILMI RAMADHANA

J 310 120 078

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

(Susi Dyah Puspowati, S.P., M.Si)

(Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi)

NIDN. 19740517 2005012007

NIK/NIDN. 100.1553/06-1507-8801

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DAN BODY IMAGE  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 6  
SUKOHARJO

Oleh :  
CHUSNUL ILMI RAMADHANA  
J 310 120 078

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
pada tanggal 31 Juli 2018 dan dinyatakan  
telah memenuhi syarat untuk diterima

Dewan Penguji:

1. Susi Dyah Puspowati, S.P, M.Si  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dwi Sarbini, SST., M.Kes  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Muwakhidah, SKM., M.Kes  
(Anggota II Dewan Penguji)



(.....)

(.....)

(.....)

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Muwakhidah, SKM., M.Kes)  
NIK/NIDN. 786/0617117301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 9 November 2018

Penulis



Chusnul Ilmi Ramadhana

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 6 SUKOHARJO

### Abstrak

Masalah gizi pada remaja putri yang biasa terjadi, yaitu Kurang gizi dan Obesitas. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri antara lain adalah aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan citra tubuh (*body image*). Prevalensi status gizi kurus remaja SMK Negeri 6 Sukoharjo sebesar 40% pada tahun 2017. Mengetahui hubungan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo. penelitian ini menggunakan metode observasi dengan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 55 remaja yang dipilih berdasarkan *random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi baik (74,5%), *body image* negatif (50,9%), aktivitas fisik sedang (63,6%) dan status gizi normal (76,4%). Hasil uji *rank spearman* menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi (p value 0,34), ada hubungan *body image* dengan status gizi (p value 0,021) , dan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi (p value 0,02). Tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, ada hubungan *body image* dengan status gizi dan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi.

**Kata Kunci** : Aktivitas fisik, *Body Image*, Pengetahuan Gizi, status gizi.

### Abstract

Malnutrition and obesity are two of the most common nutritional problems in young women. Factors that affect the nutritional status of young women include physical activity, nutritional knowledge and body image. The prevalence of undernutrition of adolescent in SMK Negeri 6 Sukoharjo is 40% in 2017. To determine the relationship of physical activity, nutritional knowledge and body image to nutritional status in young women in SMK Negeri 6 Sukoharjo. This is an observational research with cross sectional design. A total of 55 adolescents were recruited using random sampling based on inclusion and exclusion criteria. The data analysed using rank spearman test. The results showed that most of the respondents had good nutritional knowledge (74.5%), negative body image (50.9%), moderate physical activity (63.6%) and normal nutritional status (76.4%). The result of rank spearman test shows that there is no relationship of nutritional knowledge to nutritional status (p-value of 0.34), there is an association of body image to nutritional status (p-value of 0.021), and there is a relationship of physical activity to nutrient status (p-value of 0.02 ). No relationship was found between nutritional status and nutritional knowledge but there is a relationship of body image and physical activity to nutritional status.

**Keywords** : Physical Activity, Body Image, Nutritional Knowledge, nutritional status

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Masa transisi pada masa remaja ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat atau bisa disebut dengan *growth spurt*, yaitu terjadi perubahan baik secara fisik, psikologik ataupun kognitifnya (Soetjiningsih, 2007). Masalah gizi yang terjadi pada remaja putri tidak hanya masalah gizi kurang, namun masalah gizi lebih juga perlu diperhatikan. Gizi lebih terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan merupakan akumulasi simpanan energi yang berubah menjadi lemak (Pritasari, 2006).

Pemenuhan zat gizi pada usia remaja sangat penting, terutama pada remaja putri karena remaja putri berperan sebagai calon ibu di masa depan. Kondisi seseorang dimasa depan ditentukan oleh keadaan pada masa remaja. Status gizi normal atau baik pada remaja putri akan terpenuhi apabila kebutuhan zat gizi remaja putri sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi status gizi adalah jenis kelamin dan pada umumnya remaja putri merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan tentang citra tubuh (*body image*) antara laki-laki dan perempuan sangat terlihat perbedaannya, dimana laki-laki yang memiliki berat badan lebih mempunyai peluang yang lebih kecil untuk tidak puas dengan citra tubuh (*body image*) dibandingkan dengan perempuan (Novriani, dkk., 2003).

Status gizi dipengaruhi juga oleh pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan yang baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2000). Status gizi yang terjadi pada remaja juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja tersebut. Aktivitas fisik berarti menggunakan otot untuk menggerakkan badan dimulai dari bangun tidur hingga tidur kembali yang memerlukan pengeluaran energi (WHO,2010).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo?”. Tujuan penelitian pada penelitian ini adalah untuk mengetahui

hubungan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.

Hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2017 didapatkan hasil dari 55 remaja putri dari 3 kelas yang berbeda terdapat 22 (40%) remaja putri yang memiliki status gizi kurus, 5 (9%) remaja putri yang memiliki status gizi lebih dan 28 (51%) remaja putri memiliki status gizi normal. Menurut standar WHO apabila prevalensi status gizi kurus diatas 10% maka suatu daerah tersebut mempunyai masalah gizi yang sangat serius (Khumaidi, 2002). Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMK Negeri 6 Sukoharjo dilakkan selama bulan Agustus sampai September 2017. Populasi penelitian ini adalah remaja putri SMK Negeri 6 Sukoharjo kelas X Akuntansi 1, Akuntansi 2, Akuntansi 3, Multimedia 1, Multimedia 2 dan Multimedia 3 yaitu sebanyak 135 remaja putri. Pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* kemudian diambil secara acak dari 6 kelas yang berbeda sejumlah 62 remaja putri.

Variabel yang diteliti adalah aktivitas fisik, pengetahuan gizi, *body image* dan status gizi. Data-data yang dikumpulkan antara lain pengetahuan gizi dengan metode pengisian kuesioner, *body image* dengan metode pengisian kuesioner, aktivitas fisik dengan metode wawancara dan status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel bebas dan terikat, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan terikat yaitu pengetahuan gizi, *body image*, aktivitas fisik dan status gizi. Analisis data didapatkan hasil skor aktivitas fisik, pengetahuan gizi, *body image* dan status gizi menggunakan uji *rank spearman*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Gambaran Umum

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 6 Sukoharjo merupakan SMK terpadu di Sukoharjo yang berada di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo yang menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar sejak tahun 2011/2012. Sekolah ini memiliki sarana prasarana yang memadai serta disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan pada masing-masing jurusan. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 6 Sukoharjo dipimpin oleh seorang kepala sekolah dan dibantu oleh 47 orang guru, yang mana ada 33 orang sudah menjadi guru tetap dan 14 orang guru masih menjadi guru tidak tetap. Ekstrakurikuler yang terdapat di SMK Negeri 6 Sukoharjo adalah OSIS, Dewan Ambala Pramuka, Rohis, Rokris, Futsal, Patroli Keamanan Sekolah (PKS) dan PMR. Kegiatan tambahan yang terdapat di sekolah merupakan kegiatan yang memerlukan aktivitas fisik yang sedang dikarenakan pada masing-masing ekstrakurikuler memiliki agenda yang harus dikerjakan setiap minggunya. Rata-rata remaja putri mengikuti minimal 1 kegiatan ekstrakurikuler.

#### 3.2 Distribusi Karakteristik Responden

##### 3.2.1 Kelas

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Kelas Responden

Kelas	Jumlah (n)	Persentase (%)
Akuntansi 1	10	18,2
Akuntansi 2	10	18,2
Akuntansi 3	11	20,0
Multimedia 1	9	16,4
Multimedia 2	7	12,7
Multimedia 3	8	14,5
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak dari kelas X Akuntansi 3 sebanyak 20,0% dan responden paling sedikit dari kelas X Multimedia 2 sebanyak 12,7%. Perbedaan jumlah responden ini karena pengambilan sampel dengan cara random sampling yang ditentukan menurut jumlah populasi responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang terdapat dalam satu kelas.

##### 3.2.2 Umur



Tabel 2 Distribusi Karakteristik Umur Responden

<b>Umur (tahun)</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
14 tahun	1	1,8
15 tahun	44	80,0
16 tahun	10	18,2
17 tahun	0	0
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik umur responden berada diantara usia 14 sampai 17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian paling banyak terdapat pada kategori umur 15 tahun sebanyak 80,0% dan subjek penelitian yang paling sedikit terdapat pada usia 14 tahun sebanyak 1,8%. Usia 14 sampai 17 tahun memiliki kesadaran kepribadian terhadap sikap dan perilaku yang dilakukannya, serta cenderung mencintai diri sendiri dan menyukai orang-orang yang memiliki pendapat atau pemikiran yang sama (Depkes, 2010).

### 3.3 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	16	29,1
Sedang	35	63,6
Berat	4	7,3
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik paling banyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 63,6% dan paling sedikit pada kategori berat yaitu 7,3%. Sebagian besar remaja putri memiliki banyak kegiatan dan sebagian besar remaja putri juga mengikuti ekstrakurikuler (pramuka dan organisasi kesiswaan sekolah) sehingga aktivitas fisik pada remaja putri sebagian besar tergolong sedang. Selain itu, sebagian remaja putri yang disekolah telah mengikuti ekstrakurikuler juga saat berada dirumah masih membantu orang tua, olahraga (lari pagi atau sore) dan jalan-jalan sekitar 2 sampai 3 kali seminggu. Olahraga atau latihan sering diidentifikasi sebagai suatu kegiatan yang meliputi aktivitas fisik yang teratur dalam jangka dan intensitas tertentu (Soeharto, 2004).

Kegiatan yang dilakukan remaja putri sangat banyak dan ditambah dengan lokasi sekolah yang luas sehingga membuat remaja putri untuk berjalan bahkan berlari setiap hari. Khomsan (2004) mengatakan ada faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu : konsumsi pangan, jenis kelamin, usia dan kebiasaan siswa setiap harinya.

### 3.4 Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Kurang	1	1,8
Sedang	13	23,6
Baik	41	74,5
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi responden paling banyak termasuk dalam kategori baik yaitu sebesar 74,5%, sedangkan responden yang paling sedikit termasuk dalam kategori pengetahuan gizi kurang sebesar 1,8%. Kuesioner pengetahuan gizi terdiri dari 43 pertanyaan yang berisi beberapa indikator yaitu indikator zat gizi (karbohidrat, serat dan lemak), kegemukan, makanan bergizi, air, aktivitas fisik, *soft drink* dan anemia.

### 3.5 Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image*

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image*

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Positif	27	49,1
Negatif	28	50,9
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian subjek dari data distribusi berdasarkan *body image* yang paling banyak adalah kategori negatif dengan presentase 50,9%, sedangkan yang paling sedikit adalah kategori positif dengan presentase 49,1%. Banyak remaja yang tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri termasuk yang menyangkut citra tubuh (*Body Image*).

### 3.6 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Kurus	0	0

Kurus	13	23,6
Normal	42	76,4
Gemuk	0	0,0
Obesitas	0	0,0
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 6 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan status gizi paling banyak berada pada kategori normal dengan presentase sebesar 76,4% sedangkan distribusi responden berdasarkan status gizi yang paling sedikit yaitu status gizi yang tergolong dalam kategori kurus sebesar 23,6%. Prevalensi status gizi kurang di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 9,4% hal ini dibandingkan dengan status gizi kurus yang terdapat di SMK Negeri 6 Sukoharjo lebih besar yaitu 23,6% (Risksdas, 2013). Sehingga prevalensi gizi kurang pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo memiliki permasalahan gizi yang serius. Menurut Khumaidi (2002) apabila prevalensi status gizi kurang berada diatas 10% maka suatu daerah tersebut mempunyai masalah gizi yang sangat serius, sehingga harus dilakukan pemantauan agar prevalensi status gizi kurang pada daerah tersebut dapat teratasi dengan baik dan benar.

UNICEF (2008) mengatakan remaja yang memiliki status gizi normal selalu berbanding lurus dengan konsumsi makanan yang seimbang dan memiliki pola makan yang baik. Selain itu faktor kesakitan atau infeksi juga mempengaruhi status gizi remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi remaja putri yang tergolong normal lebih banyak yaitu 76,4% dibandingkan dengan status gizi kurus (23,6%).

### 3.7 Hubungan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Uji hubungan status gizi berdasarkan aktivitas fisik remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo dapat dilihat pada Tabel 20.

Tabel 7 Distribusi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi										Total	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ringan	0	0	8	50,0	8	50,0	0	0	0	0	16	100
Sedang	0	0	5	14,3	30	85,7	0	0	0	0	35	100
Berat	0	0	0	0	4	100	0	0	0	0	4	100

Hasil tabulasi silang distribusi aktivitas fisik berdasarkan status gizi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan kategori ringan yang memiliki status gizi normal dan kurus masing-masing memiliki nilai yang sama yaitu sebesar 50%. Hasil tabulasi silang distribusi aktivitas fisik dengan kategori sedang yang paling besar adalah yang memiliki status gizi normal sebesar 85,7%, sedangkan distribusi aktivitas fisik dengan kategori sedang yang paling kecil adalah yang memiliki status gizi kurus yaitu sebesar 14,3%. Hasil tabulasi silang distribusi aktivitas fisik berdasarkan status gizi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan kategori berat pada status gizi normal sebesar 100%.

Analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8 Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Variabel	n	Min	Max	Mean	Std. Deviation	P
Aktivitas fisik	55	1,47	2,13	1,79	0,15	0,02
Status gizi	55	-2,97	1,00	-0,99	1,13	

Tabel 8 menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki nilai minimum 1,47, nilai maximum 2,13 dan nilai rata-rata 1,79 dengan standar deviation 0,15. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh tingkat signifikan (*p-value*) 0,02, sehingga didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2016), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai  $p=0,005$ . Aktivitas fisik terbagi kedalam 3 kategori, yaitu ringan, sedang dan berat. Banyak dari remaja putri tergolong dalam aktivitas fisik sedang.

Penyebab sebagian remaja putri memiliki aktivitas fisik sedang dikarenakan lokasi sekolah yang sangat luas sehingga remaja banyak berjalan kaki walaupun apabila remaja keluar sekolah menggunakan kendaraan bermotor, ada sebagian remaja yang menggunakan sepeda untuk pulang pergi dari rumah

kesekolah. Namun adapula remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik disebabkan remaja tersebut hanya duduk dikelas, jika pulang sekolah langsung menggunakan kendaraan bermotor dan apabila sudah dirumah hanya melakukan aktivitas menonton tv serta bermain gadget dirumah.

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi dengan keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi obesitas, *overweight* atau menjadi *underweight*. Aktivitas fisik ringan dapat menyebabkan status gizinya menjadi *overweight* atau obesitas, hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitasnya yang tidak sesuai dengan asupan yang dikonsumsi (Irianto, 2010).

### 3.8 Hubungan Status Gizi Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Uji hubungan status gizi berdasarkan pengetahuan gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9 Distribusi Status Gizi Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi										Total	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	1	100
Sedang	0	0	2	15,4	11	84,6	0	0	0	0	13	100
Baik	0	0	11	26,8	30	73,2	0	0	0	0	41	100

Hasil tabulasi silang distribusi pengetahuan gizi berdasarkan status gizi menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dengan kategori kurang pada status gizi normal sebesar 100%, pengetahuan gizi dengan kategori sedang pada status gizi normal sebesar 84,6%, sedangkan pengetahuan gizi dengan kategori baik pada status gizi normal yaitu sebanyak 73,2%. Distribusi pengetahuan gizi berdasarkan status gizi yang paling sedikit adalah pada pengetahuan gizi dengan kategori sedang dengan status gizi kurus yaitu sebesar 15,4%.

Analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10 Uji Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Variabel	n	Min	Max	Mean	Std. Deviation	p
Pengetahuan gizi	55	53,49	97,67	84,39	8,10	0.34
Status gizi	55	-2,97	1,00	-0,99	1,13	

Tabel 10 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki nilai minimum 53,49, nilai maximum 97,67 dan nilai rata-rata 84,39 dengan standar deviation 8,10. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh tingkat signifikan (*p-value*) 0,34, nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi..

Hasil penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryani dkk (2011) yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi serta memiliki nilai  $p=0,488$ . Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung memiliki status gizi baik pula, karena apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik kemungkinan mereka menerapkan pengetahuan gizi tersebut ke kehidupan nyata sehingga dapat menjadikan seseorang memiliki status gizi baik pula. Namun tidak menutup kemungkinan apabila pengetahuan gizi baik namun seseorang tersebut memiliki status gizi kurus ataupun lebih, hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang merupakan salah satu faktor tidak langsung tetapi dipengaruhi pula oleh faktor langsung yaitu pola konsumsi pangan. Faktor tidak langsung lainnya adalah ekonomi, ketersediaan pangan, budaya, kebersihan lingkungan dan fasilitas pelayanan kesehatan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

### 3.9 Hubungan Status Gizi Berdasarkan *Body Image*

Uji hubungan status gizi berdasarkan *body image* remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11 Distribusi Status Gizi Berdasarkan *Body Image*

Body Image	Status Gizi										Total	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Positif	0	0	9	36,0	16	64,0	0	0	0	0	25	100
Negatif	0	0	4	13,3	26	56,7	0	0	0	0	30	100

Hasil tabulasi silang distribusi *body image* berdasarkan status gizi menunjukkan bahwa *body image* dengan kategori positif yang paling besar adalah yang memiliki status gizi normal yaitu sebesar 64,0%, sedangkan distribusi *body image* dengan kategori positif yang paling kecil adalah yang memiliki status gizi kurus yaitu sebesar 36,0%. Hasil tabulasi silang distribusi *body image* dengan kategori negatif yang paling besar adalah yang memiliki status gizi normal yaitu sebesar 56,7%, sedangkan distribusi *body image* dengan kategori negatif yang paling kecil adalah yang memiliki status gizi kurang yaitu sebesar 13,3%.

Analisis hubungan antara *body image* dengan status gizi menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12 Uji Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	P
<i>Body image</i>	55	22,60	79,70	50,11	11,67	0,021
Status gizi	55	-2,97	1,00	-0,99	1,13	

Tabel 12 menunjukkan bahwa *body image* memiliki nilai minimum 22,60, nilai maximum 79,70 dan nilai rata-rata 50,11 dengan standar deviation 11,67. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh tingkat signifikan (*p-value*) 0,021, sehingga didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sada, dkk (2012), bahwa terdapat hubungan bermakna antara *body image* dengan status gizi. *Body image* mempengaruhi pandangan positif dan negatif terhadap individu tersebut. Perilaku ini dapat dikelompokkan sebagai perilaku normal hingga ekstrim. Ketidakpuasan terhadap *body image*, seperti merasa kegemukan akan

memotivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik hingga melakukan diet agar memiliki tubuh ideal menurut pribadi remaja masing-masing. Ketidakpuasan *body image* juga mendorong seseorang untuk menggunakan obat-obatan untuk mengurangi berat badan hingga yang diinginkan namun sangat beresiko hingga dapat mengakibatkan kerusakan hati dan ginjal (Grogan, 2008).

*Body image* positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat (diet sehat) dan *body image* negatif (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang untuk melakukan diet ekstrim bahkan dapat pula membuat seseorang membatasi asupan makanan. Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan serta merubah status gizi yang dimiliki. Penilaian *body image* seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal, *underweight* ataupun *overweight* dan obesitas (Grogan, 2008).

#### **4. PENUTUP**

Hasil penelitian hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Persentase remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo yang memiliki aktivitas fisik ringan (29,1%), aktivitas fisik sedang (63,6%) dan aktivitas fisik berat (7,3 %).
- 2) Persentase remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo yang memiliki pengetahuan gizi baik (74,5%), pengetahuan gizi sedang (23,6%) dan pengetahuan gizi kurang (1,8%).
- 3) Persentase remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo yang memiliki *body image* positif (49,1%), sedangkan remaja putri yang memiliki *body image* negatif (50,9%).
- 4) Persentase remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo yang memiliki status gizi kurus (23,6%) dan yang memiliki status gizi normal (76,4%).
- 5) Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo dengan p value 0,02.



- 6) Tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo dengan p value 0,34.
- 7) Ada hubungan body image dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo dengan p value 0,021.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Departemen Kesehatan RI. 2010. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010*. Jakarta : Depkes RI.
- Grogan, S. 2008. *Body Image, Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*. United State. Routledge.
- Irianto, K. 2010. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung : Yrama Widya.
- Khasanah, N. 2012. *Waspada Beragan Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta : Laksana.
- Khomsan, A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta : Gramedia Widiasarana.
- Khumaidi. 2002. *Gizi, Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia*. Bogor : Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Novriani, T., dkk. 2005. *Persepsi Citra Tubuh Dan Kendala Untuk Menurunkan Berat Badan Pada Remaja SLTP Di Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantu*. Jurnal Klinik Indonesia Volume 2.
- Pritasari. 2006. *Gizi Seimbang Untuk Dewasa dalam Hidup Sehat*. Jakarta : PT. Primamedia Pustaka.
- Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Diakses: 12 Agustus 2017. <http://www.depkes.go.id/downloads/riskedes2013/hasilriskedes2013.pdf>.
- Sada, M, Hadju. V, Dachlan. DM., 2012. *Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura*. Jurnal. Jayapura : Politeknik Kesehatan Jayapura.
- Soeharto, I. 2004. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Soejiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Pemasalahannya*. Jakarta : CV Sagung Seto.

Suhardjo, 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.

World Health Organization. 2010. *Global Physical Activity Surveillance*. Diakses : 27 April 2017. <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/index.html>.