



Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Pada Remaja Pertengahan Di Sma Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024

The Relationship Between *Body Image* And Eating Patterns In Middle Adolescents In Public High School 05 Bengkulu City In 2024

Ayu Permata Sari ¹⁾; Des Metasari ²⁾; Meri Epriana Susanti ³⁾
^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu
Email: ¹⁾ permatasariayu0310@gmail.com

How to Cite :

Sari, A, P., Metasari, D., Susanti, M, E. (2025). The Relationship Between *Body Image* And Eating Patterns In Middle Adolescents In Public High School 05 Bengkulu City In 2024. *Jurnal Multidisiplin*. 1(4). DOI: <https://doi.org/10.70963/jm.v1i4>

ARTICLE HISTORY

Received [05 Mei 2025]
Revised [08 Juni 2025]
Accepted [13 Juni 2025]

KEYWORDS

Body Image, Eating Patterns, Teenagers.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Remaja berusia antara 10 hingga 19 tahun dihadapkan pada tiga beban gizi dengan ko-eksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting atau pendek, 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik *simple random sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian ini 77 orang yang mewakili seluruh murid di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (59.7%) dengan *body image* negatif, sebagian besar dari responden (50.6%) dengan pola makan buruk. Terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan ditunjukkan dengan $p=0,000$. Disimpulkan bahwa *body image* ditentukan oleh diantaranya pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu, sehingga disarankan bagi SMA Negeri 05 Kota Bengkulu hasil penelitian ini dapat menjadi landasan pelaksanaan program kegiatan bimbingan, pembinaan, dan konseling tentang *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan.

ABSTRACT

Adolescents between the ages of 10 and 19 are faced with a triple nutritional burden with co-existence of undernutrition, overnutrition and micronutrient deficiencies. About a quarter of adolescents aged 13-18 years are stunted or short, 9 percent are underweight or have a low body mass index, while 16 percent are overweight and obese. In addition, about a quarter of adolescent girls experience anemia. The purpose of this study was to determine the relationship between *body image* and diet in middle adolescents at SMA Negeri 05 Bengkulu City in 2024. The research method used was descriptive quantitative research with a cross sectional approach. Sampling technique using simple random sampling technique with the number of samples in this study 77 people representing all students at SMA Negeri 05 Bengkulu City in 2024. The results showed that most of the respondents (59.7%) with negative *body image*, most of the respondents (50.6%) with poor diet. There is a relationship between *body image* and eating patterns in middle adolescents indicated by $p=0.000$. It is concluded that *body image* is determined by eating patterns in middle adolescents at SMA Negeri 05 Bengkulu City, so it is recommended for SMA Negeri 05 Bengkulu City the results of this study can be the basis for implementing guidance, coaching, and counseling activity programs on *body image* with eating patterns in middle adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap unik dari perkembangan manusia dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang cepat. Ini memengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan dunia di sekitar mereka. Meskipun dianggap sebagai tahap kehidupan yang sehat, ada kematian, penyakit, dan cedera yang signifikan pada tahun-tahun remaja. Hal ini dapat dicegah ataupun diobati (WHO, 2023).

Remaja pada pencarian jati dirinya akan memulai kesadaran rasa peduli yang tinggi terhadap gaya penampilan dan juga termasuk dalam golongan kelompok cukup rentan (Shabah, 2021). Rasa ketidakpuasan pada remaja dikarenakan remaja merasa jika bentuk tubuhnya sudah terlihat lebih gemuk dari biasanya dan juga ditandai dengan adanya beberapa dari bagian tubuh (seperti pada lengan, paha, dsb) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh yang disukai sehingga pandangan ataupun pendapat pada bentuk tubuh terlihat tidak sesuai (Herdiani, 2021).

Perubahan fisik pada remaja juga akan menimbulkan gejala pada psikologis remaja, hal ini ditandai dengan kebanyakan remaja akan lebih cenderung memperhatikan bentuk tubuh, sehingga menyebabkan remaja melakukan pembatasan pola makan dengan tujuan tidak menambah berat badan (Astini, 2021). Perilaku kebiasaan pola makan remaja yang lebih cenderung menyukai makanan ringan (snack) dan dengan sengaja melakukan diet agar menjaga bentuk tubuh tetap sesuai keinginan dan terkadang memakan makanan cepat saji dikarenakan kesibukan ketika beraktivitas (Saragih, 2022).

Perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja putri yang berusia 12 hingga 18 tahun. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Hal ini membuat 7,6% remaja putri akan mengonsumsi laksatif atau memuntahkan kembali makanan yang mereka makan sebagai usaha mengurangi berat badan agar terlihat langsing (Carlin, 2020).

Banyak anak yang menderita akibat dari diet yang buruk dan sistem makanan yang gagal membawa manfaat bagi mereka. Data yang tersedia menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga remaja Indonesia mengonsumsi buah kurang dari sebulan sekali. Lebih dari setengah remaja tidak mengonsumsi sarapan di rumah, dan sebagian besar remaja melewati sarapan (Unicef, 2019).

Remaja berusia antara 10 hingga 19 tahun dihadapkan pada tiga beban gizi dengan ko-eksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting atau pendek, 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia (Unicef, 2021).

Kebiasaan melewati waktu makan yang terkadang dilakukan oleh remaja menjadi tidak baik karena tubuh tidak terbiasa untuk tidak menerima asupan makanan secara drastis. Hal ini akan menimbulkan masalah pencernaan dan kesehatan lainnya seperti maag dan kurang gizi. Beberapa praktek diet yang salah lainnya dan telah ditemukan pada remaja saat ini adalah berdiet dengan memakai kawat gigi dan merokok. Tindakan tersebut tentunya tidak baik karena dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya yang berisiko mengancam kesehatan dan jiwa. Diet yang dilakukan oleh seseorang dengan status gizi yang normal atau bahkan sudah kurang gizi dan tidak diawasi, akan menjadikan orang tersebut berisiko menjadi kurus dan kurang gizi dengan tingkat serius (Febrihartanty, 2019). Perubahan kebiasaan makan yang dilakukan mengakibatkan remaja melakukan perubahan perilaku makan ke arah yang tidak sehat dengan tujuan agar terwujudnya bentuk tubuh yang dikehendaki remaja tetapi hal itu menyebabkan pengaruh negatif yaitu kurangnya asupan gizi yang dianjurkan pada usia remaja sehingga menyebabkan remaja terkadang memiliki gizi yang tidak baik. Kurangnya pengetahuan pada remaja tentang perilaku kebiasaan makan yang sehat juga menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku kebiasaan makan yang tidak baik. Remaja sering memiliki keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebayanya dan juga dengan alasan agar dapat tampil menarik di padangan lawan jenis (Yusinta, 2021). Remaja sering terjebak dalam pola makan tak sehat, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan pola makan. Hal ini dikarenakan remaja memiliki *body image negative* yang mengacu pada idola remaja yang biasanya para artis, model dan selebriti yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi dan sempurna (Carlin, 2020).

Body image sangat berperan penting bagi remaja dalam membentuk pola makan yang baik. Remaja yang memiliki *body image positif* tidak memperlakukan dalam pembatasan pola konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik saja (Kartika, 2021). Hal tersebut bertolak belakang jika terdapat gambaran negatif seorang remaja atas citra diri (*body image*) yang mana artinya remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image negatif*



beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan diatas rata-rata. Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet (Yusinta et al., 2019).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Kartika (2021) tentang hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. Dalam penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* remaja putri dengan pola makan remaja putri. Semakin positif *body image* remaja putri maka pola makan remaja putri semakin baik. Penelitian yang dilakukan oleh Damarahak (2019) tentang “Hubungan *Body Image* terhadap Pola Makan Remaja di SMP Wahid Hasim Malang”. Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara *body image* terhadap pola makan remaja dengan nilai $p=0,000$. Penelitian lainnya dilakukan oleh Ramonda (2019) tentang “Hubungan Antara *Body Image* Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja di SMA N 1 Ungaran Kabupaten Semarang”. Dalam penelitian ini terdapat hubungan *body image* terhadap pola makan didapatkan p value sebesar 0,047.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Februari Tahun 2024 yang dilakukan pada siswi SMA Negeri 05 Kota Bengkulu hasil wawancara yang dilakukan pada 12 responden siswa perempuan, didapatkan hasil sebanyak 5 responden menyatakan bahwa memiliki *body image positif* dan memiliki pola makan yang baik yaitu mereka percaya diri terhadap bentuk tubuhnya dan mengkonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan. sedangkan sebanyak 7 responden menyatakan bahwa memiliki *body image negative* dan memiliki pola makan yang kurang baik. Lebih dari batas normal yaitu mereka kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, menginginkan badan yang langsing, mereka lebih menyukai makanan cepat saji dan mereka juga melakukan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Dapat disimpulkan bahwa siswa cenderung memiliki *body image negative* dan memiliki pola makan yang kurang baik.

LANDASAN TEORI

Konsep Remaja

Istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata dalam bahasa latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Utami, 2018). Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan; biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Transisi ke masa dewasa bervariasi dari satu budaya ke kebudayaan lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka (Ahyani, 2018).

Remaja merupakan kelompok potensial yang perlu mendapat perhatian serius karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru (Hapsari, 2019).

Tahapan Remaja

Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa (Ahyani, 2018).

Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Bermula dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa Percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya (Ahyani, 2018)

Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya

dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya (Ahyani, 2018)

Konsep *Body image*

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) citra atau image diartikan sebagai gambaran yang dimiliki orang banyak tentang pribadi, perusahaan, organisasi, atau produk. Tubuh merupakan keseluruhan jasad manusia yang kelihatan dari bagian ujung kaki hingga ujung rambut (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2021). Menurut Arthur 2010 (dalam Denich & Ildil, 2015) *body image* merupakan imajinasi dari subyektif yang dimiliki seseorang perihal tubuhnya, khususnya yang terkait dengan perilaku individu baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi performance, potensi tubuh, fungsi tubuh, perasaan perihal bentuk tubuh dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi tersebut.

Body image adalah persepsi seseorang mengenai tubuhnya, termasuk bagaimana tubuhnya terlihat, bergerak dan apa yang dia rasakan. Pada remaja, seringkali *body image* digambarkan dengan persepsi seseorang yang merasa dirinya terlalu gemuk, terlalu kurus, berjerawat, kurang tinggi, kurang cantik, kurang berotot dan sebagainya. Karena remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan dengan kecepatan yang berbeda pada masa pubertas, persepsi mengenai tubuhnya pun akan dinamis seiring dengan pengalaman fisik, dan lingkungan yang ia rasakan (Febrihantranty, 2019). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan perpaduan sikap atau persepsi individu baik secara sadar maupun tidak sadar terhadap tubuhnya termasuk penilaian terhadap apa yang dipikirkan, dirasakan terhadap ukuran, bentuk tubuhnya, serta penilaian orang lain terhadap dirinya.

Konsep Pola Makan

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang atau sekelompok orang. Dari pola makan dapat dilihat seseorang itu memperoleh makanan mulai dari jenis makanan, jumlah makanan yang setiap harinya (Rakhman, 2022). Perilaku makan adalah suatu tingkah laku observasi yang dilakukan individu dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis. Seorang remaja yang lebih sering menghabiskan waktunya di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengonsumsi makanan ringan atau snack (Mardalena, 2021).

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi secara langsung. Tentu saja hal ini dapat dimengerti karena baik kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Faktor gizi memegang peranan penting untuk pertumbuhan/perkembangan, kecerdasan, tidak mudah terkena infeksi, produktivitas kerja serta pencegahan penyakit kronis (Yosephin, 2018).

Hubungan *Body image* dengan Pola Makan Remaja

Terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh terhadap pola makan pada remaja putri karena remaja yang tidak puas dengan kondisi tubuhnya atau citra tubuhnya akan cenderung melakukan perubahan pola makan atau diet untuk memuaskan nafsu mereka agar mendapat citra tubuh yang ideal. Hal ini sesuai dengan Ramonda et al., 2019 yang menyatakan timbulnya negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Gangguan pada dapat berupa perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet (Wisnusakti, 2022).

Persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. *Body image* penting pada masa remaja. Masa remaja menengah (*middle adolescence*) akan selalu berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik, namun menginginkan hasil yang cepat. Dorongan psikologis seperti *body image* dapat mempengaruhi remaja dalam menentukan polanya yang dapat berpengaruh pada kecukupan makronutrien dan mikronutrien remaja. Prevalensi proporsional remaja dengan status gizi di kisaran kelebihan berat badan akan menyebabkan peningkatan citra tubuh negatif. Namun, ketika persepsi berat badan diperiksa lebih dalam, ternyata tidak hanya remaja *underweight* yang tidak menganggap diri mereka sebagai kurus, tetapi juga bahwa mereka yang mengalami kelebihan berat badan, terlepas dari status gizi yang sebenarnya Ketidakpuasan *body image* lebih tinggi pada kelompok yang diklasifikasikan sebagai status gizi lebih dan obesitas (Nadjamuddin, 2022). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Carlin (2020) tentang "Hubungan *Body image* Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 5 Kota Batam". Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMAN 5 Kota Batam Tahun 2020 dengan p



value= 0,00>0,05. Penelitian yang dilakukan oleh Rakhman (2022) tentang “Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Remaja Putri”. Hasil dalam penelitian ini didapatkan nilai p value= 0,037<0,05 yang berarti terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes. Penelitian lainnya dilakukan oleh Ningrum (2022) tentang “Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sukawati”. Hasil uji chi square didapatkan p value sebesar 0,001< α (0,05) yang berarti terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan remaja di SMK Negeri 2 Sukawati.

METODE PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisa data yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variable . Dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel independen (*body image*) dan variabel dependen (pola makan) sehingga dapat diketahui variasi dari masing-masing variabel. Dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Proporsi

F = Frekuensi

N = Jumlah seluruh sampel

Dari rumus nilai diatas nilai proporsi yang didapat dalam bentuk presentase dapat di interpretasikan dengan menggunakan data:

0%	: Tidak satupun dari responden
1%-25%	: Sebagian kecil dari responden
26%-49%	: Hampir sebagian dari responden
50%	: Setengah dari responden
51%-75%	: Sebagian besar dari responden
76%-99%	: Hampir Seluruh responden
100%	: Seluruh responden

Analisis Bivariat

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang menggunakan jenis data kategori sehingga uji analisis yang digunakan yaitu uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Body Image* di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024

No	<i>Body Image</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Negatif	46	59.7
2	Positif	31	40.3
	Jumlah	77	100

Dari tabel 1 menunjukkan dari 77 responden sebagian besar responden (59.7%) dengan *body image* negatif.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Makan di SMA Negeri 04 Kota Bengkulu Tahun 2024

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Buruk	39	50.6
2	Baik	38	49.4
	Jumlah	77	100

Dari tabel 2 menunjukkan dari 77 responden sebagian besar dari responden (50.6%) dengan pola makan buruk.

Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024.

Tabel 3 Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan pada Remaja Pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024

<i>Body Image</i>	Pola Makan				Total		<i>P-Value</i>
	Buruk		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Negatif	31	67.4	15	32.6	46	100	0.000
Positif	8	25.8	23	74.2	31	100	
Total	39	50.6	38	49.4	77	100	

Tabel.3 menunjukkan dari 46 responden dengan *body image* negatif terdapat 31 responden (67.4%) dengan pola makan buruk. Dari 31 responden dengan *body image* positif terdapat 8 responden (25.8%) dengan pola makan buruk. Untuk mengetahui hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu digunakan uji *Chi-Square*. Dengan nilai *asympt.sig* (p)=0,000. Karena nilai $p < 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi *Body Image* di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu dari 77 responden hampir sebagian besar responden (59.7%) dengan *body image* negatif. Hampir sebagian responden (40.3%) dengan *body image* positif. Dalam penelitian ini terdapat 46 responden dengan *body image* negatif jika dilihat dari hasil penelitian responden merasa bahwa tubuhnya gemuk dan tidak ideal sehingga untuk menyamakan kegemukan tubuhnya responden sering menggunakan pakaian berwarna hitam. Responden juga merasa khawatir jika berat badannya semakin bertambah sehingga responden melakukan diet untuk mencapai atau mempertahankan berat badan yang ideal. Responden tidak peduli dan percaya bahwa olahraga dapat meningkatkan penampilannya. Terdapat 31 responden dengan *body image* positif jika dilihat dari hasil penelitian responden selalu memeriksa penampilannya di cermin dan responden merasa penting untuk selalu terlihat baik/menarik. Responden merasa percaya diri dengan penampilan dan bentuk tubuhnya. Responden sangat puas dan selalu memperhatikan rambut dan wajahnya serta membeli pakaian yang akan membuat penampilannya lebih menarik. *Body image* sangat berperan penting bagi remaja dalam membentuk pola makan yang baik. Remaja yang memiliki *body image positif* tidak permasalahan dalam pembatasan pola konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik saja (Kartika, 2021). Hal tersebut bertolak belakang jika terdapat gambaran negatif seorang remaja atas citra diri (*body image*) yang mana artinya remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image negatif* beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan di atas rata-rata. Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet (Yusinta et al., 2019). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Adinda (2019) tentang "Gambaran Kebiasaan Makan, *Body Image* dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga". Hasil penelitiannya didapatkan bahwa hampir sebagian responden (43.3%) dengan *body image* positif dan sebagian besar responden (56.7%) dengan *body image* negatif. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa bagi individu yang masih berusia remaja faktor *body image* merupakan salah satu faktor penting yang mendapatkan perhatian cukup banyak. Seperti terlihat dalam setiap usia perkembangan remaja, *body image* para remaja putri ini cenderung negatif. Menurut hasil penelitian *body image* yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja. Responden harus percaya bahwa mereka menarik dan tidak perlu membanding-bandingkan kondisi tubuhnya dengan orang lain. Responden yang memiliki *body image* negatif sering kali memiliki pola makan yang buruk sehingga berdampak buruk bagi kesehatan.

Distribusi Frekuensi Pola Makan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu dari 77 responden sebagian besar dari responden (50.6%) dengan pola makan buruk. Hampir sebagian responden (49.4%) dengan pola makan



baik. Dalam penelitian ini terdapat 39 remaja dengan pola makan yang buruk jika dilihat dari hasil penelitian responden tidak makan malam atau menerapkan untuk makan buah saja di malam hari, jam makan malam dan sarapan responden tidak pernah teratur. Terdapat 38 responden dengan pola makan yang baik jika dilihat dari hasil penelitian responden tidak minum minuman bersoda, tidak minum jamu maupun teh pelangsing dan jarang mengkonsumsi mie instan.

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi secara langsung. Tentu saja hal ini dapat dimengerti karena baik kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Faktor gizi memegang peranan penting untuk pertumbuhan/perkembangan, kecerdasan, tidak mudah terkena infeksi, produktivitas kerja serta pencegahan penyakit kronis (Yosephin, 2018).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Rakhman (2022), tentang “Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 101 responden mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk sebanyak 61 responden (60,4%) dan hampir sebagian responden 40 orang (39,6%) dengan pola makan yang baik. Pola makan yang buruk atau tidak baik terjadi karena remaja seringkali merasa terlalu khawatir menjadi gemuk sehingga seseorang membatasi pola konsumsinya, seperti melakukan diet yang ketat, membatasi frekuensi makan hanya dilakukan sehari sekali, dan juga yang biasanya dilakukan remaja yaitu mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan *junk food*. Menurut hasil penelitian penerapan pola makan yang baik dan buruk sangat dipengaruhi oleh wawasan yang dimiliki oleh remaja. Remaja sering melakukan diet tanpa memperhatikan takaran gizi yang dikonsumsi. Diet tanpa wawasan yang cukup akan berpengaruh pada kesehatan remaja. Beberapa remaja dengan pola makan buruk dengan konsumsi secara berlebihan juga tidak baik bagi kesehatan. Sehingga perlunya remaja menambah wawasan tentang bagaimana pola makan yang baik dan ideal dengan makan secara teratur dan memperhatikan setiap makanan dan gizi yang dikonsumsi agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatannya.

Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan pada Remaja Pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu dari 46 responden dengan *body image* negatif terdapat 31 responden dengan pola makan buruk dan 15 responden dengan pola makan baik. Dari 31 responden dengan *body image* positif terdapat 8 responden dengan pola makan buruk dan 23 responden dengan pola makan baik. Dalam penelitian ini terdapat 15 responden dengan *body image* negatif tetapi dengan pola makan yang baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh responden memiliki dukungan dari keluarga yang positif dengan menyediakan makanan yang bergizi dan bervariasi, keluarga selalu memberi pujian tentang penampilan responden yang terlihat cantik dan menarik serta dukungan yang baik dari teman sebaya yang selalu memberi pujian dan informasi terkait *body image* positif sehingga responden dapat menerima dirinya. Terdapat 8 responden dengan *body image* positif tetapi dengan pola makan yang buruk. Hal ini dapat dipengaruhi oleh meskipun responden dengan *body image* yang positif jika tidak didasari dengan pengetahuan yang baik maka responden merasa kesulitan untuk menerapkan pola makan yang sehat, seperti kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah, jadwal makan yang tidak teratur serta makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kurang tersedianya makanan yang baik dan kurang bervariasi sehingga nafsu makan responden berkurang. Untuk mengetahui hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu digunakan uji *Chi-Square*. Dengan nilai *asympt.sig* (p)=0,000. Karena nilai $p < 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu, Persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. *Body image* penting pada masa remaja. Masa remaja menengah (*middle adolescence*) akan selalu berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik, namun menginginkan hasil yang cepat. Dorongan psikologis seperti *body image* dapat mempengaruhi remaja dalam menentukan polanya yang dapat berpengaruh pada kecukupan makronutrien dan mikronutrien remaja. Prevalensi proporsional remaja dengan status gizi di kisaran kelebihan berat badan akan menyebabkan peningkatan citra tubuh negatif. Namun, ketika persepsi berat badan diperiksa lebih dalam, ternyata tidak hanya remaja *underweight* yang tidak menganggap diri mereka sebagai kurus, tetapi juga bahwa mereka yang mengalami kelebihan berat badan, terlepas dari status gizi yang sebenarnya. Ketidakpuasan *body image* lebih tinggi pada kelompok yang diklasifikasikan sebagai status gizi lebih dan obesitas (Nadjamuddin, 2022). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Carlin (2020) tentang “Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 5 Kota Batam”. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMAN 5 Kota Batam Tahun 2020 dengan p value= 0,00>0,05. Penelitian lainnya dilakukan oleh Ningrum (2022) tentang “Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan Remaja Putri

di SMK Negeri 2 Sukawati". Hasil uji chi square didapatkan p value sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat hubungan antara citra tubuh dengan pola makan remaja di SMK Negeri 2 Sukawati. Menurut hasil penelitian *body image* merupakan salah-satu faktor yang mempengaruhi pola makan remaja. Responden dengan pola makan yang buruk karena responden tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang sering kali membatasi asupan nutrisi yang dibutuhkan sehingga pola makan menjadi terganggu yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan. *Body image* yang positif adalah responden yang merasa puas dengan kondisi tubuhnya sehingga mempengaruhi pola makan remaja yang baik dengan memperhatikan setiap asupan gizi dan makanan yang dikonsumsi secara teratur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebagian besar responden (59.7%) dengan *body image* negatif di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu.
2. Sebagian besar dari responden (50.6%) dengan pola makan buruk di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu.
3. Ada hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan di SMA Negeri 05 Kota Bengkulu ($p=0,000$).

Saran

1. Bagi SMA Negeri 05 Kota Bengkulu
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah wawasan tentang *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan.
2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Dehasen
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa pendidikan sarjana maupun profesi agar dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang *body image* dengan pola makan pada remaja pertengahan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain yang memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel pola makan dan *body image*. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan waktu saat pengambilan data penelitian agar hasil yang didapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda (2019). *Gambaran Kebiasaan Makan, Body Image dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga*. Scientific Periodical of Public Health and Coastal2(1)
- Ahyani. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Universitas Muria Kudus
- Arifiandi. (2023). *Islam dan Kesehatan: Pola Makan Sehat*. <https://fliphtml5.com/id/iaimg/qiuo/basic>.
- Asnuddin, & S. (2018). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Body Image Dengan Pola Makan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, 69-77
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). *Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri*. International Journal of Natural Science and Engineering, 5(1), 1. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Indonesia*. Badan Pusat Statistik
- Basri. (2021). *Developing Interpersonal Skills (Mengembangkan Keterampilan Antar Pribadi)*. Jawa Timur: CV. Beta Aksara.
- Carlin (2020). *Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri*. Jurnal Zona Kebidanan Vol.11 no 1
- Damaharak. (2019). *Hubungan Body Image terhadap Pola Makan Remaja di SMP Wahid Hasim Malang*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Vol 4 No 2
- Denich, A. U., & Ildil, I. (2015). *Konsep body image remaja putri*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 3(2), 55–61.
- Februhartanty. (2029). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Hapsari. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media



- Herdiani, T.N. Manunjung, V.H., & M. (2021). *Study Literature Review Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri*. 4(1), 243–257
- Herlina, (2023). *Hubungan Body Image dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja*. Enfermeria Ciencia Publikasi Ilmiah Vol 1 No 1
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2021). *KBBI Citra atau Image*. Diakses pada tanggal 14 November 2021, dari <https://kkbi.kemendikbud.go.id/>.
- Kartika. (2020). *Hubungan Antara Body Image dan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI Di SMK PGRI 4 Denpasar*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional
- Kemendes RI. (2019). *Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Masturoh. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Merryana. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri
- Nabila. (2022). *Perkembangan Remaja*. Universitas Jember
- Nadjamuddin. (2022). *Hubungan Body Image dan Pola Makan Mahasiswi Ma'ahad Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo*. Tamaddun Journal of Islamic Studies Vol. 1 No. 1
- Ningrum, (2022). *Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sukawati*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional P - ISSN : 2580-6173 | E – ISSN : 2548-6144 VOL. 6 NO. 2
- Niswah. (2016). *Hubungan antara Pola Makan Sehari-Hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Permana. (2021). *Hubungan Tindakan Bullying dengan Tingkat Kepercayaan Diri Seseorang*. Journal of Practice Learning and Educational Development Vol 1 No 1
- Rakhman. (2022). *Hubungan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri*. Blantika: Multidisciplinary Journal Vol. 01 No. 01
- Ramadhani. (2023). *Hubungan Bullying Dengan Kepercayaan Diri Remaja Kelas VII di MTS Negeri 2 Kebumen*. Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences) <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan> Volume 12, Nomor 1
- Ramanda. (2019). *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol 5 No 2
- Ramonda. (2019). *Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 2 No 2
- Saragih. (2022). *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image pada Remaja Kelas IX*. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 10 No 4
- Sari. (2020). *Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII Mts Esa Nusa Islamic School Binong – Tangerang*. JM2PI: Jurnal Mediakarya Mahasiswa Pendidikan Islam Vol. 01, Nomor 02
- Setiawan. (2023). *Merancang Kuisisioner untuk Penelitian bidang Keperawatan dan Kesehatan*. Malang: CV. Nakomu (Penerbit Kertasentuh)
- Shabah, Z. M. T., & Dhanny, D. R. (2021). *Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri*. Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF), 1(2), 60. <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.60-69>
- The Food and Land Use Coalition. (2023). *Pola Makan Sehat*. https://wri-indonesia.org/sites/default/files/2023-03/WRI%20Buklet%20Berpikir%20Sistem%20dan%20Pangan%20Berkelanjutan%20-%2002%20Pola%20Makan%20Sehat%20v5_0.pdf.
- Unicef. (2019). *Peringatan UNICEF: Diet buruk merusak kesehatan anak di seluruh dunia*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/peringatan-unicef-diet-buruk-merusak-kesehatan-anak-di-seluruh-dunia>
- _____. (2019). *Aksi Bergizi Hidup Sehat dari Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Unicef
- _____. (2021). *Meningkatkan Gizi Remaja Indonesia*. Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan%20Eksekutif%20Strategi%20Komunikasi.pdf>.
- Utami. (2018). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. Universitas Ahmad Dahlan
- Wibowo, dkk. (2019). *Remaja Sehat itu Keren*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Wisnusakti (2022). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia
- World Health Organization (2023). *Adolocent Health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/>
- Yosephin. (2018). *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. CV. Andi Offset

- Yuliarmi & Marhaeni. (2019). *Metode Riset*. Bali: CV. Sastra Utama
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). *Hubungan body image dengan pola konsumsi dan status gizi remaja putri di SMPN 12 Semarang*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(2), 47–53
- Yusinta, A. N., & Adriyanto, A. (2018). *Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja dengan kualitas gizi*. 147-154 DOI : 10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154