



Pengaruh Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Pengetahuan tentang Gizi dan *Body image* terhadap IMT Remaja Putri di MAN 2 Manggarai

Salwa Shalimar¹, Intje Picauly^{2*}, Marselinus Laga Nur³

^{1,2*,3}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, Indonesia

Email: ¹salwashalimar05@gmail.com, ^{2*}intjepicauly@staf.undana.ac.id,

³marselinus.laga.nur@staf.undana.ac.id

Abstract

Adolescents often experience problems such as malnutrition, overweight, and micronutrient deficiencies with anemia. BMI is a method for determining the nutritional status of adolescents. An individual's nutritional status can be influenced by both direct and indirect factors. Macronutrient consumption levels, knowledge of nutrition, and body image are related factors that affect BMI. This research aims to determine the influence of macronutrient consumption levels, nutrition knowledge, and body image on the BMI of female adolescents at MAN 2 Manggarai. This study utilized a quantitative with a cross-sectional design, employing purposive sampling techniques on 76 female students. The results of the study indicate a influence between fat consumption levels ($p=0.022$), nutrition knowledge ($p=0.001$), body image ($p=0.044$), and BMI of female adolescents at MAN 2 Manggarai. Meanwhile, protein consumption level ($p=0.145$) and carbohydrate consumption level ($p=0.188$) show no influence on the BMI of female adolescents. It is recommended to provide nutrition education, monitor nutritional status at schools, and encourage adolescents to pay more attention to their dietary intake.

Keywords: Macronutrient Consumption, Nutrition Knowledge, Body Image, Bmi, Female Adolescent.

Abstrak

Remaja kerap mengalami masalah gizi kurang, kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. IMT adalah cara penentuan status gizi remaja. Terdapat faktor langsung dan tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang. Tingkat konsumsi zat gizi makro, pengetahuan tentang gizi dan *body image* merupakan faktor-faktor berkaitan yang mempengaruhi IMT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat konsumsi zat gizi makro, pengetahuan gizi dan *body image* terhadap IMT remaja putri pada MAN 2 Manggarai. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 76 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara tingkat konsumsi lemak ($p=0,022$), pengetahuan tentang gizi ($p=0,001$), *body image* ($p=0,044$) terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai, sedangkan tingkat

konsumsi protein ($p=0,145$) dan tingkat konsumsi karbohidrat ($p=0,188$) menunjukkan tidak ada pengaruh tingkat konsumsi protein dan karbohidrat terhadap IMT remaja putri. Disarankan perlu adanya penyuluhan gizi, pemantauan status gizi disekolah, serta para remaja lebih memperhatikan asupan makanannya.

Kata Kunci: Zat Gizi Makro, Pengetahuan Tentang Gizi, *Body Image*, IMT, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perubahan dari fase anak-anak menuju dewasa di rentang usia antara 13-20 tahun. Pada masa ini terjadi perubahan fisik, kognitif, dan proses pematangan sistem hormonal. Perubahan fisik yang terjadi pada masa ini berpusat pada proses pertumbuhan tulang, otot-otot serta organ dalam tubuh (Hafiza et al., 2020). Pertumbuhan yang sangat pesat dalam masa ini menyebabkan kebutuhan zat gizi dalam jumlah yang banyak harus terpenuhi secara optimal (Noviyanti & Marfuah, 2017). Riset Kesehatan Dasar menyatakan selama tahun 2018 prevalensi remaja berat badan kurang usia 16-18 tahun menurun menjadi 8,1% (6,7% remaja kurus dan 1,4% remaja sangat kurus). Sedangkan prevalensi remaja berat badan lebih naik menjadi 13,5% (9,5% mengalami kegemukan dan 4,0% mengalami obesitas). NTT merupakan salah satu Provinsi yang menempati posisi tiga besar kasus status gizi kurus paling tinggi tahun 2018 dengan presentase 9,5% pada remaja yang berusia 16-18 tahun. Selain itu NTT juga menempati posisi pertama status gizi sangat kurus yaitu 2,75%. Tingkat berat badan lebih di NTT adalah 4,4% (3,4% mengalami kegemukan dan 1,0% mengalami obesitas). Kabupaten Manggarai adalah daerah yang salah satu daerah di Provinsi NTT yang mengalami prevalensi status gizi kurus 4,89% (1,59% kurus dan 3,30% sangat kurus) serta gizi gemuk 3,87% (3,16% mengalami kegemukan dan 0,71% mengalami obesitas).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi asupan makanan dan nutrisi di dalam tubuh (Almatsier, 2015). Pengukuran status gizi secara antropometri dilakukan dengan menghitung IMT/U. Pola makan, pengetahuan gizi, dan ketersediaan pangan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Waelan et al., 2020). Zat gizi makro merupakan sumber energi tubuh, akan tetapi jika tidak dipergunakan maka disimpan sebagai cadangan makanan tubuh (Sholikhah, 2021), sedangkan pengetahuan tentang gizi adalah pemahaman mengenai ilmu gizi, zat gizi, dan pola hubungan zat gizi dengan kesehatan dan status gizi. Apabila remaja memiliki pengetahuan gizi kurang, maka usaha untuk menjaga keseimbangan asupan nutrisi juga akan berkurang, hal ini dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi (Pantaleon, 2019). Selain itu, faktor lain yang mendukung terpenuhinya gizi optimal pada masa remaja adalah cara penilaian status gizi diri sendiri menggunakan *Body image* atau citra tubuh. Saat beranjak pubertas, para remaja putri akan semakin *aware* terhadap pertambahan berat badan yang dialami, hal ini karena terjadinya perubahan fisiologis pada tubuh mereka. Standar nilai tinggi yang ditetapkan dalam penampilan tubuh ideal bagi remaja putri, dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya apabila tidak selaras dengan bentuk tubuh yang diinginkan. Akibat dari ketidakpuasan ini dapat membuat remaja putri mulai melangsingkan diri dengan melakukan diet, mengkonsumsi obat pelangsing dan meminum jamu untuk membatasi asupan makanan yang akan dikonsumsinya (Fajryani, 2022).

Madrasah Aliyah Negeri 2 Manggarai adalah satu-satunya madrasah akademik yang lokasinya berada di Kabupaten Manggarai dengan karakteristik siswa yang berbeda-beda. Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) Madrasah Aliyah Negeri 2 Manggarai diketahui bahwa terdapat 3,5% remaja memiliki

masalah gizi kurang (kurus) dan 10,6% remaja dengan masalah gizi lebih (7,9% kegemukan dan 2,7% obesitas). Bagi remaja putri, pemenuhan asupan gizi perlu diperhatikan karena berkaitan dengan persiapan menjadi seorang ibu, kurangnya pemenuhan asupan zat gizi optimal yang berlangsung secara terus menerus pada masa remaja hingga dewasa merupakan faktor risiko melahirkan bayi BBLR dikemudian hari (Irianto, 2015). Adapun masalah gizi lebih pada remaja, dapat mengakibatkan tingginya risiko penyakit degeneratif yaitu diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung dan lain-lain.

Remaja putri dengan status gizi lebih cenderung memiliki pemikiran negatif terhadap tubuhnya akibat kesenjangan bentuk tubuhnya dan bentuk tubuh ideal sehingga seringkali melakukan diet yang dapat merusak pola makan dan memberikan efek negatif pada kesehatannya (Muchtar et al., 2022). Berdasarkan pemaparan diatas rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh tingkat konsumsi zat gizi makro, pengetahuan tentang gizi dan *body image* terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai. Tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh tingkat konsumsi zat gizi makro, pengetahuan tentang gizi dan *body image* terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai.

METODE

Penelitian berjenis kuantitatif menggunakan rancang *cross sectional* study dan berlangsung di MAN 2 Manggarai pada bulan Maret 2023. Populasi pada penelitian yaitu seluruh remaja putri yang merupakan siswi MAN 2 Manggarai dengan jumlah 127 orang remaja putri, dimana 76 diantaranya merupakan sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Persetujuan Komisi Etik dengan nomor 2023047-KEPK menjadi dasar dilakukan penelitian ini.

Variabel yang diteliti adalah IMT dengan kriteria gizi baik (-2 SD sd +1 SD), dan gizi salah (-3 SD sd <-2 SD atau +1 sd SD +2 SD dan +>2 SD). Variabel kedua adalah tingkat konsumsi protein dengan kategori baik jika rata-rata konsumsi 80-110% standar AKG dan tidak baik jika rata-rata konsumsi <80% atau lebih dari 110% standar AKG. Variabel ketiga adalah tingkat konsumsi lemak dengan kategori baik jika rata-rata konsumsi 80-110% standar AKG dan tidak baik jika rata-rata konsumsi <80% standar AKG dan >110% standar AKG. Variabel keempat adalah tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori baik jika rata-rata konsumsi 80-110% standar AKG dan kategori tidak baik jika rata-rata konsumsi <80% AKG dan >110% standar AKG. Variabel kelima adalah pengetahuan tentang gizi dengan kategori baik apabila hasil presentase pengukuran >55% dan tidak baik apabila hasil presentase pengukuran ≤ 55%. Variabel keenam adalah *body image* dengan kategori positif jika remaja putri puas dengan bentuk tubuh dan negative jika remaja putri tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

Teknik pengumpulan data adalah wawancara. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat pengetahuan, *food recall* 2x24 jam dan *figure rating scale* (FRS) untuk *body image*, timbangan, dan *microtoise*. Data kemudian diolah menggunakan aplikasi nutrisurvey dan SPSS 16. Kemudian dilanjutkan analisis univariat dan bivariat memakai *Uji Chi Square* serta penentuan nilai *OR* pada variabel yang berpengaruh.

HASIL

Karakteristik Responden

Pengumpulan data primer untuk mengetahui gambaran umum responden dilakukan dengan cara pengisian kuesioner yang disebar pada 76 orang remaja putri di MAN 2 Manggarai. Berikut adalah tabel karakteristik responden:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Berat Badan dan Tinggi Badan pada Remaja Putri di MAN 2 Manggarai Tahun 2023

| Karakteristik | Frekuensi (n) | % |
|-------------------|---------------|------|
| Umur | | |
| 14 Tahun | 1 | 1,3 |
| 15 Tahun | 19 | 25 |
| 16 Tahun | 31 | 40,8 |
| 17 Tahun | 24 | 31,6 |
| 18 Tahun | 1 | 1,3 |
| Berat Badan (Kg) | | |
| 30-39 | 6 | 7,9 |
| 40-49 | 36 | 47,4 |
| 50-59 | 24 | 31,6 |
| 60-69 | 9 | 11,8 |
| 70-75 | 1 | 1,3 |
| Tinggi badan (cm) | | |
| 130-139 | 7 | 9,2 |
| 140-149 | 36 | 47,4 |
| 150-159 | 26 | 34,2 |
| 160-169 | 7 | 9,2 |
| Total | 76 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden penelitian berjumlah 76 remaja putri. Sebagian besar umur responden remaja putri adalah 16 tahun sebanyak 31 orang (40%). Sebanyak 36 remaja putri memiliki berat badan antara 40-49 kg (47,4%) dan kebanyakan remaja putri memiliki tinggi badan antara 140-149 cm sebanyak 36 orang (47,4%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Pengetahuan tentang Gizi, *Body image* dan IMT Pada Remaja Putri di MAN 2 Manggarai Tahun 2023

| Variabel | Kategori | Frekuensi (n) | % |
|------------------------------|------------|---------------|------|
| Tingkat Konsumsi Protein | Baik | 31 | 40,8 |
| | Tidak Baik | 45 | 59,2 |
| Tingkat Konsumsi Lemak | Baik | 36 | 47,4 |
| | Tidak Baik | 40 | 52,6 |
| Tingkat Konsumsi Karbohidrat | Baik | 33 | 43,4 |
| | Tidak Baik | 43 | 56,6 |
| Pengetahuan Tentang Gizi | Baik | 50 | 65,8 |
| | Tidak Baik | 26 | 34,2 |
| <i>Body image</i> | Positif | 28 | 36,8 |
| | Negative | 48 | 63,2 |
| IMT | Gizi Baik | 49 | 64,5 |
| | Gizi Salah | 27 | 35,5 |

| Variabel | Kategori | Frekuensi (n) | % |
|----------|----------|---------------|-----|
| Total | | 76 | 100 |

Tingkat Konsumsi Protein

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 76 remaja putri kebanyakan remaja putri memiliki tingkat konsumsi protein kategori tidak baik sebanyak 41 orang atau 59,2%. Sisanya sebanyak 31 orang (40,8%) memiliki tingkat konsumsi protein baik.

Tingkat Konsumsi Lemak

Variabel tingkat konsumsi lemak menunjukkan sebanyak 40 remaja putri (52,6%) memiliki tingkat konsumsi lemak tidak baik sedangkan 36 remaja putri (47,4%) sisanya memiliki tingkat konsumsi lemak baik.

Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar responden adalah tidak baik sebesar 56,6% (43 remaja putri). Sedangkan 43,4% sisanya (33 remaja putri) memiliki tingkat konsumsi karbohidrat baik.

Pengetahuan Tentang Gizi

Responden yang paling banyak yaitu remaja putri dengan pengetahuan baik yaitu 50 orang (65,8%) sedangkan yang paling sedikit adalah responden remaja putri dengan pengetahuan gizi tidak baik yaitu 26 orang (34,2%).

Body Image

Variabel *body image* menunjukkan bahwa sebesar 63,2% remaja putri (48 orang) memiliki *body image* negatif sedangkan 36,8% remaja putri (28 orang) sisanya memiliki *body image* positif.

IMT

Berdasarkan hasil perhitungan *z-score* IMT/U diperoleh hasil bahwa presentase tertinggi adalah remaja putri yang memiliki IMT gizi baik yaitu 49 orang (64,5%) dan 27 orang (35,5%) sisanya memiliki IMT gizi salah.

Tabel 3. Distribusi Responden Remaja Putri dengan Gizi Salah MAN 2 Manggarai
 Tahun 2023

| No | IMT | n | % |
|----|------------|----|-------|
| 1 | Gizi Lebih | 19 | 25,0 |
| 2 | Obesitas | 8 | 10,5 |
| | Total | 27 | 35,5% |

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden remaja putri dengan kategori gizi salah terbagi dalam dua kategori yaitu gizi lebih 19 orang (25%) serta obesitas 8 orang (10,5%).

Tabel 4. Hasil Analisis Uji χ^2 Tingkat Konsumsi Protein, Lemak, Karbohidrat, Pengetahuan Tentang Gizi dan *Body image* Terhadap IMT Remaja Putri

| Variabel Bebas | Variabel Terikat | p-value | OR |
|--------------------------|------------------|---------|----|
| Tingkat Konsumsi Protein | | 0,145 | - |

| Variabel Bebas | Variabel Terikat | p-value | OR |
|------------------------------|------------------|---------|-------|
| Tingkat Konsumsi Lemak | | 0,022 | 3,167 |
| Tingkat Konsumsi Karbohidrat | IMT | 0,188 | - |
| Pengetahuan Tentang Gizi | | 0,001 | 5,673 |
| Body image | | 0,044 | 0,371 |

Pengaruh Tingkat Konsumsi Protein, Lemak, Karbohidrat, Pengetahuan tentang Gizi dan *Body image* Terhadap IMT Remaja Putri

Hasil analisis uji chi square pada tabel 4 yang dilakukan pada variabel tingkat konsumsi protein, lemak, karbohidrat, pengetahuan tentang gizi dan *body image* terhadap IMT remaja putri menyatakan bahwa variabel yang berpengaruh terhadap IMT remaja putri adalah tingkat konsumsi lemak, pengetahuan tentang gizi dan *body image* (*p value* <0,05). Kemudian variabel yang tidak berpengaruh yaitu tingkat konsumsi protein dan tingkat konsumsi lemak (*p value* >0,05). Oleh karena itu, nilai OR hanya terdapat pada variabel tingkat konsumsi lemak, pengetahuan tentang gizi dan *body image*.

PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah hasil penginderaan yang dilakukan seseorang terhadap suatu objek (Notoadmojo, 2018). Pengetahuan tentang gizi berpengaruh pada pilihan untuk menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Apabila tidak diterapkan, maka dapat berdampak pada kurangnya kualitas makanan yang masuk kedalam tubuh sehingga mengakibatkan terjadi masalah kesehatan dalam jangka panjang karena ketidaksesuaian zat gizi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap remaja putri kelas XI di MAN 2 Manggarai diketahui bahwa terdapat pengaruh pengetahuan tentang gizi terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai. Remaja putri dengan pengetahuan gizi tidak baik beresiko 5,673 (*OR*) kali mengalami gizi salah (kegemukan dan obesitas). Penelitian ini menyatakan hasil yang sama dengan penelitian Jayanti dan Novanda (2017) yang memaparkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi remaja putri SMK PGRI 2 Kota Kediri yang dihitung berdasarkan IMT/U. Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki serta sikap dan perilaku dalam menentukan jenis makanan sehari-hari (Damayanti, 2016).

Pengetahuan gizi yang baik pada seseorang membuatnya lebih memperhatikan nutrisi dari makanan yang ia konsumsi. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai pola makan dan kontribusi zat gizi dari beragam makanan dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan kinerja tubuh terganggu (Soekirman, 2011). Pengetahuan gizi dapat memberikan informasi mengenai jenis makanan yang sesuai dengan kondisi tubuh seseorang. Dengan demikian pola makan, jenis makanan dan kebiasaan makan seseorang dapat dirubah, kemudian ia dapat melakukan diet yang baik dan hati-hati saat ingin mengidealkan tubuhnya (Bani, 2010).

Protein adalah komponen kedua terbesar dalam tubuh. Fungsi protein untuk menyusun dan memelihara sel serta jaringan dalam tubuh manusia (Almatsier, 2015). Berdasarkan analisis, diketahui bahwa tingkat konsumsi protein tidak berpengaruh terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Rinanti (2014) yang memaparkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi protein dengan status gizi remaja. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa remaja putri dengan tingkat konsumsi protein tidak baik lebih dari setengahnya mempunyai IMT gizi baik.

Penyebab tidak terdapat pengaruh antara kedua variabel ini kemungkinan disebabkan adanya pengaruh faktor lain seperti infeksi penyakit. Kurangnya asupan nutrisi serta adanya penyakit infeksi adalah hal yang mempengaruhi status gizi karena terdapat hubungan timbal balik pada kejadian tersebut. Penurunan daya tahan tubuh akan terjadi pada seseorang yang kurang asupan makanan hal ini menyebabkan tubuh mudah terinfeksi penyakit, sebaliknya penyakit infeksi yang terjadi pada tubuh seseorang akan menyebabkan sulit makan dan mempengaruhi status gizinya (Rinanti, 2014). Penelitian Nurwijayanti (2019) menyatakan bahwa terdapat keeratan hubungan pada kejadian malnutrisi dan penyakit infeksi. Keadaan gizi yang buruk mempermudah terjadinya penyakit infeksi pada tubuh. (Nurwijayanti et al., 2019)

Lemak adalah sumber energi paling padat dibandingkan protein dan karbohidrat. Lemak dapat memudahkan transportasi dan penyerapan vitamin A, D, E dan serta memperpanjang durasi rasa kenyang dengan menunda pengosongan lambung (Almatsier, 2015). Oleh karena itu asupan lemak perlu diperhatikan untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat pengaruh tingkat konsumsi lemak dengan IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai. Remaja putri dengan tingkat konsumsi lemak yang tidak baik beresiko 3,167 (*OR*) kali mengalami masalah gizi. Sebagian besar remaja putri pada penelitian ini mengkonsumsi asupan lemak yang baik sesuai dengan standar AKG. Hasil yang diperoleh sesuai dengan penelitian (Rahayu, 2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan konsumsi lemak dengan status gizi remaja di Sanggar Gendang Serunai Kota Bengkulu.

Kunci utama untuk mempunyai status gizi yang baik adalah mengonsumsi lemak dalam jumlah yang baik dan seimbang. Jumlah lemak yang berlebihan menyebabkan terjadinya kegemukan dan berat badan berlebihan selain itu juga menaikkan kadar kolesterol, sebaliknya ketidakcukupan asupan lemak dapat membuat tubuh menjadi kurus karena mengalami defisiensi vitamin larut lemak (Almatsier, 2015). Sumber energi yang paling berperan penting pada masa remaja adalah lemak, oleh karena itu kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Fentiana, 2012). Penelitian sebelumnya oleh Fitriani (2020) menyatakan bahwa tingkat konsumsi lemak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa. Pemilihan makanan yang beragam dan seimbang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi tubuh seseorang. Asupan konsumsi makanan dan pengeluaran energi tubuh yang seimbang sangat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan, oleh karena itu remaja harus mengkonsumsi jenis makanan yang sesuai dan cukup bagi tubuhnya agar dapat melakukan berbagai kegiatan dengan baik selama masa pertumbuhan ini berlangsung.

Karbohidrat merupakan zat gizi penghasil energi yang diperlukan oleh tubuh manusia, disamping itu karbohidrat juga memaniskan rasa makanan, menghemat protein, mengatur metabolisme dalam tubuh dan meringankan proses mengeluarkan feses (Siregar, 2014). Berdasarkan hasil analisis diketahui tidak ada pengaruh antara tingkat konsumsi karbohidrat terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Rinanti (2014) yang memaparkan bahwa tidak ada hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi. Faktor lain yang dapat berpengaruh pada tingkat konsumsi adalah teman sebaya. Teman sebaya berperan dalam proses pemilihan makanan remaja. Pada masa ini remaja cenderung menghabiskan waktu berkumpul dengan teman-temannya diluar rumah dengan dibandingkan dengan keluarganya (Nomate, 2017). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bentuk tubuh yang paling diharapkan teman (kuisisioner *FRS*) adalah bentuk tubuh nomor 5 (bentuk tubuh yang gemuk). Selain itu, menurut mereka bentuk tubuh yang paling sehat dan paling menarik juga terdapat pada gambar 5. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor pendukung remaja putri untuk mengonsumsi makanan yang zat gizinya tidak sesuai dengan standar AKG.

Remaja melakukan hal ini agar tidak tampak berbeda dari teman-temannya dan dapat disukai serta diterima dalam pergaulan.

Sumber energi paling penting bagi manusia adalah karbohidrat yang dicadangkan dalam bentuk glikogen. Glikogen mempunyai fungsi menjadi bahan bakar otot agar dapat bergerak, jika tidak digunakan glikogen akan dirubah menjadi lemak. Oleh karena itu, konsumsi karbohidrat secara berlebih dan terus-menerus akan mengakibatkan penumpukan jaringan lemak dan penyebab terjadi masalah gizi lebih. Sebaliknya tubuh akan lelah bila kekurangan asupan karbohidrat karena kurangnya kadar glikogen yang berfungsi sebagai bahan bakar energi (Sholikhah, 2021).

Body image atau citra tubuh cenderung dialami oleh seseorang yang merasa penampilan merupakan faktor terpenting dalam kehidupan, remaja umumnya mengalami hal ini pada usia mereka yang masih belia (Fitriani et al., 2020). *Body image* negatif cenderung cukup lama. Remaja kerap kali tidak merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, sehingga mereka berusaha mendapatkan berat badan yang diinginkan baik dengan cara diet maupun berolahraga. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh *body image* terhadap IMT remaja Putri di MAN 2 Manggarai. Remaja putri dengan *body image* negatif berisiko 0,371 (*OR*) kali mengalami IMT gizi salah. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Fitriani (2020) yang memaparkan bahwa ada hubungan signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswa. Selain itu, Hamdani (2019) memaparkan bahwa ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja di SLTP Negeri 2 Wungu Madiun.

Remaja dengan *body image* negatif dan berpengetahuan gizi kurang cenderung tidak bijaksana memilih jenis makanan yang akan dikonsumsinya, hal ini kemudian mempengaruhi status gizi. Mereka merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan keinginan, sehingga memilih mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dan akan semakin kesulitan untuk menetapkan keadaan gizi yang dimiliki sudah optimal atau belum (Fitriani et al., 2020). Persepsi negative yang dimiliki remaja akan bentuk tubuhnya dapat mengurangi kepercayaan diri dan sebaliknya remaja dengan persepsi positif akan merasa puas pada bentuk tubuhnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Responden dalam penelitian semuanya berjenis kelamin Perempuan, rata-rata responden berumur 16 tahun, berat badan berada pada rentang 40-49 kg, tinggi badan antara 140-149 cm. Variabel yang berpengaruh yaitu tingkat konsumsi lemak, pengetahuan tentang gizi dan *body image* terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai. Variabel yang tidak berpengaruh terhadap IMT remaja putri di MAN 2 Manggarai yaitu tingkat konsumsi protein dan tingkat konsumsi karbohidrat.

Saran

Penulis berharap informasi yang diberikan dapat menambah informasi dan mendorong institusi agar dapat meningkatkan kerja sama ke sekolah-sekolah untuk mengedukasi remaja putri mengenai konsumsi gizi yang sesuai dengan standar AKG. Bagi pihak sekolah agar melakukan pemantauan IMT remaja putri serta bagi remaja putri agar lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsinya. Selain itu karena keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi nilai IMT/U seperti penyakit infeksi, pengaruh teman sebaya, aktifitas fisik, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (9th ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bani, A. (2010). *Studi tentang Persepsi Mahasiswa tentang Tubuh Ideal dan Hubungannya dengan Upaya Pencapaiannya*. Institut Pertanian Bogor.
- Damayanti, E. A. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri*. Universitas Airlangga.
- Fajryani, N. (2022). *Hubungan Persepsi Citra Tubuh (Body image) dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA NEGERI 1 Watampone*. Universitas Hasanuddin.
- Fentiana. (2012). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 33–39.
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriayah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 332–342. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Muchtar, F., Sabrin, Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 44–48.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Rineka Cipta.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421–426.
- Nurwijayanti, Radono, P., & Fazrin, I. (2019). *Analisa Pengetahuan, Penyakit Infeksi, Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja di STIKES Mitra Husada Kediri*. 1(2), 70–75.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Rahayu, D. T. D. (2021). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Sanggar Gendang Serunai Kota Bengkulu Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Rinanti, O. K. Y. S. (2014). *HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWA-SISWI DI SMP MUHAMMADIYAH 1 KARTASURA PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Sholikhah, M. (2021). *Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja Putri di SMAN 01 Mojolaban* (pp. 1–27).
- Siregar, N. S. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Soekirman. (2011). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Waelan, I., Effendy, D. S., & Harleli. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Badung. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 114–120. <https://doi.org/10.47859/jmu.v5i2.156>