
Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Status Gizi Remaja di *Smart Fast Global Education*

Siti Fati Hatussaadah^{1*}, Elvin Rosalina²

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: Nyimassity@gmail.com

Submitted: 04/07/2024

Accepted: 13/09/2024

Published: 28/09/2024

Abstract

Adolescent nutritional status can be influenced by various factors. One factor that can influence the nutritional status of adolescents is body image. Body image can occur due to perceptions that tend to assess body size as being larger than its actual size. This is what causes most teenagers to use various unhealthy methods to achieve their satisfaction. These actions often pose a danger to themselves, such as losing weight through unhealthy diets and reducing food portions excessively, which will affect their nutritional status. From a survey seen on Smart Fast Education Global, it was found that most teenagers tend to have a negative body image and wrong eating patterns. The aim of this research is to see the relationship between body image and nutritional status of adolescents at Smart Fast Global Education Jambi. This research is a quantitative descriptive study with a cross sectional design. Sampling used a total sampling technique of 38 people. The data taken is body image and nutritional status based on BMI/U. Data analysis used Chi-Square to test the relationship between body image and nutritional status. The results of this study showed that there was no significant relationship between body image and nutritional status, this was marked by a p value of 0.072 (> 0.05). Adolescents are advised to receive assistance in instilling a confident attitude towards their body shape and are given education regarding good food choices and correct eating arrangements to achieve normal nutritional status.

Keywords: *adolescent, body image, nutritional status*

Abstrak

Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah *body image*. *Body image* dapat terjadi akibat persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi mencapai kepuasannya. Tindakan tersebut sering menimbulkan bahaya bagi diri mereka sendiri seperti tindakan dalam menurunkan berat badan dengan cara diet yang tidak sehat serta mengurangi porsi makan secara berlebihan sehingga akan mempengaruhi status gizi mereka. Dari survei yang terlihat di *Smart Fast Education Global*, ditemukan sebagian besar remaja cenderung memiliki *body image* yang negatif dan pola makan yang salah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja di *Smart Fast Global Education* Jambi. Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling berjumlah 38 orang. Data yang diambil yaitu *body image* dan status gizi berdasarkan IMT/U. Analisis data menggunakan *Chi-Square* untuk menguji hubungan antara *Body image* dengan status gizi. Hasil penelitian ini diperoleh tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi, hal ini ditandai p value 0,072 (> 0,05). Remaja disarankan untuk dilakukan pendampingan dalam menanamkan sikap percaya diri terhadap bentuk tubuhnya serta diberikan

edukasi terkait pemilihan makanan yang baik dan pengaturan makan yang benar untuk mencapai status gizi normal.

Kata Kunci: *body image*, status gizi, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan dewasa yang terjadi paku tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif. Remaja adalah bila seorang anak telah mencapai umur 10–18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki, pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat, pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi tersebut, pada anak perempuan pertumbuhannya lebih cepat daripada anak laki-laki (Sulistyoningsih, 2012).

Body image adalah persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. Ada dua macam jenis *body image* yaitu *body image* negatif dan *body image* positif. *Body image* positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya membandingkan dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki sehingga remaja tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, responsi terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis bahkan ada yang sampai melakukan diet demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Simanjuntak, 2009).

Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah *body image*, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Bimantara, Adriani dan Suminar, (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat

hubungan antara *body image* dengan status gizi. *Body image* merupakan sikap seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas dengan tubuhnya sehingga menghasilkan penilaian negative ataupun positif terhadap dirinya (Junaedi, 2022).

Body image dapat terjadi akibat persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi mencapai kepuasannya (Nomate, Nur dan Yoy, 2017). Namun Tindakan yang diambil remaja sering menimbulkan bahaya bagi diri mereka sendiri seperti tindakan dalam menurunkan berat badan dengan cara diet yang tidak sehat serta mengurangi porsi makan secara berlebihan sehingga akan mempengaruhi status gizi mereka. Selain mempengaruhi status gizi, *body image* negatif juga dapat menimbulkan risiko berupa depresi atau gangguan psikologis pada remaja, serta kurangnya kepercayaan diri (Bimantara, Adriani dan Suminar, 2019).

Smart Fast Global Education Jambi adalah sekolah tinggi vokasi non gelar setara D1 yang memberikan program pengembangan diri dan pelatihan kerja bagi para peserta didik selama satu tahun. *Smart Fast Global Education* Jambi adalah kampus cabang ke-3 dari total 5 cabang yang ada di Indonesia (Pekanbaru, Yogyakarta dan Manado). Kampus *Smart Fast Global Education* Cabang Jambi resmi dibuka dan beroperasi sejak Tahun 2017 yang beralamat di Jalan Kopol. M. Taher No. 25 A-B Jambi Selatan. Saat ini *Smart Fast Global Education* Jambi membuka 5 jurusan, yaitu : AVSEC, Tata Niaga Penerbangan, Usaha Perhotelan dan Wisata, Administrasi Bisnis dan Perkantoran, serta

Akuntansi. Pada tahun 2022 ini tercatat 66 orang sebagai peserta didik di *Smart Fast Global Education* Jambi pada kelima jurusan tersebut.

Dari survei yang terlihat di *Smart Fast Education Global*, ditemukan sebagian besar remaja kurang memahami bahwa dalam upaya mencapai *body image* yang baik, hal yang harus diperhatikan adalah pengaturan diet yang sehat. Remaja di *Smart Fast Education Global* berusaha untuk mendapatkan tubuh yang ideal terutama bagi mereka yang mengambil jurusan perhotelan, tata niaga penerbangan, AVSEC dan pramugari. Namun tidak jarang dalam mencapai tubuh ideal tersebut, mereka melakukan diet yang salah. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan mereka tentang konsep *body image* dan diet sehat, serta terpengaruh media tentang beragam produk pelansing yang tidak jelas standar kesehatannya serta situasi lingkungan yang tidak suportif.

Melihat adanya fenomena yang sedang terjadi peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Body image* dengan status gizi remaja di *Smart Fast Global Education* Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan studi *cross sectional*. Pendekatan ini dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas meliputi *body image* dan variabel terikat status gizi remaja. Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu sebanyak 38 orang, tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Adapun kriteria inklusi adalah :

1. Tercatat secara administratif sebagai mahasiswa *Smart Fast Global Education* Jambi.
2. Bersedia menjadi responden.
3. Tidak sedang dalam keadaan sakit saat pengambilan data penelitian.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini, adalah kuesioner *body image*. Pada penelitian ini, dalam kuesioner *body image* peneliti menyediakan empat alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh subjek penelitian sesuai dengan perasaan atau kondisi yang sedang dialami.

Empat alternatif jawaban meliputi; sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap alternatif jawaban yang dipilih subjek masing-masing akan diberikan skor sesuai dengan pernyataan yang ada. Pada pernyataan favorable, jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4, jawaban sesuai (S) diberi skor 3, jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sedangkan pada pernyataan unfavorable, jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4, jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 3, jawaban sesuai (S) diberi skor 2, dan jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 1.

Status gizi remaja adalah gambaran keadaan dari hasil konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh, penilaian status gizi remaja dilakukan melalui peninjauan hasil Keseimbangan asupan gizi yang dikonsumsi yang berkaitan dengan pola konsumsi, pengetahuan, persepsi dan aktivitas fisik sehingga dapat menggunakan angka kebutuhan gizi yang disarankan sebagai acuan. Tinggi badan diukur menggunakan microtoice, berat badan diukur menggunakan timbangan digital. Pengukuran antropometri: Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U). Diperoleh dari hasil pembagian antara berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m)². Kategori status gizi remaja berdasarkan IMT/U : Kurang : -3 SD sampai dengan <-2 SD diberikan kode 1, Normal : -2 SD sampai dengan 1 SD diberikan kode 2, Gemuk : >1 SD sampai dengan 2 SD diberikan kode 3 dan Obesitas : >2 SD

diberikan kode 4. Analisis data menggunakan uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Smart Fast Global Education Jambi adalah sekolah tinggi vokasi non gelar setara D1 yang memberikan program pengembangan diri dan pelatihan kerja bagi para peserta didik selama satu tahun. *Smart Fast Global Education* Jambi adalah kampus cabang ke-3 dari total 5 cabang yang ada di Indonesia (Pekanbaru, Yogyakarta dan Manado).

Kampus *Smart Fast Global Education* Cabang Jambi resmi dibuka dan beroperasi sejak Tahun 2017 yang beralamat di Jalan Kompol. M. Taher No. 25 A-B Jambi Selatan. Saat ini *Smart Fast Global Education* Jambi membuka 5 jurusan, yaitu: AVSEC, Tata Niaga Penerbangan, Usaha Perhotelan dan Wisata, Administrasi Bisnis dan Perkantoran, serta Akuntansi. Pada tahun 2022 ini tercatat 66 orang sebagai peserta didik di *Smart Fast Global Education* Jambi pada kelima jurusan tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
17	3	7,89
18	22	57,9
19	11	28,95
20	2	5,26
Total	38	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui sejumlah 22 responden (57,9%) berumur 18 tahun, 11 responden (28,95%) berumur 19 tahun, 3 responden (7,89%) berumur 17 tahun, dan 2 responden (5,26%) berumur 20 tahun. Rata-rata responden termasuk dalam kategori usia remaja akhir (16-18 tahun).

Usia remaja merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara

fisiologis, psikologis dan psikososial. Pada penelitian ini responden tergolong dalam kelompok usia remaja akhir (17-19 tahun). Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi, mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

Usia remaja termasuk dalam periode rentan terjadinya masalah gizi. Hal ini dikarenakan berbagai sebab yaitu peningkatan kebutuhan zat gizi terkait pertumbuhan dan perkembangan, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja yang nantinya akan memengaruhi asupan maupun kebutuhan zat gizi pada remaja (Almatsier, 2013).

Masa remaja merupakan periode perkembangan awal dan penting pada aspek fisik dan mental sebelum seseorang menuju fase dewasa. Fase peralihan tersebut memiliki perubahan besar pada emosionalitas, kognitif, psikososial dan juga perasaan harga diri dan kompetensi diri pada remaja (Ajhuri, 2019). Sebuah studi menempatkan usia sebagai prediktor *body image* baik pada laki-laki dan Perempuan. *Body image* laki-laki dan Perempuan tidak serupa dan bervariasi di berbagai usia (Quittkat *et al.*, 2019).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	17	44,74
Perempuan	21	55,26
Total	38	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui berdasarkan jenis kelamin responden sejumlah 21 responden (55,26 %) berjenis kelamin Perempuan, sedangkan 17 responden (44,74%) berjenis kelamin laki-laki.

Pada penelitian ini tidak dikhususkan pada satu jenis kelamin. Jenis kelamin dapat memengaruhi status gizi seseorang terutama pada kelompok usia remaja. Laki-laki lebih tinggi kebutuhan zat gizi dibandingkan Perempuan (Kurniawan & Widyaningsih, 2017).

Perbedaan jumlah kebutuhan zat gizi tersebut disebabkan karena komposisi tubuh dan jenis aktivitas. Pertumbuhan, perkembangan dan massa otot tiap individu laki-laki dan Perempuan berbeda. Hal ini menyebabkan kebutuhan akan zat gizi pada laki-laki lebih tinggi dari pada Perempuan (Anis Ramonda et.al. 2019).

Tabel 3. Gambaran *Body Image* Remaja

<i>Body image</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
Positif	21	55,26
Negatif	17	44,74
Total	38	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui sejumlah 21 responden (55,26%) memiliki *body image* positif, ditandai sebagian responden dapat menerima, menghargai, dan menghormati tubuhnya, serta memahami bahwa penampilan fisik tidak ada yang sempurna. Sedangkan 17 responden (44,74 %) memiliki *body image* negative terlihat dari hasil wawancara responden memiliki kecemasan berlebihan dan rasa percaya diri yang rendah sehingga ada yang menutup diri dari lingkungannya.

Dimana *body image* merupakan perasaan puas atau tidak puas seseorang atau kelompok orang mengenai tubuhnya dan dapat menimbulkan penilaian positif maupun negatif terhadap tubuhnya (Pramesti, Usman dan Helen,

2022). Dari hasil penyebaran kuesioner, ditemukan bahwa *body image* positif terjadi karena adanya rasa puas dengan tubuh yang dimiliki saat ini, adanya kepercayaan diri terhadap tubuhnya dan tidak merasa cemas akan menjadi gemuk. Sedangkan *body image* negatif terjadi karena adanya rasa tidak puas dengan tubuhnya akibat merasa tubuhnya terlalu gemuk dari ukuran yang sebenarnya dan adanya rasa tidak percaya diri akibat adanya teman sebayanya yang lebih kurus dari tubuh yang dimilikinya

Tabel 4. Gambaran Status Gizi Remaja

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	12	31,58
Normal	21	55,26
Lebih	1	2,63
Obesitas	4	10,53
Total	38	100

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui sejumlah 21 responden (55,26 %) memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan 12 responden (31,58%) memiliki status gizi kurang, 4 responden (10,53%) memiliki status gizi obesitas, dan 1 responden (2,63%) memiliki status gizi lebih.

Status gizi dapat diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh (Marni, 2013). Sedangkan menurut Rusilanti & Istiany (2013) menyebutkan bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi remaja berdasarkan IMT/U terbagi dalam 4 kategori yaitu status gizi kurang, status gizi baik (normal), status gizi lebih dan obesitas (Kemenkes, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi status gizi kurang lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi

status gizi lebih dan obesitas. Menurut Thamaria, (2017), status gizi dapat diartikan sebagai keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Masalah gizi dapat terjadi karena konsumsi makanan tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Tabel 5. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja

<i>Bod y Ima ge</i>	Status Gizi										
	Kura ng (n=1 2)		No rm al (n =2 1)		Gizi Leb ih (n=1)		Obes itas (n=4)		Tot al (n=38)		<i>p va lu e</i>
	n	%	n	%	N	%	N	%	n	%	
Neg atif	6	37,5	3	15,0	0	0,0	4	20,0	13	34,2	0,72
Posi tif	6	31,6	2	10,0	1	4,8	0	0,0	9	23,5	

Hasil analisis penelitian pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa responden dengan *body image* positif cenderung memiliki status gizi normal sebanyak 14 orang (66,7%). Sedangkan responden dengan persepsi *body image* negatif cenderung dengan status gizi kurang sebanyak 6 orang (35,3%) dan obesitas sebanyak 4 orang (23,5%). Namun pada persepsi *body image* positif, masih ditemukan responden dengan status gizi kurang sebanyak 6 orang (35,3%), dan lebih sebanyak 1 orang (4,8%). Sedangkan pada persepsi *body image* negatif, masih ditemukan responden dengan status gizi yang normal sebanyak 7 orang (41,2%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi diperoleh nilai $p = 0,072$ ($p > 0,05$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa

tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja di *Smart Fast Global Education* Jambi.

Body image merupakan perasaan puas atau tidak puas seseorang atau kelompok orang mengenai tubuhnya dan dapat menimbulkan penilaian positif maupun negative terhadap tubuhnya (Pramesiti, Usman dan Helen, 2022). Dimana seseorang dengan *body image* positif umumnya memiliki persepsi yang baik terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya serta merasa puas dengan kondisi tubuhnya yang tercermin dari sikap percaya dirinya. Sementara itu, seseorang yang memiliki *body image* yang negatif umumnya memiliki persepsi yang tidak baik terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dan merasa tidak percaya diri serta cemas dengan tubuhnya sehingga menyebabkan rasa tidak puas pada dirinya sendiri, sensitif terhadap kritikan dan tidak menanggapi pujian dari orang lain (Alidia 2018). Sedangkan status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari.

Body image baik positif maupun negatif tidak selalu memberikan dampak yang baik pada setiap orang yang memilikinya. Dampak dari persepsi *body image* sangat bergantung pada kondisi seseorang. Dimana persepsi yang negatif terhadap kondisi tubuh terkadang memberi keuntungan yang besar bagi remaja dengan status gizi lebih dan obesitas (Wati dan Sumarmi, 2017). Sehingga hal inilah yang akan mendorong remaja untuk melakukan upaya diet ketat untuk membentuk tubuh yang proporsional atau ideal (Suaebah dan Puspita, 2020). Namun sebaliknya, persepsi yang negatif terhadap kondisi tubuh dapat memberikan dampak yang buruk bagi remaja dengan status gizi normal dan kurus. Dimana persepsi *body image* memiliki pengaruh terhadap pola

makan seseorang yang mana pola makan sehari-hari memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi harian yang akan berdampak pada status gizi seseorang (Margiyanti 2021). Hal inilah yang menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan terhadap body image maka status gizi yang dimiliki semakin tidak normal (Yusintha dan Adriyanto, 2018).

Sedangkan dampak yang ditimbulkan dari persepsi *body image* positif pada remaja dengan status gizi lebih dan obesitas juga memberikan pengaruh yang buruk pada kondisi tubuhnya. Dimana remaja dengan persepsi yang negatif terhadap bentuk tubuhnya secara tidak langsung dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri. Namun remaja dengan persepsi yang positif terhadap bentuk tubuhnya akan memberikan rasa puas terhadap tubuhnya (Nomate, Nur dan Yoy, 2017).

Menurut Rosidawati, Pudjiati dan Prayetni, (2019), memperoleh hasil bahwa siswa yang memiliki *body image* positif dengan IMT yang lebih dapat timbul diakibatkan oleh kenaikan IMT yang tidak terlalu meningkat dari IMT normal sehingga perubahan fisik yang terjadi tidak terlihat. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi juga menyebabkan siswa tidak memfokuskan diri pada penampilan dan masalah kenaikan berat badannya. Tidak hanya itu saja, persepsi *body image* positif pada remaja dengan status gizi kurangnya juga sama-sama memberikan dampak yang buruk. Hal ini dapat terjadi karena adanya *body image* positif akan memberikan rasa puas dan percaya diri terhadap tubuhnya. Banyak kalangan remaja yang menganggap bahwa memiliki tubuh yang kurus dan langsing merupakan tubuh yang ideal (Siswadi dkk.,2020). Sehingga membuat remaja tidak berniat untuk memperbaiki status gizinya dan cenderung menginginkan tubuh yang kurus dan langsing (Purnama,2021). Namun jika hal ini terus

terjadi dapat menyebabkan remaja semakin tidak memperdulikan keadaan status gizinya dan menyebabkan status gizinya jauh dari ambang batas status gizi normal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan *body image* dengan status gizi remaja di *Smart Fast Global Education* Jambi dapat disimpulkan sebagai berikut : Gambaran *Body image* pada remaja sejumlah 21 responden (55,26%) memiliki *body image* positif, sedangkan 17 responden (44,74 %) memiliki *body image* negatif. Gambaran Status Gizi pada remaja sejumlah 21 responden (55,26 %) memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan 12 responden (31,58%) memiliki status gizi kurang, 4 responden (10,53%) memiliki status gizi obesitas, dan 1 responden (2,63%) memiliki status gizi lebih. Tidak terdapat hubungan antara *Body image* dengan Status Gizi ditandai p value = 0,072 ($< 0,05$)

SARAN

Remaja yang memiliki persepsi *body image* negative untuk diberikan pendampingan dalam menanamkan rasa percaya diri, harapannya agar nantinya persepsi mengenai citra tubuhnya dapat terbentuk. Menciptakan lingkungan yang baik agar terbebas dari pengaruh buruk dan pendapat negative dari lingkungan terhadap citra tubuhnya. Lebih memperhatikan status gizi dengan cara memantau secara berkala berat badannya sehingga dapat mengetahui status gizinya, remaja yang berstatus gizi lebih dan obesitas disarankan untuk mengatur pola makannya dan meningkatkan aktivitas fisik secara rutin agar tercapainya penurunan berat badan sehingga mengurangi risiko penyakit degeneratif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes

Baiturrahim Jambi atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk dapat mengembangkan diri dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman. 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC

Cash, T. F & Pruzinsky, T. 2004. *Body image: A Handbook of theory, research and clinical service service*, New York:Guilford.

Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu Gizi: Teori Aplikasi. Jakarta: EGC.

Huang, J.S. Norman, G. J., Zahinski, M. F., 2007. *Body image and Self-esteem Among Adolescent, Undergoing an Intervention Targeting, Dietary and Physical Activity Behaviors*. Journal of adolescent health 40(3), 245-251.

Hurlock, E. B. 1992. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga

Kemkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemkes. (2020). Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.

PERSAGI (Persatuan Ahli Gizi Indonesia). (2009). Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Profile Smart Fast Global Education Jambi. 2021. Diunduh melalui: <https://www.google.com/url?sa=t&rc>

[t=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiz-trt1MfzAhXO8HMBHb57CKEQFnoECAoQAQ&url=http%3A%2F%2Fsmartfast.net%2Findex.php%2F2015-09-10-08-21-37%2Fsite-map%2F2-uncategorised%2F161-tentang-smart-fast&usg=AOvVaw2X8BqIEnmzl_JSsSxftQbc](https://www.google.com/url?sa=t&rc=t=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiz-trt1MfzAhXO8HMBHb57CKEQFnoECAoQAQ&url=http%3A%2F%2Fsmartfast.net%2Findex.php%2F2015-09-10-08-21-37%2Fsite-map%2F2-uncategorised%2F161-tentang-smart-fast&usg=AOvVaw2X8BqIEnmzl_JSsSxftQbc)

Rombe. 2014. Hubungan *Body image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Samarinda. Santrock, J.W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Penerbit : Erlangga.

Setyawati, Vilda Ana Veria & Eko Hartini. 2018. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. Deepublish Publisher, CV Budi Utama, Yogyakarta..

Suharjo.(2006). Mengenal pendidikan sekolah dasar teori dan praktek. Jakarta: Dikti

Sukirman. (2012). Pengembangan Media Pembelajaran. Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani.

Sulistyoningsih, H. 2012. Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak. Jakarta : Graha ilmu

Supariasa. 2012. Pendidikan Dan Konsultasi Gizi. Jakarta : EGC