

HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA BUDI MURNI 2 MEDAN

Body Image Relationships, Physical Activity And Balanced Nutrition Knowledge With Adolescent Nutrition Status In Budi Murni 2 Medan High School

Irfan Said¹, Tuty Hertati Purba², Hermawati Hamalding³, Royanti Elida Sidabutar²

¹STIKes PERTAMEDIKA, Jakarta

²Institut Kesehatan Helvetia, Medan

³ Universitas Indonesia Timur, Makassar

irfansaid1357@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh. Tingkat obesitas di anak-anak dan remaja di dunia, meningkat dari kurang dari 1 persen (setara dengan lima juta anak perempuan dan enam juta anak laki-laki) pada tahun 1975, menjadi hampir 6 persen pada anak perempuan (50 juta) dan hampir 8 persen pada anak laki-laki (74 juta) pada tahun 2016. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional study yaitu suatu penelitian dimana pengumpulan datanya diambil pada waktu yang sama. Sampel diambil menggunakan *proporsional random sampling*. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan *chisquare*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua variabel yang diteliti berhubungan dengan status gizi remaja di SMA Budi Murni 2 Medan dengan nilai $p=(< 0,05)$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi berhubungan dengan status gizi remaja di SMA Budi Murni 2 Medan tahun 2019. Saran dalam penelitian ini agar siswa rajin melakukan aktivitas seperti olahraga dan mengurangi asupan makanan berlebih ke dalam tubuh untuk membantu menjaga agar bentuk tubuh tetap proporsional dan status gizi normal.

Kata Kunci : *Citra tubuh, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, Status gizi*

ABSTRACT

Nutritional Status is a state of the body due to consuming food and the use of nutritional substances. Nutritional status is differentiated into three namely lack of nutritional status, good nutritional status, and more nutritional status. Determining the nutritional status of teenagers can be done in several ways one of them by using the body's time index. The rate of obesity in children and adolescents in the world, increased from less than 1 percent (the equivalent of five million girls and six million boys) in 1975, became almost 6 percent in girls (50 million) and almost 8 percent in boys (74 million) in the year 2016. This type of research is an observational research with a cross sectional study design that is a study where data collection is taken at the same time. Samples were taken using proportional random sampling. Univariate and bivariate data analysis using Chisquare. The results showed that all the variables studied were related to the adolescent nutritional status at Budi Murni 2 Medan High School with a value of $P = (< 0.05)$. The conclusion of this research is body image, physical activity and nutritional knowledge related to adolescent nutritional status in Budi Murni 2 Medan High school year 2019. The advice in this study is that students are diligent in activities such as exercise and reduce excess food intake into the body to help keep the body shape proportional and normal nutritional status.

Keywords: *body image, physical activity, nutritional knowledge, nutritional Status*

PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia hingga saat ini masih didominasi oleh masalah kekurangan energi protein (KEP), kekurangan energi kronis (KEK), anemia, gangguan kekurangan yodium, kekurangan Vitamin A, dan masalah obesitas terutama di negara berkembang (1). Masalah kurang gizi sangat penting bagi wanita karena lebih mudah mengalami gangguan kesehatan seperti anemia, kekurangan kalsium, vitamin D, yodium, seng serta mineral (2).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Imperial College London dan Badan Kesehatan Dunia atau WHO, telah menunjukkan, jumlah anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas meningkat sepuluh kali lipat di seluruh dunia hanya dalam waktu 40 tahun. Tingkat obesitas di anak-anak dan remaja di dunia, meningkat dari kurang dari 1 persen (setara dengan lima juta anak perempuan dan enam juta anak laki-laki) pada tahun 1975, menjadi hampir 6 persen pada anak perempuan (50 juta) dan hampir 8 persen pada anak laki-laki (74 juta) pada tahun 2016 (3).

Kecantikan merupakan tolak ukur yang paling sering digunakan dalam berbagai kebudayaan untuk menilai perempuan. Di sisi lain, terdapat relativitas kecantikan dalam masyarakat yang dinilai secara berbeda-beda antar budaya dan antar waktu. Salah satu ukuran kecantikan yang banyak mendapatkan perhatian adalah citra mengenai bentuk tubuh. Di negara-negara non-Barat, seperti di Afrika, tubuh yang gemuk diinterpretasikan sebagai suatu simbol kematangan seksual, kesuburan, kemakmuran, kekuatan, dan kebijaksanaan. Sebaliknya, negara-negara maju dan berkembang (termasuk Indonesia), tubuh yang dianggap cantik bagi kaum perempuan adalah keserasian antara tubuh dan tinggi badan. Kepercayaan tersebut tentu menjadi racikan yang lezat bagi budaya populer saat ini untuk mempromosikan kebencian dan ketakutan terhadap kegemukan secara besar-besaran (4). Budaya populer ini memiliki ciri-ciri bersifat „instant“, memberikan pemuasan sesaat, cenderung dangkal, dan sangat terkait dengan sistem kapitalisme sebagai suatu komoditi.

Fenomena ketakutan dan kebencian terhadap kegemukan ini bukan hanya berhenti pada diri sendiri, perempuan juga peduli untuk sekedar mengingatkan atau bahkan sampai pada kritik terhadap perempuan lain di sekitarnya (menjadi significant person).

Sayangnya, seringkali yang dimaksud dengan berat dan bentuk tubuh yang ideal menurut media tersebut bukanlah ideal menurut ukuran kesehatan, yaitu bentuk tubuh kurus dengan berat badan yang berada di bawah normal (5). Dittrich menemukan bahwa ukuran rata-rata dari perempuan yang dianggap ideal (seperti yang digambarkan oleh para model) telah menjadi semakin kurus dan bertahan pada kisaran 13-19% di bawah berat badan yang sehat. Remaja perempuan yang memiliki sikap yang mendukung terhadap persuasi untuk bertubuh ideal menurut ukuran media akan lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya (body image dissatisfaction) (4).

Saat ini Amerika Serikat masih memimpin tingkat obesitas orang dewasa di dunia. Disusul kemudian oleh Meksiko, Selandia Baru. dan Hungaria. Sebaliknya, menurut laporan negara-negara anggota oleh Organisasi Kerjasama dan Pengembangan Ekonomi Paris, tingkat obesitas terendah disandang oleh Jepang dan Korea Selatan (6).

Peningkatan cepat obesitas di kalangan anak muda di Asia-Pasifik mengkhawatirkan karena anak-anak yang kelebihan berat badan berisiko lebih tinggi menjadi obesitas saat dewasa, termasuk menderita masalah kesehatan yang serius seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, dan penyakit hati (7).

Biaya untuk warga yang kelebihan berat badan di seluruh kawasan Asia Pasifik sekitar US\$ 166 miliar per tahun, menurut laporan terbaru Asian Development Bank Institute (ADBI)

mengatakan. Padahal, di lain pihak, banyak dari negara-negara ini juga tengah berjuang mengatasi kekurangan gizi di antara warga negara mereka (8). Di Asia Selatan, hampir seperempat dari populasi kekurangan berat badan. Di Afrika Tengah dan Timur, sekitar 12 persen wanita dan 15 persen pria berada dalam keadaan kekurangan berat badan.

Penelitian yang diterbitkan pada Kamis (31/3) di *The Lancet*, sebuah jurnal medis, melibatkan Organisasi Kesehatan Dunia dan lebih dari 700 peneliti di seluruh dunia. Selama empat dekade terakhir ditemukan, rata-rata angka BMI laki-laki naik menjadi 24,2 dari 21,7, dan pada wanita meningkat menjadi 24,4 dari 22,1. Hal ini setara dengan rata-rata penduduk dunia berat tubuhnya naik 1,5 kilogram setiap dekade, kata para peneliti (9).

Para peneliti memperkirakan bahwa jika tren global mengenai BMI seperti ini terus berlanjut, sebanyak 18 persen pria dan 21 persen wanita, akan menjadi gemuk pada 2025. Adapun temuan penting lainnya dari penelitian ini ialah bahwa orang dewasa Jepang memiliki BMI terendah dari semua negara berpenghasilan tinggi, sedangkan orang dewasa Amerika memiliki BMI tertinggi. Selain itu, pria dan wanita dengan berat badan berlebih saat ini lebih banyak tinggal di Tiongkok dan Amerika Serikat daripada di negara lain. Wanita Swiss dan pria Bosnia memiliki BMI terendah di Eropa, sedangkan pria di Inggris memiliki BMI tertinggi ke-10 di Eropa, dan perempuan Inggris merupakan tertinggi ke-3 di Eropa (10). Kegemukan parah merupakan keadaan ketika berat badan seseorang mengganggu fungsi dasar fisik, di antaranya ketika bernapas dan berjalan. Kondisi ini kini mempengaruhi sekitar satu persen laki-laki dan dua persen wanita, dari total 55 juta orang dewasa yang menderita kegemukan serius di dunia (11).

Di Indonesia remaja penderita Obesitas tertinggi di provinsi Sulawesi Utara sebanyak 30,2 % di ikuti provinsi DKI Jakarta sebanyak 29,8% dan di posisi ke tiga remaja penderita Obesitas terbanyak adalah Provinsi Kalimantan Timur sebanyak 28,7 %. Sedangkan untuk provinsi Sumatera Utara berada di urutan ke 7 dengan jumlah penderita obesitas remaja sebanyak 25,4 % (12). Dinas Kesehatan Kota Medan menyebutkan bahwa dari 11.175 penduduk yang dilakukan tes Obesitas terdapat 1766 orang yang menderita obesitas atau sebanyak 15.80 % (13).

Hasil Studi pendahuluan di SMA Budi Murni II dengan tingkat penghasilan orangtua tidak dibatasi baik kurang, maupun berkecukupan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2019 dengan melakukan wawancara kepada salah satu guru di bagian tata usaha (TU) bahwa di UKS belum pernah melakukan kegiatan penyuluhan kepada siswa-siswi mengenai gizi seimbang. Kemudian diperoleh data jumlah siswa kelas X dan XI IPA maupun IPS sebanyak 281 orang, alasan tidak mengambil kelas XII karena dari pihak sekolah tidak mengizinkan karena untuk mempersiapkan ujian nasional. kemudian dilakukan pengukuran secara langsung sebanyak 15 siswi putri kelas XI IPS, hasil pengukuran tersebut terdapat 5 siswi kategori kurus, 4 siswi kategori normal, 4 siswi kategori gemuk, dan 2 siswi kategori obesitas dengan rata-rata umur 16 tahun.

Dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMA Budi Murni II Kota Medan 2019.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional study yaitu suatu penelitian dimana datanya diambil dalam waktu yang sama (14). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Budi Murni II Kota Medan pada bulan Januari-Juli 2019. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Budi Murni II Kota Medan yaitu 281 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan metode *proposional rondom sampling* yaitu berjumlah 87 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diisi langsung oleh responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Data kemudian disajikan dalam bentuk tabulasi distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

HASIL

Analisis Unviariat; Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 87 siswa yang dijadikan sampel yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44,8% dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 55,2%. Kelompok usia tertinggi adalah 18 tahun sebanyak 37,9% dan kelompok umur terendah adalah usia 16 tahun sebanyak 29,9%. Sampel yang puas dengan citra tubuh sebanyak 47,1% dan yang tidak puas dengan citra tubuh sebanyak 52,9%. Sampel yang memiliki aktivitas berat sebanyak 29,9%, aktivitas sedang sebanyak 39,1% dan aktivitas ringan sebanyak 30%. Sampel yang memiliki pengetahuan gizi cukup sebanyak 59,8% dan yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 40,2%. Tabel 4.6. menunjukkan bahwa dari 87 siswa yang dijadikan sampel yang rata-rata siswa memiliki status gizi baik sebanyak 51,7% dan yang memiliki status gizi kurang sebanyak 20,7%.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin, Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi

Variabel	f	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	39	44,8
Perempuan	48	55,2
Usia		
16	26	29,9
17	28	32,2
18	33	37,9
Citra Tubuh		
Puas	41	47,1
Tidak Puas	46	52,9
Aktivitas Fisik		
Berat	26	29,9
Sedang	34	39,1
Ringan	27	30,0
Pengetahuan Gizi		
Cukup	52	59,8
kurang	35	40,2
Status Gizi		
Kurang	18	20,7
Baik	45	51,7
Lebih	24	27,6

Analisis Bivariat ; Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 41 sampel yang puas dengan citra tubuh dan memiliki status gizi baik sebanyak 68,3%, dan dari 46 sampel yang tidak puas dengan citra tubuh dan memiliki status gizi baik sebanyak 37%. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja di SMA Budi Murni II Medan dengan nilai $p=0,009$ ($< 0,05$). Siswa yang memiliki aktifitas ringan dan memiliki status gizi baik sebanyak 48,2%, dari 34 sampel yang beraktivitas sedang dan memiliki status gizi baik sebanyak 64,7% dan dari 26 siswa yang memiliki aktivitas berat dan memiliki status gizi baik sebanyak 38,5%. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja di SMA Budi Murni II Medan dengan nilai $p=0,016$ ($< 0,05$). Siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang dan memiliki status gizi baik sebanyak 34,3%, dari 52 siswa yang memiliki pengetahuan gizi cukup dan memiliki status gizi baik sebanyak 63,5%. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja di SMA Budi Murni II Medan dengan nilai $p=0,014$ ($< 0,05$).

Tabel 2. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja di SMA Budi Murni II Medan

Variabel	Status Gizi						Total		P Value
	Kurang		Baik		Lebih		f	persentase	
	f	Persentase	f	persentase	f	persentas e			
Citra Tubuh									
Puas	7	17,1	28	68,3	6	14,6	41	47,1	0,009
Tidak Puas	11	23,9	17	37	18	39,1	46	52,9	
Aktivitas Fisik									
Ringan	4	14,8	13	48,2	10	37	27	31	0,016
Sedang	3	8,8	22	64,7	9	26,5	34	39,1	
Berat	11	42,3	10	38,5	5	19,2	26	29,9	
Pengetahuan Gizi									
Kurang	8	22,8	12	34,3	15	42,9	35	40,2	0,014
Cukup	10	19.2	33	63.5	9	17.3	52	59.8	

PEMBAHASAN

Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja di SMA Budi Murni II Medan

Hasil penelitian menunjukkan sampel yang puas dengan citra tubuh dan memiliki status gizi baik sebanyak 68,3%, dan dari 46 sampel yang tidak puas dengan citra tubuh dan memiliki status gizi baik sebanyak 37%. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja di SMA Budi Murni II Medan dengan nilai $p=0,009$ ($< 0,05$).

Pada kategori status gizi diketahui bahwa remaja putri dengan status gizi normal memiliki persentase sebesar 51,7%. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya pada remaja putri yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dalam penelitian ini memiliki status gizi yang normal. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan pada remaja putri usia 15-18 tahun dan menjelaskan bahwa lebih dari separuh responden memiliki status gizi normal dengan persentase sebesar 72% dengan nilai $p=0.010$ (15).

Citra tubuh merupakan hal yang sangat penting bagi remaja khususnya remaja putri. Remaja putri cenderung memperhatikan penampilan fisik. Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dapat menyebabkan remaja putri memiliki persepsi diri yang menyimpang (16).

Seseorang dengan citra tubuh positif akan merasa puas akan tubuhnya baik itu ukuran tubuh, dan bentuk tubuh pada bagian tertentu ataupun keseluruhan, sedangkan orang dengan citra tubuh negatif tidak puas dengan tubuhnya. Citra tubuh negatif biasanya bertahan dalam jangka waktu yang lama. Sering sekali remaja putri merasa terlalu gemuk ataupun terlalu kurus dari ukuran yang sebenarnya, sehingga mereka ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan cara diet ataupun olah raga yang berlebihan (17).

Persepsi mengenai citra tubuh pada remaja putri dapat mengakibatkan implikasi negatif bagi kesejahteraan fisik dan psikologisnya. Namun, terkadang remaja putri melakukan diet ketat, mengonsumsi pil pelangsing, atau berolahraga demi mencapai postur tubuh yang diinginkan tanpa memperhatikan keamanan dari hal-hal yang mereka lakukan (15).

Hal tersebut kemudian bisa berpengaruh terhadap perilaku makan remaja putri tersebut. Pola konsumsi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan tidak sesuainya pasokan energi dengan keluarnya energi dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Hal tersebut dapat berdampak pada status gizi remaja (15).

Pada kategori status gizi diketahui bahwa remaja putri dengan status gizi normal memiliki persentase sebesar 51,7%. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya pada remaja putri yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dalam penelitian ini memiliki status gizi yang normal. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan pada remaja putri usia 15-18 tahun dan menjelaskan bahwa lebih dari separuh responden memiliki status gizi normal dengan persentase sebesar 72% dengan nilai $p=0.010$ (15).

Berdasarkan hasil penelitian terlihat jelas ada beberapa siswa yang tidak puas dengan citra tubuhnya dan mengalami gizi kurang, itu bisa disebabkan karena pola makan siswa tersebut tidak teratur. Remaja yang merasa bahwa badannya diatas nilai normal akan mengurangi asupan dengan tidak memperhatikan pemenuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga bisa membuat remaja tersebut akhirnya menderita gizi kurang. Sebaliknya remaja yang merasa bahwa bentuk badannya masih perlu ditambah akan mengonsumsi makanan dengan tidak memperhitungkan kebutuhan kalori perharinya sehingga mereka bisa mengonsumsi makanan dengan kalori berlebih yang bisa mengakibatkan mereka akan menderita overweight ataupun obesitas.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA Budi Murni II Medan

Pada penelitian ini, dari 27 siswa yang memiliki aktifitas ringan dan memiliki status gizi baik sebanyak 48,2%, dari 34 sampel yang beraktivitas sedang dan memiliki status gizi baik sebanyak 64,7% dan dari 26 siswa yang memiliki aktivitas berat dan memiliki status gizi baik sebanyak 38,5%. Dari hasil uji statistic dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja di SMA Budi Murni II Medan dengan nilai $p=0,016 (< 0,05)$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cristia Ingrid Sorongan dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Frater Don Bosco Manado dengan nilai $p=0,000$, berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP (18).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daimatul Khasanah dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta dengan nilai $p = 0,005 < 0,05$ (19).

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi bisa dipengaruhi dengan konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang. Untuk menghasilkan status gizi yang baik maka dapat diimbangi dengan asupan protein dan energi yang masuk dan keluar dengan seimbang. Sehingga, status gizi baik akan terjadi apabila tubuh digunakan dengan efisien. Semakin normal status gizi maka seseorang cenderung memiliki citra tubuh yang positif (20).

Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (21).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi karena status gizi seseorang bergantung juga penggunaan zat gizi yang dikonsumsi dengan cara beraktivitas. Remaja yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari didalam rumah cenderung mengalami gizi lebih karena menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan. Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (21).

Aktivitas fisik pada remaja putri sebagian besar dilakukan didalam ruangan. Remaja putri lebih suka melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu dan mencuci baju. Berbeda dengan remaja putra, yang cenderung menyukai aktivitas diluar ruangan seperti berolahraga, bermain bola, memanjat tebing dan touring bersama temannya. Hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada remaja putri, sehingga lebih rentan menyebabkan kejadian overweight (22).

Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang masuk dibandingkan yang keluar. Energi diperoleh dari makanan sedangkan pengeluaran melalui aktivitas tubuh dan olahraga. Sekitar 60-70% energi dipakai oleh tubuh untuk kehidupan dasar seperti bernafas, jantung berdenyut dan fungsi dasar sel. Aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan jumlah kebutuhan energi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi overweight adalah faktor psikologis, pola hidup tepat, kurangnya aktivitas fisik dan faktor genetic (23).

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga menyebabkan tubuhnya kelebihan berat badan atau *overweight*. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh untuk mengeluarkan energi, aktivitas yang dilakukan bergantung pada intensitas, curahan waktu dan juga frekuensi. Remaja sekolah yang rajin melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga dapat membantu membakar lemak berlebih dalam tubuh. Kegemukan terjadi apabila terjadi ketidak seimbangan asupan energi dan keluran energi dalam jangka waktu yang lama sehingga akan ditimbun sebagai lemak yang berlebihan. Kelebihan konsumsi makanan akan mengakibatkan asupan energi yang tinggi sebagai sebab rendahnya aktivitas fisik.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja SMA Budi Murni II Medan

Hasil penelitian menunjukkan dari 35 siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang dan memiliki status gizi baik sebanyak 34,3%, dari 52 siswa yang memiliki pengetahuan gizi cukup dan memiliki status gizi baik sebanyak 63,5%. Dari hasil uji statistic dapat disimpulkan bahwa

ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja di SMA Budi Murni II Medan dengan nilai $p=0,014$ ($< 0,05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Rahmatullah Musayyib di Pondok Pesantren Nahdltul Ulum Soreang Maros dengan judul hubungan pengetahuan dan pola makan dengan status gizi remaja dengan nilai $p=0,005$ (24). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhayu Dwi Erpridawati dengan judul hubungan pengetahuan tentang gizi siswa SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar dengan nilai $p=0,01$ (25).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (26).

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan. Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan keterampilannya. Apabila penerimaan perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama. Oleh karena itu apabila mempunyai pengetahuan gizi baik diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (27).

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi. Peneliti merasa perlu dilakukan pemberian informasi pengetahuan yang kontinue dan berkala kepada remaja seperti pemberian penyuluhan tentang pola makan sehat dan teratur. Meskipun pengetahuan tidak memberi pengaruh secara langsung terhadap status gizi, tetapi pengetahuan gizi adalah salah satu pokok masalah dari permasalahan gizi. tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Akan tetapi, pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, karena meskipun memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi jika tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya, maka belum tentu tercapai status gizi baik seperti yang diharapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMA Budi Murni 2 Medan. Diharapkan untuk selalu menjaga bentuk tubuh dengan banyak melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi jenis makanan yang sehat untuk tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak SMA Budi Murni 2 Medan yang telah berikan izin sebagai tempat pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Supriasa IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi Edisi Revisi. Jakarta Penerbit Buku Kedokt ECG. 2012;
2. Proverawati A, Asfiah S. Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika 2009.
3. Swadaya T, Trubus R. Kegemukan Pergi & Tak Kembali. Trubus Swadaya;
4. Mukhlis A. Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image dissatisfaction). J psikoislamika. 2013;10(1):5–14.
5. Dittrich PS, Schwiller P. An integrated microfluidic system for reaction, high-sensitivity detection, and sorting of fluorescent cells and particles. Anal Chem. 2003;75(21):5767–74.
6. Cahyono JBSB. Gaya Hidup & Penyakit Modern. Kanisius; 2008.
7. Sudargo T, Freitag H, Kusmayanti NA, Rosiyani F. Pola makan dan obesitas. UGM PRESS; 2018.
8. Indradjaja S. Revitalisasi Hkum Kepolisian Dari Perspektif Analisa SWOT.
9. Anak BPSADPU. di Indonesia. Jakarta Badan Pus Stat. 2016;
10. Ide P. Seri Diet Korektif-Diet South Beach. Elex Media Komputindo; 2013.
11. Francis-Cheung T. Manajemen Berat Badan Kehamilan. In EGC; 2008.
12. Kesehatan K. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kemenkes RI. 2013;
13. Indonesia KKR. Hasil utama Riskesdas 2018. Jakarta Badan Penelit dan Pengemb Kesehatan, Kementrian Kesehat Republik Indones. 2018;
14. Swarjana IK, SKM MPH. Metodologi penelitian kesehatan. Penerbit Andi; 2012.
15. Bimantara MD, Adriani M, Suminar DR. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. Amerta Nutr. 2019;3(2):85–8.
16. Indika K. Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas. 2010;
17. Marerie F. Gambaran Diri Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas. Character J Penelit Psikologi. 2017;4(1).
18. Dewi ACN, Mahmudiono T. Hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dengan status gizi pegawai negeri sipil di kantor dinas kesehatan provinsi jawa timur. Media Gizi Indones. 2013;9(1):42–8.
19. Khasanah D, Endang Nur W, Rusdin Rauf STP. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
20. Utami SR. Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding PT. APAC Inti Corpora Bawen. Universitas Negeri Semarang; 2013.
21. Nurcahyo F. Kaitan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik. Medikora. 2011;(1).
22. Hairuddin EK. Membentuk karakter anak dari rumah. Elex Media Komputindo; 2014.
23. Ulilalbab A, Anggraeni E, Lestari IA. Obesitas Anak Usia Sekolah. Deepublish; 2017.
24. Musyayyib R, Hartono R, Pakhri A. Pengetahuan dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. Media Kesehat Politek Kesehat Makassar. 2018;12(2):29–38.
25. Erpridawati DD. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dengan Status Gizi Siswa SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2012.
26. Pahlevi AE. Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. J Kesehat Masy. 2012;7(2):122–6.