STUDY LITERATURE REVIEW FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Oleh :
Tria Nopi Herdiani[1],Venty HS. Manujung[1],Violita Siska Mutiara[1]
[1]Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Email: direja.mandira1415@gmail.com
HP: 0821-8385-5860

ABSTRAK

Penyebab masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi) dan kebiasaan makan yang buruk.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri Tahun 2020.Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur ini antara lain: "status gizi remaja putri, pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, body image atau citra tubuh".Hasil penelitian didapatkan: Dari 5 literatur yang meneliti variabel aktivitas fisik 3 penelitian dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi; dari empat literatur yang meneliti variabel bodi image, 3 penelitian dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara bodi image dengan status gizi; dari tiga studi literatur yang meneliti pengetahuan, 2 penelitian menyatakan ada hubungan pengetahuan dengan status gizi.Disarankan kepada sekolah bekerjasama dengan petugas gizi Puskesmas untuk menggiatkan kembali monitoring status gizi siswa, memberikan sosialisasi berkala tentang pola aktivitas fisik dan gizi seimbang dan pola makan yang baik. Selain itu health promotion pada siswa juga lebih menekankan tentang obesitas.

Kata Kunci**:aktivitas fisik, bodi image, pengetahuan, status gizi remaja putri**

Study Literature ReviewFactors related to nutritional status of adolescent girls

ABSTRACT

The cause of nutritional problems in young women can be caused by a strict diet (which causes adolescents to not get a balanced and nutritious diet) and poor eating habits. This study aims to determine the factors associated with the nutritional status of adolescent girls in 2020. This study uses the literature review method by using the inclusion and exclusion criteria. Keywords used in this literature search include: "nutritional status of adolescent girls, balanced nutritional knowledge, physical activity, body image or body image". The results were obtained: (1) from five literatures examining the variables of physical activity 3 studies with the results there was a significant relationship between

physical activity and nutritional status; (2) from four literatures examining body image variables, 3 studies with the results found a significant relationship between body image and nutritional status; (3) of the three literature studies that examined knowledge, 2 studies stated there was a relationship of knowledge with nutritional status. It is recommended that schools work together with Puskesmas nutrition officers to re-activate monitoring of the nutritional status of students, provide periodic socialization about patterns of physical activity and balanced nutrition and good eating patterns. In addition, health promotion to students also emphasizes obesity.

*Keywords:****physical activity, body image, knowledge, nutritional status of adolescent girls***

PENDAHULUAN

Prevalensi obesitas makin lama makin meningkat, hampir setengah milyar penduduk dunia saat ini tergolong *overweight* atau *obese*. Data hasil survei nasional *Behavioral Risk Factor SurveillanceSystem* di Amerika menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja meningkat dari 12% pada tahun 2011 menjadi 17,9% pada tahun 2015. Sebuah studi menyatakan satu dari seratus remaja putri yang berumur antara 16-18 tahun menderita *Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders* (ANRED). Puncak angka kejadian *Anorexia Nervosa* (AN) pada remaja adalah pada umur 14,5 tahun dan 18 tahun, 25% kasus AN lebih banyak terjadi pada remaja umur lebih muda yaitu di bawah 13 tahun. Hampir 50% remaja tidak sarapan.Walaupun 89% remaja meyakini bahwa sarapan penting, namun hanya 60% yang sarapan secara teratur (1)

Statistik di Indonesia untuk hasil kecenderungan status gizi (IMT/U) remaja umur 13-15 tahun dengan status gizi kurus yaitu sebesar 5,4% (0,9 sangat kurus dan 4.5% kurus dan prevalensi remaja dengan status gizi gemuk sebesar 15,8% (11,7% gemuk dan 4,3% obesitas). Sementara itu prevalensi status gizi (IMT/U) remaja 13 – 15 tahun di Propinsi Bengkulu menunjukan bahwa prevalensi remaja kurus (sangat kurus dan kurus) sebesar 7,5% dan prevalensi remaja gemuk (gemuk dan obesitas) sebesar 16,5% (2).

Angka kejadian masalah status gizi di Kota Bengkulu menunjukkan bahwa prevalensi remaja kurus (sangat kurus dan kurus) sebesar 28% dan prevalensi remaja gemuk (gemuk dan obesitas) sebesar 12% (3). Walaupun angka kejadian masalah status gizi pada remaja masih banyak ditemukan namun saat ini belum ada data yang tersedia di Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Tengah untuk angka kejadian masalah gizi pada remaja.

Dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi. Kegagalan mencapai status gizi yang optimal akan berdampak pada status gizi dan kesehatan saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain (4).

Penyebab masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi) dan kebiasaan makan yang buruk. Hal-hal lain yang mempengaruhi status gizi remaja putri diantaranya yaitu faktor keturunan, gaya hidup (*lifestyle*) dan faktor lingkungan. Kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh (*body image*) dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi (5)

Citra tubuh (*body image*) yang positif merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri.Hal ini terutama terjadi pada remaja putri.*Body image* adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang penampilan fisiknya. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya, contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyatannya kurus ataupun sebaliknya (5). Hasil penelitian Ovita, et al (2019) dengan judul "Hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya didapatkan hasil *body image* berhubungan dengan status gizi dengan nilai p=<0,001. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya. Orang yang puas dengan tubuhnya memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya.(6)

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pada masa ini, seorang remaja biasanya akan menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya adalah malas berolahraga. Mereka kurang beraktivitas dengan baik dikarenakan beberapa hal, di antaranya adalah malas, kurangnya motivasi dari dalam dan dari luar, kurangnya kesadaran akan hidup sehat dan bugar (6). Penelitian yang dilakukan oleh Afrilia dan Festilia (2018) dengan judul "Hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi di siswa SMP Al-Azhar Pontianak" menyebutkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik (p = 0,021) pada status gizi pada siswa SMP Al -Azhar Pontianak. (7)

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan 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 (8). Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2016) dengan judul "Perbedaan pengetahuan gizi, *body image*, asupan energi dan status gizi pada mahasiswi gizi dan non gizi Universitas Diponegoro" menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan.Selain itu remaja dalam memilih makanan juga dipengaruhi oleh selera dan keinginan.(9). Hasil penelitian Sutrio (2017) dengan judul "Hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa sekolah menengah atas global madani Kota Bandar Lampung tahun 2016 dengan hasil ada hubungan antara asupan energi dengan *p-value* 0.000 (< 0.005) dan pengetahuan dengan *p-value* 0.021 (< 0.005) serta aktivitas fisik dengan p- value 0.001 (< 0.005) (8).

Upaya ataupun program yang telah dilakukan oleh Dinas Kesehatan Propinsi Bengkulu antara lain adalah menekan angka stunting dan melakukan intervensi spesifik misalkan mulai menyiapkan calon remaja, calon pengantin, calon ibu hamil, imunisasi, diberikan pelatihan akses fasilitas kesehatan (3).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2019, yang mana Provinsi Bengkulu memiliki 9 Kabupaten dan 1 kota. Kabupaten Bengkulu tengah temasuk kedalam peringkat terbawah dalam persentase cakupan pelayanan kesehatan peserta didik di SMP/MTS yaitu 51 %, diikuti oleh Kabupaten Kaur 63 % dan Kabupaten Rejang Lebong 75 % (3). Hal inilah yang mendasari peneliti melakukan penelitian di SMP di wilayah Kabupaten Bengkulu Tengah.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Bengkulu Tengah tahun 2020, SMP yang berada di Bengkulu Tengah tersebar di 10 kecamatan dan jumlah siswi terbanyak di SMP 1 Bengkulu Tengah dengan jumlah siswi 440, SMP 5 jumlah siswi 218 orang dan SMP 3 jumlah siswi 208 orang.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di 3 SMPN didapatkan data dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) bahwa setiap bulannya selalu saja ada siswi yang pingsan saat upacara dengan alasan tidak sarapan karena melakukan diet untuk menjaga *body image*. Data yang tercatat tahun

2019 di SMPN 5 dari 218 siswi yang mengalami pingsan 5 orang (2,3%), SMPN 3dari 208 siswi yang mengalami pingsan 4 orang (1,9%) dan di SMPN 1 Kabupaten Bengkulu Tengah dari 440 siswi yang mengalami pingsan 12 orang (2,7%).

Survey awal di SMP 1 Bengkulu Tengah didapatkan data dari 15 orang siswi diketahui pengukuran Tinggi badan dan berat badan didapatkan nilai IMT dengan kategori kurus sebanyak 7 siswi, kategori normal 7 siswi dan 1 siswi lainnya dengan kategori gemuk. Dari hasil wawancara diketahui 5 dari 15 remaja putri dengan pengetahuan yang kurang baik tentang gizi, 5 dari 15 orang remaja putri jarang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.

Rumusan masalah dalam penelitian ini "Apakah ada hubungan *body image*, aktivitas fisik dan pengetahuan dengan status gizi remaja putri?". Tujuan dalam penelitian ini Diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri berdasarkan hasil studi literatur.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *study literature review*, data yang digunakan adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal atau artikel yang dibuat 5 tahun terakhir (2015-2019), dan berkaitan dengan kata kunci.Metode analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal.

HASIL

Tabel 1
Ringkasan Studi Literatur Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi

NO	Author	Volume, angka	Judul	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Hasil Penelitian
1	Ade Nur Ovita1, Nety Mawarda Hatmanti 2, Nur Amin3 2019	Sport and Nutrition Journal Vol 1 No 1 - Juni 2019 (27-32)	Hubungan body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya	desain *cross sectional*	Total sampling 78 responden	Body image, aktivitas fisik dan status gizi remaja.	Instrumen menggunakan kuesioner Body Shape Questionnaire (BSQ) dan PAL (Physical Activity Level) serta penggunaan timbangan digital dan *microtoise* untuk mengukur antropometri (tinggi badan dan berat badan) responden	Analisis data mengguna kan Spearman' s Rank Correlatio n	Ada hubungan yang signifkan antara body image dengan status gizi Remaja Putri dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fsik dengan status gizi Remaja Putri
2	Cindy Prisilia1, Eva Rachmi 2, Meiliati Aminyot o 3 2019	Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam, Vol 7 , No 2, 2019, Hal 99-112	Hubungan aktivitas fisik dan *body image* dengan status gizi siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang	Desain *cross sectional*	*Purposive sampling* 262 responden .	Aktivitas fisik, body image dan status gizi	Instrumen menggunakan kuesioner aktivitas fisik, persepsi *body image* dan menggukur berat badan dan tinggi badan(IMT)un tuk status gizi responden	Analisis data mengguna kan uji *kolmogrov -smirnov*	Terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi (p = 0,000) dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (p = 1,000)
3	Hepti Muliyati, Ahmil, Lastri Mandola 2019	CHMK Midwifery Scientific Journal Volume 2, Nomor 1 Januari 2019	Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahua n Gizi seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri	Desain *cross sectional*	*Purposive sampling* 94 responden .	Citra tubuh, aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang dan status gizi.	Instrumen aktivitas fisik remaja putri dengan menggunakan *Phisical Activity Level* (PAL)	Analisis data mengguna kan uji chi-square	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.

4	Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin 2018	Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 6, Nomor 5, Oktober 2018 (ISSN: 2356-3346)	Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA N 9 Kota Semarang	*cross sectional*, . *e*,	Total sampling 67 responden	Citra Tubuh, aktivitas fisik pengetahuan gizi seimbang dan Obesitas Pada remaja putri.	Instrumen menggunakan kuesioner terstruktur, lembar *recall* aktivitas fisik 24 jam. Pengukuran berat badan dengan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtois*	data dianalisis mengguna kan uji *chi-square*.	Terdapat hubungan antara citra tubuh positif (p=0,008), aktivitas fisik ringan (p=<0,001) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih, dan tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang (p=0,837) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih.
5	Sutrio 2017	Jurnal Kesehatan Holistik (*The Journal of Holistic Healthcare*), Volume 11, No.1, Januari 2017:1-4	Hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa SMA Global Madani Kota Bandar Lampung	*Cross sectional study*,.	P*urposive sampling* 135 responden	Asupan energi, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi remaja putri	Instrumen aktivitas fisik menggunakan kueisoner Baecke Microtois dan timbangan untuk mengukur status gizi,. Form Food Recall 2 x 24 jam untuk mengukur konsumsi makan dan software Nutrisurvey untuk menghitung asupan zat gizi individu.	data dianalisis mengguna kan uji *chi-square*.	Ada hubungan asupan energi dengan status gizi *p-value* 0,000, pengetahuan gizi dengan status gizi *p-value* 0,021 dan aktivitas fisik dengan status gizi *p-value* 0,001

PEMBAHASAN

Status gizi remaja adalah variabel dependen yang digunakan dari 5 artikel yang telah direview antara lain: 4 studi mengkaitkan statu gizi remaja putri dengan faktor citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan(Ovita, Hatmanti dan Amin 2019; Prisilia, Rachmi dan Aminyoto 2019; Muliyati, Ahmil dan Mandola 2019; dan Sutrio 2017), menggunakan status gizi (obesitas)

dengan faktor citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi (10).

Berdasarkan lima jurnal penelitian yang diambil sebagai bahan acuan *literatur*, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel aktivitas fisik pada 3 penelitian menggunakan instrumen *Phisical Activity Level* (PAL) yang direkomendasikan oleh WHO tahun 2004, 1 penelitian menggunakan lembal recall aktivitas fisik 24 jam dan 1 penelitian menggunakan instrumen Baeke.

Variabel berikutnya yang diteliti adalah bodi image atau citra tubuh.Berdasarkan hasil studi literatur diketahui instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel bodi image adalah *Body Shape Questionnaire* (BSQ).BSQ mengukur ketidakpuasan yang dirasakan seseorang terhadap tubuhnya sendiri dengan skala rentang 1 (tidak pernah) sampai 6 (selalu).Dari beberapa penelitian yang menggunakan instrumen ini menunjukkan reliabilitas dengan kisaran 0.88 hingga 0.97 hal ini menunjukkan bahwa validitas kriteria yang dimiliki instrumen ini pun tinggi.(6).

Variabel pengetahuan dengan menggunakan instrumen pertanyaan terbuka yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas serta modifikasi hasil penelitian sebelumnya.

Hasil penelitian dari lima literatur yang meneliti variabel aktivitas fisik penelitian dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung. (10)(11), sedangkan 2 penelitian menyatakan tidak ada hubungan pengetahuan dengan status gizi (6) ; dan hasil penelitan lannya Terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi (p = 0,000) dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (p = 1,000).(12).

Hasil penelitian diketahui dari empat literatur yang meneliti variabel bodi image 3 penelitian dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara bodi image dengan status gizi.(6)(10)(8).

Selanjutnya variabel pengetahuan, berdasarkan dari hasil studi literatur diketahui sedangkan 2 penelitian menyatakan ada hubungan pengetahuan dengan status gizi (11), 1 penelitian menyatakan tidak ada hubungan pengetahuan dengan status gizi remaja putri.(10)

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi obesitas atau *overweight*, hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitasnya yang tidak cukup. (6)

Hasil penelitian Muliyati, Ahmil dan Mandola (2019) menunjukan bahwa dari 37 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, terdapat 25 responden (67,6%) dengan status gizi normal dan 12 responden (32,4%) dengan status gizi gemuk. Dari 57 responden yang memiliki aktivitas fisik berat terdapat 55 responden (96,5%) dengan status gizi normal dan 2 responden (3,5%) dengan status gizi gemuk. Berdasarkan tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi lebih tidak hanya terjadi pada responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, namun juga terjadi pada responden dengan aktivitas fisik sedang dan berat.Hal ini menunjukkan bahwa responden masi memiliki kebiasaan makan dan konsumsi makanan yang salah yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi responden. Hasil uji *Chi Square* didapatkan p=0,000 (≤ 0,05), ini berarti secara statistik ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri. (11)

Hasil penelitian Ovita, Hatmanti dan Amin (2019) didapatkan hasil tabulasi silang antara aktivitas fsik dengan status gizi dari 78 responden diketahui bahwa sebanyak 29 siswi (37,2%) yang berstatus gizi normal melakukan aktivitas fisik yang ringan. Berdasarkan uji Spearman's Rank Correlation didapatkan hasil p-value sebesar 0,68> 0,05 (alpha), sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifkan antara aktivitas fsik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya (6)

Hasil penelitian Sutrio (2017) menunjukkan siswa yang aktivitas fisiknya tidak berat cenderung memiliki status gizi normal sebanyak 65 orang (53,7%) dan status gizi lebih sebanyak 49 orang (40,5%) dibandingkan dengan siswa yang aktivitas fisiknya berat. disimpulkan bahwa siswa yang memiliki aktivitas tidak berat memiliki persentase lebih besar berstatus gizi normal dan lebih dibandingkan dengan siswa yang memiliki aktivitas berat. Sehingga dapat dikatakan semakin tidak berat aktivitas akan semakin besar mengalami gizi normal dan lebih. Berdasarkan pengujian dengan *chisquare* diperoleh hasil bahwa ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada P*value* = 0,001 (P < 0,005) (8).

Gaya hidup yang berubah menyebabkan terjadinya perubahan pula pada pola makan yang tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang sayangnya tidak diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga akan menimbulkan masalah gizi lebih. Pola makan dengan tinggi kalori, lemak dan kolesterol tersebut haruslah diimbangi dengan aktivitas fisik agar terjadi keseimbangan asupan gizi. Keaktifan remaja dalam melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi indeks massa tubuhnya sehingga akan berdampak pada kurangnya resiko timbulnya masalah gizi lebih (10).

Dari study literature review diatas diketahui beberapa hasil penelitian menyatakan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri. Hambatan yang sering dirasakan oleh remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik antara lain keharusan mencurahkan waktu untuk belajar, karena bagi beberapa orang tua belajar merupakan pilar utama dalam kehidupan remaja serta prestasi akademik yang menyebabkan aktivitas remaja putri menjadi lebih banyak duduk, menulis dan membaca (6). Hambatan lain yang sering dirasakan oleh remaja antara lain, kurangnya teman dalam melakukan aktivitas fisik, waktu sekolah yang panjang, serta tidak mendapatkan hiburan atau kesenangan dalam melakukan aktivitas fisik. Faktor budaya juga mempengaruhi persepsi remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik, karena remaja putri mendambakan kulit yang putih sehingga membatasi aktivitas fisik di luar rumah (10).

Berdasarkan hasil study literatur disimpulkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi remaja putri. dikarenakan dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada makan makanan tinggi kalori, lemak dan kolesterol tanpa diimbangi dengan aktivitas fsik yang cukup sehingga dapat menimbulkan masalah gizi lebih.

Rekomendasi tingkat aktivitas fisik untuk remaja yaitu aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas sedang sampai berat minimal selama 60 menit/hari (13).Tingkat aktivitas fisik yang sesuai pada remaja memiliki berbagai manfaat, seperti menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskular serta memiliki manfaat untuk kesehatan mental khususnya pada remaja putri.Beberapa penelitian menyatakan bahwa remaja putri dengan aktivitas fisik yang cukup dapat membuat remaja tersebut merasa memiliki harga diri yang lebih tinggi. Harga diri merupakan hal yang penting terutama untuk kesejahteraan psikologis, membangun *body image* yang positif, meningkatkan efikasi diri, serta mencegah remaja tersebut mengalami depresi, kecemasan, dan perilaku berisiko tinggi seperti penyalahgunaan.(12)

Bodi image pada umumnya dialami oleh mereka yang menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dalam kehidupan. Hal ini terutama terjadi pada usia remaja. Mereka beranggapan bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah yang ideal bagi wanita, sedangkan tubuh yang kekar dan berotot adalah yang ideal bagi pria (10).

Hasil penelitian Ovita, Hatmanti dan Amin (2019) didapatkan dari 78 responden diketahui bahwa sebanyak 20 siswi (25,6%) dengan

status gizinya normal memiliki body image yang positif, sedangkan 7 siswi (9,0%) dengan status gizi gemuk memiliki body image negatif tingkat sedang serta 10 siswi (12,8%) dengan status gizi obesitas memiliki body image tingkat sedang. Hasil uji Spearman's Rank Correlation didapatkan hasil p-value sebesar 0,01< 0,05
(alpha), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifkan antara body image dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya. (6)

Penelitian yang dilakukan oleh Intantiyana bahwa sebanyak 18 remaja putri obesitas (50%), dan 18 remaja putri gemuk (50%) memiliki citra tubuh positif.Hasil uji statistik (*Chi-Square*) diperoleh p=0.008 sehingga disimpulkan ada hubungan bodi image dengan status gizi remaja putrid (11).

Penelitian yang dilakukan Prisillia,Rachmi dan Aminyoto (2019) menunjukkan responden dengan status gizi normal yang memiliki *body image* positif sebanyak 132 siswi (89,2%) dan yang memiliki *body image* negatif sebanyak 45 siswi (39,5%). hasil uji statistik dengan menggunakan uji *kolmogrov-smirnov* menunjukkan nilai p = 0,000. Nilai p ini lebih kecil dari 0,05 disimpulkan ada hubungan bodi image dengan status gizi remaja putri.(12).

Masalah yang sering timbul pada remaja putri akibat persepsi negatif mengenai bentuk tubuh adalah anoreksia nervosa dan bulimia. Upaya mendapat bentuk tubuh yang ideal dengan cara yang tidak tepat mengakibatkan banyak remaja putri yang menderita anoreksia nervosa dan bulimia.(10).

Selain status gizi, terdapat tiga faktor sosiokultural yang dapat memengaruhi *body image,* yaitu keluarga, teman sebaya dan media massa. Komentar yang diberikan oleh saudara kandung atau orang tua dapat memengaruhi bagaimana seorang anak memandang diri mereka dan tindakan yang mereka lakukan untuk mencapai penampilan yang keluarga mereka inginkan.Tekanan dari ibu untuk menjadi kurus dan menarik memiliki pengaruh yang kuat pada penampilan fisik seorang remaja putri dan lebih mungkin untuk mengalami *body image* negatif.

Berdasarkan hasil study literatur dapat ditarik kesimpulan bahwa bodi image berhubungan dengan status gizi remaja putri, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status (14). Ketidakpuasan tersebut dikarenakan subjek merasa tubuhnya terlalu gemuk dan terdapat beberapa bagian tubuh (misalnya lengan, paha) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat tidak proporsional.

Rekomendasi yang diberikan untuk remaja putri gizi lebih untuk

memperbaiki pola makan dalam Pihak sekolah bekerjasama dengan petugas gizi Puskesmas untuk menggiatkan kembali monitoring status gizi siswa, memberikan sosialisasi berkala tentang gizi seimbang dan pola makan yang baik. Selain itu *health promotion* pada siswa juga lebih menekankan tentang obesitas.

Pihak sekolah juga diharapkan bisa mengadakan kantin sehat dengan menjual makanan yang sesuai dengan pola gizi seimbang, yaitu menjual setiap jenis bahan makanan seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan.

Pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang konstribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas (8).

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrio (2017) diketahui bahwa siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang cenderung memiliki status gizi lebih sebanyak 28 orang (49,1%), dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan baik berstatus gizi lebih sebanyak 21 orang (26,9%). Berdasarkan pengujian dengan *chisquare* diperoleh hasil bahwa ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi siswa dengan status gizi dengan *P-value* = 0,021 (P > 0,005) (8).

Penelitian yang dilakukan oleh Muliyati, Ahmil dan Mandola (2019) menunjukan bahwa dari 22 responden yang memiliki pengetahuan gizi baik, terdapat 22 responden (100%) dengan status gizi normal. Dari 38 responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup, terdapat 35 responden (92,1%) dengan status gizi normal dan 3 responden (7,9%) dengan status gizi gemuk. Dari 34 responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang, terdapat 23 responden (67,6%) dengan status gizi normal dan 11 responden (32,4%) dengan status gizi gemuk. Hasil uji *Chi Square* didapatkan p=0,001 (≤ 0,05), ini berarti secara statistik ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ada remaja putrid (11).

Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan terlihat dari semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi makanan. Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa dalam memilih makanan, yang menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan

yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya akan dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan (11).

Pengetahuan gizi seimbang menurut Damayanti AE.(2016) meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh.Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. (9)

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh.Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential, sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (10).

Berdasarkan hasil literatur review dapat diketahui bahwa pengetahuan berhubungan dengan status gizi remaja putri, pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Konsumsi pangan pada remaja perlu diperhatikan karena pada golongan remaja terjadi pertumbuhanyang sangat cepat, sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktifitas juga akan meningkat.

Disarankan kepada sekolah bekerjasama dengan petugas gizi Puskesmas untuk menggiatkan kembali monitoring status gizi siswa, memberikan sosialisasi berkala tentang gizi seimbang dan *health promotion* pada siswa tentang status gizi yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri. Ada hubungan bodi image dengan status gizi remaja putrid. Ada hubungan pengetahuan dengan status gizi remaja putri

Remaja putri agar lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat badan dan tinggi badannya.

Siswi yang memiliki body image yang negatif diharapkan mampu mengubah persepsi mengenai bentuk tubuhnya dengan cara meningkatkan kepercayaan terhadap diri sendiri dan memfokuskan kelebihan pada dirinya serta tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Siswi diharapkan melakukan aktivitas fsik secara rutin guna mempertahankan

status gizinya dan meningkatkan derajat kesehatan dirinya sendiri.

Remaja putri gizi lebih untuk memperbaiki pola makan dalam kesehariannya dan diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup yaitu melakukan latihan fisik atau olahraga 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Disarankan kepada sekolah bekerjasama dengan petugas gizi Puskesmas untuk menggiatkan kembali monitoring status gizi siswa, memberikan sosialisasi berkala tentang pola aktivitas fisik dan gizi seimbang dan pola makan yang baik. Selain itu *health promotion* pada siswa juga lebih menekankan tentang obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

Kusuma, et al. 2018. Pengaruh citra tubuh, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (imt) pada remaja: studi kasuspada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. Jurnal Perilaku dan Promosi Kesehatan Vol.1, No. 1, April 2018: 23-31 http://journal.fkm.ui.ac.id/ppk/article/view/2114

Kemenkes RI. 2018. Petunjuk teknis penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala anak usia sekolah dan remaja. Jakarta : kemenkes RI

Dinkes Bengkulu. 2017. Profil Kesehtan Propinsi Bengkulu. Propinsi Bengkulu

Mardalena. 2019. Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Almatsier, S., Soekatri. 2017 . Gizi seimbang dalam daur kehidupan.PT. Gramedia Pustaka Utama

Ovita, et al. 2019. Hubungan body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya. *Sport and Nutrition Journal Vol 1 No 1 - Juni 2019 (27-32)* http://repository.unusa.ac.id/5621/

Afrilia, F. 2018 . Hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi di siswa SMP al-azhar Pontianak. Jurnal Pontianak Nutrition Journal (PNJ) vol. 01 no. 01 tahun 2018 https://www.researchgate.net/publication/337348088.

Sutrio, 2017. Hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa sekolah menengah atas global madani kota bandar lampung tahun 2016. Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare), Volume 11, No.1, Januari 2017:1-4http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67

Damayanti, Adelina.E. 2016 . Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan giziseimbang dengan status gizi remaja putri. [Skripsi]. Universitas Airlangga. http://repository.unair.ac.id/46573/14/FKM.%20344-16%20Dam%20h.pdf

Intantiyana, W., Rahfiludin. 2018. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota

Semarang. JURNAL Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 6, Nomor 5, Oktober 2018 (ISSN: 2356-3346) http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm

Muliyati, A., Mandola. 2019. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. CHMK Midwifery Scientific Journal Volume 2, Nomor 1 Januari 2019. https://www.neliti.com/id/publicat publ/316373/hubungan-citra-tubuh-aktivitas-fisik-dan-pengetahuan-gizi-seimbang-dengan-status

Prisilia, C., Rachmi, E., Aminyoto, M. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Status Gizi Siswi Sma Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam, 7(2), pp. 99-112. doi: 10.36998/jkmm.v7i2.64.http://jurnal.stikesmm.ac.id/index.php/jkmm/article/view/64

WHO. 2015. Obesity : Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series. Available from URL: hiperlink (http://www.who.int/topics/obesity/en/)

Nicholas, J. A., B. Kampmann. and K. M. Ledoare. 2015. Human breast milk: A Review on Its Composition and Bioactivity. Journal Elsevier 91(11), 629– 635.