

## PERANAN *BODY IMAGE* DALAM MENENTUKAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI KOTA PADANG PANJANG

*(The Role Of Body image In Determining The Nutritional Status Of Adolescent Girls In Padang Panjang)*

Riva Muharramah Nurhayat<sup>1</sup>, Kasmita<sup>2</sup>, Yuliana<sup>3</sup>, Lucy Fridayati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [kasmita70@fpp.unp.ac.id](mailto:kasmita70@fpp.unp.ac.id)

### ABSTRACT

Appearance and body shape are often a primary concern, especially for adolescent girls undergoing puberty, a period during which negative body image frequently occurs. However, a distorted body image can affect an individual's nutritional status. Adolescent girls with a tendency toward undernutrition are at risk of developing various health problems, which may lead to giving birth to children in a stunted condition. This study aims to determine the extent to which body image influences the nutritional status of adolescent girls in the city of Padang Panjang. This is a quantitative study using a survey method, involving a sample of 285 adolescent girls from senior high schools (SMA) and vocational schools (SMK) in Padang Panjang. The sampling technique used was proportional random sampling. The instrument employed was the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), consisting of 34 questions using a 6-point Likert scale. Nutritional status was measured using the Body Mass Index (BMI). Data analysis was conducted using descriptive statistics to discuss the variables of body image and nutritional status, and simple linear regression analysis after the assumptions of normality, homogeneity, and linearity were met. The results showed that 62.8% of participants had a positive body image, while 37.8% had a negative body image. The average nutritional status in Padang Panjang was predominantly normal (62.8%). Meanwhile, abnormal nutritional status was found in 34.74% of participants, detailed as follows: severely underweight (8.07%), mildly underweight (13.68%), mildly overweight (5.26%), and severely overweight (7.73%). A positive body image (62.8%) was correlated with normal nutritional status (65.26%). Regression analysis showed a significant effect ( $R = 0.244$ ,  $p < 0.05$ ), although other factors played a larger role (75.6%). This indicates that the more positive an individual's body image, the better their nutritional status. In conclusion, body image influences 24.4% of the nutritional status among adolescent girls in Padang Panjang, while 75.6% is influenced by other factors not examined in this study. Therefore, it is necessary to implement nutrition and mental health education programs for adolescent girls to address negative body image issues

**Keyword:** Body Image, Nutritional Status

### ABSTRAK

Penampilan dan bentuk tubuh sering menjadi perhatian utama khususnya bagi remaja putri yang berada pada masa pubertas atau disebut dengan istilah *body image* negatif. Namun *body image* yang salah dapat mempengaruhi status gizi seseorang bahkan seorang remaja putri yang memiliki status gizi cenderung kurus dikhawatirkan berisiko untuk menderita beberapa penyakit yang berdampak melahirkan anak dalam keadaan stunting. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *body image* terhadap status gizi remaja putri di Kota Padang Panjang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei dengan jumlah sampel 285 remaja putri yang berasal dari SMA dan SMK di Kota Padang Panjang. Teknik sampling yang digunakan adalah *propotional random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Body Shape Questioner (BSQ-34)*, terdiri dari 34 pertanyaan dengan 6 skala likert dan status gizi diukur melalui Indeks Masa Tubuh (IMT). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang membahas variabel *body image* dan status gizi, serta regresi linear sederhana setelah uji normalitas, homogenitas dan linearitas terpenuhi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* positif sebesar (62,8%) dan *body image* negatif (37,8%). Rata-rata status gizi di Kota Padang Panjang dominan normal sebesar (62,8%), Sementara untuk status gizi tidak normal sebesar (34,74%) dengan uraian sebagai berikut: kurus berat (8,07%), kurus ringan (13,68%), gemuk ringan (5,26%) dan gemuk berat (7,73%). *Body image* positif (62,8%) berkorelasi dengan status gizi normal (65,26%). Analisis regresi menunjukkan pengaruh signifikan ( $R=0.244$  dengan  $p < 0.05$ ) meskipun faktor lain mendominasi (75,6%) artinya

semakin positif *body image* seseorang maka semakin baik status gizinya. Status gizi di Kota Padang Panjang di pengaruhi oleh *Body images* sebesar 24,4% dan 75,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti pada penelitian ini. Selain itu diperlukan program edukasi gizi dan Kesehatan mental untuk remaja putri guna mengatasi *body image* negatife.

**Kata kunci:** *Body Image*, Status Gizi

**How to Cite:** Riva Muharramah Nurhayat<sup>1</sup>, Kasmita<sup>2</sup>, Yuliana<sup>3</sup>, Lucy Fridayati<sup>4</sup>. 2025. Peranan Body Image Dalam Menentukan Status Gizi Remaja Putri Kota Padang Panjang. Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi, Vol 6 (2): pp. 246-253, DOI: 10.24036/jptbt.v6i2.26927



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

## PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mengartikan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan yang signifikan terutama pada bentuk tubuh dimulai dari berat badan, tinggi badan dan masa indeks tubuh yang sesuai dengan kalangan usianya. Umumnya perubahan fisik ini tidak menjadi hal yang penting bagi remaja putra tetapi berbeda dengan remaja putri yang mana perubahan ini dapat berpengaruh terhadap tingkah laku untuk lebih ketat dalam memperhatikan perubahan bentuk tubuh yang biasanya dapat digambarkan sebagai bentuk *body image* (Sholikhah D.M., 2019). Khususnya bagi remaja putri pada tingkat sekolah menengah atas (SMA).

*Body image* adalah persepsi seseorang tentang bagaimana tampilan tubuhnya atau dengan kata lain dapat diartikan sebagai gambaran penampilan dan bentuk tubuh seseorang, seperti yang dikatakan oleh (Destiara, dkk. 2017). Hal ini menyebabkan banyaknya remaja yang membatasi konsumsi makanan untuk mencapai *body image* yang diinginkan terutama pada remaja putri. Demi mencapai berat badan yang diinginkan kebanyakan remaja putri mulai membatasi pola makan mereka seperti pengurangan frekuensi jumlah makan dalam sehari, pengurangan porsi makan dan melakukan diet ketat (Kartika, dkk. 2021). Berdasarkan PUGS 2016 kita dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak dan serat serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Hal ini akan berdampak kepada status gizi remaja tersebut.

Status gizi adalah kondisi yang tergambar dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh. ketidakseimbangan konsumsi makan dengan kebutuhan akan menimbulkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Gizi kurang pada remaja dapat terjadi karna pola makan yang tidak menentu, perubahan faktor psikososial perubahan transisi masa kanak-kanak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi untuk pertumbuhan cepat (Rahayu dan Fitriana, 2020).

**Tabel 1.** Status Gizi Remaja 2018

No.	Umur	Status Gizi	%	Prevalensi Minimum WHO %
1.	13-15 tahun	Status gizi pendek	25,7	>20
	16-18 tahun	Status gizi sangat pendek	26,9	>20
2.	13-15 tahun	Status gizi kurus	8,7	6,5-7,8
	16-18 tahun	Status gizi sangat kurus	8,1	1,4-3,3
3.	13-15 tahun	Berat badan lebih	16	5
	16-18 tahun	Obesitas	13,5	5

Sumber: Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018

Berdasarkan tabel 1 membuktikan bahwa masalah status gizi remaja di Indonesia masih cukup tinggi. Pada umur 13-15 tahun status gizi pendek sebesar 25,7%, status gizi kurus 8,7% dan berat badan lebih 16%, semua angka ini melebihi prevalensi minimum. Pada umur 16-18 tahun status gizi sangat pendek sebesar 26,9%, status gizi sangat kurus 8,1% dan obesitas 13,5%. Dari dua penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi remaja di Indonesia masih cukup tinggi dan berada di atas angka prevalensi minimum WHO. Data ini menunjukkan data status gizi remaja di Indonesia yang masih buruk, untuk itu perlunya kita lebih memperhatikan masalah status gizi pada remaja agar tidak memburuk kedepannya. Dimana salah satu penyebabnya adalah *body image* negatif pada remaja putri.

Jika hal ini terus berlanjut maka kebutuhan gizi remaja tidak akan tercukupi dan status gizi menjadi buruk.

Status gizi yang buruk terutama pada remaja putri dapat berpotensi melahirkan anak *stunting* (Khairani, dkk. 2023). Selain itu, status gizi buruk pada remaja putri juga dapat berefek pada kesiapan untuk menjadi seorang ibu, dimana penanganan *stunting* sangat penting terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Menurut (Alwi, dkk. 2022) mengatakan bahwa diperlukan gizi yang tepat pada masa remaja yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan maksimal yang berkemungkinan dapat mempengaruhi kesehatan generasi yang akan datang.

Salah satu kota di provinsi Sumatera Barat yang mencatat penurunan signifikan angka *stunting* adalah kota Padang Panjang. Data Elektronika Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (e-PPGBM), yaitu aplikasi elektronik yang digunakan dan pelaporan status gizi masyarakat, khususnya individu seperti balita ibu hamil, mencatat terjadi penurunan *stunting* dari 15,49% pada Desember 2023 menjadi 9,49% pada bulan Desember 2024. Angka ini sudah sangat baik dan berada di bawah standar nasional prevalensi *stunting* balita tahun 2024 yaitu 14% (Sumber Kemenkes 2024). Kondisi ini diharapkan untuk terus mengalami penurunan agar generasi emas dapat dicapai. Agar kondisi prevalensi *stunting* ini tidak kembali mengalami peningkatan dan terus membaik maka seharusnya pemerintah memperhatikan kondisi kesehatan khususnya wanita dan remaja putri. Selain itu belum adanya penelitian resmi terkait bagaimana keadaan status gizi remaja putri di Kota Padang Panjang.

Berdasarkan hasil pra penelitian pada 30 remaja putri SMK Negeri 1 Padang Panjang peneliti menemukan beberapa masalah, yaitu: Pertama, sebanyak 70% siswi merasa tidak puas terhadap dan bentuk tubuh dan 30% merasa puas terhadap penampilan dan bentuk tubuh. Untuk kepercayaan diri sebanyak 70% merasa tidak percaya diri terhadap penampilan dan bentuk tubuh dan 30% siswi merasa percaya diri terhadap penampilan dan bentuk tubuh. Selain *body image* negatif, diiringi dengan keinginan siswi untuk melakukan diet demi mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Terhitung sebanyak 53,3% menyatakan ingin melakukan diet dan 46,7% tidak ingin melakukan diet. Untuk pola makan seperti jumlah makan dalam satu hari sebanyak 13,3% makan 1x sehari, 33,3%, makan 2x sehari 53,3% dan makan 3x sehari konsumsi sayur cukup tinggi sebanyak 63,3% rajin mengkonsumsi sayur setiap hari dan 36,7% tidak rutin mengonsumsi sayuran. Konsumsi buah setiap hari sebesar 26,7% rutin mengonsumsi buah setiap harinya dan 73,3% tidak rutin mengonsumsi sayuran. Kemudian konsumsi sebanyak 60% mengonsumsi fast food dan 40% tidak mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini menandakan pola makan yang tidak sehat yang dapat berdampak kepada status gizi seseorang. Kedua, minimnya pengetahuan terhadap status gizi yang digambarkan dengan ketidaktahuan siswa terhadap status gizinya sendiri. Total 86,6% tidak mengetahui apa status gizi mereka dan hanya 23,3% mengetahui status gizinya. Berdasarkan latar belakang di atas penulis melakukan penelitian dengan judul peranan *body image* dalam menentukan status gizi remaja putri Kota Padang Panjang.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap status gizi remaja putri di Kota Padang Panjang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18-28 July di Kota Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri tingkat SLTA umur 16-18 tahun dari kelas 10-12, jumlah responden sebanyak 285 remaja putri dari dua sekolah yaitu SMK Negeri 1 dan SMA Negeri 2 dan menggunakan teknik *proportional random sampling* untuk pengambilan sampel. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji linear dan uji linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *body image* terhadap status gizi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang berisikan berat badan dan tinggi badan yang diukur terakhir oleh responden dalam satuan berat (kg) dan tinggi (cm) untuk mengetahui klasifikasi status gizi dan *Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34)* yang memiliki reliabilitas sebesar 0,996. Disusun oleh (Cooper, Taylor dan Fairburn 1987) yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Sitepu, dkk 2020). Terdiri dari 34 pertanyaan, dimana masing-masing pertanyaan memiliki 6 alternatif jawaban yaitu, tidak pernah berarti skor 1, jarang berarti skor 2, kadang-kadang berarti skor 3, sering berarti skor 4, sangat sering berarti skor 5 dan selalu berarti skor 6. Skor minimum pada kuesioner ini adalah 34 dan skor maksimum 204, semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi pula *body image* negatifnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Data Body Image

Data *body image* diperoleh menggunakan kuesioner BSQ-34 dengan total 34 pertanyaan selanjutnya diisi oleh 285 responden. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada *body*

*image* remaja putri di Kota Padang Panjang didapat nilai sebagai berikut: mean 96,14 median 94, varian 1312,074 standar deviasi 36,223, range 157, ilia minimum 34 dan nilai maximum 191. Setelah diperoleh perhitungan statistik dari *body image*, dapat diklasifikasikan melalui total skor jawaban responden, untuk gambaran penggolongan *body image* hasil penelitian dapat dilihat pada table berikut ini:

**Tabel 2.** Distribusi Penggolongan *Body image*

No.	Ketentuan scor	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	34-102	179	62,8	Positif
2.	103-204	106	37,2	Negatif
<b>Total</b>		<b>285</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan table 2 mengenai data *body image* (X) dapat dilihat bahwa sebanyak 62,8% masuk kedalam kategori *body image* positif, sementara sebanyak 37,2% masuk kedalam kategori *body image* negatif.

## 2. Deskripsi Data Status Gizi

Data status gizi dikumpulkan melalui dua pertanyaan, yaitu berat dan tinggi badan. Selanjutnya data tersebut diitung menggunakan indeks massa tubuh (IMT), yaitu ukuran yang digunakan untuk mengetahui satatus gizi seseorang. IMT dihitung dengan membagi berat badan (Kg) dengan kuadrat tinggi badan (M<sup>2</sup>). Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada status gizi remaja putri di Kota Padang Panjang nilai sebagai berikut: mean 21,18, median 20, varian 12,995, standar deviasi 3,605, range 23, nilai minimum 15 dan nilai maximum 38. Setelah diperoleh perhitungan statistic dari status gizi, dapat diklasifikasikan melalui hasil skor jawaban responden yang telah diolah, untuk gambaran klasifikasi status gizi hasil penelitian dapat dilihat pada table berikut ini:

**Tabel 3.** Distribusi Klasifikasi Status Gizi

No.	IMT	Frekuensi	Persentase %	Status Gizi
1.	< 17	23	8,07	Kurus Berat
2.	17 – 18,4	39	13,68	Kurus Ringan
3.	18,5 – 25	186	65,26	Normal
4.	25,1 – 27	15	5,26	Kurus Ringan
5.	> 27	22	7,73	Kurus Berat
<b>Total</b>		<b>285</b>	<b>100</b>	

Sumber: Olah data 2025

Berdasarkan tabel 3 mengenai data klasifikasi status gizi (Y) dapat dilihat bahwa status gizi kurus berat 8,07%, status gizi kurus ringan 13,68%, status gizi normal 65,26%, status gizi kurus ringan 5,26% dan status gizi kurus berat 7,73%.

## 3. Uji Persyaratan Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 25.0. Taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan suatu distribusi data Adalah 0,05. Hasil uji nomalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 4.** Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		Trans
		119
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.5429
	Std. Deviation	1.13171
Most Extreme Differences	Absolute	.104
	Positive	.057
	Negatif	-.104

Test Statistic	.104	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003 <sup>c</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	.143 <sup>d</sup>	
99% Confidence Interval	Lower Bound	.134
	Upper Bound	.152

Berdasarkan table 4 menyatakan bahwa hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,143 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakuakn untuk mengetahui apakah data variabel homogen atau tidak. Uji ini dapat dilihat dengan menggunakan program SPSS versi 25.0. Hasil analisis uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Hasil Uji Homogenitas Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Status	Based on Mean	1.646	15	273	.062
Gizi	Based on Median	1.428	15	273	.133
	Based on Median and with adjusted df	1.428	15	207.495	.136
	Based on trimmed mean	1.642	15	273	.063

Berdasarkan tabel 5 menyatakan bahwa hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi sebesar 0.063 > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi. Sehingga dapat diambil Kesimpulan bahwa data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau data bersifat homogen.

#### c. Uji Linear

Uji linear bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau linear. Dua variabel dikatakan mempunyai pengaruh yang linear bila signifikansi  $\geq 0.05$ . uji ini dapat dilihat dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0. Hasil analisis uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6.** Hasil Uji Linear ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	2027.696	115	17.632	1.792	.000
Linearity	899.166	1	899.166	91.387	.000
Deviation from Linearity	1128.530	114	9.899	1.006	.481
Within Groups	1662.817	169	9.839		
Total	3690.512	284			

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas diperoleh nilai sig.0.481 dengan taraf signifikansi  $\geq 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *body image* dan status gizi.

#### d. Uji Linearitas Sederhana

Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh satu variabel dengan variabel yang lainnya. Uji ini dapat dilihat dengan menggunakan SPSS versi 25.0. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7** Koefisien Determinasi (Adjusted R Square) Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.494 <sup>a</sup>	.244	.241	3.141

a. Predictors: (Constant), *Body image*  
 b. Dependent Variable: Status Gizi

Pada tabel 7 diperoleh nilai Adjust R Square sebesar 0.244 kontribusi pengaruh *body image* (X) terhadap status gizi (Y) sebesar 24,4% sedangkan 75,6% ditentukan oleh faktor lain.

**Tabel 8** Signifikansi Pengaruh *Body image* Terhadap Status Gizi

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	899.166	1	899.166	91.162	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2791.346	283	9.863		
	Total	3690.512	284			

a. Dependent Variable: Status Gizi  
 b. Predictors: (Constant), *Body Image*

Pada tabel 8, diperoleh tabel F hitung 91.162 dengan nilai sig.0.00 < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa *body image* berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi remaja putri.

**Tabel 9.** Koefisien Regresi *Body image* Terhadap Status Gizi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.460	.528		31.146	.000
	<i>Body Image</i>	.049	.005	0.494	9.548	.000

a. Dependent Variable: Status Gizi

Berdasarkan tabel 9 koefisien regresi *body image* terhadap status gizi sebesar 0.049 dengan nilai signifikansi 0.00 < 0.05. berdasarkan hasil tersebut diperoleh persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 16.460 + 0.049X$$

Berdasarkan persamaan diatas, diperoleh koefisien regresi sebesar 0.049 dengan sig 0.00 < 0.05. Artinya setiap peningkatan sebesar 1 *body image* (X) akan meningkatkan 0.049 satuan status gizi (Y). Berdasarkan hasil uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui besaran pengaruh *body image* terhadap status gizi yang dilakukan dengan bantuan software SPSS 25.0 for window, hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh signifikan terhadap status gizi remaja putri, dengan nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05 dan koefisien regresi sebesar 0.049. Artinya, setiap kenaikan satu poin *body image* akan meningkatkan skor status gizi sebesar 0.049 poin. Serta nilai Adjusted R Square sebesar 0.244 menunjukkan bahwa pengaruh *body image* terhadap pola makan sebesar (24,4%) sedangkan sisanya (75,6%) dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik atau tingkat depresi seseorang. Seperti pada penelitian (Dina, H.P, dkk 2019) dengan judul Hubungan *Body Image* dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang, menyatakan bahwa hubungan antara pola makan dan status gizi meskipun lemah masi memiliki hubungan. Selain itu, penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian *Body Image* Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri (Astini dan Gozali 2021), menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan

signifikan antara *body image* dan status gizi. Selain itu penelitian dengan judul Persepsi *Body Image* dan Status Gizi Pada Remaja (Faradilla Ripta, dkk. 2023) terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi. Secara deskriptif mayoritas remaja putri memiliki *body image* positif (62,8%) dan status gizi yang normal (65,26%), yang menunjukkan bahwa *body image* cenderung mempengaruhi status gizi. Remaja putri yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki status gizi yang buruk dikarenakan ketidakpercayaan terhadap bentuk tubuh mempengaruhi pola konsumsi yang berefek kepada status gizi yang tidak normal. Hasil uji persyaratan seperti uji normalitas, uji homogenitas dan uji linearitas juga terpenuhi, sehingga model regresi yang digunakan dapat diterima. Untuk kedepannya akan lebih baik jika melakukan penelitian membahas faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik, pola makan atau tingkat depresi seseorang.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pertama, remaja putri di Kota Padang Panjang memiliki *body image* positif, sebesar 62,8% dan *body image* negatif 37,2%. Status gizi remaja putri tergolong normal, yaitu sebesar 65,26% dan status gizi tidak normal sebesar 34,74%. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan koefisien *body image* terhadap status gizi sebesar 0.049 dengan nilai signifikansi  $0.00 < 0.05$ . artinya setiap peningkatan 1 *body image* (X) akan meningkatkan 0.049 satuan status gizi (Y). Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi  $0.00 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang bermakna bahwa adanya pengaruh *body image* terhadap status gizi. Nilai Adjusted R Square sebesar 0.244 kontribusi pengaruh *body image* (X) terhadap status gizi (Y) sebesar 24,4%, sedangkan 75,6% ditentukan oleh faktor lain. Remaja putri yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki status gizi yang normal, sedangkan remaja yang memiliki *body image* negatif memiliki status gizi yang tidak normal seperti kurus berat, kurus ringan, gemuk ringan dan gemuk berat.

Hasil penelitian ini diharapkan agar remaja putri memiliki *body image* positif. Pertama dimulai dengan kepercayaan diri terhadap penampilan dan bentuk tubuh yang dimiliki serta tidak melakukan diet, olahraga berlebihan atau depresi demi mendapat bentuk tubuh yang menarik. Hal ini dikarenakan dapat mempengaruhi status gizi remaja putri dan dapat berisiko melahirkan anak dalam keadaan *stunting*. Selain itu diharapkan agar pemerintah memberikan edukasi tentang kesehatan dan gizi kepada remaja putri untuk memperbaiki status gizi dan perlunya intervensi psikologis untuk penanganan *body image* negatif. Penulis sadar masih banyaknya ketidaksempurnaan pada penulisan artikel ini, untuk itu akan lebih baik kedepannya jika meneliti variabel yang sama dengan metode yang berbeda agar hasil penelitiannya lebih mendalam. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti, pola makan, aktivitas fisik atau depresi agar diperoleh pandangan yang lebih luas dan mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada ibu Dr. Kasmita, S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan membantu penulis dalam pembuatan jurnal ini.

### DAFTAR REFERENSI

- Alwi, M. A., Hamzah, H., & Lewa, A. F. (2022). Determinan dan Faktor Risiko *Stunting* pada Remaja di Indonesia: Literature Review: Determinant and Risk Factor *Stunting* on Adolescents in Indonesia: Literature Review. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 7-12.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1-7.
- Cahyati, N. (2025). Hubungan *Body image* (Citra Tubuh) Dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep *body image* remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Destiara, F., & Hariyanto, T. (2017). Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan *body image* remaja putri di Asrama Putri Sanggau Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Dewi, R. K., & Hamaliyah, S. (2024). Body Image, Kualitas Diet dan Hubungannya pada Status Gizi Remaja Putri di SMAN 10 Padang Tahun 2023.
- Hendarini, A. T. (2018). Pengaruh *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi*, 2(2), 138-145.
- Kartika, K. Y., Negara, I. K., & Wulandari, S. K. (2021). Hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87-93.

- 
- Kementerian Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014.  
<https://peraturan.bpk.go.id/Details/117562/permenkes-no-25-tahun-2014>
- Khairani, N., Effendi, S. U., Suryani, S., Yulianti, E. P., Arada, I., Sukmadia, T., ... & Emilia, Z. (2023). Upaya Pencegahan *Stunting* Melalui Pengukuran Status Gizi pada Remaja Putri. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 57-66.
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Manado menggunakan indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(1).
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan *body image* dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241-250.
- Puspasari, L. (2019). *Body image* dan bentuk tubuh ideal, antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1-4.
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46-51.
- Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Sumbar 2025-2029.  
<https://sumbar2045.sumbarprov.go.id/rpjmd>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. [https://layanandata.kemkes.go.id/katalog data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018](https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018)
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi *body image* dan status gizi pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19-26.
- Saraswati, A. A. (2021). *TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI TENAGA KERJA (LITERATURE REVIEW)* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2021).
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja. *UNES Journal of Sciencetech Research*, 4(1), 027-034.
- Sitepu, F. H. (2020). Validitas dan Reliabilitas dari Instrumen Body Shape Questionnaire – 34 (BSQ – 34) Versi Bahasa Indonesia. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara
- Wuisang, M., Pitoy, F. F., & Mareyke, P. F. (2023). *Body image* dan Pola Makan pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(5), 1372-1386.
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan *body image* dengan pola konsumsi dan status gizi remaja putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47-53.