

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 28 JAKARTA****Juneth Sara Mahligay Latubual¹, Aisyiah^{2*}, Tommy Wowor³**¹⁻³Universitas Nasional

Email Korespondensi: aisyiah@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 30 Januari 2023

Diterima: 05 Februari 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9146>**ABSTRACT**

The nutritional problems that often occur in adolescents today are undernutrition and overnutrition. Malnutrition in adolescents can cause a decrease in body resistance so that it is susceptible to infectious diseases, while excess nutrition can cause obesity which is susceptible to various degenerative diseases such as diabetes, high blood pressure and coronary heart disease. This study aims to determine the factors associated with the nutritional status of young women at SMAN 28 Jakarta. Analytical descriptive study using a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 96 samples. The sampling technique used purposive sampling. The research instrument consisted of body image questionnaires, eating patterns, knowledge and behavior of snacks. Questionnaire of nutritional knowledge and snacking behavior has been tested for validity and reliability with a value of Cronbach's alpha coefficient of nutritional knowledge of 0.784 and snacking behavior of 0.791. Data were analyzed using chi square to determine the relationship between body image, eating patterns, knowledge and behavior of snacks with nutritional status. The results showed that there was a relationship between body image and nutritional status (p value 0.011), there was a relationship between diet and nutritional status (p value 0.020), there was a relationship between snacking behavior and nutritional status (p value 0.047) and there was no relationship between knowledge and nutritional status (p value 0.54). Body image, eating patterns and snacking behavior are related to nutritional status, while knowledge is not related to nutritional status.

Keywords: *Body Image, Diet, Knowledge, Nutritional Status, Snacking Behavior, Young Women.*

ABSTRAK

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja saat ini adalah kekurangan gizi (*undernutrition*) dan kelebihan gizi (*overnutrition*). Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap infeksi penyakit, sedangkan kelebihan gizi dapat menyebabkan obesitas yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan jantung koroner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta. Penelitian deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 96 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner

body image, pola makan, pengetahuan dan perilaku jajan. Kuesioner pengetahuan gizi dan perilaku jajan telah diuji validitas dan reabilitas dengan nilai koefisien *cronbach's alpha* pengetahuan gizi 0,784 dan perilaku jajan 0,791. Data dianalisis menggunakan *chi square* untuk mengetahui hubungan antara *body image*, pola makan, pengetahuan dan perilaku jajan dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi (*p value* 0,011), terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi (*p value* 0,020), terdapat hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi (*p value* 0,047) dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi (*p value* 0,54). *Body image*, pola makan dan perilaku jajan berhubungan dengan status gizi, sedangkan pengetahuan tidak berhubungan dengan status gizi.

Kata Kunci : *Body Image*, Pengetahuan, Perilaku Jajan, Pola Makan, Remaja Putri, Status Gizi.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, psikologis dan kognitif yang sangat cepat. Secara fisik, terdapat proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh. Secara psikologi timbulnya keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik di antara teman-temannya. Perubahan aspek kognitif pada remaja ditandai dengan timbulnya dominasi pemikiran konkrit, egosentrisme, dan perilaku impulsif (Fikawati et al., 2017).

Status gizi adalah keadaan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh sehari, berat badan, dan lainnya (Par'i et al., 2017).

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kekurangan gizi (*undernutrition*) dan kelebihan gizi (*overnutrition*). Kekurangan gizi ialah keadaan penurunan konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari,

sedangkan kelebihan gizi ialah keadaan yang mengonsumsi zat gizi tertentu yang melebihi kebutuhan dalam waktu yang relatif lama (Tutiket et al., 2019).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2018, sekitar 24-47% remaja putri mengalami gizi kurang dan 2-24% mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) di Indonesia, prevalensi status gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%, sedangkan prevalensi status gizi kurang pada remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebesar 8,1%. Di Provinsi DKI Jakarta prevalensi status gizi kurang pada remaja umur 16-18 sebanyak 1,89% sangat kurus dan 7,3% kurus. Prevalensi status gizi lebih sebanyak 12,76% gemuk dan 8,29% mengalami obesitas. Di Kota Jakarta Selatan prevalensi status gizi kurang sebanyak 1,97% sangat kurus dan 9,33% kurus. Prevalensi gizi lebih sebanyak 8,3% gemuk dan 7,32% mengalami obesitas

Penyebab kekurangan gizi pada remaja ialah karena pola makan tidak teratur, perubahan faktor psikososial yang ditandai dengan perubahan masa transisi dan kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi. Penyebab kelebihan gizi ialah

ketidak seimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama sehingga akan menyebabkan timbunan sebagai lemak yang berlebih (Ermona & Wirjatmadi, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah et al. (2019) terkait dengan hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Jatirogo, Kabupaten Tuban. Didapatkan persepsi body image positif lebih banyak dimiliki oleh remaja dengan status gizi normal yaitu sebanyak 62 orang (37%), dibandingkan remaja dengan status gizi kurang (3,6%) dan status gizi lebih (1,7%).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Fitriana (2018) terkait dengan hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Bambanglipuro. Didapatkan bahwa persentase responden yang memiliki pola makan baik lebih banyak (70,9%) daripada responden yang memiliki pola makan buruk (29,1%).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Mulyati et al. (2019) terkait dengan hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Tingangkung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 22 responden yang memiliki pengetahuan gizi baik, terdapat 22 responden (100%) dengan status gizi normal.

Selain penelitian di atas, penelitian lain juga dilakukan oleh Netty et al. (2020) terkait dengan hubungan perilaku jajan dengan status gizi pada siswa di Madrasah Aliyah Raudhatusyukubban Kab.Banjar. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kebiasaan jajan sering sebanyak 40 responden (70,2%) dan tidak sering sebanyak 17 responden (29,8%).

SMAN 28 Jakarta merupakan salah satu SMA yang berlokasi di

Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Sekolah ini berakreditasi A dan bersatus sebagai sekolah unggulan DKI Jakarta. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan 7 remaja putri di SMAN 28 Jakarta, didapatkan 3 dari 7 mengatakan bahwa mereka sering lupa sarapan saat berangkat ke sekolah, 5 dari 7 mengatakan bahwa kurus merupakan tujuan dari body image mereka dan 4 dari 7 mengatakan bahwa tidak masalah jika kurus yang penting cantik

Berdasarkan studi pendahuluan di atas, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini ialah faktor apa saja yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait dengan faktor yang berhubungan dengan status gizi agar memperoleh status gizi yang lebih baik.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan tahap perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan dari berbagai hal baik hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial. Faktor yang dapat menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri ialah faktor eksternal seperti adanya perubahan lingkungan dan faktor internal seperti karaktersitik yang ada pada diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dan menonjol dari masa perkembangan lainnya (Abrori & Qurban, 2017).

Gizi adalah zat pada makanan yang berisi karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan manusia, memelihara proses tubuh dan sebagai sumber energi untuk

melakukan aktivitas sehari-hari. Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar seperti glukosa. Lemak memperlambat sekresi dalam lambung. Protein berperan dalam pertumbuhan pertumbuhan. Vitamin dan mineral bekerja dalam interaksi untuk mencegah penyakit (Ariyani, 2018).

Total kebutuhan gizi per hari selama masa remaja paling tinggi dibandingkan masa lainnya selama kehidupan. Selama periode ini, remaja laki-laki secara alami cenderung makan lebih banyak, sehingga mereka secara sadar dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya. Sedangkan remaja perempuan lebih berkonsentrasi pada “well-balanced diet” untuk menjaga berat badannya agar tetap terlihat proporsional sehingga cukup banyak remaja perempuan yang memiliki kekurangan zat gizi. Kebutuhan gizi pada remaja saat ini masih mengacu pada angka kecukupan gizi (AKG) yang didasarkan pada tingkat pertumbuhan berdasarkan usia kronologis ((Fikawati, 2017).

Body image merupakan persepsi seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya. Persepsi ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuhnya yang sebenarnya, perasaannya tentang bentuk tubuhnya dan harapannya terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Jika harapan ini tidak sesuai dengan keadaan tubuh yang sebenarnya, maka ini dianggap sebagai citra tubuh yang negatif. Remaja putri cenderung berpikir positif tentang tubuh mereka ketika mereka merasa kekurangan berat badan. Kepuasan remaja akan citra tubuhnya menjadi sangat penting dan dapat menunjukkan peranan yang signifikan dalam memprediksi munculnya depresi (Nurvita, 2017).

Pola makan adalah suatu cara atau upaya untuk mengatur jumlah dan ragam makanan melalui

informasi visual dengan maksud untuk pemeliharaan dan mempertahankan kesehatan dan status gizi serta untuk mencegah atau membantu proses pemulihan dari penyakit. Karakteristik aktivitas makan yang sering dilakukan individu atau yang dimakan oleh setiap orang untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pola makan dikatakan baik apabila mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur dikarenakan semua zat gizi tersebut diperlukan tubuh untuk mempertahankan sistem metabolisme tubuh dalam peranannya sebagai penghasil tenaga, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh (Kristiastuti, 2021).

Pengetahuan adalah suatu hasil dari “tahu” hal ini terjadi setelah seseorang merasakan suatu hal tertentu. Sensasi sesuatu terjadi melalui panca indera yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan sentuhan. Pada waktu penginderaan produksi pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas persepsi perhatian objek (Putri, 2018). Pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu melalui proses indrawi terutama pada mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan suatu area terpenting dalam pembentukan perilaku terbuka (Donsu, 2017).

Makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau fasilitas pedagang kaki lima di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lain, yang telah disiapkan atau dimasak dahulu di tempat produksinya, di rumah, atau di tempat penjualannya langsung. Jajanan bisa berupa minuman atau makanan dengan berbagai jenis rasa dan warna yang menarik. Berbagai macam rasa dan jenis terutama

warna yang menarik dan unik dapat membuat minat anak sekolah untuk membeli jajanan semakin tinggi (Puspitasari, 2019).

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Deskriptif analitik merupakan metode untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna dan secara signifikan dapat mempengaruhi substansi penelitian (Sugiyono, 2018). Cross sectional merupakan jenis penelitian yang waktu pengukurannya cuma dilakukan satu kali pada suatu saat (Nursalam, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI SMAN 28 Jakarta sebesar 127 orang. Sampel penelitian menggunakan rumus slovin didapatkan sampel sebesar 96 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik non probability sampling yaitu purposive sampling yang didasarkan pada pertimbangan

tertentu. Instrumen menggunakan kuesioner MBRQ-AS, FFQ, pengetahuan gizi dan perilaku jajan. Kuesioner pengetahuan gizi dan perilaku jajan telah diuji validitas dan reliabilitas

Hasil uji validitas instrumen pengetahuan gizi yang dilakukan kepada 55 responden dengan total 25 pertanyaan, terdapat 15 pertanyaan valid dan 10 pertanyaan yang tidak valid sedangkan hasil uji validitas instrumen perilaku jajan dengan total 20 pertanyaan, terdapat 9 pertanyaan valid dan 11 pertanyaan yang tidak valid. Pertanyaan yang tidak valid akan dikeluarkan dan tidak diberikan lagi kepada responden penelitian.

Dari uji reliabilitas kuesioner pengetahuan gizi dan perilaku jajan didapatkan nilai Cronbach alpha pengetahuan gizi 0,784 dan nilai Cronbach alpha perilaku jajan 0,791. Maka dinyatakan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah reliabel.

Data penelitian yang terkumpul dilakukan pengeditan, pengkodean dan memproses data. Data diolah menggunakan program SPSS dengan uji statistik chi square dengan derajat kemaknaan (0,05)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi status gizi remaja putri SMAN 28 Jakarta

Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi kurang	26	27,1
Gizi normal	51	53,1
Gizi lebih	19	19,8
Jumlah	96	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 96 responden didapatkan status gizi kurang sebanyak 26 (27,1%),

status gizi normal sebanyak 51 (53,1%) dan status gizi lebih sebanyak 19 (19,8).

**Tabel 2 Distribusi frekuensi *body image* remaja putri
SMAN 28 Jakarta**

<i>Body image</i>	Frekuensi	Presentase (%)
<i>Body image</i> negatif	57	59,4
<i>Body image</i> positif	39	40,6
Jumlah	96	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari 96 responden didapatkan *body image* negatif sebanyak 57 (59,4%) dan *body image* positif sebanyak 39 (40,6%).

**Tabel 3 Distribusi frekuensi pola makan remaja putri
SMAN 28 Jakarta**

Pola makan	Frekuensi	Presentase (%)
Pola makan kurang baik	55	57,3
Pola makan baik	41	42,7
Jumlah	96	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui dari 96 responden didapatkan pola makan kurang baik sebanyak 55 (57,3%) dan pola makan baik sebanyak 41 (42,7%).

**Tabel 4 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi
remaja putri SMAN 28 Jakarta**

Pengetahuan gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Pengetahuan kurang	31	32,3
Pengetahuan baik	65	67,7
Jumlah	96	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui dari 96 responden didapatkan pengetahuan gizi kurang sebanyak 31 (32,3%) dan pengetahuan gizi baik sebanyak 65 (67,7%).

**Tabel 5 Distribusi frekuensi perilaku jajan
remaja putri SMAN 28 Jakarta**

Perilaku jajan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang baik	43	44,8
Baik	53	55,2
Jumlah	96	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui dari 96 responden didapatkan perilaku jajan kurang baik sebanyak 43 (44,8%) dan perilaku jajan baik sebanyak 53 (55,2%).

Tabel 6 Hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta

Body image	Status gizi								P value
	Kurang		Normal		Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Negatif	9	15,8	35	61,4	13	22,8	57	100	0,011
Positif	17	43,6	16	41	6	15,4	39	100	
Total	26	27,1	51	53,1	19	19,8	96	100	

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa remaja putri dengan *body image* negatif yang memiliki status gizi normal sebesar 61,4% dan remaja putri dengan *body image* positif yang memiliki status

gizi kurang sebesar 43,6%. Hasil Analisa *chi square* diperoleh p value (0,011) < α (0,05) maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

Tabel 7 Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta

Pola makan	Status gizi								P value
	Kurang		Normal		Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Kurang baik	19	35,5	30	54,5	6	10,9	55	100	0,020
Baik	7	17,1	21	51,2	13	31,7	41	100	
Total	26	27,1	51	53,1	19	19,8	96	100	

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa remaja putri dengan pola makan kurang yang memiliki status gizi normal sebesar 54,5% dan remaja putri dengan pola makan baik yang memiliki status

gizi normal sebesar 51,2%. Hasil Analisa *chi square* diperoleh p value (0,020) < α (0,05) maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

Tabel 8 Hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta

Pengetahuan	Status gizi								P value
	Kurang		Normal		Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Kurang	7	22,6	19	61,3	5	16,1	31	100	0,541
Baik	19	29,2	2	49,2	14	21,5	65	100	
Total	26	27,1	51	53,1	19	19,8	96	100	

Berdasarkan tabel 8 didapatkan bahwa remaja putri dengan pengetahuan kurang yang memiliki status gizi normal sebesar 61,3% dan remaja putri dengan pengetahuan baik yang memiliki status gizi normal sebesar 49,2%.

Hasil Analisa *chi square* diperoleh p value (0,541) > α (0,05) maka H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

Tabel 9 Hubungan perilaku jajan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta

Perilaku jajan	Status gizi								P value
	Kurang		Normal		Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Kurang baik	16	37,2	17	39,5	10	23,3	43	100	0,047
Baik	10	18,9	4	64,2	9	17	53	100	
Total	26	27,1	51	53,1	19	19,8	96	100	

Berdasarkan tabel 9 didapatkan bahwa remaja putri dengan perilaku jajan kurang baik yang memiliki status gizi normal sebesar 39,5% dan remaja putri dengan perilaku jajan baik yang memiliki status gizi normal sebesar 64,2%. Hasil Analisa *chi square* diperoleh *p value* (0,047) < α (0,05) maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

PEMBAHASAN

Body Image

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat 57 (59,4%) yang memiliki body image negatif dan 39 (40,6%) memiliki body image positif, Hal ini sejalan dengan penelitian Ovita (2019) yang menunjukkan dari 78 orang terdapat 50 orang yang memiliki body image negatif dan 28 orang memiliki body image positif.

Body image secara garis besar merupakan persepsi seseorang tentang tubuhnya terutama yang berkaitan dengan penilaian orang lain terhadap tubuhnya. Persepsi ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuhnya yang sebenarnya, perasaannya tentang bentuk tubuhnya dan harapannya terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Jika harapan ini tidak sesuai dengan keadaan tubuh yang sebenarnya, maka ini dianggap sebagai citra tubuh yang negatif.

Remaja putri cenderung berpikir positif tentang tubuh mereka ketika mereka merasa bentuk badan mereka sudah sesuai dengan apa yang mereka inginkan baik kurus maupun gemuk. Kepuasan remaja akan citra tubuhnya menjadi sangat penting dan dapat menunjukkan peranan yang signifikan dalam memprediksi munculnya depresi (Nurvita, 2017).

Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat 55 (57,3%) yang memiliki pola makan kurang baik dan 41 (42,7%) memiliki pola makan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Afrilia (2018) yang menunjukkan dari 60 orang terdapat 18 orang yang memiliki pola makan kurang baik dan 42 orang yang memiliki pola makan baik.

Pola makan merupakan suatu metode atau upaya untuk mengatur jumlah dan ragam makanan melalui informasi visual dengan maksud untuk pemeliharaan dan mempertahankan kesehatan dan status gizi serta untuk mencegah atau membantu proses pemulihan dari penyakit. Karakteristik aktivitas makan yang sering dilakukan individu atau yang dimakan oleh setiap orang untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Kristiatuti, 2021).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat yang diperlukan oleh remaja untuk

pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan aktivitas fisik yang lebih baik. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3x dalam sehari (Marfuah, 2018)

Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat 31 (32,3%) memiliki pengetahuan kurang dan 65 (67,7%) memiliki pengetahuan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Nofiyanti (2018) yang menunjukkan dari 100 orang terdapat 38 orang yang memiliki pengetahuan kurang dan 62 orang memiliki pengetahuan baik.

Pengetahuan secara garis besar merupakan hasil dari tahu setelah orang menggunakan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan membuktikan bahwa sesuatu yang diberikan dapat mempengaruhi suatu hal (Febriantati, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah lingkungan. Lingkungan merupakan suatu keadaan atau situasi yang ada di sekitar seseorang dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok yang berada pada tempat tersebut. Lingkungan adalah segala sesuatu yang berputar di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial.

Perilaku Jajan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 96 responden terdapat 43 (44,8%) memiliki perilaku jajan kurang baik dan 53 (55,4%) memiliki

perilaku jajan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Netty (2020) yang menunjukkan dari 57 responden terdapat 17 orang yang memiliki perilaku jajan kurang baik dan 40 orang memiliki perilaku jajan baik.

Jajanan merupakan makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah dan dijual di tempat umum atau tempat lain, yang telah disiapkan atau dimasak dahulu di tempat produksinya, di rumah, atau di tempat penjualannya langsung. Jajanan bisa berupa minuman atau makanan dengan berbagai jenis rasa dan warna yang menarik. Berbagai macam rasa dan jenis terutama warna yang menarik dan unik dapat membuat minat anak sekolah untuk membeli jajanan semakin tinggi (Puspitasari, 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku jajan ialah faktor psikologi. Faktor ini mempengaruhi sikap terhadap pemilihan jajanan. Mereka cenderung memilih makanan yang mereka suka atau tidak suka, dan ini dibentuk oleh perbedaan psikologis yang umumnya berkembang di masa kanak-kanak dan remaja dan bertahan hingga dewasa (Putri, 2018)

Hubungan *body image* dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta. Berdasarkan hasil uji chi square diperoleh hasil (p value= 0,017) yang menunjukkan berarti H_0 ditolak (p value<0,05) terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

Sejalan dengan penelitian Fauziah (2019) di SMAN 1 Jatirogo, Kabupaten Tuban. Di mana hasil uji chi square diperoleh nilai (p value=0,000) dengan demikian,

dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Kurniawati (2018) di SMPN 20 Surabaya. Didapatkan hasil adanya hubungan antara body image dengan status gizi (p value 0,013).

Hal ini sesuai dengan teori Nuryita (2017) bahwa persepsi seseorang terhadap dirinya dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuhnya yang sebenarnya, perasaannya tentang bentuk tubuhnya dan harapannya terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Jika harapan ini tidak sesuai dengan keadaan tubuh yang sebenarnya, maka ini dianggap sebagai body image yang negatif. Remaja putri cenderung berpikir positif tentang tubuh mereka ketika mereka merasa kekurangan berat badan.

Peneliti berasumsi bahwa seseorang yang memiliki body image negatif ialah yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya meskipun status gizinya normal, hal ini karena mereka cenderung menganggap ukuran tubuhnya lebih besar dari yang sebenarnya.

Hubungan pola makan dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta. Berdasarkan hasil uji chi square diperoleh hasil (p value= 0,020) yang menunjukkan berarti H_0 ditolak (p value<0,05) terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

Sejalan dengan penelitian Rahayu (2018) di SMAN 1 Bambanglipuro. Dengan hasil uji chi square diperoleh nilai (p value= 0,000) dengan demikian dapat

dikatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Marfuah (2018) di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi (p value 0,018).

Hal ini sesuai dengan teori Kristiatuti (2021) bahwa Pola makan dikatakan kurang baik apabila tidak mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur dikarenakan semua zat gizi tersebut diperlukan tubuh untuk mempertahankan system metabolisme tubuh dalam peranannya sebagai penghasil tenaga, sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta perlu dikonsumsi di makan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan.

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki pola makan kurang ialah karena mereka tidak teratur dalam pola makan 3x sehari, hal ini karena mereka sering melewatkan sarapan pagi, selain itu pola makan juga ditentukan dari jenis makanan yang dikonsumsi.

Hubungan pengetahuan dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta. Berdasarkan uji chi square diperoleh hasil (p value= 0,541) yang berarti H_0 diterima dan (p value>0,05) tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

Sejalan dengan penelitian Nofiyanti (2019) di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. Dari hasil penelitian menunjukkan hasil uji chi square diperoleh nilai (p value= 0,147) dengan demikian tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi.

Tidak sejalan dengan penelitian Mulyati (2019). Dari hasil uji chi square diperoleh nilai (p value= 0,001) dengan demikian terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi.

Hal ini tidak sesuai dengan teori Donsu (2017) bahwa pengetahuan secara garis besar adalah hasil dari tahu setelah orang menggunakan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan membuktikan bahwa sesuatu yang diberikan dapat mempengaruhi suatu hal.

Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap asupan gizi sedangkan pengaruh langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi (Dewi, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dan hal ini tidak berhubungan dengan status gizi karena semakin tinggi pengetahuan maka semakin baik status gizi.

Hubungan perilaku jajan dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

Berdasarkan uji chi square diperoleh hasil (p value= 0,047) yang berarti H_0 ditolak dan (p value<0,05) terdapat hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

Sejalan dengan penelitian Netty (2020) di Madrasah Aliyah Raudhatussuyubban. Di mana hasil uji chi square diperoleh nilai (p value 0,000) dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Rohmah (2020) di SMPN 14 Jember. Didapatkan hasil adanya hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi (p value 0,023).

Hal ini sesuai dengan teori Puspitasari (2019) bahwa makanan jajan merupakan makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau fasilitas pedagang kaki lima di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lain yang telah disiapkan atau dimasak dahulu di tempat produksinya, di rumah atau di tempat penjualannya langsung. Jajanan bisa berupa minuman atau makanan dengan berbagai jenis rasa dan warna yang menarik. Berbagai macam rasa dan jenis terutama warna yang menarik dan unik dapat membuat minat anak sekolah untuk membeli jajanan semakin tinggi.

Peneliti berasumsi bahwa remaja lebih sering jajan di sekolah karena jajanan memiliki rasa dan jenis yang bervariasi serta karena mereka lupa sarapan saat berangkat ke sekolah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (53,1%), body image negatif (59,4%), pola makan kurang baik (57,3%), pengetahuan mengenai gizi yang

baik (67,7%) dan perilaku jajan yang baik (55,2%).

Terdapat hubungan yang signifikan antara body image, pola makan dan perilaku jajan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta (p value<0,05)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta (p value>0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Access, O., (2022), Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya, *The Relation Between Diet And Physical Activity With Nutritional Status In Adolescents At Muhammadiyah 7 Sma Sutorejo Surabaya*, 4-7.
- Ahmad Dahlan, U., & Soepomo, J., (2021), Pelatihan Pengukuran Antropometri Sebagai Upaya Preventif Masalah Gizi Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Khoiriyah Isni, Nurul Qomariyah. 60-69.
- Agnesia, D., (2019), Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik, 1(2), 64-76.
- 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).
- Delvika, Y., & Mustafa, K., (2018), Penyuluhan Pengaruh Makanan Instan Terhadap, *Jurnal Prodikmas Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 84-88, [Http://Journal.Umsu.Ac.Id/Index.Php/Prodikmas/Article/View/1769](http://Journal.Umsu.Ac.Id/Index.Php/Prodikmas/Article/View/1769).
- Diananda, A., (2019), Psikologi Remaja Dan Permasalahannya, *Journal Istighna*, 1(1), 116-133. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>.
- Fattimah, Netty, & Dhewi, S., (2020), Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Di MadrasahAliyahRaudhatusysyubban, *Kesehatan Masyarakat*, 72.
- Fauziah, L. F., Ma'arif, M. Z., & Pamungkas, F. G., (2021), Hubungan Citra Tubuh Dan Status Gizi Remaja Putri, *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 2(1), 68-74.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A., (2017), *Buku Gizi Anak Dan Remaja*. Rajagrafindo Persada.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S., (2021), Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi PadaRemajaSmpYlpiPekanbaru, *AlAsalmiyaNursingJurnalIlmu Keperawatan(Journal Of Nursing Sciences)*, 9(2), 86-96.
- Harahap, A. P., Pamungkas, C. E., Amini, A., & Nopitasari, N., (2019), Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 14 Mataram, *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3(1), 33-36.
- Herdiani, T. N., Manujung, V. H., & Mutiara, V. S., (2021), *Study Literature Review* Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri, *ChmkMidwiferyScientific Journal*, 4(1), 59-66.
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E., (2017), Hubungan Pegetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri

- Kelas Xi Akutansi 2 (Di Smk Pgr 2 Kota Kediri), *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2), 100-108.
- Margiyanti, N. J., (2021), Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231,
- Marwoko, G., (2019), Psikologi Perkembangan Masa Remaja, *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1), 60-75.
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. Iqbal., (2020), Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar, *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 2(01), 23-27.
- Nur, A. O., Mawarda, N. H., & Amin, N., (2019), Hubungan Body Image Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas Viii Smpn 20 Surabaya, *Sport And Nutrition Journal*, 1(1), 27-32.
- Pantaleon, Maria Goreti., (2019), Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sman 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 53(9), 1689-1699.
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F., (2020), Status Gizi Pada Remaja Smp Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang, *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(1), 43-47.
- Suhartini, S., & Ahmad, A., (2018), Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Siswi Kelas Vii Smpn 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017, *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(1), 72-82.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A., (2020), Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja, *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279.
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A., (2021), Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Penggemar Kpop Di Komunitas A.R.M.Y Medan, *Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (Jehss)*, 3(3), 1365-1371.
- Widyastuti, R. A., & Rosidi, A., (2017), Indeks Massa Tubuh Menurut Umur Sebagai Indikator Porsen Lemak Tubuh Pada Remaja, 32-39.
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiludin, 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.