



## HUBUNGAN TEMAN SEBAYA, CITRA TUBUH DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Erni S. Nomate<sup>✉</sup>, Marselinus L. Nur, dan Sarci M. Toy

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana.

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2016  
Disetujui September 2016  
Dipublikasikan Juli 2017

*Keywords:*  
Peers; Body Image;  
Consumption Pattern;  
Nutritional Status

### Abstrak

Teman sebaya dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan pada diri remaja (Albert, 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya dapat berpengaruh pada keputusan pemilihan studi lanjut, perilaku seksual, pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi, kedisiplinan, dan beberapa perilaku lainnya (Lestari, 2014; Norgaard, 2011; Priyono, 2016; Budiarti, 2015). Teman sebaya dan citra tubuh merupakan faktor yang dapat menyebabkan remaja putri merasa kelebihan berat badan dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Remaja tersebut akan menerapkan perilaku makan yang tidak sehat yang akhirnya berdampak pada status gizi yang buruk. Mereka juga kerap menerapkan pola konsumsi yang berlawanan dengan postur tubuh yang mereka idamkan. Studi di Semarang menunjukkan temuan bahwa sebagian besar responden siswi SMA wilayah pusat kota sering mengkonsumsi fastfood (95,4%) dan kurang mengkonsumsi serat (84%) namun menginginkan bentuk tubuh ideal (Setyawati et al, 2016).

### Abstract

*Peers and body image are factors that caused adolescents to feel overweight and dissatisfied toward her body shape. Then adolescents will tend to eat unhealthy food that results in mal-nutritional status. The aim of this study was to analyze the relationship of peer, body image, and consumption pattern with nutritional status of adolescents at Kupang State Senior High School 1. This was an analytical survey with cross sectional study design. The population of this study was all students in Kupang State Senior High School 1. Respondents were 88 students which were selected with simple random sampling technique. Peers were significantly related to nutritional status of adolescents. While the variables that had no relationship were body image and consumption pattern. The efforts to increase knowledge about proper diet is necessary for adolescents so that they could not easily affected by peers and have wrong diet.*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Jl. Adisucipto, Penfui-Kupang, Lasiana,  
Klp. Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Tim.  
E-mail: erninomate9@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Batasan remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah usia antara 10-19 tahun. Pada usia ini banyak perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis dan merupakan masa paling kritis yang dilalui oleh setiap individu karena akan menentukan perkembangan pada tahap-tahap selanjutnya. Perubahan yang tampak jelas pada masa remaja adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat baik tinggi maupun berat badan yang disertai dengan berkembangnya kapasitas reproduksi, sedangkan salah satu aspek psikologis di masa remaja adalah remaja amat memperhatikan bentuk tubuhnya dan sering membangun citra tubuh sendiri. Kondisi ini paling sering dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan remaja putra.

Pada masa remaja mulai timbul ketertarikan yang tinggi pada lawan jenisnya, sehingga remaja putri akan memperhatikan bentuk tubuhnya dan akan berusaha semenarik mungkin. Banyak upaya yang dilakukan remaja putri agar menunjang penampilan salah satunya yaitu mengurangi berat badan dengan cara membatasi atau mengurangi frekuensi dan jumlah makan serta memuntahkan makanan yang telah dimakan, hal ini akan berdampak pada gangguan kesehatan seperti status gizi yang buruk (kekurangan energi kronik), anemia, kekurangan kalsium, vitamin, dan lainnya yang menghambat proses reproduksi serta terjadinya hambatan pertumbuhan dan perkembangan remaja putri (Proverawati dan Erna, 2011).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi remaja sangat kurus secara nasional adalah 11,1% dimana prevalensi remaja sangat kurus paling tinggi di Nusa Tenggara Timur yaitu sebesar 7,8%. Masalah tersebut dapat disebabkan karena pandangan remaja putri akan bentuk tubuhnya. Banyak remaja menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk. Suatu studi di Amerika mengenai *body image* (citra tubuh) menunjukkan bahwa 70% remaja putri yang diteliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing padahal hanya 15% diantara mereka yang menderita obesitas atau kegemukan. Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia (Voelker, 2015).

Pandangan-pandangan yang salah atau keliru dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh dan dapat menimbulkan keti-

dakpuasan terhadap penampilan fisik sehingga remaja putri cenderung akan melakukan berbagai usaha untuk mengontrol berat dan bentuk tubuhnya salah satunya yaitu dengan berdiet. Cara diet yang dilakukan remaja putri seringkali dapat membahayakan kesehatan karena pengetahuan tentang diet cenderung salah, ini akan menyebabkan timbulnya perilaku makan menyimpang (Kurnianingsih, 2009). Penelitian Widiyanti (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 40,3% siswi tidak merasa puas terhadap bentuk tubuhnya dan 56,9% belum menjalankan perilaku makan yang baik.

Pengaruh teman sebaya juga merupakan salah satu faktor remaja putri mempunyai pandangan yang salah terhadap bentuk tubuh yang pada akhirnya berdampak pada penyimpangan perilaku makan. Penelitian Kurnianingsih (2009) menunjukkan bahwa sebesar 33,2% responden mengungkapkan bahwa mereka sering mendapatkan kritik mengenai berat badan dari teman sebayanya. Penurunan berat badan juga lebih banyak dilakukan oleh responden yang mendapat pengaruh dari teman sebaya yaitu sebesar 49,1% dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat pengaruh dari teman sebaya.

Upaya yang dilakukan remaja putri dalam mengurangi asupan makanan agar mendapatkan tubuh kurus dan langsing yang diinginkan pada akhirnya akan berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan karena lebih dari 20% tinggi badan dan 50% masa tulang dicapai pada masa remaja. Status gizi yang baik pada usia remaja juga sangat penting agar masa kehamilannya nanti tidak berisiko. Calon ibu yang tinggi badannya kurang dari 145 cm berisiko tinggi mengalami kesulitan pada waktu melahirkan sedangkan ibu yang mempunyai riwayat kurang berat badan (kurang dari 45 kg) cenderung melahirkan lebih cepat (prematuur) dengan risiko berat badan lahir rendah serta gangguan tumbuh kembang anak (Proverawati dan Erna, 2011).

Survei awal yang dilakukan pada 20 orang remaja putri SMAN 1 Kupang menunjukkan bahwa semua siswi menganggap penampilan fisik penting. Selain itu ada beberapa siswi yang mengatakan teman sebaya sering mengkritik berat badan mereka, dan sebagian siswi mengurangi jumlah dan frekuensi makan untuk menurunkan berat badannya. Melihat latar belakang tersebut penulis merasa perlu melakukan penelitian dengan judul Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Kupang.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai den-

gan percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial. Kebutuhan gizi remaja putri pada masa ini umumnya relatif besar karena selain mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan remaja biasanya melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak untuk mencukupi kebutuhannya setiap hari. Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dan sering berkumpul dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya, sehingga dapat dimengerti bahwa sikap, minat, penampilan dan perilaku teman sebaya lebih besar pengaruhnya daripada keluarga. Remaja akan berusaha mengikuti dan tidak tampak beda dengan motif agar disukai dan diterima oleh teman sebayanya. Krummel dalam Kurnianingsih (2009) mengatakan bahwa supaya tidak dikucilkan, disindir dan dibicarakan oleh teman-teman sebaya maka remaja putri harus menyesuaikan diri dengan standar lingkungan yang sesuai dengan teman sebayanya. Pengaruh yang sering diberikan oleh teman sebaya berkaitan dengan penampilan dan perilaku. Remaja putri mulai memperhatikan penampilan fisik dan mulai membangun citra tubuh sendiri yang pada umumnya cenderung salah. Citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh. Citra tubuh terbagi atas citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh positif adalah persepsi yang benar dan jelas tentang bentuk tubuh yang dimiliki, merasa bangga, menerima keunikan dan merasa nyaman serta percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Annastasia, 2006). Citra tubuh negatif adalah persepsi yang salah tentang tubuh yang dimiliki, merasa bentuk tubuh tidak seperti kenyataan yang ada serta merasa malu, cemas, tidak nyaman dan canggung dengan bentuk tubuhnya. Citra tubuh negatif merupakan masalah serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktivitas fisik. Citra tubuh negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat (Annastasia, 2006). Remaja putri pada periode ini menganggap penambahan lemak tubuh sebagai sesuatu yang memalukan. Hal ini menimbulkan ketidakpuasan pada tubuh sendiri sehingga menyebabkan remaja putri mulai berusaha mengubah bentuk tubuh yang ideal menurut persepsi pribadi. Remaja putri sering menganggap ukuran tubuhnya lebih besar dibandingkan

dengan ukuran sebenarnya dan menganggap penambahan lemak tubuh sebagai sesuatu yang memalukan. Hal ini menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sendiri sehingga menyebabkan remaja putri mulai berusaha mengubah bentuk tubuh yang ideal menurut persepsi mereka yaitu bentuk tubuh yang kurus dan langsing. Upaya yang dilakukan remaja putri untuk mendapatkan bentuk tubuh tersebut pada umumnya dilakukan dengan cara yang tidak sehat seperti membatasi pola konsumsi secara ekstrim, olahraga berlebihan, mengkonsumsi produk-produk pelangsing, dan lain sebagainya. Upaya tersebut akan menyebabkan gangguan kesehatan seperti status gizi yang buruk yang akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja putri.

Penilaian persepsi remaja putri terhadap bentuk tubuhnya dilakukan dengan cara membandingkan persepsi remaja putri mengenai ukuran tubuh dengan kondisi tubuh sebenarnya melalui pengukuran status gizi. Subjek yang diteliti diukur antropometri tubuhnya sehingga dapat dinilai status gizinya kemudian subjek diminta untuk menyebutkan persepsinya mengenai ukuran tubuhnya sendiri (kurus, normal gemuk atau obesitas), kemudian dapat dibandingkan antara persepsi dengan status gizi subjek. Perhitungan kebutuhan energi didasarkan pada kebutuhan energi per-kilogram berat badan menurut umur dan jenis kelamin.

Penilaian status gizi remaja putri menggunakan pengukuran antropometri, yaitu indeks massa tubuh (IMT). Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Pada anak-anak dan remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan umurnya, karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh. Karena itu, pada anak-anak dan remaja digunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Indikator IMT/U digunakan untuk identifikasi kurus dan gemuk. Kombinasi pengukuran berat badan dan tinggi badan ditentukan dengan perhitungan berdasarkan Kemenkes RI (2010).

Pada anak dan remaja usia 5-18 tahun nilai IMT harus dibandingkan dengan WHO/NCHS 2007. Indeks tersebut dinyatakan dengan Z-skor atau persentil.

Klasifikasi IMT menurut ketentuan Kemenkes RI tahun 2010 untuk Anak Usia 5-18 tahun antara lain nilai Z-skor < -3 SD (sangat kurus), Z-skor -3 SD sampai < -2 SD (kurus), Z-skor -2 SD sampai 1 SD (normal), Z-skor > 1SD sampai 2 SD (gemuk), Z-skor >2 SD (obesitas).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan teman sebaya, citra tubuh dan

pola konsumsi dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Besar sampel yang diperoleh sebesar 88 responden kemudian ditambah 10% responden yang berjenis kelamin laki-laki untuk melihat pandangan remaja laki-laki mengenai bentuk tubuh remaja putri sehingga besar sampel yang diambil sebesar 97 orang dengan rincian 88 responden remaja putri dan 9 responden laki-laki untuk menilai sampel perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi responden menggunakan timbangan seca (dengan ketelitian 0,1 kg) dan *microtoise* (dengan ketelitian 0,1 mm). Data mengenai teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner dan format *recall* 124 jam (2 kali pengulangan) oleh responden. Data sekunder berupa daftar nama siswa dan tanggal lahir mereka. Teknik pengolahan data meliputi pemeriksaan kelengkapan data, mengkode data (*data coding*), pemasukan data ke komputer (*entry data*), pembersihan data (*data cleaning*). Teknik analisis data menggunakan analisis univariabel dan bivariabel. Analisis data univariabel digunakan untuk melihat gambaran distribusi dari setiap variabel baik variabel dependen ataupun variabel independen, sedangkan analisis data bivariabel bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel dependen dan independen. Analisis ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan = 0,05 atau kepercayaan 95%. Apabila hasil tidak memenuhi syarat kelayakan uji *chi-square* maka dilakukan uji *Fisher exact test* sebagai alternatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

SMA Negeri 1 Kupang didirikan pada tahun 1950 dan merupakan Sekolah Menengah Atas berstandar nasional. SMAN 1 Kupang terletak di Jalan Cak Doko No.59 Kelurahan Oetete Kecamatan Oebobo Kota Kupang dengan luas wilayah 11.805 m<sup>2</sup>. Jumlah siswa pada tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 2.149 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 972 orang dan perempuan sebanyak 1.177 orang.

Responden sebanyak 88 remaja putri di

SMAN 1 Kupang diketahui paling banyak berusia 15 tahun (54,5%), berada di kelas X (86,4%), memiliki berat badan antara 41-50 kg (48,9%) dan tinggi badan antara 136-145 cm (62,5%). Responden yang memiliki status gizi normal lebih banyak (90,9%) dibandingkan dengan responden yang berstatus gizi lebih (6,8%) dan kurang (2,3%).

Pengaruh yang diberikan teman sebaya dikategorikan menjadi dua, yaitu ada pengaruh dan tidak ada pengaruh. Ada pengaruh jika responden menjawab ya 60% dari total pertanyaan dan tidak ada pengaruh jika menjawab ya < 60% dari total pertanyaan. Distribusi responden berdasarkan pengaruh teman sebaya dan hubungannya dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang tidak mendapat pengaruh dari teman sebaya lebih banyak (53,4%) dibandingkan dengan responden yang mendapat pengaruh dari teman sebaya (46,6%). Responden yang tidak mendapat pengaruh dari teman sebaya memiliki status gizi normal lebih banyak (52,3%) dibandingkan responden yang memiliki status gizi lebih (1,1%) sedangkan responden yang terpengaruh teman sebaya memiliki status gizi normal lebih banyak (38,6%) dibandingkan responden yang memiliki status gizi lebih (5,7%) dan kurang (2,3%). Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,040 (*p*<0,05) yang berarti ada hubungan teman sebaya dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang.

Teman sebaya merupakan kelompok orang dengan tingkat umur dan kedewasaan yang sama. Pada masa ini remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dan berkumpul dengan teman sebaya karena menganggap temannya dapat memberikan rasa aman secara emosional untuk berbagi masalah yang sama dan memiliki cara pandang yang sama dalam melihat dunia. Selain memberikan pengaruh positif, teman sebaya juga dapat memberikan banyak tekanan pada remaja putri untuk menyesuaikan diri dengan standar lingkungan. Supaya diterima, tidak dikucilkan, disindir dan dibicarakan oleh teman-teman sebaya, remaja putri harus menyesuaikan diri dengan standar lingkungan yang sesuai dengan teman sebayanya. Pengaruh yang sering diberikan teman sebaya berkaitan dengan perubahan perilaku dan penampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri sering dikritikan bahkan didorong untuk menurunkan berat badan oleh teman sebayanya karena dianggap memiliki berat badan yang berlebih, padahal berdasarkan pengukuran status gizi diketahui bahwa hampir semua siswi memiliki status gizi normal. Selain itu pada masa ini remaja mulai menunjukkan

Tabel 1. Hubungan Teman Sebaya dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Kupang

Teman Sebaya	Status gizi (IMT/U)						Jumlah	%	<i>p value</i>
	Normal		Lebih		Kurang				
	n	%	n	%	n	%			
Tidak ada pengaruh	46	52,3	1	1,1	0	0,0	47	53,4	
Ada pengaruh	34	38,6	5	5,7	2	2,3	41	46,6	0,040
<b>Jumlah</b>	<b>80</b>	<b>90,9</b>	<b>6</b>	<b>6,8</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	

ketertarikan yang tinggi pada lawan jenisnya sehingga remaja putri mulai berusaha terlihat cantik dan menarik di depan lawan jenisnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja laki-laki yang diwawancarai mengatakan bahwa wanita yang cantik apabila memiliki tubuh yang kurus dan langsing. Pandangan tersebut menyebabkan remaja putri berupaya untuk mengurangi berat badan untuk mendapatkan tubuh yang kurus dan langsing tersebut.

Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0.040 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan teman sebaya dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang. Hal ini disebabkan karena pada masa ini remaja putri memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebayanya. Remaja akan merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan dan cemas apabila ditolak dan disindir oleh teman sebayanya. Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Field dalam Kurnianingsih (2009) yang mengatakan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh terhadap upaya penurunan berat badan. Remaja akan berusaha mempraktikkan diet yang tidak sehat untuk mendapatkan berat badan yang kurus dan langsing namun pada akhirnya akan menyebabkan status gizi kurang.

Variabel citra tubuh dikategorikan menjadi dua, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif jika pemilihan citra tubuh sesuai dengan IMT/U dan citra tubuh negatif jika pemilihan citra tubuh tidak sesuai dengan IMT/U. Distribusi responden berdasarkan citra tubuh dan hubungannya dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh positif lebih banyak (58,0%) dibandingkan dengan responden yang memiliki citra tubuh negatif (42,0%). Responden yang citra tubuhnya positif memiliki status gizi normal lebih banyak (53,4%) dibandingkan responden yang berstatus gizi lebih (4,5%), selain itu responden yang citra tubuhnya negatif memiliki status gizi normal lebih banyak (37,5%) diban-

dingkan dengan responden yang memiliki status gizi lebih (2,3%) dan kurang (2,3%). Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,369 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang.

Citra tubuh merupakan suatu persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Pada usia remaja akan timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badiannya sehingga remaja putri mulai memperhatikan penampilan fisiknya. Pada umumnya timbul ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sehingga remaja putri cenderung melakukan usaha untuk mendapatkan berat badan yang diinginkan. Citra tubuh erat kaitannya dengan rasa percaya diri. Secara psikologi rasa percaya diri merupakan refleksi penilaian seseorang akan dirinya yang menyangkut kepercayaan dan emosi dengan kata lain citra tubuh seseorang menentukan rasa percaya dirinya. Apabila remaja mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk tubuhnya maka secara tidak langsung akan mengurangi rasa percaya diri dan sebaliknya apabila remaja mempunyai persepsi yang positif terhadap bentuk tubuhnya maka remaja akan merasa lebih puas terhadap tubuhnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun remaja putri mempunyai bentuk tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini menyebabkan sebagian besar responden melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang tidak sehat seperti diet yang tidak sehat, olahraga yang berlebihan dan mengkonsumsi produk-produk pelangsing. Diet penurunan berat badan dilakukan dengan membatasi jumlah konsumsi energi (lemak dan karbohidrat) dari kebutuhannya. Selain itu responden juga sering mengurangi frekuensi makannya dimana responden sering melewatkan sarapan pagi dan makan malam. Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,369 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang. Hal ini disebabkan karena citra tubuh merupakan faktor tidak langsung terhadap sta-

Tabel 2. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN Kupang

Citra Tubuh	Status Gizi						Jumlah	%	<i>p value</i>
	Normal		Lebih		Kurang				
	n	%	n	%	n	%			
Positif	47	53,4	4	4,5	0	0,0	51	58,0	0,369
Negatif	33	37,5	2	2,3	2	2,3	37	42,0	
<b>Jumlah</b>	<b>80</b>	<b>90,9</b>	<b>6</b>	<b>6,8</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	

tus gizi remaja putri melainkan pola konsumsi sehingga walaupun responden menganggap berat badannya berlebih dan pola konsumsinya tergolong sedang namun status gizinya tetap normal. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widiyanti tahun 2012 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMA Theresiana Semarang, dimana semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image* maka status gizi semakin tidak normal.

Variabel pola konsumsi dikategorikan menjadi 3 yaitu baik, sedang dan kurang. Baik jika jumlah konsumsi energi sesuai dengan BB aktual, jenis makanan >5 dan frekuensi makan 3 kali sehari. Sedang jika terdapat dua kategori dari jenis, jumlah dan frekuensi makan termasuk baik. Kurang jika jumlah konsumsi energi tidak sesuai dengan BB aktual, jenis pangan 3 jenis dan frekuensi makan <3 kali sehari. Distribusi responden berdasarkan pola konsumsi dan hubungannya dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Kupang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 menunjukkan bahwa pola konsumsi responden yang tergolong sedang lebih banyak (96,6%) dibandingkan dengan responden yang pola konsumsinya baik (1,1%) dan kurang (2,3%). Responden yang pola konsumsinya sedang memiliki status gizi normal lebih banyak (87,5%) dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi lebih (6,8%) dan status gizi kurang (2,3%). Hasil uji statistik diperoleh *p value* 1,000 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan

pola konsumsi dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang.

Pola konsumsi adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, jenis dan frekuensi dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan baik itu mempertahankan status gizi, mencegah penyakit atau membantu kesembuhan penyakit. Kebutuhan akan energi dapat diperoleh dari berbagai makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pola konsumsi remaja putri berdasarkan persentasi jumlah konsumsi energi perharinya pada umumnya tergolong kurang dimana jumlah konsumsi lemak dan karbohidratnya tergolong kurang bahkan jumlah yang dikonsumsi hanya sebagian dari kebutuhan perharinya. Kurangnya asupan lemak dan karbohidrat dikarenakan sebagian besar remaja putri sedang melakukan diet penurunan berat badan. Diet yang dilakukan pada umumnya tergolong tidak sehat dimana remaja putri mengurangi asupan makan dan mengurangi frekuensi makanan seperti melewati sarapan pagi dan makan malam. Alasan yang mendorong remaja putri untuk melakukan diet penurunan berat badan yaitu untuk mencegah kenaikan berat badan, lebih menarik dan cantik, agar lebih sehat dan nasehat dari teman. Walaupun jumlah lemak dan karbohidrat yang dikonsumsi tergolong kurang namun jumlah protein yang dikonsumsi semuanya tergolong cukup dengan kata lain kebutuhan proteinnya lebih dari kebutuhan berdasarkan berat badan aktual. Hal ini terlihat dari hasil *recall*

Tabel 3. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Kupang

Pola Konsumsi	Status Gizi						Jumlah	%	<i>p value</i>
	Normal		Lebih		Kurang				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	1	1,1	0	0,0	0	0,0	1	1,1	
Sedang	77	87,5	6	6,8	2	2,3	85	96,6	1,000
Kurang	2	2,3	0	0,0	0	0,0	2	2,3	
<b>Jumlah</b>	<b>80</b>	<b>90,9</b>	<b>6</b>	<b>6,8</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>	<b>88</b>	<b>100,0</b>	

yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi makanan yang kaya akan protein seperti daging, ikan, telur, tempe dan tahu. Jenis makanan yang dikonsumsi remaja putri tergolong beranekaragam. Hal ini dikarenakan pendapatan keluarga tergolong baik, dimana sebagian besar remaja kedua orang tuanya bekerja sehingga dapat memenuhi kebutuhan makan setiap hari. Frekuensi makan remaja putri umumnya baik yaitu dilakukan 3 kali sehari namun terdapat beberapa responden yang hanya makan 2 kali sehari dimana mereka melewatkan sarapan dengan alasan karena takut gemuk atau sedang berdiet, terlambat ke sekolah, dan ada juga yang mengatakan sering merasa mual ketika sarapan.

Hasil uji statistik diperoleh  $p$  value 1,000 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang. Secara teori, menurut Sedioetama (2004), apabila jumlah energi yang dikonsumsi kurang dari energi yang dibutuhkan tubuh maka akan mengakibatkan status gizi kurang dan sebaliknya. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden baru melakukan diet penurunan berat badan dalam beberapa hari. Usaha yang dilakukan remaja tersebut sebagian besar dengan cara diet sedangkan menurut Proverawati (2011), upaya penurunan berat badan dengan cara berdiet dapat dilakukan namun harus dilakukan secara konsisten dan dalam waktu yang cukup lama. Diet yang dilakukan dapat menyebabkan kehilangan berat badan paling banyak 0,5-1 kg/minggu.

## SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (90,9%), mendapat pengaruh dari teman sebaya untuk menurunkan berat badan sebanyak 46,6%, memiliki citra tubuh negatif sebanyak 39,8%, dan 96,6% memiliki pola konsumsi (jumlah, jenis dan frekuensi) tergolong sedang. Teman sebaya memiliki hubungan dengan status gizi remaja putri, sedangkan yang tidak mempunyai hubungan yaitu citra tubuh dan pola konsumsi.

## DAFTAR PUSTAKA

Annastasia, M.S. 2006. *Perempuan Kesehatan Seksualitas Kecantikan*. Yogyakarta: Penerbit LKIS.

Albert, D., Chain, J., Stainberg, L. 2013. Peer Influence on Adolescent Decision Making. *Curr Dir Psychol Sci*, 22(2): 114-120.

Budiarti, D.S. 2015. *Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya, Kondisi Sosial Ekonomi Orang Tua, dan Peran Guru Terhadap Minat Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Kurnianingsih, Y. 2009. *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri di Empat SMA Terpilih*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Lestari, I.A., Fibriana, A.I., Prameswari, G.N. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seks Pranikah pada Mahasiswa UNNES. *Unnes Journal of Public Health*, 3(4): 27-38.

Norgaard, M.K., Hansen, K.N., Grunert, K.G. 2011. Peer Influence on Adolescent Snacking. *Journal of Social Marketing*, 3(2).

Priyono, B. 2016. *Pengaruh Tata Tertib, Teman Sebaya Dan Minat Belajar Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XII Jurusan Administrasi Perkantoran SMK Gatra Praja Pekalongan*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Proverawati, A., Erna, K.W. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Maha Medika.

Setyawati, V.A.V., Rimawati, E. 2016. Pola Konsumsi Fastfood dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3): 275-284.

Widianti, N. 2012. *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresia Semarang*. Jurnal. Semarang: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Voelker, K.D., Reel, J.J., Greenleaf, C. 2015. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 2015(6): 149-158.