

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

Zulvinaila Firdaus¹, Fitriana Nugraheni²
Universitas Negeri Surabaya^{1,2}
znailafirdaus@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan melihat hubungan pengetahuan gizi seimbang serta citra tubuh dengan status gizi pada remaja di SMAN 3 Jombang. Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 97 remaja kelas 10 serta 11 yang dipilih memakai metode *stratified random sampling*. Data citra tubuh dikumpulkan lewat kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), data pengetahuan gizi memakai kuesioner *multiple choice* yang telah dilakukan validasi dan reliabilitas, adapun status gizi diukur menurut Indeks Massa Tubuh sesuai usia (IMT/U). Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis memakai uji korelasi *Spearman-rank*. Hasil dari penelitian memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi ($p < 0,001$; $r = 0,53$) dengan kekuatan hubungan sedang. Sebaliknya, tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang serta status gizi ($p = 0,663$). Upaya perbaikan status gizi remaja perlu memperhatikan aspek psikologis, khususnya pembentukan citra tubuh yang positif dan peningkatan pengetahuan gizi. Simpulan, citra tubuh berpengaruh terhadap status gizi sehingga remaja diharapkan mampu membangun citra tubuh yang positif serta menerapkan perilaku hidup sehat, termasuk pola makan sesuai prinsip gizi seimbang, sebagai upaya untuk mempertahankan status gizi yang optimal.

Kata Kunci: Citra tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, Remaja, Status Gizi.

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between knowledge of balanced nutrition, body image, and nutritional status among adolescents at SMAN 3 Jombang. A quantitative method with a cross-sectional design was employed. The sample consisted of 97 adolescents from grades 10 and 11, selected using stratified random sampling. Body image data were collected using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS), and nutrition knowledge data were gathered via a validated and reliable multiple-choice questionnaire; nutritional status was assessed using the Body Mass Index-for-age (BMI-for-age) indicator. The collected data were analyzed using the Spearman-rank correlation test. The results revealed a significant relationship between body image and nutritional status ($p < 0.001$; $r = 0.53$), indicating a moderate strength of association. Conversely, no significant relationship was found between knowledge of balanced nutrition and nutritional status ($p = 0.663$). Efforts to improve adolescent nutritional status need to address psychological aspects, specifically the development of a positive body image and the enhancement of nutrition knowledge. In conclusion, body image influences nutritional status; therefore, adolescents are encouraged to cultivate a positive body image and adopt healthy lifestyle behaviors, including dietary habits aligned with balanced nutrition principles, to

maintain optimal nutritional status.

Keywords: Adolescents, Balanced Nutrition Knowledge, Body Image, Nutritional Status.

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah periode perkembangan dan peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang diawali sejak awal pubertas hingga mencapai masa kematangan (Octavia, 2020). Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menjadi bagian dari siklus kehidupan manusia dan akan dilalui oleh tiap individu. Fase ini dicirikan dengan sejumlah perubahan psikologis, fisik, serta sosial sebagai dampak dari proses pubertas yang mengarah menuju masa dewasa (Wardani et al., 2022). Pada fase ini, remaja juga mengalami perkembangan psikologis yang signifikan, khususnya dalam proses pencarian dan pembentukan jati diri (Subekti et al., 2020). Remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh faktor lingkungan dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi pemilihan makan dan status gizinya (Dwitami et al., 2024). Oleh karenanya, kelompok usia remaja berisiko mengalami berbagai permasalahan gizi baik gizi kurang juga gizi lebih yang akan berdampak terhadap kondisi status gizinya (Rasmaniar et al., 2023).

Status gizi yakni keadaan tubuh yang mengungkapkannya keseimbangan terpenuhinya zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dimanfaatkan tubuh guna menjalankan proses metabolisme (Nur et al., 2023). Perubahan pola makanan, gaya hidup, dan lingkungan sosial dapat menjadi faktor dari pergeseran pola makan pada remaja Indonesia yang menyebabkan peningkatan masalah kesehatan pada status gizi dengan kecenderungan ke arah gizi lebih (Riskesdas, 2018). Data Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan adanya permasalahan gizi ganda pada kelompok remaja usia 16–18 tahun. Pada kelompok usia ini tercatat 6,8% remaja mengalami gizi kurang, sedangkan prevalensi gizi lebih mencapai 16,4% dan jika dibandingkan dengan data Riskesdas sebelumnya yaitu tahun 2013, terjadi peningkatan kasus gizi kurang yakni sebesar 4,9% serta kasus gizi lebih sebesar 9,1%. Sedangkan menurut Riskesdas di Jawa Timur tahun 2018, prevalensi status gizi remaja di Jombang pada usia 16–18 tahun tercatat sejumlah 10,47% gizi kurang, yang menempatkan pada peringkat ke-9 kabupaten/kota dengan prevalensi gizi kurang tertinggi di Provinsi Jawa Timur. Sementara itu, prevalensi gizi lebih di Kabupaten Jombang tercatat sebesar 10,6%, yang terdiri atas 8,4% remaja dengan kategori gemuk dan 2,2% dengan kategori obesitas.

Permasalahan status gizi di kelompok usia remaja bisa terpengaruh oleh banyak faktor, salah satu contohnya adalah praktik pemilihan makanan. Perilaku tersebut erat kaitannya dengan tingkat wawasan gizi yang dimiliki oleh remaja (Usdeka et al., 2023). Pengetahuan gizi mempunyai peranan pada pembentukan sikap serta perilaku pada pemilihan makanan yang akan berdampak kepada kondisi gizi individu tersebut (Fitriani et al., 2020). Pengetahuan gizi bisa mewujudkan perubahan positif kepada pemilihan makan serta membuat status gizi naik dan berpeluang memiliki status gizi yang baik (Bhuiyan et al., 2020). Fitriani et al., (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwasanya siswa dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang yang rendah (89,2%) berada dalam kategori status gizi lebih dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$, sehingga simpulan yang diambil bahwasanya terdapatnya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi di siswa SMA Negeri 86 Jakarta. Menurut penelitian Mawu et al., (2025) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Langowan dengan nilai $p\text{-value} 0,022$. Walaupun begitu, pengetahuan gizi bukan ialah

satu-satunya aspek yang memberi dampak kepada status gizi remaja, faktor lain yang juga mempunyai peranan yakni citra tubuh (Rusmiati & Wahyuni, 2025).

Citra tubuh yakni gambaran/persepsi seseorang kepada wujud tubuhnya yang terbentuk melalui evaluasi diri sendiri dan dapat melahirkan rasa puas serta maupun tidak puas akan kondisi fisiknya (Ramanda et al., 2019). Perubahan fisik yang terjadi di masa pubertas berlangsung dengan kecepatan yang berbeda pada setiap remaja, oleh karena itu, persepsi remaja terhadap tubuhnya dapat mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi serta lingkungan di sekitarnya. (Sari et al., 2025). Perubahan fisik yang terjadi akan membuat para remaja lebih sensitif terhadap penilaian orang lain, yang seringkali akan menimbulkan ketidakpuasan dalam diri (Idris et al., 2024). Gambaran citra tubuh bisa memberi dampak kepada cara remaja menilai tubuh mereka sendiri, terutama ketika mereka membandingkan diri dengan figur publik seperti idola, selebritas, atau tokoh yang sering tampil di media (Marlinda et al., 2022). Citra tubuh dapat dibagi menjadi 2 yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif.

Citra tubuh positif dipengaruhi oleh tingkat penerimaan diri, rasa percaya diri yang baik, serta *support* dari orang tua, lingkungan sosial, dan pendidik dalam memberikan pemahaman mengenai citra tubuh yang sehat (Tort-Nasarre et al., 2023). Remaja dengan citra tubuh positif umumnya lebih mampu menerima kondisi fisiknya, sehingga terdorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan dan gaya hidup yang seimbang, sebagai upaya mempertahankan kesehatan dan kondisi tubuhnya (Rusmiati & Wahyuni, 2025). Sebaliknya, citra tubuh negatif berarti terdapat ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang dapat memunculkan penilaian negatif, merasa tidak menarik, serta terdorong melakukan upaya untuk mengubah penampilan (Wisnusakti & Putra, 2022). Persepsi terhadap bentuk tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan harapan dapat mendorong individu untuk berupaya mengubah bentuk tubuhnya guna mencapai IMT yang normal sehingga dapat mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Perihal ini selaras dengan kajian Ripta et al., (2023) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja usia yang berusia 14-18 di MAS Amaliyah Medan dengan nilai $p\text{-value} = 0,011$, sehingga kesimpulan yang diambil yakni adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi. Rusmiati & Wahyuni (2025) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 8 Kota Depok berhubungan secara signifikan dengan nilai $p\text{-value} 0,028$.

Gambaran mengenai hubungan ini dapat diperoleh melalui penelitian terdahulu yang dilakukan secara langsung di SMAN 3 Jombang dengan menyebarkan kuesioner kepada 34 responden yang terdiri dari siswa/i kelas 11, dan diketahui terdapat 18 responden (52,9%) dengan citra tubuh negatif yang terdiri dari 13 remaja putri dan 5 remaja laki – laki dan 16 responden (47%) lainnya memiliki citra tubuh positif yang diukur menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Dari hasil perhitungan IMT/U pada 34 responden yang berada dalam kategori status gizi normal sebanyak 19 responden (55,8%) dan sisanya yaitu 15 responden (44,2%) memiliki masalah pada status gizi, dengan rincian 7 responden berada dalam kategori status gizi kurang dan 8 sisanya berkategori status gizi lebih. Pada tingkat pengetahuan gizi, kategori pengetahuan kurang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, yaitu sebanyak 13 responden. Ketidaktepatan pola makan serta ketidaksesuaian antara pengetahuan gizi dan praktik kebiasaan makan tersebut memperlihatkan terdapatnya hubungan antara citra tubuh, status gizi, serta pengetahuan gizi di masa remaja.

METODE PENELITIAN

Kajian ini memakai pendekatan kuantitatif yang dirancang dengan desain *cross sectional* guna mencermati apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang serta citra tubuh dengan status gizi di remaja SMAN 3 Jombang. Populasi penelitian mencakup siswa/i kelas 10 serta kelas 11 yang berstatus aktif di SMAN 3 Jombang. Besar sampel ditetapkan melalui perhitungan menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 97 responden. Pemilihan responden dilaksanakan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*, yang mana terlebih dahulu populasi dikelompokkan menurut kelas, kemudian responden dari setiap kelompok dipilih secara acak sesuai dengan proporsi jumlah siswa pada masing-masing kelas.

Penentuan status gizi dilakukan melalui pengukuran antropometri secara langsung terhadap setiap responden. Berat badan diukur memakai timbangan digital, sedangkan tinggi badan diukur memakai *microtoise*. Data hasil pengukuran tersebut lalu dipakai guna menghitung IMT/U sebagai dasar penentuan kategori status gizi. Selanjutnya, data citra tubuh serta pengetahuan gizi seimbang dikumpulkan secara langsung dengan metode *self-administered questionnaire*. Citra Tubuh dinilai menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (2002). Kuesioner yang digunakan berjumlah 34 butir pernyataan. Hasil penilaian citra tubuh dikelompokkan ke dalam dua kategori berdasarkan persentase skor yang diperoleh, yaitu citra tubuh positif (<85) dan negatif. (>85). Sementara itu, instrumen pengetahuan gizi seimbang menggunakan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan 6 indikator yang meliputi konsep dan tujuan gizi seimbang, konsep isi piringku, konsep PUGS, 4 pilar gizi seimbang, penerapan 10 PUGS, dan aplikasi PUGS dan isi piringku. Instrumen tersebut sudah diuji validitas serta reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,712. Hasil penilaian pengetahuan gizi seimbang dikelompokkan ke dalam tiga kategori berdasarkan persentase skor yang diperoleh, yaitu kategori baik (76–100%), kategori cukup (56–75%), dan kategori kurang (<56%).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat meliputi data tentang karakteristik responden juga distribusi dari masing-masing variabel penelitian, yaitu citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, serta status gizi, yang disajikan dalam wujud persentase. Selanjutnya, hubungan antara citra tubuh maupun pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dianalisis menggunakan analisis bivariat melalui uji korelasi *Spearman Rank* yang diolah menggunakan program SPSS 26 dan nilai signifikan apabila $p < 0.05$. Sebelum pelaksanaan penelitian, sudah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor sertifikat 0355/HRECC.FODM/III/2026.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Jumlah (n = 97)	Persentase (%)
Kelas		
Kelas 10	50	51,5 %
Kelas 11	47	48,5 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	26,8 %
Perempuan	71	73,2 %
Usia		

Karakteristik responden	Jumlah (n = 97)	Persentase (%)
15 tahun	10	10,3 %
16 tahun	48	49,5 %
17 tahun	36	37,1 %
18 tahun	3	3,1 %

Sumber: Data primer 2026

Menurut Tabel 1, sebanyak 50 responden (51,5%) berasal dari kelas 10 dan sebanyak 47 responden (48,5%) berada di kelas 11. Menurut jenis kelamin, sejumlah 71 responden (73,2%) adalah perempuan, sedangkan laki-laki berjumlah 26 responden (26,8%). Berdasarkan usia, responden dengan usia 16 tahun menjadi mayoritas dengan jumlah yaitu sebanyak 48 responden (49,5%), sedangkan usia 18 tahun menjadi jumlah paling sedikit yakni sejumlah 3 responden (3,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden menurut IMT/U

Status gizi	Jumlah (n)	Persentase
Kurang	9	9,3 %
Baik	70	72,2 %
Lebih	18	18,6 %
Total	97	100,0 %

Sumber: Data primer 2026

Menurut Tabel 2, status gizi responden terbagi menjadi 3 kategori meliputi gizi kurang, gizi baik, serta gizi lebih. Dari total 97 responden, sebanyak 70 siswa (72,2%) memiliki status gizi baik, sedangkan 18 siswa (18,6%) termasuk dalam kategori gizi lebih dan 9 siswa (9,3%) tergolong gizi kurang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Responden

Citra Tubuh	Jumlah (n)	Persentase
Positif	71	73,2 %
Negatif	26	26,8 %
Total	97	100,0 %

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebanyak 71 siswa (73,2%) memiliki citra tubuh positif, sedangkan responden yang memiliki citra tubuh negatif berjumlah 26 siswa (26,8%).

Tabel 4 Persentase Sub-Skala Indikator MBSRQ-AS

No.	Sub skala MBSRQ-AS	Jumlah item	Persentase (%)
1	Evaluasi penampilan fisik	7	78,2%
2	Orientasi penampilan fisik	12	76,12%
3	Kepuasan terhadap area fisik	9	68,8%
4	Kecemasan menjadi gemuk	4	67%
5	Pengkategorian ukuran tubuh	2	63,4 %

Sumber: Data primer 2026

Pada tabel 4, hasil analisis pada sub skala MBSRQ-AS menunjukkan bahwa evaluasi penampilan fisik memiliki persentase kepuasan paling tinggi, yaitu sebesar 78,2%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas responden memberikan penilaian yang baik terhadap penampilan fisik yang dimiliki serta menunjukkan adanya rasa puas

dan penerimaan terhadap kondisi tubuhnya. Selanjutnya, orientasi penampilan fisik memiliki persentase tertinggi kedua (76,12%), yang berarti bahwa responden juga memberikan perhatian yang tinggi terhadap penampilannya. Sub skala kepuasan terhadap area tubuh menempati urutan ketiga dengan persentase sebesar 68,8%, yang menunjukkan bahwa responden cenderung merasa kurang puas terhadap bagian-bagian tubuh tertentu. Sebaliknya, sub skala pengkategorian ukuran tubuh dan kecemasan menjadi gemuk memiliki persentase yang paling rendah. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik responden yang sebagian besar memiliki status gizi normal, yang menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki penerimaan yang lebih baik terhadap kondisi tubuhnya serta tidak terlalu mengkhawatirkan berat badan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang	Jumlah (n)	Persentase
Kurang	11	10,3 %
Cukup	22	23,7 %
Baik	64	66 %
Total	97	100,0 %

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 5. Distribusi tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa SMAN 3 Jombang memiliki hasil bahwa sejumlah 64 siswa (66%) berada pada kategori pengetahuan baik, diikuti oleh 22 siswa (23,7%) yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 11 siswa (10,3%) termasuk dalam kategori pengetahuan kurang. Analisis terhadap setiap indikator pengetahuan gizi seimbang dilakukan berdasarkan persentase jawaban benar dan jawaban salah responden. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi indikator yang paling banyak maupun paling sedikit dikuasai oleh responden. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut :

Tabel 6 Distribusi Persentase Jawaban Benar dan Salah pada Indikator Pengetahuan Gizi

No.	Indikator	Jumlah Soal	Persentase	
			Jawaban benar (%)	Jawaban Salah (%)
1	Konsep dan Tujuan Gizi Seimbang	1,2,3	84,1	15,9
2	Konsep Isi Piringku	4, 5	82,4	17,6
3	Konsep PUGS	6, 7	88,66	11,4
4	4 Pilar Gizi Seimbang	8, 9, 10, 11	73,71	26,3
5	Penerapan 10 PUGS	12, 13, 14, 15, 16, 17,18	82,9	17,1
6	Konsep PUGS dan Isi Piringku	19, 20	76,29	23,8

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan analisis setiap indikator pengetahuan gizi seimbang, indikator konsep PUGS memiliki persentase jawaban benar tertinggi, yaitu sebesar 88,66%. Sebaliknya, indikator 4 Pilar Gizi Seimbang memiliki persentase jawaban benar terendah, yaitu sebesar 73,71%, dengan persentase jawaban salah tertinggi sebesar 26,3%. Hasil ini menggambarkan bahwa tingkat pemahaman responden terhadap materi pengetahuan gizi seimbang berbeda pada setiap indikator yang diukur.

Hasil Analisis Bivariat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Tingkat Pengetahuan	Status gizi			Total n (%)	p-value
	Kurang n (%)	Baik n (%)	Lebih n (%)		
Baik	1 (1)	54 (55,7)	9 (11,9)	64 (66)	0,663
Cukup	7 (7,2)	9 (9,3)	6 (6,2)	22 (22,7)	
Kurang	1 (1)	7 (7,2)	3 (3,1)	11 (11,3)	
Total n (%)	9 (9,2)	70 (72,7)	18 (18,6)	97 (100)	

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan Tabel 6, sebanyak 54 responden (55,7%) dengan status gizi baik memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Di samping itu, di kelompok dengan pengetahuan gizi cukup dan kurang, mayoritas responden juga ada di kategori status gizi baik, masing-masing sebanyak 9 responden (9,3%) dan 7 responden (7,2%). Analisis bivariat dilihat dengan menunjukkan nilai signifikansi uji *Spearman rank* dan didapati nilai $p\text{-value} = 0,663$ yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi di siswa SMA Negeri 3 Jombang.

Hasil Analisis Bivariat Citra Tubuh dengan Status Gizi

Tabel 7 Tabulasi Silang Citra Tubuh dengan Status Gizi

Citra tubuh	Status gizi			Total n (%)	p-value	r
	Kurang n (%)	Baik n (%)	Lebih n (%)			
Positif	7 (7,2)	62 (63,9)	2 (2,1)	71 (73,2)	>0,001	0,53
Negatif	2 (2,1)	8 (8,2)	16 (16,5)	26 (26,8)		
Total n (%)	9 (9,3)	70 (72,2)	18 (18,6)	97 (100)		

Sumber : Data primer 2026

Menurut Tabel 7, didapatkan bahwa sebanyak 62 responden (63,9%) dengan citra tubuh positif mempunyai status gizi baik. Sebaliknya, responden yang mempunyai citra tubuh negatif lebih banyak ada di kategori status gizi lebih, yakni sejumlah 16 responden (16,5%). Analisis bivariat memakai uji *Spearman – rank* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = <0,001$; $r = 0,53$ yang menunjukkan bahwa citra tubuh dengan status gizi di siswa SMA Negeri 3 Jombang mempunyai hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Pada masa remaja, salah satu indikator penting yang mencerminkan kondisi kesehatan dan pertumbuhan ialah status gizi. Status gizi dapat ditentukan berdasarkan indikator IMT/U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 72,2% responden memiliki status gizi normal yang mengindikasikan bahwa kebutuhan energi responden telah terpenuhi melalui asupan yang dikonsumsi. Status gizi remaja dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik faktor langsung juga tidak langsung. Pengetahuan gizi termasuk ke dalam faktor tidak langsung yang mempunyai peranan dalam mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang yang akan berkaitan dengan status gizi (Anggraini & Dewi, 2022). Hal tersebut terlihat pada penelitian di Tabel 5, mengungkapkan bahwasanya mayoritas responden dengan pengetahuan gizi baik mempunyai status gizi normal, yaitu sejumlah 54 responden (55,7%). Hal ini dapat disebabkan karena responden yang mempunyai

pemahaman yang baik terkait gizi seimbang berpotensi lebih mampu memilih serta mengonsumsi makanan yang selaras dengan keperluan tubuh. Pengetahuan tersebut juga dapat mendukung remaja mencermati pentingnya pemenuhan kebutuhan energi serta zat gizi untuk menjaga kesehatan dan mempertahankan status gizi ke arah normal. Hal ini selaras dengan kajian Siregar et al., (2023) yang mengungkapkan pengetahuan gizi yang baik bisa mendorong pemilihan makanan yang lebih bergizi yang dapat mendukung tercapainya status gizi yang optimal.

Meskipun demikian, berdasarkan Tabel 6, hasil analisis bivariat diperoleh nilai signifikansi (p -value) $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki responden tidak selalu berhubungan secara langsung dengan status gizinya. Hal ini terlihat dari mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan gizi cukup maupun kurang yang juga berada pada kategori status gizi normal. Pengetahuan yang baik belum tentu diiringi oleh praktik makan yang sesuai sehingga dampaknya kepada status gizi tidak selalu tampak secara langsung (Novarin et al., 2023). Perihal ini selaras dengan kajian penelitian Dewi et al., (2025) pada 72 remaja di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo menunjukkan nilai p -value 0,676 yang menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang tidak berhubungan secara signifikan terhadap status gizi remaja.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada penelitian ini menunjukkan bahwasanya status gizi tidak sekadar terpengaruh oleh tingkat pengetahuan gizi, namun juga oleh banyak faktor lainnya, seperti lingkungan, teman sebaya, keluarga, hubungan interpersonal, ataupun aktivitas di luar rumah yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi sehari-hari. Menurut Rukmana et al., (2023) status gizi normal dapat tetap dimiliki pada remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang cukup maupun kurang apabila konsumsi kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi. Di samping itu, peran orang tua dalam menyediakan, memilih, dan menyiapkan makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi remaja (Dwitami et al., 2024). Temuan ini selaras dengan kajian Novarin et al. (2023) yang menunjukkan hasil yakni mayoritas responden dengan pengetahuan gizi kurang, cukup, maupun baik adalah responden dengan status gizi baik. Pengetahuan gizi yang baik tidak bisa menjamin tercapainya status gizi normal apabila pengetahuan tersebut tidak diwujudkan dalam perilaku makan yang tepat.

Pengetahuan gizi remaja mencakup pemahaman tentang makanan yang bergizi, isi piringku, pentingnya konsumsi makanan sehat, serta penerapan gizi seimbang berdasarkan 4 pilar dan PUGS. Pengetahuan dapat menjadi dasar dalam menentukan bagaimana perilaku remaja dalam memilih makanan yang sehat (Audina et al., 2024). Berdasarkan hasil analisis jawaban diketahui bahwa tingginya tingkat pengetahuan tersebut didukung oleh tingginya penguasaan pada indikator konsep PUGS (88,6%), pengertian gizi seimbang (84,1%) dan penerapan PUGS (82,9%), yang merupakan indikator dengan persentase jawaban benar tertinggi dibandingkan indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami pedoman dasar gizi seimbang, seperti pentingnya mengonsumsi makanan yang beraneka-ragam, memenuhi zat gizi sesuai kebutuhan, serta menerapkan pola makan yang sesuai anjuran. Pemahaman tersebut dapat menjadi salah satu faktor responden memiliki status gizi normal, baik pada kelompok pengetahuan baik, cukup, maupun kurang.

Perilaku konsumsi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya pengetahuan gizi, tetapi juga preferensi individu serta lingkungan tempat remaja tersebut

berada. Remaja berpotensi memilih makanan menurut rasa, harga, serta kemudahan akses dibandingkan pertimbangan kandungan gizinya. Menurut Najibah et al. (2025) keberadaan kantin sekolah juga pedagang makanan di sekitar sekolah yang menyediakan makanan cepat saji, minuman berpemanis, dan makanan ringan kemasan dapat memengaruhi pilihan konsumsi. Dengan demikian, meskipun remaja mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik, belum tentu diikuti oleh penerapan pola makan menurut prinsip gizi seimbang (Lestari et al., 2022). Di sisi lain, asupan makanan serta penyakit infeksi merupakan faktor langsung dari status gizi (Dewi et al., (2025)). Oleh karena itu, meskipun pengetahuan gizi berpotensi mendukung tercapainya status gizi yang baik, faktor itu bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi status gizi remaja sehingga tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang serta status gizi pada penelitian ini.

Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Selain pengetahuan, citra tubuh juga salah satu faktor tidak langsung yang bisa memberi dampak kepada status gizi. Citra tubuh dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki citra tubuh positif, yang ditandai dengan adanya kepuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh serta persepsi bahwa kondisi fisiknya telah sesuai dengan tubuh ideal yang diharapkan. Pada Tabel 7, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi karena didapat hasil uji bivariat $<0,005$. Perihal ini selaras dengan kajian Ripta et al., (2023) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja usia yang berusia 14-18 dengan nilai $p\text{-value} = 0,011$, sehingga kesimpulan yang diambil yakni adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi. Kajian ini menunjukkan bahwasanya remaja dengan status gizi normal cenderung juga memiliki citra tubuh positif, sebaliknya remaja yang berada pada status gizi lebih cenderung memiliki citra tubuh negatif.

Menurut tabel 7, diketahui bahwa sebanyak 62 (63,9%) responden dengan citra tubuh positif termasuk ke dalam kategori status gizi baik. Faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut diantaranya karena responden merasa puas kepada dirinya dengan mempunyai bentuk tubuh yang sejalan dengan keinginannya, selain itu mereka juga cenderung lebih menjaga penampilan. Perihal ini selaras dengan kajian Prameswari et al. (2022) yang mendapatkan temuan yakni dari 145 responden dengan status gizi normal, sebanyak 126 termasuk ke dalam kategori citra tubuh positif. Disisi lain, penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa tetap terdapat responden yang berada dalam kategori status gizi normal mempunyai citra tubuh negatif. Hal ini dapat dilatarbelakangi oleh faktor lingkungan dan psikologis, dimana ketika memasuki masa remaja, mereka sering kali membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar tubuh ideal yang berkembang di lingkungan maupun media sosial sehingga muncul keinginan untuk mengubah bentuk tubuh meskipun status gizinya sudah normal (Shalita et al., 2024). Meskipun status gizinya berada dalam kategori normal, mereka dapat merasa tubuhnya terlalu gemuk, terlalu kurus, ataupun belum sesuai dengan standar ideal yang diinginkan sehingga timbul rasa puas terhadap penampilannya yang dapat menurunkan tingkat kepercayaan terhadap tubuhnya sendiri (Husna et al., 2026) . Hal ini sejalan dengan hasil analisis sub-skala MBSRQ-AS yang menunjukkan bahwa kepuasan terhadap fisik menjadi faktor dominan ketiga dalam penelitian ini.

Pada masa remaja, penilaian terhadap penampilan fisik terutama bentuk tubuh

cenderung meningkat seiring dengan perubahan biologis dan psikologis yang terjadi selama proses pertumbuhan (Insani, 2022). Berdasarkan Tabel 7, dari 26 responden dengan citra tubuh negatif sebanyak 16 responden (16,5%) berada dalam kategori status gizi lebih. Hal tersebut terjadi umumnya karena para remaja yang memiliki status gizi cenderung lebih sering membandingkan dirinya terhadap orang lain terkait penampilan fisiknya, sehingga menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Hasil ini didukung dengan hasil penelitian Insani (2022) yang didapatkan hasil dari 45 responden dengan gizi lebih sebanyak 34 responden mempunyai citra tubuh negatif. Perihal ini dapat memicu remaja guna mengubah bentuk tubuh agar sesuai dengan berat dan tinggi badan yang dianggap ideal serta mencapai IMT yang normal (Astuti et al., 2026). Faktor dari paparan media massa dapat membentuk persepsi individu mengenai tubuhnya melalui penyajian gambaran fisik yang sering kali tidak sesuai dengan kondisi nyata yang apabila berlangsung secara terus-menerus, berpotensi memengaruhi cara remaja menilai dan memandang kondisi tubuh yang dimilikinya (Yanita et al., 2025). Para remaja cenderung tidak percaya diri dengan penampilan, bentuk tubuh, kepuasan diri dan berat badan mereka (Amri et al., 2025). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa peningkatan berat badan yang melebihi IMT cenderung diikuti dengan peningkatan ketidakpuasan dalam diri.

SIMPULAN

Menurut penelitian yang sudah dilaksanakan, citra tubuh dengan status gizi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai $p\text{-value} = >0,001$ ($p < 0,005$) dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,53 yang menunjukkan kekuatan hubungan sedang, sedangkan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan nilai $p\text{-value} = 0,663$ ($p > 0,005$).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, remaja diharapkan dapat membangun citra tubuh yang positif, meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang, serta menerapkan kebiasaan makan yang sehat untuk mempertahankan status gizi yang optimal. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan kesehatan remaja melalui pelaksanaan program edukasi gizi seimbang dan promosi citra tubuh positif yang diintegrasikan dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), serta menjalin kerja sama dengan puskesmas dalam penyelenggaraan promosi kesehatan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi status gizi dengan melibatkan cakupan sampel dan wilayah penelitian yang lebih luas, serta mempertimbangkan analisis berdasarkan jenis kelamin agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan status gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, S., Hasanah, N., & Sembiring, E. A. B. (2025). Hubungan Status Gizi dengan Body Image pada Remaja Siswi SMK Swasta Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Indonesian Journal of Science*, 1(6), 1240–1246. <https://doi.org/10.31004/science.v1i6.236>
- Anggraini, R., & Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(2). <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>
- Astuti, M. D., Puswati, D., Putri, V. D., & Adelia, G. (2026). Hubungan Indeks Massa

- Tubuh (IMT) dengan Body Image pada Remaja di SMAN 6 Pekanbaru. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 5(1), 6904–6912. <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i1.6969>
- Audina, W., Naswa, U., & Widriyani, A. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di Desa Tanjung Anom Deli Serdang. *JHR : Journal of Health and Religion*, 2(2), 110–124. <http://aspublisher.co.id/index.php/jhr/indexhttp://aspublisher.co.id/index.php/jhr>
- Bhuiyan, F. R., Barua, J. L., & Kalam, K. A. (2020). Nutritional Status and Nutrition-Related knowledge Among Urban Adolescent Girls in Bangladesh. *International Journal of Nutrition*, 6(2), 47–58. <https://doi.org/10.14302/issn.2379-7835.ijn-20-3606>.
- Dewi, E. K., Kisnawaty, S. W., & Luluk, R. R. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 8(1), 464–470. <https://doi.org/10.35451/zrk9pr49>
- Dwitami, N. D., Lestari, W. A., & Fitria, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Body Image, Media Sosial, dan Perilaku Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Siswi SMA Negeri 98 Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2), 149–162. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.460>
- Fitriani, R., Purwara Dewanti, L., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pada Siswa. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1). <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Husna, K. R. H., Andriani, D., Lys, M., & Zakiyah. (2026). Hubungan Dukungan Sosial dari Teman Sebaya dengan Body Image Siswi MA Soebono Mantofani Kota Tangerang Selatan. *JRIKes : Jurnal Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2). <https://journal.universitasischsansatya.ac.id/index.php/JRIKES>
- Idris, I., Alam, R. I., & Emin, W. S. (2024). Hubungan Body Image dengan Perilaku Self Esteem pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 5(2), 166–172. <https://doi.org/10.33096/won.v5i2.853>
- Insani, W. N. (2023). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas Xi Di Sman 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung, *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), pp. 1567-1572. <https://doi.org/10.47492/jih.v11i2.2498>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja: Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Marlinda, D., Sutatminingsih, R., & Daulany, D. A. (2022). Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja Akhir Putri Pengguna Instagram. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(2). <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/5505>
- Mawu, C., Punuh, M. I., & Asrifuddin, A. (2025). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Langowan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3). 11085–11093. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.48509>
- Najibah, A. S., Hariawan, M. H., & Nashriyah, S. F. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Sport Science and Health*, 7(12), 582–592. <https://doi.org/10.17977/um062v7i122025p582-592>

- Novarin, E. Y., Jamila, F., & Rahagia, R. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Harian dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMK 2 Antartika Sidoarjo. *Infokes: Info Kesehatan*, 13(2). <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/view/608>
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadila, N., Bamahary, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak pada Usia 9-12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.33096/whj.v4i1.99>
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Yogyakarta. Deepublish.
- Prameswari, F. S. P., Astuti, W., Rosdiana, D. S., Fauza Ahdiyatul, & Insani, H. M. (2022). Persepsi Body Image dan Kualitas Konsumsi Makanan Remaja Putri dengan Status Gizi Normal dan Lebih di Kota Bandung. *Jurnal Gizi Dietetik*, 1(3), 216–223. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121–135. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto, Y., Zufatunnisa, N., Kafiari, R. E., Tinah, P., & Purba, D. H. (2023). *Kesehatan dan gizi remaja*. Yayasan Kita Menulis.
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i1.30683>
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damanik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 178–183. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.178-183>
- Rusmiati, D., & Wahyuni, D. (2025). Hubungan Persepsi Terhadap Body Image dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 14(2), 106–116. <https://e-journal.mrh.ac.id/index.php/Jkk>
- Sari, A. P., Metasari, D., & Susanti, M. E. (2025). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Pertengahan Di Sma Negeri 05 Kota Bengkulu Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin*, 1(4), 181–190. <https://doi.org/10.70963/jm.v1i4>
- Shalita, A. W., Noviani, N. E., & Hariawan, M. H. (2024). Hubungan Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal*, 7(2). <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- Siregar, G. D., Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Manado. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.35801/jpai.5.1.2023.49841>
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas pada Remaja. *Jurnal Mahasiwa Kesehatan*, 1(2), 159–165. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775>
- Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Ferrer Suquet, Y., Ortega Bravo, M., Vilafranca Cartagena, M., & Artigues-Barberà, E. (2023). Positive body image: a qualitative study on the successful experiences of adolescents, teachers and parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2170007>

- Usdeka, M., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi dan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Wardani, N. I., Yunike, Umiyah, A., Nurkhayati, A., Kusumawaty, I., Eprila, Martiningsih, W., & Jalal, N. M. (2022). *Psikologi dasar dan perkembangan kepribadian* (M. Sari, Ed.). Global Eksekutif Teknologi.
- Wisnusakti, K., & Putra, Y. K. Y. (2022). Hubungan citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1210-1220.
- Yanita, H. A., Padoli, Joeliantina, A., & Puspitadewi, T. R. (2025). Faktor Body Image pada Remaja Kelas X di SMAN 3 Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(9). <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>