

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN ANEMIA GIZI,
BODY IMAGE, PERILAKU KONTROL BERAT BADAN
DENGAN KEJADIAN KURANG GIZI PADA REMAJA
PUTRI DI SMU NEGERI 1 SEMARANG**

Artikel Penelitian
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi Ilmu Gizi



DISUSUN OLEH :

**Paramita Eka Candra Sari
G2C003278**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2007

Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Gizi, *Body Image*, Perilaku Kontrol Berat Badan Dengan Kejadian Kurang Gizi Pada Remaja Putri Di SMU Negeri 1 Semarang

Paramita Eka Chandra Sari¹, Sri Hastuti²

ABSTRAK

Latar belakang : Remaja termasuk golongan rentan kurang gizi. Ketidakpuasan *body image* sering dijumpai di kalangan remaja putri. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pengambilan sikap dan perilaku pemilihan makanan. *Body Image* dan perilaku kontrol berat badan mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan anemia gizi, *body image* dan perilaku kontrol berat badan dengan kejadian kurang gizi pada remaja putri di SMU Negeri 1 Semarang.

Metode : Penelitian ini bersifat observatif dengan pendekatan *cross sectional*, yang dilakukan pada bulan Mei 2007 di SMU Negeri 1 Semarang. Sampel penelitian ini berjumlah 35 anak, diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi usia, berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), kadar Hb, pengetahuan anemia gizi, *body image* dan perilaku kontrol berat badan responden. Analisis data dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku kontrol berat badan dengan kejadian kurang gizi.

Hasil : Tidak ada hubungan antara pengetahuan anemia gizi dengan IMT ($r=0,154, p=0,377$) maupun Kadar Hb ($r=0,05, p=0,78$), didapatkan hubungan yang bermakna antara *body image* dengan IMT ($r=-0,189, p=0,028$), tidak ada hubungan antara *body image* dengan kadar Hb ($r=0,38, p=0,827$), tidak ada hubungan antara perilaku kontrol berat badan dengan IMT ($r=-0,254, p=0,141$), dan tidak ada hubungan antara perilaku kontrol berat badan dengan kadar Hb ($r=-0,194, p=0,265$).

Simpulan : *Body image* berhubungan dengan status gizi (IMT)

Kata kunci : Remaja putri, IMT, kadar Hb, *body image*, perilaku kontrol berat badan

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

²Staf Pengajar Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

The Correlation between Knowledge of Anemia Nutrition, Body Image, Weight Control Behavior with Malnutrition Incident among Female in SMU Negeri 1 Semarang

Paramita Eka Chandra Sari¹, Sri Hastuti²

Background : Adolescents are susceptible group of malnutrition. Body image dissatisfaction is increasing among the female adolescents. Nutrition knowledge influences the attitude and behavior of food selection. Body image and weight control behavior influence nutritional status. The aim of the study was to measure the correlation between knowledge of anemia nutrition, body image and weight control behavior with malnutrition incident among female student in SMU Negeri 1 Semarang.

Method : The study was an observatif study using cross sectional approach, which was carried out during May 2007 in SMUN 1 Semarang. The subjects were 35 female students, selected by purposive sampling technique. The data collected were age, weight, height, Body Mass Index (BMI), hemoglobin level, knowledge of nutrition anemia , body image and weight control behavior. The data were analyzed by correlate test using Pearson Product Moment test to measure body image and weight control behavior with malnutrition incident.

Result : There was no correlation between nutrient knowledge with BMI ($r=0,154, p=0,377$) and Haemoglobin level ($r=0,05, p=0,78$), there was a significant correlation between body image with BMI ($r=-0,189, p=0,028$), there was no associations between body image with hemoglobin level ($r=0,38, p=0,827$), between weight control behavior and BMI ($r=-0,254, p=0,141$), and between weight control behavior and hemoglobin level ($r=-0,194, p=0,265$).

Conclusion : Body image was correlated with nutritional status (BMI).

Key word : Female, Body Mass Index (BMI), Hemoglobin Level, Weight Control Behavior

¹ Student of The Nutritional Science Study Program, Medical Faculty, Diponegoro University

² Lecturer of The Nutritional Science Study Program, Medical Faculty, Diponegoro University

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak ke masa dewasa.¹ Pada masa ini pertumbuhan berlangsung cepat, merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan maksimal baik tinggi badan, bentuk tubuh, komposisi tubuh, fisik dan fungsi seksual, sikap mental serta respon emosional. Masa ini disebut *growth spurt*. *Growth spurt* dipengaruhi oleh faktor keturunan, aktivitas fisik dan gizi.² Secara biologi, pertumbuhan tubuh yang cepat akan menimbulkan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi lain.³

Remaja putri, biasanya membatasi makanan atau mempunyai kebiasaan diet yang tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapat bentuk badan yang sempurna (langsing). Akibat dari perilaku yang kurang tepat ini mengakibatkan kurang gizi pada remaja seperti terlalu kurus, kadar Hb rendah, kekurangan kalsium atau defisiensi mikronutrien yang lain.^{4,5} Kurang gizi dapat diukur dengan berbagai macam cara diantaranya dengan pengukuran antropometri (Indeks Massa Tubuh) dan pemeriksaan secara biokimia (pemeriksaan kadar Hb).²

Pengetahuan gizi berperan dalam memberikan cara menggunakan pangan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Tingkat pengetahuan yang menentukan perilaku konsumsi pangan salah satunya didapat melalui jalur pendidikan gizi yang umumnya dipandang lebih baik diberikan sedini mungkin untuk menambah pengetahuan dan memperbaiki kebiasaan konsumsi pangan.⁶

Body image merupakan bagaimana perasaan seseorang tentang penampilan fisiknya.⁷ *Body image* dapat juga didefinisikan sebagai gambaran atau persepsi diri tentang keadaan diri seseorang secara fisik dan perasaan tentang tubuh dan berkaitan dengan rasa percaya diri.⁸

Body image berpengaruh pada sikap seseorang dalam menjaga berat badannya. Umumnya upaya pengaturan diet yang ketat dilakukan

karena adanya *body image* yang negatif, yaitu pandangan terhadap tubuh dan penampilan diri yang negatif atau tidak sempurna. Sedangkan *body image* positif adalah rasa percaya diri seseorang karena merasa nyaman atau tidak masalah dengan kondisi atau keadaan tubuhnya. Oleh karena itu, orang yang mempunyai *body image* positif cenderung berpendapat tidak perlu melakukan pengendalian berat badan (kontrol berat badan) walaupun bentuk tubuhnya tidak sempurna (gemuk).⁹

Perilaku kontrol berat badan merupakan salah satu metode penurunan berat badan dengan melakukan perilaku sehat seperti pengaturan kebiasaan makan, aktivitas fisik dan mengurangi perilaku *sedentary* seperti nonton TV, duduk santai.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh *Nicole Hawkins* dalam artikelnya yang berjudul *Understanding And Overcoming Negative Body Image* menunjukkan bahwa 86% dari wanita yang termasuk dalam penelitian ini merasa tidak puas dengan badannya dan ingin untuk mengurangi berat badannya. Sebagian besar anak-anak perempuan merasa terlalu gemuk dan 50% menjalankan diet.¹¹

Sebelumnya telah dilakukan penelitian serupa yaitu yang ditulis oleh *Fillah Fitrah Dieny* yang berjudul *Hubungan antara Persepsi *body Image* Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi pada Siswi SMA*. Dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan asupan energi yang berhubungan dengan status gizi.¹²

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* yang mempengaruhi perilaku kontrol berat badan pada remaja putri dengan kejadian kurang gizi di SMU Negeri 1 Semarang".

METODA

Penelitian ini dilakukan di SMU Negeri 1 Semarang, Kelurahan Mugas Sari, Kecamatan Semarang Selatan pada bulan Mei 2007. Penelitian ini termasuk penelitian perilaku gizi masyarakat, bersifat observatif dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X (kelas I) yang berjumlah 246 anak di SMU Negeri 1 Semarang, Kelurahan Mugas Sari, Kecamatan Semarang Selatan. Berdasarkan perhitungan rumus estimasi proporsi didapatkan subyek minimal 35 anak. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subyek sebanyak 35 anak. Subyek dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi meliputi siswi yang bersedia menjadi responden, tidak sedang mengalami menstruasi dan tidak sedang menjalani puasa. Kriteria eksklusinya meliputi siswi yang sedang mengalami penyakit infeksi kronis seperti diare, malabsorpsi dan gangguan pencernaan lain.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah identitas responden, pengetahuan anemia gizi (variabel pendahulu), *body image* (variabel bebas), perilaku kontrol berat badan (variabel perantara), kejadian kurang gizi (variabel terikat) yang dilihat dari penilaian IMT dan pengukuran Kadar Hb. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti bersangkutan meliputi identitas responden, pengetahuan anemia gizi, *body image* dan perilaku kontrol berat badan. Pengambilan data berat badan dan tinggi badan dilakukan oleh mahasiswa S1 Gizi yang sudah dilatih sebelumnya untuk menyamakan persepsi. Pengambilan darah dan data pengukuran kadar Hb dilakukan oleh petugas kesehatan bagian patologi klinik Balai Laboratorium Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Semarang.

The *World Health Organization* (WHO) pada tahun 1997, *National Institute Of Health* (NIH) pada tahun 1998 dan *The Expert Committee On Guidelines For Overweight Adolescent Preventive Service*

telah merekomendasikan IMT sebagai baku pengukuran obesitas pada remaja usia 12 tahun.¹³ IMT menggunakan dua parameter untuk pengukurannya yaitu Berat Badan dan Tinggi Badan. Penimbangan berat badan dengan menggunakan timbangan injak digital (kapasitas 120 kg dengan ketelitian 0,1 kg). Pengukuran tinggi badan dengan menggunakan *microtoise* (kapasitas 200 cm dengan ketelitian 0,1 cm).¹⁴

Pengukuran kadar Hb sebagai indikator untuk mengetahui status gizi seseorang secara biokimia dengan menggunakan metode *Cyanmet Haemoglobin*. Dikatakan anemia bila mempunyai kadar Hb < 12 g/dl dan dikatakan tidak anemia jika mempunyai kadar Hb \geq 12 gr/dl.²

Untuk menilai pengetahuan anemia gizi dihitung berdasarkan nilai benar atas jawaban pertanyaan tentang anemia, penyebab anemia dan makanan sumber zat besi. Untuk keperluan deskriptif, tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi 3 kelompok. Pengetahuan dikatakan baik jika > 80% jawaban benar, dikatakan cukup jika 60-80% jawaban benar dan dikatakan kurang jika < 60% jawaban benar dari seluruh pertanyaan.¹⁵

Untuk menilai *Body Image* dihitung berdasarkan penjumlahan dari kategori per item soal kuesioner tentang kepercayaan diri, kepuasan pada diri sendiri, keinginan untuk mengubah tubuh dan upaya menjalankan perilaku kontrol berat badan. *Body image* diukur menggunakan kuesioner model likert, dimana setiap pertanyaan yang diberikan, responden akan diberi skor sesuai dengan nilai skala kategori jawaban yang diberikan. Skala model likert ini pernah digunakan oleh Becker, Gilamen and Burwell dalam penelitian *Obesity Research Change in Prevalance of Overweight in Body Image among Fijian Women between 1989 and 1998* dan Fillah Fitrah Dieny dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara *Body Image*, Aktivitas Fisik, Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Siswi SMA. Pertanyaan 1 dan 2 nilai jawaban antara 6, 5, 4, 3, 2, 1, sedangkan pertanyaan 3-10 nilai jawaban antara 1, 2, 3, 4, 5, 6. Suatu cara untuk memberikan interpretasi terhadap skor individual dalam skala rating yang

dijumlahkan adalah dengan membandingkan skor tersebut dengan harga rata-rata atau minimal skor kelompok (skor T) dimana responden itu termasuk.¹⁶

Perbandingan ini menghasilkan interpretasi skor individual sebagai lebih atau kurang *favourabel* dengan rata-rata kelompoknya. Jika skor individual lebih dari skor T maka responden memiliki kepuasan (*body image* positif) dan jika skor individual kurang dari skor T maka responden memiliki ketidakpuasan (*body image* negatif).¹⁶

Untuk menilai perilaku kontrol berat badan dihitung dengan penjumlahan dari kategori per item soal kuesioner tentang kebiasaan makan, pemilihan bahan makanan, porsi makan, kegiatan dan kebiasaan sarapan pagi. Responden dikategorikan memiliki perilaku kontrol berat badan apabila item perilaku responden sesuai $\geq 80\%$ dari seluruh item yang diamati dan tidak memiliki perilaku kontrol berat badan apabila item perilaku responden yang sesuai $< 80\%$ dari seluruh item yang diamati.¹⁷

Analisis data menggunakan program *Statistic Package for The Social Science* (SPSS) versi 10.05 *for Windows*. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai minimum dan maksimum, rerata, standar deviasi serta tabel distribusi frekuensi umur responden dan variabel IMT, Kadar Hb, Pengetahuan Anemia Gizi, *Body Image* dan Perilaku Kontrol Berat Badan. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*.¹⁸ Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, oleh karena itu pengolahan data dilanjutkan dengan analisis analitik yaitu melihat hubungan pengetahuan dengan kejadian kurang gizi (IMT dan kadar Hb), hubungan *body image* dengan kejadian kurang gizi (IMT dan kadar Hb), hubungan perilaku kontrol berat badan dengan kejadian kurang gizi (IMT dan Kadar Hb) dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisa Deskriptif

Karakteristik Usia Responden

Usia responden dalam penelitian berkisar 15-16 tahun. Frekuensi terbanyak yaitu berusia 16 tahun sebanyak 18 anak (51,43%). Distribusi frekuensi responden menurut usia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia

Umur	Frequency	Percent
15	17	48.6
16	18	51.4
Total	35	100.0

Status Gizi

IMT

Hasil pengukuran status gizi menunjukkan rerata IMT sebesar 18,3 kg/m² ± 2,3. Nilai IMT terendah yaitu 14,06 kg/m² dan yang tertinggi yaitu 23,31 kg/m². Kategori status gizi diperoleh berdasarkan *Classification of Weight by BMI in Adult Asian* (IOTF, WHO 2000).¹⁹

Sebagian besar reponden (62,9%) mempunyai IMT kurang atau termasuk kategori kurang gizi. Distribusi frekuensi responden menurut kategori IMT dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kategori IMT

Kategori IMT	Frequency	Percent
Kurang (<i>undeweight</i>)	22	62.9
Normal	12	34.3
<i>Overweight</i>	1	2.9
Total	35	100,0

Keterangan :¹³

Kurus (<i>underweight</i>)	: < 18,5
Normal	: 18,5 – 22,9
Overweight	: > 23,0

Kadar Hb

Hasil pengukuran kadar Hemoglobin dengan menggunakan metode *Cyanmet Haemoglobin* mendapatkan hasil rerata sebesar 12,1 gr/dl ±

1,3. Kadar Hb terendah yaitu 9,85 gr/dl dan yang tertinggi yaitu 14,70 gr/dl. Sebagian besar responden (54,3%) mengalami anemia gizi dan responden yang tidak mengalami anemia gizi yaitu sebanyak 16 anak (45,7%). Distribusi frekuensi responden menurut kategori kadar Hb dapat dilihat dari Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kategori Kadar Hb

Kategori kadar Hb	Frequency	Percent
tidak anemi	16	45.7
Anemi	19	54.3
Total	35	100.0

Keterangan :²

Anemia : Hb < 12 gr/dl

Tidak anemia : Hb ≥ 12 gr/dl

Pengetahuan Anemia Gizi

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan dengan menggunakan kuesioner yang menghasilkan rerata nilai pengetahuan gizi remaja sebesar $63 \pm 7,9$. Sebagian besar responden (71,4%) memiliki pengetahuan cukup dan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 28,6%. Distribusi responden menurut kategori pengetahuan anemia gizi dapat dilihat dari Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kategori Pengetahuan Anemia Gizi

Kategori pengetahuan	Frequency	Percent
Cukup	25	71.4
Kurang	10	28.6
Total	35	100.0

Keterangan :¹⁵

Baik : > 80% jawaban benar

Cukup : 60 – 80 % jawaban benar

Kurang : < 60% jawaban benar

Body Image

Berdasarkan hasil pengukuran *body image* menggunakan *Method Of Summared Rating* yang menghasilkan skor standar (skor T), diperoleh nilai skor standar *body image* berkisar 31,05 – 69,57 dengan rerata $50,1 \pm 10,2$. Sebagian besar responden (60%) mempunyai *body image* negatif dan responden yang mempunyai *body image* positif sebanyak 40%.

Distribusi frekuensi responden menurut kategori *body image* dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kategori *Body Image*

Kategori body image	Frequency	Percent
Positif	14	40.0
Negatif	21	60.0
Total	35	100.0

Keterangan :¹⁶

Body Image Positif : nilai skor > mean skor T (50,1)

Body Image Negatif : nilai skor < mean skor T (50,1)

Perilaku Kontrol Berat Badan

Berdasarkan hasil pengukuran perilaku kontrol berat badan yang menghasilkan rerata nilai perilaku kontrol berat badan sebesar $40,7 \pm 14,2$ dengan kisaran antara 23,08 – 84,62. Responden yang menjalankan perilaku kontrol berat badan sebanyak 2 anak (5,7%) dan responden yang tidak menjalankan perilaku kontrol berat badan sebanyak 33 anak (94,3%). Distribusi frekuensi responden menurut kategori perilaku kontrol berat badan dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kategori Perilaku Kontrol Berat Badan

Kategori perilaku kontrol berat badan	Frequency	Percent
Menjalankan	2	5.7
Tidak Menjalankan	33	94.3
Total	35	100.0

Keterangan :¹⁷

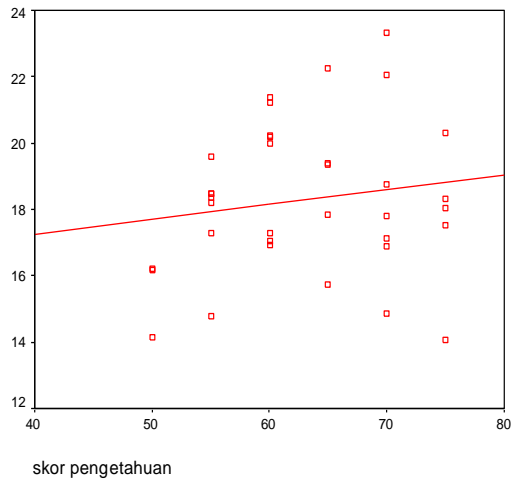
Menjalankan : total skor $\geq 80\%$ dari seluruh item yang diamati

Tidak Menjalankan : total skor < 80% dari seluruh item yang diamati

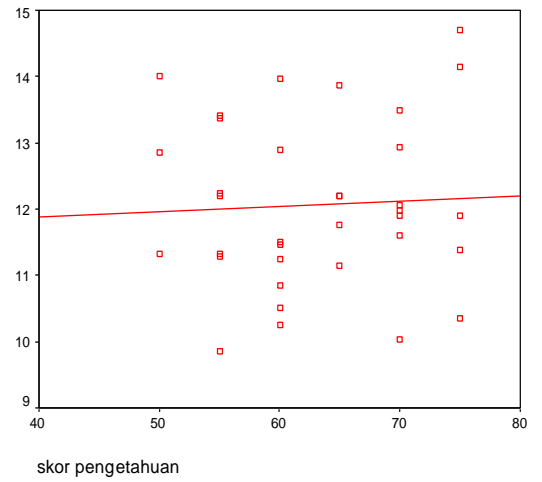
B. Analisa Analitik

Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kejadian Kurang Gizi

Kejadian kurang gizi digambarkan oleh status gizi berdasarkan perhitungan IMT dan pengukuran kadar Haemoglobin. Berdasarkan uji *Pearson Product Moment* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan anemia gizi dengan IMT ($r = 0,154$, $p = 0,377$) maupun kadar Hb ($r = 0,05$, $p = 0,78$).



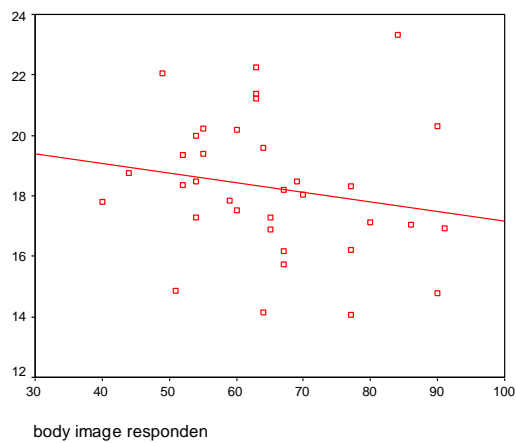
Gambar 1. Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Gizi Dengan IMT



Gambar 2. Hubungan antara Pengetahuan Anemia Gizi Dengan Kadar Hb

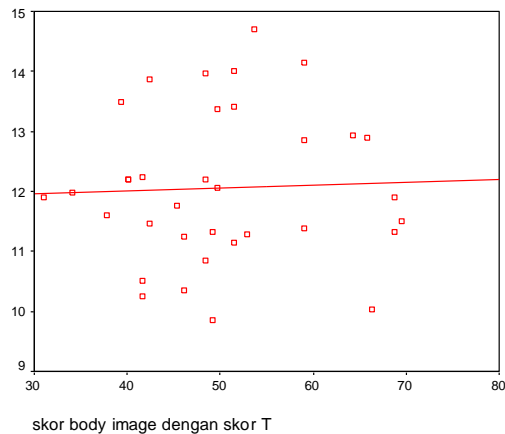
Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kejadian Kurang Gizi

Kejadian kurang gizi digambarkan oleh status gizi berdasarkan perhitungan IMT dan pengukuran kadar Haemoglobin. Berdasarkan uji *Pearson Product Moment* didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan IMT ($r = -0,189$, $p = 0,028$).



Gambar 3. Hubungan Antara *Body Image* Dengan IMT

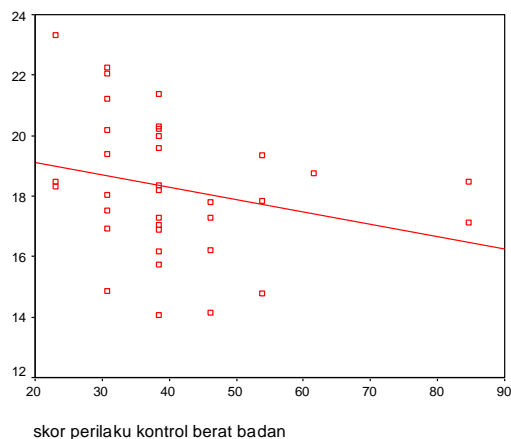
Dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment* didapatkan skor *body image* dengan kadar Hb menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan kadar Hb ($r = 0,38$, $p = 0,827$).



Gambar 4. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kadar Hb

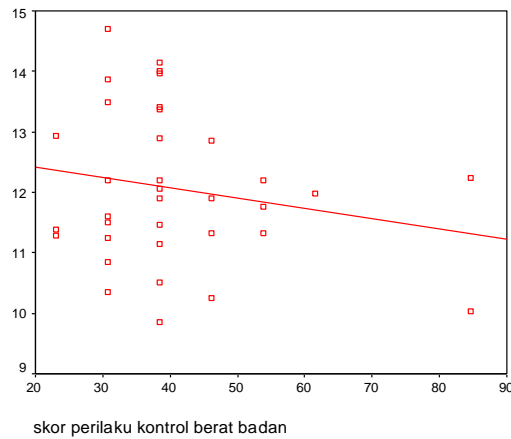
Hubungan Antara Perilaku Kontrol Berat Badan Dengan Kejadian Kurang Gizi

Kejadian kurang gizi digambarkan oleh status gizi berdasarkan perhitungan IMT dan pengukuran kadar Hb. Dari uji korelasi antara perilaku kontrol berat badan dengan IMT menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku kontrol berat badan dengan IMT ($r = -0,254$, $p = 0,141$).



Gambar 5. Hubungan Antara Perilaku Kontrol Berat Badan Dengan IMT

Pada Gambar 6. diagram tebar, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku kontrol berat badan dengan kadar Hb ($r = -0,194$, $p = 0,265$) .



Gambar 6. Hubungan Antara Perilaku Kontrol Berat Badan Dengan Kadar Hb

PEMBAHASAN

Karakteristik Usia Responden

Responden penelitian ini adalah siswi putri dengan usia 16 tahun sebanyak 18 anak (51,4%) dan usia 15 tahun sebanyak 17 anak (48,6%). Penelitian yang dilakukan oleh Fillah Fitrah Dieny, menunjukkan hasil yang serupa yaitu sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 25 anak (53,2%).¹² Pada masa tersebut remaja mengalami masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa atau disebut juga masa pubertas.¹ Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat dan maksimal.³ Pertumbuhan dan perkembangan ini meliputi fisik, emosi, sosial, moral dan kepribadian. Menurut Erikson, seorang remaja berada pada tahap masa kritis pencarian jati diri, salah satunya dengan mewujudkan keinginan menjadi seorang individu yang “sempurna” secara intelektual, kepribadian maupun penampilan fisiknya.²⁰

Status Gizi

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang termasuk kategori kurus berdasarkan IMT sebanyak 22 anak (62,9%), kategori normal sebanyak 12 anak (34,3%) dan responden dengan kategori *overweight* sebanyak 1 anak (2,9%). Keadaan ini menunjukkan bahwa siswi putri yang termasuk kategori kurus lebih banyak dibandingkan kategori normal ataupun *overweight*. Hal ini ditunjukkan dengan ukuran fisik responden yang kurus (langsing). Pada penelitian yang dilakukan oleh Fillah Fitrah Dieny menunjukkan hasil berbeda, dari 47 anak, 10 anak (21,3%) berstatus gizi kurang, 35 anak (74,5%) berstatus gizi normal dan 2 anak (4,3%) berstatus gizi *overweight*.¹²

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang termasuk anemia (kadar Hb <12 gr/dl) sebanyak 19 orang (54,3%) dan yang termasuk tidak anemia (kadar Hb \geq 12 gr/dl) sebanyak 16 orang (45,7%). Menurut Rudy Susanto dalam Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Pengaruh Suplementasi Besi Pada Remaja Putri Anemi Terhadap Pertumbuhan Dan Tingkat Kesegaran Jasmani menunjukkan bahwa dari 423 sampel, 52,1% mengalami anemia.²¹

Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 2001, prevalensi anemia pada remaja sekitar 26,5%.²² Pada penelitian SKRT (1995) di Bogor sebesar 57,1%, penelitian Permaesih (1988) di Bogor 44%, penelitian Saidin (2002) dan Lestari (1996) di Bandung 40-41%, penelitian UNICEF (2001) di Bogor, Tangerang dan Kupang 4,17%, penelitian SKRT (2001) di Tangerang 30%.¹ Melihat beberapa hasil survei ini, anemia gizi masih merupakan masalah gizi utama pada remaja putri dan wanita pada umumnya.

Responden yang memiliki nilai IMT terendah yaitu 14,06 merupakan responden dengan berat badan 34,0 kg dan tinggi badan 155,0 cm, tetapi memiliki kadar Hb sebesar 14,15 gr/dl. Responden memiliki berat

badan yang jauh dari nilai BB pada AKG (Angka Kecukupan Gizi) usia tersebut yaitu sekitar 49-50 kg. Bila diukur menurut IMT responden termasuk dalam kategori kurang gizi, tetapi bila status gizi dilihat dari pemeriksaan kadar Hb-nya maka ia termasuk dalam kategori status gizi normal (baik).

Pengetahuan Anemia Gizi

Pengetahuan yang diujikan pada penelitian ini meliputi pengetahuan tentang anemia. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan cukup (25 anak atau 71,4%) dan 10 anak (28,6%) memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan remaja tentang anemia masih kurang pada bahan makanan yang mengandung zat besi dan angka kecukupan zat besi yang dibutuhkan oleh remaja, khususnya remaja putri.

Masa remaja termasuk masa yang istimewa dan masa yang paling tepat untuk menambah pengetahuan gizi dan pengetahuan kesehatan. Pengetahuan gizi menjadi landasan penting untuk terjadinya perubahan sikap dan perilaku gizi seseorang.²³ Hipotesa ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hastaning Sakti, Banundari Rachmawati dan M. Zen Rahfiludin menunjukkan bahwa dengan pemberian pendidikan gizi dengan metode partisipasi ditambah suplementasi tablet besi satu minggu dua kali selama 12 minggu, dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi tentang anemia dan kadar Hemoglobin di kedua kelompok.²⁴

Body Image

Pengetahuan, cara berfikir, keyakinan dan emosi memegang peranan penting dalam penentuan sikap. Apabila terjadi interaksi antara lingkungan dengan sikap gizi dan faktor-faktor di dalam maupun di luar diri individu akan membentuk suatu proses kompleks yang akhirnya menghasilkan perilaku konsumsi yang ditampakkan oleh seseorang.¹⁶ *Body image* mempengaruhi sikap seseorang dalam menjaga berat badannya.⁹

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 14 anak (40%) memiliki *body image* positif dan 21 anak (60%) memiliki *body image* negatif. Penelitian Sri Adiningsih mengenai *Body Image* remaja pada konsep Bio-Psikologi diperoleh hasil bahwa remaja wanita mayoritas berpendapat tubuh idaman mereka adalah tinggi langsing sebesar 63,2% dan tinggi sepadan dengan berat badan sebesar 21,4%. Tingkat kepuasan perasaan belum mencapai tubuh yang ideal juga menunjukkan bahwa wanita lebih tinggi (87,4%) dibandingkan laki-laki (81,3 %).³

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Fillah Fitrah Dieny menunjukkan bahwa sebagian besar subyek mempunyai persepsi *body image* hampir sama, yaitu *body image* negatif (ketidakpuasan pada bentuk / ukuran tubuhnya) sebanyak 24 anak atau 51,1% dan *body image* positif (kepuasan pada bentuk / ukuran tubuhnya) sebanyak 23 anak atau 48,9%. Menurut Ali Khomsan, Banyak remaja yang tidak puas dengan penampilannya sendiri dan khawatir apabila bentuk badannya tidak sebagus teman sebayanya. Ketidakpuasan *body image* disebabkan karena ketidaksesuaian antara ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang diinginkan.¹²

Sebagian besar responden yang mempunyai *body image* negatif mempunyai status gizi normal bahkan kurang. Hal ini disebabkan seseorang yang telah mempunyai tubuh yang langsing akan terus menjaga berat badannya dengan mengontrol pola makan agar tidak berlebihan.²⁰

Perilaku Kontrol Berat Badan

Dari hasil pengukuran perilaku kontrol berat badan dengan menggunakan kuesioner responden yang menjalankan perilaku kontrol berat badan yaitu sebanyak 2 anak (5,7%) dan responden yang tidak menjalankan perilaku kontrol berat badan sebanyak 33 anak (94,3%).

Pada remaja putri keinginan untuk tampil sempurna seringkali diartikan memiliki tubuh ramping atau langsing dan proporsional yang merupakan idaman mereka.¹¹

Kelompok peneliti Amerika Serikat tentang Anoreksia Nervosa dan hal-hal yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan menyatakan bahwa hampir seluruh wanita di empat universitas menjalankan metode yang tidak sehat untuk mengontrol berat badannya diantaranya berpuasa, makan tidak teratur, olahraga yang berlebihan, obat pelangsing dan memuntahkan makanan dengan sengaja.²⁵

Pada tahun 2003, sebuah majalah remaja melaporkan 35% anak perempuan usia 6-12 tahun sudah melakukan diet dan 5-70% anak perempuan yang mempunyai berat badan yang normal merasa mereka *overweight*.²⁵

Hubungan Antara Pengetahuan Anemia Gizi Dengan Kejadian Kurang Gizi

Pada penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan anemia gizi dengan kejadian kurang gizi pada remaja putri. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hipotesis bahwa pengetahuan gizi berperan dalam memberikan cara menggunakan pangan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup.⁶

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan anemia gizi dengan kejadian kurang gizi pada remaja putri karena pengetahuan anemia gizi yang dimiliki remaja merupakan suatu informasi yang disimpan dalam ingatan belum dipraktikkan dalam tindakan. Disamping itu ada kemungkinan disebabkan oleh faktor lain diantaranya adalah media dan pengaruh teman sebaya sehingga konsumsi makan remaja tidak didasarkan pada kandungan zat gizinya tetapi hanya sekedar sosialisasi untuk kesenangan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang gizi tidak berarti orang tersebut akan

mengubah kebiasaan makannya. Mereka mungkin mengerti tentang energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat gizi lainnya yang diperlukan bagi tubuh. Tetapi mereka tidak pernah mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.^{26,27}

Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kejadian Kurang Gizi

Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan IMT ($r = -0,189$, $p = 0,028$) tetapi tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan kadar Hb ($r = 0,38$, $p = 0,827$). Adanya hubungan antara *body image* dengan IMT ini mendukung penelitian yang dilakukan Fillah Fitrah Dieny yang menyatakan ada hubungan antara *body image* dengan status gizi yang diukur dengan penilaian IMT pada murid SMA dengan $p = 0,003$.¹² Hal tersebut terjadi karena pada remaja putri terdapat masalah ketidakpuasan tidak hanya pada tinggi badan dan berat badannya, melainkan juga bentuk tubuhnya yakni pada lingkaran dada, pinggang dan panggul). Ketidakpuasan postur tubuh dalam masa pertumbuhan dapat mengganggu perkembangan psikologis remaja sehingga remaja yang belum berat badan ideal akan selalu berupaya untuk mencapainya.³

Tidak adanya hubungan antara *body image* dengan kadar Hb karena adanya penambahan kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan.² Disamping itu, dapat juga disebabkan oleh faktor lain diantaranya kurangnya asupan protein yang ditunjukkan melalui penelitian oleh Fillah Fitrah Dieny yang menunjukkan asupan protein terbesar sebanyak 30,7 gr, hal ini disebabkan responden mempunyai asupan protein rendah dan jarang /tidak mempunyai kebiasaan mengkonsumsi susu dan olahannya.¹²

Sebagian besar responden yang memiliki *body image* negatif termasuk dalam kategori IMT kurus dan normal, masuk dalam kategori anemia dan menjalankan perilaku kontrol berat badan. *Body image* berpengaruh pada

sikap seseorang dalam menjaga berat badannya. Umumnya upaya pengaturan diet yang ketat dilakukan karena adanya *body image* yang negatif, yaitu pandangan terhadap tubuh dan penampilan diri yang negatif atau tidak sempurna. Sedangkan *body image* positif adalah rasa percaya diri seseorang karena merasa nyaman atau tidak masalah dengan kondisi atau keadaan tubuhnya. Oleh karena itu, orang yang mempunyai *body image* positif cenderung berpendapat tidak perlu melakukan pengendalian berat badan (kontrol berat badan) walaupun bentuk tubuhnya tidak sempurna (gemuk).⁹ Tetapi ada pula responden yang mempunyai *body image* positif termasuk dalam kategori IMT kurus dan mengalami anemia, hal ini disebabkan seseorang yang telah mempunyai tubuh yang langsing akan terus menjaga berat badannya dengan mengontrol pola makan agar tidak berlebihan.²⁰

Hubungan Antara Perilaku Kontrol Berat Badan Dengan Kejadian Kurang Gizi

Pada penelitian ini diketahui tidak terdapat hubungan antara perilaku kontrol berat badan dengan IMT ($r = -0,254$, $p = 0,141$) maupun dengan kadar Hb ($r = -0,194$, $p = 0,256$). Responden yang menjalankan perilaku kontrol berat badan sebagian besar memiliki *body image* negatif, mempunyai tingkat pengetahuan kurang, termasuk dalam kategori IMT kurang dan mengalami anemia. Remaja yang mempunyai IMT *overweight* dianjurkan untuk memiliki perilaku kontrol berat badan agar tidak berkembang menjadi obesitas. Sebaliknya remaja yang memiliki IMT kurang (*undeweight*) tidak dianjurkan untuk menjalankan kontrol berat badan karena masih dalam masa pertumbuhan.^{28,29}

Terdapat responden yang tidak menjalankan perilaku kontrol berat badan, mempunyai *body image* positif tetapi masuk dalam kategori IMT kurang dan mengalami anemia. Hal ini disebabkan faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu salah satu diantaranya adalah

ketidakseimbangan antara asupan makanan serta aktivitas. Responden penelitian ini sebagian besar termasuk responden penelitian yang dilakukan oleh Fillah Fitrah Dieny yang berjudul hubungan antara Persepsi *Body Image*, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Protein yang menunjukkan bahwa dari 47 sampel, 55,3% responden melakukan aktivitas sedang (melakukan pekerjaan rumah tangga yang rutin selama 1-3 jam per hari : menyapu, mencuci piring, memasak pada hari libur, mencuci baju dengan tangan, mencuci motor, mengikuti les pelajaran dan les musik dengan berjalan kaki atau berjalan kaki setiap hari).¹²

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden (51,4%) berusia 16 tahun. Sebagian besar responden (62,9%) masuk dalam kategori IMT kurang gizi. Hasil pengukuran kadar Hb menunjukkan bahwa 54,3% responden mengalami anemia, sebagian besar responden (71,4%) memiliki pengetahuan gizi yang cukup, sebagian besar responden (60%) memiliki *body image* negatif dan 5,7% responden yang menjalankan perilaku kontrol berat badan. Analisis analitik dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat tidak terdapat hubungan antara pengetahuan anemia gizi dengan IMT ($r = 0,154$, $p = 0,377$) maupun Kadar Hb ($r = 0,05$, $p = 0,78$), terdapat hubungan yang bermakna antara *Body Image* dengan IMT ($r = -0,189$, $p = 0,028$) tetapi tidak ada hubungan antara *Body Image* dengan kadar Hb ($r = 0,38$, $p = 0,827$) dan tidak ada hubungan antara perilaku kontrol berat badan dengan IMT ($r = -0,254$, $p = 0,141$) dan kadar Hb ($r = -0,194$, $p = 0,256$) pada remaja putri di SMU Negeri 1 Semarang. Berdasarkan keterangan diatas, menunjukkan bahwa *body image* mempengaruhi IMT (gambaran proporsi tubuh) seseorang, tetapi tidak mempengaruhi kadar Hb (gambaran status gizi secara biokimia). Perilaku

kontrol berat badan tidak mempengaruhi status gizi seseorang (IMT dan Kadar Hb).

SARAN

1. Perlu adanya pemantauan status gizi siswa dengan cara melaksanakan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara rutin 3-6 bulan sekali oleh guru yang dikoordinir oleh penanggung jawab UKS.
2. Perlu adanya penyuluhan gizi dan kesehatan oleh pembina Usaha Kesehatan Sekolah tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi bagi siswa SMU yang mempunyai nilai IMT kurang (*underweight*) diantaranya dengan mengembangkan *body image* positif dan perilaku makan yang baik.
3. Untuk remaja putri yang menghadapi *body image* negatif perlu adanya bimbingan dan pengawasan oleh guru konseling, sehingga tidak menimbulkan masalah gizi kurang oleh pembina Usaha Kesehatan Sekolah.
4. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi yaitu ketersediaan pangan dan pendapatan serta pola makan pada remaja

Daftar Pustaka

1. Suplementasi Iron Zinc Antisipasi Anemia Remaja Putri. 2004. At: <http://www.gizi.net>
2. Arisman. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta:EGC; 2004
3. Sri Adiningsih. *Body Image* Remaja dalam Konsep Bio-Psikologi. Dalam Pangan dan Gizi : Masalah, Program Intervensi dan Teknologi Tepat Guna dalam DPP Pergizi Pangan Indonesia Bekerjasama dengan Pusat Pangan, Gizi dan Kesehatan UNHAS. Makasar; 2002

4. Ali Khomsan. Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. Jakarta: PT Grasindo; 2004
5. Djaeni A. Ilmu Gizi Jilid I. Jakarta: Dian Rakyat; 2000. 201-241
6. Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara; 2003
7. *Body Image and Self Esteem*. 2007. At: <http://www.kidshealth.com>
8. Lighthstone, Jody. *Improving and Developing Body Image*. 1999. At: <http://www.psychotherapist.org>
9. Trinzi Mulawitri. Diet, Penting Nggak Sih?. 2005. at www.kompas.com
10. Saleins, Brian E. etc. *Obesity Research*. Vol 10, No. 1. Jan; 2002
11. Hawkins, Nicole. *Battling Our Bodies? Understanding and Overcoming Negative Body Image*. 2005. At: <http://www.centreforchange.com>
12. Fillah Fitrah Dieny, Enik Sukistyowati. Hubungan antara *Body Image*, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Protein dengan status Gizi pada Siswi SMA. Bagian Program Studi S1 Ilmu Gizi FK UNDIP. Semarang, 2007
13. Sjarief D.R. *Childhood Obesity Evaluation and Management National Obesity Symposium II*. Pusat Diabetes dan Nutrisi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. RSUD Dr. Soetomo. Surabaya; 2003
14. I Dewa Nyoman Supriasa, Bahyar Bakri, Ibnu Fajar. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2002.
15. Ali Khomsan. Teknik Pengukuran Pengetahuan. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2000
16. Saifuddin Azwar. Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya. Jakarta: Pustaka Pelajar; 1997
17. Hendro. Perilaku Penggunaan Garam yang Beryodium di Desa Bangsri Kecamatan Karojan Kabupaten Magelang. Semarang: Karya Tulis Ilmiah; 2004

18. Soedigdo S, Sofyan Ismail. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Bagian Ilmu kesehatan FK UI. Jakarta: PT Binarupa Aksara; 1995
19. WHO. *The Asia Pasific Prespective. Redefining Obesity Treatment.* Australia; 2000
20. Ali Khomsan. Pola Makan Kaum Remaja. Dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2003
21. Rudy Susanto, Heru Noviat H, Hery Susanto, Adi Purwanto. Laporan Penelitian Dan Abstraksi Skripsi: Pengaruh Suplementasi Besi Pada Remaja Putri Anemia Terhadap Pertumbuhan Dan Tingkat Kesegaran Jasmani. 2004. At: <http://www.bkkbn.com>
22. Anemia Gizi Anak Salah Satu Masalah Gizi Utama Di Indonesia. 2005. <http://www.depkes.com>
23. Soekidjo Notoatmodjo. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Rineka Cipta; 1997.
24. Hastaning Sakti, Banundari Rachmawati, M Zen Rahfiludin. Pengaruh Suplemantasi Tablet Besi Dan Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Praktek Tentang Anemia Dan Kadar Hb Pada Remaja Putri. Karya Tulis Ilmiah; 2003
25. Gerber Robin. *Beauty and Body Image in the Media.* Media awareness network,2007
26. Engel JF, Blackwell RD, Miniard PW. Penerjemah Budijanto. Perilaku Konsumen. Jakarta: Binarupta Aksara; 1995.
27. Ali Khomsan. Pangan dan Gizi dalam Dimensi Kesejahteraan. Bogor: Fakultas Pertanian IPB; 2002.
28. TOC. *Obesity And Weight Management. Manual of Clinical Nutrition Managemen.* Morrison Management Specialists, Inc, 2003
29. TOC. *Calorie-Controlled Diet For Weight Management. Manual of Clinical Nutrition Managemen.* Morrison Management Specialists, Inc, 2003