

## HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KEJADIAN GANGGUAN MAKAN PADA REMAJA PUTRI

Oktapianingsi<sup>1\*</sup>, Arindah Nur Sartika<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur, Jawa Barat, 17113, Indonesia

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Semut, Margahayu, Bekasi Timur, Jawa Barat, 17113, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: Oktapianingsi Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur, Jawa Barat, 17113, Indonesia

E-mail: [oktapianingsi12@gmail.com](mailto:oktapianingsi12@gmail.com)

### ABSTRACT

Body image is a person's perception, thoughts, and feelings about his body shape. A person who has a positive body image is satisfied with his body shape and appearance, feels confident, and accepts all changes in his body shape. The study aims to determine the relationship between body image and eating disorders in adolescent girls. The study using cross sectional design. The research subjects is students class 11 SMAN 4 Tambun Selatan, Bekasi Regency with total subject 147 students. Body image variables were measured using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), and eating disorders using the Eating Attitudes Test (EAT-26) questionnaire. Analyzed using Chi-Square test. The results showed that 53.7% of the subjects had a negative body image, and 44.2% of the subjects had eating disorders. In conclusion, there was a significant relationship ( $p=0,019$ ) between body image and eating disorders, with Ods Ratio = 2.221 then women with negative body image have 2 times the opportunity to experience eating disorders with positive body image. Suggestions for schools to provide counseling or information regarding body image, the impact of eating disorders and information about nutrition.

**Keyword:** Body Image, Eating Disorders, Teenage girl.

### ABSTRAK

Citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, merasa percaya diri, dan menerima segala perubahan pada bentuk tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri. Penelitian menggunakan rancangan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah siswi kelas 11 SMAN 4 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi dengan total subjek 147 siswi. Variabel citra tubuh diukur dengan menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), dan gangguan makan menggunakan kuesioner *Eating Attitudes Test* (EAT-26). Dianalisa menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 53,7% subjek memiliki citra tubuh negatif, dan 44,2% subjek mengalami gangguan makan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan gangguan makan ( $p=0,019$ ) dengan *Ods Ratio*=2,221 maka perempuan dengan citra tubuh negatif memiliki peluang 2 kali mengalami gangguan makan dibanding dengan citra tubuh positif. Saran bagi pihak sekolah untuk memberikan penyuluhan atau informasi mengenai citra tubuh, dampak dari kejadian gangguan makan dan informasi seputar gizi.

**Kata kunci :** Citra Tubuh, Gangguan Makan, Siswi SMA

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

## PENDAHULUAN

Remaja atau masa pubertas merupakan masa yang sangat penting dan perlu dipantau status kesehatannya dalam mewujudkan perkembangan dekade pertama kehidupan (1). Hal utama yang menjadi dasar ialah ketika remaja putri akan menjadi sosok seorang ibu yang akan mengandung dan melahirkan, maka dari itu didambakan dapat melahirkan generasi penerus yang sehat dari seorang ibu yang sehat. Remaja putri tumbuh lebih cepat daripada remaja laki-laki, dikarenakan remaja putri perlu persiapan menjelang usia reproduksi, yaitu seperti *premenstrual syndrome* dan kehamilan (2).

Masa remaja mengalami perkembangan dan perubahan biologis selama masa pubertas, yaitu seperti perkembangan seksual, berat badan dan tinggi badan. Adanya perubahan fisik ini dapat mengalami respon untuk remaja putri berupa perilaku yang lebih mengutamakan terhadap bentuk tubuhnya. Interaksi antara perkembangan dan perbaikan selama masa pubertas terjadi begitu cepat sehingga kebutuhan energi yang diperlukan sangat besar. Masalah kesehatan remaja sangat umum terjadi pada remaja yang memiliki gaya hidup yang menginginkan bentuk tubuh ideal, hal ini dapat menyebabkan pola makan pada remaja putri mengalami perubahan atau pola makan yang salah untuk terwujudnya tipe tubuh proposional, baik dari segi penampilan (3).

Ketidak terkaitan antara realitas serta persepsi ideal tentang tubuh yang dimiliki dan tekad untuk mendapatkan tubuh sesuai dengan konsep sosial yang menjelaskan definisi kurus (ideal) merupakan salah satu penyebab utama gangguan citra tubuh pada remaja, yang kemudian dapat menjadi *eating disorder* (4). Gangguan makan merupakan salah satu gangguan mental dan medis pada remaja yang dapat memicu kelainan serius dalam perilaku makan yang ditujukan untuk manajemen berat badan (5). Manajemen berat badan yang tidak tepat dapat menyebabkan ketidakteraturan atau berhentinya menstruasi pada remaja wanita, anemia dikarenakan kurangnya zat besi, detak jantung tidak teratur, kekurangan mineral, gangguan pertumbuhan dan penyusutan masa tulang (6). Cara manajemen berat badan yang umum atau sering digunakan oleh kalangan remaja yaitu menghiraukan rasa lapar (*anoreksia nervosa*) dan melakukan kompensasi dengan cara memuntahkan kembali makanan yang telah dikonsumsi (*bulimia nervosa*) (7).

Instrumen yang sering digunakan untuk skrining gangguan makan adalah *Eating Attitudes Test - 40* (EAT - 40), yang direvisi menjadi EAT-26. EAT-26 digunakan dalam penelitian ini untuk melakukan skrining gangguan makan di sekolah menengah. Skrining gangguan makan dilakukan berdasarkan asumsi bahwa jika identifikasi gangguan makan dilakukan lebih awal, maka penderita akan mendapatkan penanganan lebih cepat sehingga mencegah terjadinya komplikasi fisik maupun psikologis (8).

Hasil riset Galmiche yang diterbitkan dalam *American Journal Of Clinical Nutrition*, menunjukkan bahwa adanya kenaikan angka prevalensi gangguan makan secara global. Prevalensi ini meningkat dari 3.5% pada tahun 2000 hingga 2006 menjadi 7.8% pada tahun 2013 hingga 2018 (9). Secara umum, seseorang dengan gangguan makan merupakan seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak efektif, dan merasa tidak sebanding dengan orang lain. Gangguan makan dapat memicu beragam masalah kesehatan, termasuk gangguan pencernaan, kekurangan gizi dan pertumbuhan terhambat (10).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menganalisis hubungan citra tubuh dan gangguan makan pada siswi di SMAN Tambun Selatan. Penulis memilih

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

lokasi tersebut karena terletak di daerah Bekasi yang dimana angka kejadian berat badan lebih relatif tinggi (11,9%) (11). Persepsi tubuh sangat umum dialami saat masa remaja, itulah sebabnya seseorang melakukan berbagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik. Salah satu upaya seseorang untuk mencapai tujuan mencapai tubuh yang ideal dengan cara membatasi makanan tertentu atau memiliki kebiasaan pengaturan pola makan yang tidak terkontrol.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan citra tubuh dengan kejadian gangguan makan pada remaja putri di salah satu sekolah menengah atas di Kabupaten Bekasi Selatan pada bulan Maret sampai Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMAN 4 Tambun Selatan, Sampel dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Total responden pada penelitian ini didapatkan sebanyak 147 responden. Pengambilan data citra tubuh diisi secara langsung menggunakan *Body Shape Quistioner* (BSQ-34) yang berisi 34 pertanyaan. Citra tubuh dikategorikan menjadi citra tubuh positif (skor < 110) dan citra tubuh negatif (skor  $\geq$  110). Gangguan makan dinilai menggunakan kuesioner *Eating Attitude Test* (EAT-26), gangguan makan dikategorikan menjadi 2 yaitu tidak mengalami gangguan makan (skor >20) dan mengalami gangguan makan (skor  $\geq$ 20). Penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan (*p-value* <0,05) dan interval kepercayaan (CI) sebesar 95%. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No. 03/22.02/01502.

## Hasil

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Total	
	N	%
<b>Usia</b>		
15 Tahun	13	8,8 %
16 Tahun	60	40,8 %
17 Tahun	74	50,3%
<b>Jurusan</b>		
IPA	80	54,4 %
IPS	67	45,6 %
<b>Tingkat Pendidikan Ibu</b>		

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

Karakteristik	Total	
	N	%
Pendidikan Dasar	21	14,3 %
Pendidikan Menengah	99	67,3 %
Pendidikan Tinggi	27	18,4 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebaran usia dalam penelitian ini berkisar antara 15 – 17 tahun, mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu remaja pertengahan dengan usia 17 tahun sebanyak 50,3 % responden. Pada penelitian ini jumlah responden dengan jurusan IPA sedikit lebih banyak dari jurusan IPS yaitu 54,4 %. Diketahui bahwa presentase tertinggi tingkat pendidikan ibu adalah tingkat pendidikan menengah (SMA) yaitu sebesar 67,3%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Citra Tubuh**

Citra Tubuh	Total	
	N	%
Citra Tubuh Positif	68	46,3 %
Citra Tubuh Negatif	79	53,7 %

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden memiliki citra tubuh negative yaitu sebanyak 79 responden (53,7 %).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Makan**

Gangguan Makan	Total	
	N	%
Tidak Mengalami Gangguan Makan	82	55,8 %
Mengalami Gangguan Makan	65	44,2 %

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden tidak memiliki gangguan makan yaitu sebanyak 82 responden (55,8 %).

## 2. Hubungan Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan

**Tabel 4. Hubungan Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan**

Citra Tubuh	Gangguan Makan		Total	OR	P-value
	MengalamiGangguan	Tidak mengalami			

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>

	Makan		Gangguan Makan				(95% CI)
	n	%	n	%	n	%	
Citra Tubuh Negatif	42	53,2 %	37	46,8 %	68	100 %	2,221
Citra Tubuh Positif	23	33,8 %	45	66,2 %	79	100 %	(1,138-4,336)

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square 2x2 didapatkan data bahwa terdapat 0 sel (0%) mempunyai nilai expected dibawah 5. Nilai p-value 0,019 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh terhadap gangguan makan, dari hasil analisis diperoleh nilai OR = 2,221, maka perempuan dengan citra tubuh negatif memiliki peluang 2,221 kali mengalami gangguan makan dibanding dengan citra tubuh positif.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kejadian gangguan makan, dengan nilai *p-value* yang di peroleh 0,019. Penelitian ini juga memiliki OR = 2,221, maka perempuan dengan citra tubuh negatif memiliki peluang 2,221 kali mengalami gangguan makan dibanding dengan citra tubuh positif. Hal ini sejalan dengan penelitian R. Siregar yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh negatif dengan kejadian gangguan makan, citra tubuh negatif dapat menyebabkan *body dissatisfaction* dan *fear of fatness* (8). Hal ini dapat menyebabkan pengontrolan bentuk badan yang tidak memadai pada remaja putri. Semakin tinggi rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka (citra tubuh negatif) dapat menyebabkan dampak negatif berupa perilaku makan menyimpang.

Hasil analisis diketahui sebagian remaja putri memiliki citra tubuh negatif. Hal tersebut membuat sebagian besar responden menginginkan bentuk tubuh yang proposional sesuai yang diharapkan, bahkan sebagian besar responden menginginkan bentuk tubuh yang proporsional menjadi hal yang wajib agar dapat diterima dilingkungannya. Remaja putri di SMAN 4 Tambun Selatan memiliki citra tubuh yang lebih negatif menurut total skor *Body Shape Questionnair* (BSQ) menunjukkan bahwa 53,7% remaja memiliki skor total  $\geq 110$ . Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan menunjukkan bahwa responden dengan citra tubuh yang negatif memiliki persepsi atau keyakinan bahwa karakteristik fisiknya tidak sesuai dengan karakteristik fisik ideal yang diinginkan. Perbedaan ini menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh sehingga menyebabkan seseorang untuk melakukan berbagai upaya untuk mengubah penampilannya.

Survei lain juga menemukan hasil yang serupa, bahwa diantara sebagian besar remaja putri yang berusia 15 hingga 19 tahun di SMA Global Islamic School Jakarta, dengan 70,6% memiliki citra tubuh negatif dan sebesar 52,7% memiliki gangguan makan. Analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kejadian gangguan makan, dengan nilai  $p=0,000$  (12).

Seseorang yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena persepsi negatif tentang bentuk tubuh akan mempengaruhi perilaku yang menunjukkan pola makan yang

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>

tidak tepat untuk mencapai bentuk tubuh yang proposional. Pembentukan konsep diri berupa citra tubuh pada masa remaja merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi yang menyebabkan sebagian besar remaja kekurangan gizi hal ini dikarenakan pengaturan pola makan yang salah. Remaja dengan sengaja berhenti makan karena khawatir dengan bentuk tubuh, sehingga menyebabkan gangguan makan (13).

Citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan *body aversion* (kebencian) terhadap tipe tubuh, yang mengarah pada perasaan bersalah dan depresi, serta dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan untuk mengontrol perilaku makan. Ketakutan menjadi gemuk dapat mengganggu perilaku makan remaja putri secara keseluruhan, dan sebaliknya citra tubuh yang positif berkorelasi dengan perilaku makan yang lebih baik, perilaku makan yang lebih rendah, dan perilaku makan yang berhubungan dengan risiko gangguan makan yang lebih rendah (14).

Komponen utama dari perilaku makan menyimpang yang mungkin terkait dengan ketidakpuasan citra tubuh meliputi masalah berat badan, masalah bentuk badan, dan pengendalian makan. Penyimpangan perilaku makan juga telah dikaitkan dengan gangguan gambaran tubuh, penambahan dan penurunan berat badan, sehingga meningkatkan kekhawatiran apabila terjadi kelebihan berat badan. Efek jangka panjang yang terjadi ketika seseorang mengalami gangguan makan adalah timbulnya malnutrisi, yang dapat diakibatkan oleh kekurangan atau kelebihan zat gizi, keduanya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan zat gizi esensial (15).

Wanita dengan citra tubuh yang negatif melihat kondisi tubuhnya secara negatif dan menganggap kondisi tubuhnya tidak menarik bagi orang lain disekitarnya, sehingga mereka melakukan sesuatu cara untuk mengubah penampilan mereka, salah satunya melalui perilaku diet yang dijalankannya (16). Ketika remaja putri memiliki citra tubuh yang negatif, Hal ini mendorong remaja putri untuk melakukan diet untuk mengontrol berat badan mereka. Namun, tidak jarang fad diet mengarah pada pola makan yang tidak tepat Ketidakteraturan dalam perilaku makan ini mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang dan meningkatkan resiko terjadinya gangguan makan (15).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis *Chi-Square* terdapat hubungan yang bermakna antara remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif dengan kejadian gangguan makan, hal tersebut disebabkan tidak hanya citra tubuh saja yang dapat mempengaruhi gangguan makan seseorang namun terdapat beberapa faktor lainnya seperti pengetahuan dan media sosial.

## **KATA PENGANTAR**

Penelitian ini dapat berjalan dengan lancar tidak luput dari dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu, untuk itu kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung kegiatan ini.

## **REFERENSI**

- Kemenkes RI. Buku Panduan untuk Siswa: Aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2019.  
Setyawati VAV, Setyowati M. Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>

- Jawa Tengah. *J Kesehat Masy.* 2015;11(1):43.
- Sholekhah SM, Asih SW, Dewi SR. Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Di SMK 4 Pancasila Ambulu. 2021;1–10.
- Yundarini NM., Sawitri NK., Utami PA. HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA DWIJENDRA DENPASAR Yundarini, N.M.C., Sawitri, N.K.A., Utami, P.A.S. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *COPING Community Publ Nurs.* 2015;3(1).
- Merita M, Hamzah N, Djayusmantoko D. Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *J Nutr Coll.* 2020;9(2):81–6.
- Krisnani H, Santoso MB, Putri D. Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja. *Pros Penelit dan Pengabdi Kpd Masy.* 2018;4(3):399.
- Al Vianita F, Kurniawati D, Juliningrum PP. Description of Knowledge, Attitude, and Behavioral Breastfeeding on Working Mother in the Arjasa Community Health Center Working Area in Jember Regency. *J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci.* 2020;8(1):1–9.
- Siregar R. PADA REMAJA PUTRI MASA PUBERTAS ( Relationship Body Image With Eating Disorders On Passenger Passenger ) Rohana Uly Pradita Siregar Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga , Surabaya. *J Ilm Keperawatan.* 2017;3(1):1–7.
- Galmiche M, Déchelotte P, Lambert G, Tavolacci MP. Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: A systematic literature review. *Am J Clin Nutr.* 2019;109(5):1402–13.
- Rahayu W, Fransiska N, Farida HDK. Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tibhuwana Tunggadewi (UNITRI). *J Nurs News.* 2019;4(1):159–70.
- Lestary H, Susyanty AL, Hermawan A, Yuniar Y, Sari ID, Rosita, et al. Pokok Pokok Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Barat 2013. 2013;178.
- Syifa RSA, Pusparini P. Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun. *J Biomedika dan Kesehat.* 2018;1(1):18–25.
- Syarafina A, Probosari E. Hubungan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Modeling Agency Semarang. *J Nutr Coll.* 2014;3(2):325–30.
- Paramitha NMK, Suarya LMKS. Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Intuitif Pada Remaja Putri Di Denpasar. *J Psikol Udayana.* 2018;5(2):360–9.
- Ningrum JY, Studi P, Gizi I, Kesehatan FI, Surakarta UM. Hubungan persepsi citra tubuh dengan risiko gangguan makan pada mahasiswi fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah surakarta. 2021;
- Husna NL. Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet. *Dev Clin Psychol.* 2013;2(2):44–9.

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>