

HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN JENIS KELAMIN TERHADAP POLA MAKAN PADA REMAJA

1. Herlina, Program Studi Kebidanan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : herlinayasmine14@gmail.com
2. Vera Virgia, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : cadhlaq@gmail.com
3. Riska Aprilia Wardani, Program Studi Kebidanan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email :
4. Penulis 1, Asal Institusi, Email : riskaaprilia1985@gmail.com
Email Korespondensi : herlinayasmine14@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan remaja saat ini sudah mulai bergeser pada pola makan yang tidak seimbang sehingga meningkatkan kejadian obesitas pada remaja. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan pada remaja yaitu body image, dan jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 212 siswa dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 92 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah body image, jenis kelamin dan pola makan. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa body image pada siswa SMKN 1 Wonosalam dalam kategori positif 60 responden (65,2 %). Hasil penelitian didapatkan 56 orang berjenis kelamin perempuan (60,9%). Pola makan siswa dalam kategori kurang baik 61 responden (66,3%). Hasil uji chi square tentang hubungan body image terhadap pola makan didapatkan p value sebesar $0,047 < \alpha (0,05)$. Hasil uji chi square tentang hubungan jenis kelamin terhadap pola makan didapatkan p value sebesar $0,048 < \alpha (0,05)$. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan yang bermakna antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam. Bagi seorang remaja, body image adalah hal penting. Namun terkadang, penerapan diet yang tidak tepat akan berdampak pada kondisi kesehatan yang dimiliki oleh remaja itu sendiri.

Kata Kunci : Body image, jenis kelamin, pola makan, remaja

PENDAHULUAN

Pola makan remaja saat ini sudah mulai bergeser kepada pola makan yang tidak seimbang (Choiriyah et al., 2019). Menurut (Hafiza, 2020), kesukaan yang berlebihan remaja terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Keadaan ini berkaitan dengan “mode” yang tengah marak di kalangan remaja seperti makanan siap saji dan mie instan. Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh oleh teman pergaulan dan media masa terutama iklan yang menarik perhatian remaja tentang makanan yang baru dan harga yang terjangkau (Margiyanti, 2021).

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi remaja kurus relatif sama sedangkan untuk obesitas meningkat. Secara Nasional prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Secara lebih rinci prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4%. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3% (2013) (Syafei, 2019). Body image merupakan penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Choiriyah et al., 2019). Menurut Sprinthall & Collins (1995; Wardhani, 2020) mengemukakan bahwa pikiran remaja tentang diri mereka berhubungan dengan tubuh mereka. Remaja yang menggunakan persepsi atau pikiran mereka mengenai body image positif sering dengan kebiasaan atau pola makan yang baik (Faizah & Ruhana, 2021).

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan pengumpulan data terkait dengan body image, jenis kelamin dan pola makan siswa dengan menggunakan kuesioner sederhana terhadap 8 orang siswa. Peneliti mendapatkan 5 dari 8 siswa memiliki pola makan kurang baik, dan dari 5 siswa tersebut 3 anak dengan body image yang positif (merasa penampilannya menarik, menganggap semua orang menilai penampilannya menarik dan memperhatikan penampilannya) dan 2 anak dengan body image yang negatif (merasa penampilannya tidak menarik, menganggap semua orang menilai penampilannya tidak menarik dan tidak memperhatikan penampilannya). Peneliti menemukan 3 dari 8 siswa memiliki pola makan yang baik. Dari 3 siswa tersebut, 2 anak dengan body image yang negatif (merasa penampilannya tidak menarik, menganggap semua orang menilai penampilannya tidak menarik dan tidak memperhatikan penampilannya) dan seorang anak dengan body image positif (merasa penampilannya menarik, menganggap semua orang menilai penampilannya menarik dan memperhatikan penampilannya). Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa 3 siswa yang mempunyai pola makan kurang baik meskipun siswa tersebut memiliki body image yang positif, dan terdapat 2 siswa yang memiliki pola makan baik walaupun siswa tersebut dengan body image negatif. Peneliti menemukan 5 dari 8 siswa memiliki pola makan kurang baik. Dari 5 siswa tersebut 3 anak perempuan dan 2 anak laki-laki. Peneliti juga menemukan 3 dari 8 siswa memiliki pola makan yang baik. Dari 3 siswa tersebut, 2 anak perempuan dan seorang laki-laki. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa 3 siswa perempuan mempunyai pola makan yang buruk meskipun siswa tersebut memiliki body image yang positif, dan terdapat 2 siswa perempuan memiliki pola makan baik walaupun siswa tersebut dengan body image negatif.

Timbulnya body image negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Gangguan pada body image dapat berupa perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki body image negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet. Variasi asupan makanan dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin dimana terdapat perbedaan konsumsi makan antara laki-laki dan perempuan. Menurut Depkes (2008; Kartika et al., 2021), jenis kelamin menunjukkan perbedaan seks yang di dapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor internal kebutuhan gizi seseorang. Menurut Putri (2015), laki-laki cenderung menyukai makanan yang tinggi lemak, karbohidrat, protein, gula dan alkohol, sedangkan perempuan lebih menyukai makanan seperti buah, sayur dan produk rendah lemak sehingga tidak heran jika terjadi defisiensi makronutrien pada wanita.

SMKN 1 Wonosalam merupakan salah satu sekolah menengah di Kabupaten Jombang. Seiring dengan kebijakan pemerintah yang menetapkan lima hari belajar ternyata tidak semuamemberikan dampak yang positif bagi siswa. Siswa harus berangkat pagi-pagi dan pulang di sore hari selama lima hari. Kebijakan tersebut menyebabkan kesempatan mereka untuk sarapan sangat terbatas, apalagi mereka yang rumahnya jauh dari sekolah. Mereka yang bisa sarapan biasanya dengan menu siap saji misalnya mie instan atau makanan instan lainnya yang biasanya rendah akan serat. Di siang hari mereka harus mengkonsumsi makanan yang ada di kantin sekolah dimana makanan yang tersedia juga tidak dekat dengan gizi seimbang karena yang diujakan biasanya bakso atau soto.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 212 siswa dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 92 responden. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang pada 11 dan 14 Januari 2023. Variabel dalam penelitian ini adalah body image, jenis kelamin dan pola makan. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner tertutup. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi square.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden penelitian berdasarkan body image

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang berdasarkan body image

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Negatif	32	34,8
2	Positif	60	65,2
Jumlah		92	100%

Sumber : Data penelitian, 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan body image remaja di SMKN 1 Wonosalam sebagian besar dalam kategori positif yaitu sebanyak 60 responden (65,2%).

2. Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang berdasarkan jenis kelamin

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Perempuan	56	60,9
2	Laki - Laki	36	39,1
Jumlah		92	100%

Sumber : Data penelitian, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan jenis kelamin remaja di SMKN 1 Wonosalam sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 56 responden (60,9%).

3. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pola makan

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang berdasarkan pola makan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Kurang baik	61	60,3
2	Baik	31	33,7
Jumlah		92	100%

Sumber : Data penelitian, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang sebagian besar dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 61 responden (66,3%).

4. Hubungan body image dengan pola makan pada remaja

Tabel 4. Hubungan body image dengan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang

Body Image	Pola Makan						P value
	Kurang		Baik		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Negatif	26	81,2	6	18,8	32	100	0,047
Positif	35	58,3	25	41,7	60	100	
Jumlah	61	66,3	31	33,7	92	100	

Sumber : Data penelitian, 2023

Dari hasil tabulasi silang antara body image dengan pola makan pada remaja, didapatkan untuk remaja yang memiliki body image negative sebagian besar memiliki pola makan kurang yaitu sebanyak 26 responden (81,2%) dan sebagian kecil memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 6 responden (18,8%), untuk responden penelitian yang memiliki body image positif lebih dari separuh memiliki pola makan positif yaitu sebanyak 35 responden (58,3%), dan kurang dari separuh responden penelitian memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 25 responden (41,7%). Dari hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji chi square didapatkan p value sebesar $0,047 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang bermakna antara body image dengan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang

5. Hubungan jenis kelamin dengan pola makan pada remaja

Tabel 5. Hubungan jenis kelamin dengan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang

Jenis kelamin	Pola Makan						P value
	Kurang		Baik		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Perempuan	42	75,0	14	25,0	56	100	0,048
Laki-laki	19	52,8	17	47,2	36	100	
Jumlah	61	66,3	31	33,7	92	100	

Sumber : Data penelitian, 2023

Dari hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan pola makan pada remaja, didapatkan untuk remaja dengan jenis kelamin perempuan sebagian besar memiliki pola makan yang kurang yaitu sebanyak 42 responden (75,0%) dan sebagian kecil memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 14 responden (25,0%), untuk responden penelitian dengan jenis kelamin laki-laki didapatkan lebih dari separuh memiliki pola makan yang kurang yaitu sebanyak 19 responden (52,9%), dan hampir separuh responden memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 17 responden (47,2%). Dari hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji chi square didapatkan p value sebesar $0,048 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang

PEMBAHASAN

1. Body image remaja

Hasil penelitian menunjukkan body image remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang dalam kategori positif yaitu sebanyak 60 orang (65,2%). Berdasarkan jawaban dari responden yang memiliki body image positif ada (67,4%) yang setuju bahwa secara keseluruhan penampilannya menarik. Responden yang memiliki body image positif ada (51,1%) yang tidak setuju bahwa responden dalam kategori kelebihan berat badan. Responden yang memiliki body image positif ada (57,6%) yang setuju bahwa responden puas dengan bentuk dan kondisi wajahnya saat ini.

Thompson (2000; Yusinta et al., 2019) menyatakan bahwa body image adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat tubuh ataupun aspek tubuh lainnya yang mengarah pada penampilan fisik seseorang. Menurut Cash and Pruzinky (2002), body image adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Body image dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya. Menurut Diana (2009; Yusinta et al., 2019), salah satu faktor yang mempengaruhi body image adalah jenis kelamin. Remaja perempuan cenderung akan lebih memperhatikan bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki. Semakin menarik bentuk tubuh yang dimiliki akan semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai body Image positif sebanyak 60 siswa dimana yang berjenis kelamin perempuan (68,4%) dan berjenis kelamin laki-laki (31,6%). Siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan cenderung lebih memperhatikan tentang body imagenya. Mereka akan merasa terganggu jika memiliki body yang tidak sesuai dengan orang yang diidolakan. Spangler & Carroll (2001; Tan & Ibrahim, 2020) menyatakan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi body image, diantaranya yaitu budaya, media massa, jenis kelamin, usia dan agama. Jenis kelamin dianggap berkontribusi secara signifikan dalam citra tubuh ideal. Hal ini di dukung dengan, laki-laki secara konsisten melaporkan kepuasan akan citra tubuh yang lebih besar dibandingkan perempuan. Muth & Cash (2001; Tan & Ibrahim, 2020) menyatakan bahwa perempuan memiliki evaluasi akan citra tubuh yang negatif dan dipengaruhi dengan bagaimana cara perempuan tersebut melihat dirinya.

2. Jenis kelamin remaja

Hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 56 responden (60,9%), lebih banyak dari pada remaja laki-laki yaitu sebanyak 36 orang (39,1%). Hal tersebut menunjukkan jenis kelamin remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar perempuan.

Faktor jenis kelamin dapat terjadi karena adanya perbedaan konsumsi antara anak laki-laki dan anak perempuan. Kebutuhan gizi dan energi antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda, hal ini disebabkan karena pertumbuhan dan perkembangan laki-laki dan perempuan juga berbeda. Dimana laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar dibandingkan perempuan (Depkes, 2008; Arrumaisha, 2022). Kristiawan (2006; Arrumaisha,

2022) menjelaskan bahwa body image remaja putri banyak dipengaruhi oleh persepsi tentang standar tubuh yang sedang tren di kalangan remaja saat ini. Kemudian remaja mulai berlomba-lomba menyesuaikan tubuhnya dengan tren itu tanpa memandang baik buruk terhadap tubuhnya (Violina, 2013; Arrumaisha, 2022). Inilah yang kemudian menjadikan body image remaja semakin lama semakin negatif (Lingga, 2011). Hal ini sejalan dengan pengertian body image yang dikemukakan oleh Arthur & Emily (2010; Arrumaisha, 2022) yaitu imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini

Pada remaja putri, perhatian yang mereka miliki cenderung kepada body image yang dimiliki. Hal ini wajar untuk terjadi mengingat pada remaja putri merupakan masa dimana mereka akan berusaha untuk menunjukkan eksistensi mereka sebagai seorang remaja. Kondisi ini akan mengalami peningkatan jika seorang remaja putri memiliki role model atau seseorang yang mereka kagumi dan biasanya adalah artis yang sedang naik daun. Mereka akan berusaha untuk meniru pola hidup dan gaya hidup yang dimiliki oleh artis tersebut. Tidak jarang karena ketidaktahuan remaja sering kali menjadi permasalahan baru akibat pola hidup / gaya hidup yang mereka adopsi dari artis yang sedang mereka kagumi

3. Pola Makan pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Mojokerto sebagian besar kategori kurang baik yaitu sebanyak 61 responden (66,3%), lebih banyak daripada kategori baik yaitu sebanyak 31 orang (33,7%). Hal tersebut menunjukkan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Mojokerto sebagian besar kategori kurang baik. Pola makan pada remaja kategori kurang baik ditunjukkan dengan responden menyatakan pola makan (sarapan, makan siang, makan malam) dalam waktu yang sama setiap harinya, siswa banyak yang mengatakan tidak sebanyak (77,2%), dan siswa mengatakan ya untuk sering mengkonsumsi mie instan sebanyak (63,0%).

Menurut (Utomo, 2021), faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan, diantaranya faktor ekonomi. Variabel ekonomi mencakup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecukupan ekonomi yang dimiliki oleh remaja akan memicu kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor (Wardani, 2020)

Remaja yang berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah keatas, seringkali memperhatikan pola makan yang dimiliki. Mereka cenderung melakukan pembatasan terhadap beberapa jenis makanan utama yang seharusnya mereka konsumsi demi meningkatkan dan menjaga body image yang dimiliki dimana perilaku ini sebetulnya perilaku yang salah. Ketika remaja memilih untuk melakukan diet demi mendapatkan tubuh yang ideal, maka dapat dipastikan remaja tersebut telah melakukan kesalahan dalam program diet yang dijalani. Diet itu sendiri merupakan rangkaian tahapan pola makan

dimana dalam rangkaiannya ada aturan pembatasan mengenai jenis porsi makanan yang dapat dikonsumsi dan harus dipatuhi. Persepsi bahwasanya diet adalah melakukan pembatasan untuk tidak makan adalah salah mengingat pada usia remaja, kebutuhan nutrisi dan gizi yang dibutuhkan dari makanan akan semakin meningkat seiring dengan aktivitas yang dimiliki

4. Hubungan body image dengan pola makan pada remaja

Dari hasil tabulasi silang antara body image dengan pola makan pada remaja, didapatkan untuk remaja yang memiliki body image negative sebagian besar memiliki pola makan kurang yaitu sebanyak 26 responden (81,2%) dan sebagian kecil memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 6 responden (18,8%), untuk responden penelitian yang memiliki body image positif lebih dari separuh memiliki pola makan positif yaitu sebanyak 35 responden (58,3%), dan kurang dari separuh responden penelitian memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 25 responden (41,7%). Dari hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji chi square didapatkan p value sebesar $0,047 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang bermakna antara body image dengan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang

Timbulnya body image negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Gangguan pada body image dapat berupa perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki body image negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui perilaku diet. Perilaku pola makan yang buruk pada remaja dapat dilihat pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Levi et al (2015; Nadjamuddin & Dukalang, 2022), yaitu keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan, dan perkiraan terhadap kalori yang dimakan. Pola makan dipengaruhi oleh budaya, agama, pendidikan, status sosial dan ekonomi, personal preference, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, kesehatan, pengaruh teman sebaya, tetapi ada juga pengaruh dari body image (Putra et al., 2021)

Body image pada dasarnya merupakan deskripsi yang dimiliki oleh individu terhadap bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan model tubuh yang dimiliki. Konsep ini juga mengartikan mengenai cara individu untuk mempersepsikan penilaian mereka terhadap tubuh yang dimiliki dan sekaligus penilaian yang dimiliki oleh orang lain terhadap kondisi tubuh yang mereka miliki. Banyak remaja putri yang beranggapan tubuh yang ideal adalah tubuh yang memiliki tinggi memadai, tidak terlalu kurus, tidak terlalu gemuk atau sebagainya. Kesemuanya tadi pada dasarnya merupakan kondisi yang dirasakan oleh individu itu sendiri dan bukan merupakan persepsi dari orang lain. Pada remaja putri, perubahan yang terjadi pada tubuh mereka akan menimbulkan dampak yang cukup signifikan. Semisal contoh adalah munculnya jerawat. Bagi remaja putri, ketika pada wajah mereka muncul jerawat, mereka akan segera melakukan konsultasi dengan ahli kesehatan, mengkonsumsi obat-obatan tertentu, membatasi makan makanan yang memicu timbulnya jerawat dan bahkan membatasi jumlah makanan yang mereka konsumsi dengan harapan jerawat yang muncul

akan segera teratasi. Remaja putri seringkali sangat sensitif terhadap penampilan dirinya dan bagaimana kondisi wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya serta selalu mempersepsikan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya.

Berdasarkan beberapa asumsi di atas, dapat disimpulkan bahwa body image citra tubuh adalah pemikiran atau konsep tentang fisik berupa penilaian diri yang subyektif, evaluasi terhadap diri berdasarkan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, yang berfungsi sebagai salah satu bentuk control sosial. Selain itu termasuk di dalamnya kesadaran individu dan bagaimana penerimaan terhadap kondisi fisik, yang kemudian akan memicu perasaan senang atau tidak senang terhadap tubuhnya, sehingga mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai maupun perilakunya. Body Image selalu berubah-ubah karena akan selalu berkembang selama hidup melalui interaksi dengan orang lain. Persepsi diri tentang body image atau citra tubuh dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang, dimana pola konsumsi sehari-hari berkontribusi dalam pemenuhan nutrisi harian yang dapat berdampak pada status gizi seseorang.

5. Hubungan jenis kelamin dengan pola makan pada remaja

Dari hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan pola makan pada remaja, didapatkan untuk remaja dengan jenis kelamin perempuan sebagian besar memiliki pola makan yang kurang yaitu sebanyak 42 responden (75,0%) dan sebagian kecil memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 14 responden (25,0%), untuk responden penelitian dengan jenis kelamin laki-laki didapatkan lebih dari separuh memiliki pola makan yang kurang yaitu sebanyak 19 responden (52,9%), dan hampir separuh responden memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 17 responden (47,2%). Dari hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji chi square didapatkan p value sebesar $0,048 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang

Jenis kelamin merupakan faktor yang dapat membedakan pola konsumsi makan. Pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Sehingga, menyebabkan laki-laki memiliki pola konsumsi makan lebih banyak dibandingkan perempuan. Terdapat perbedaan konsumsi makan antara laki-laki dan perempuan. Menurut Depkes (2008), kebutuhan gizi antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda, karena pertumbuhan dan perkembangan laki-laki dan perempuan juga berbeda dimana laki-laki selalu menjadi prioritas dalam keluarga. Menurut Toruan (2015), laki-laki cenderung menyukai makanan yang tinggi lemak, karbohidrat, protein, gula dan alkohol, sedangkan perempuan lebih menyukai makanan seperti buah, sayur dan produk rendah lemak sehingga tidak heran jika terjadi defisiensi makronutrien pada wanita. Hidayat et al (2019) yang menyatakan bahwa perubahan bentuk tubuh pada masa remaja akan menimbulkan kecemasan pada mereka yang sadar, yang pada akhirnya akan membuat mereka mengontrol pola makannya. Body image adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya (Silalahi, 2018).

Pola makan pada usia remaja antara remaja laki-laki dengan remaja putri pada dasarnya tidak berbeda jauh. Hal ini dikarenakan pada masa remaja, kebutuhan nutrisi dan gizi yang dibutuhkan akan digunakan oleh tubuh dalam melakukan beragam aktivitas rutin

yang dimiliki dan sekaligus mendukung masa pertumbuhan menjadi dewasa. Pada individu tertentu, terutama remaja putri, cenderung akan melakukan pembatasan jumlah asupan makanan yang mereka konsumsi dengan harapan mereka akan mendapatkan tubuh yang ideal menurut mereka. Tidak jarang pula ditemukan remaja putri yang memilih untuk tidak makan daripada tubuh mereka terlihat gemuk atau muncul jerawat. Ketika kebutuhan nutrisi dan gizi tidak berbanding seimbang dengan aktivitas fisik yang dilakukan, hal ini seringkali menjadikan permasalahan baru dalam diri seseorang. Remaja dapat terlihat tidak bersemangat dalam beraktivitas atau bahkan tampak lesu. Hal ini dimungkinkan untuk terjadi mengingat pembatasan asupan makanan dan minuman akan berdampak pada pemenuhan nutrisi dan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pengendalian pola makan yang dimiliki oleh remaja adalah hal penting yang harus diperhatikan. Pada usia remaja, nutrisi dan gizi yang dibutuhkan akan cenderung lebih banyak. Kondisi ini akan semakin meningkat ketika remaja memiliki beragam aktivitas yang membutuhkan energy ekstra dalam praktiknya. Ketika jumlah nutrisi dan gizi tidak terpenuhi, maka tubuh akan mengirim informasi ke otak mengenai kondisi kekurangan nutrisi dan gizi tersebut. Selanjutnya otak akan mengsinkronkan dengan kondisi yang ada di perut dan kemudian mengirim pesan lapar dengan salah satu tandanya adanya terdengar bunyi keroncongan dalam perut. Yang berperan utama pada tubuh manusia saat merasa lapar adalah pusat rasa lapar di hipotalamus. Pusat metabolisme di otak menjadi aktif segera setelah tingkat kadar gula dalam darah menurun. Bagian otak ini terutama berfungsi mengaktifkan produksi hormon stress adrenalin, agar manusia melakukan segala cara untuk berhasil mencari makanan. Jika tidak ada makanan yang masuk, otak melakukan strategi kedua yaitu mengambil glukosa dari tubuh. Agar dapat berfungsi, otak memerlukan zat gula yakni glukosa. Meskipun volume otak hanya meliputi dua persen berat tubuh manusia, otak memerlukan sekitar separuh dari kebutuhan glukosa seluruh tubuh. Jadi otak berusaha mengamankan seluruh persediaan glukosa bagi kebutuhannya. Tanpa insulin, glukosa tidak dapat sampai ke otot. Jadi otak memberi isyarat untuk menghentikan produksi insulin. Hasilnya otot tidak memperoleh insulin. Otak mengendalikan metabolisme sedemikian rupa agar otak itu sendiri dapat bertahan hidup.

Setiap organ tubuh pada saat kelaparan menurun beratnya sekitar 50 persen dari berat sebelumnya. Tetapi tidak demikian halnya dengan otak. Otak hanya akan menurun beratnya dua sampai empat persen. Tidak heran jika otak menyimpan secara istimewa cadangan glukosa. Jika kurang makan berlangsung terus-menerus tubuh akan merambah protein untuk memproduksi energi. Tindakan ini juga merugikan otot-otot yang sebagian besar terdiri dari protein. Otot tidak lain adalah penyimpan protein. Mula-mula orang masih dapat mentolerir dengan berkurangnya volume otot. Setelah 8 sampai 10 hari tubuh akan mengubah metabolismenya menjadi program penghematan energi. Aktivitas-aktivitas akan menurun ke tingkat terendah. Frekuensi jantung, tekanan darah dan suhu tubuh menurun. Selain itu tubuh akan mengambil simpanan lemak. Untuk itu tubuh membangun asam lemak menjadi apa yang disebut keton atau senyawa lemak dalam tubuh. Keton ini adalah sumber energi paling penting dan membuat orang yang menderita kelaparan masih dapat bertahan hidup, karena keton adalah satu-satunya unsur yang masih dapat dikonsumsi otak

selain glukosa. Jika kelaparan berkepanjangan, makin banyak dampak negatif yang muncul. Fungsi penahan pada kulit melemah, demikian juga sistem kekebalan tubuh, penyakit makin mudah menyerang. Yang paling buruk bahwa tubuh juga mengubah otot-otot jantung perlahan-lahan menjadi makanan bagi otak. Demikian pula organ-organ tubuh penting lainnya, karena organ tubuh sebagian besar terdiri dari protein. Setelah beberapa waktu manusia tinggal tulang dan kulit. Anak-anak terlihat sama seperti orang tua. Orang meninggal karena organ tubuh gagal berfungsi. Sering kali jantung yang mula-mula berhenti berfungsi.

Orang hanya dapat bertahan hidup maksimal tiga bulan jika program metabolisme tubuh mengubah cara kerjanya seperti itu. Tapi menurut Joachim Gardemann kasus yang terjadi tidak selalu demikian. Jika seseorang menderita malaria, AIDS atau penyakit lainnya, ia memiliki unsur pemicu peradangan dalam darah, sehingga pankreas tetap melepaskan insulin. Dan itu berarti metabolisme lapar tidak terjadi. Dampaknya dalam waktu singkat tubuh mengonsumsi seluruh protein, tidak terbentuk keton sebagai pengirim energi, dan cadangan lemak tubuh tetap tidak terpakai. Dengan amat cepat seluruh protein yang dimiliki manusia untuk bertahan hidup tersedot seluruhnya untuk memenuhi kebutuhan glukosa otak. Anak kecil yang tidak mampu mengubah metabolisme tubuhnya karena sakit infeksi misalnya, dalam beberapa pekan sudah meninggal.

Pembatasan asupan makanan yang dibutuhkan harus diperhatikan secara ketat. Hal ini dikarenakan dapat berdampak kepada kinerja dan fungsi tubuh yang dimiliki. Pada seorang remaja, pola makan seharusnya mulai menerapkan pola makan sehat. Untuk mengendalikan makanan dan mendapatkan jenis tubuh yang ideal, maka remaja dapat mengimbangi dengan melakukan beragam aktivitas fisik terutama olahraga. Ketika pola makan terjaga, aktivitas fisik juga sesuai dengan kebutuhan, maka selain mendapatkan tubuh yang ideal, remaja juga akan mampu mencapai prestasi terbaik dalam usianya.

KESIMPULAN

Body image remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang sebagian besar kategori positif yaitu sebanyak 60 responden (65,2%). Jenis kelamin remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 56 responden (60,9%). Pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang sebagian besar kategori kurang yaitu sebanyak 61 responden (66,3%). Ada hubungan yang bermakna body image dengan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang, dengan p value sebesar $0,047 < \alpha$ (0,05). Ada hubungan yang bermakna jenis kelamin dengan pola makan pada remaja di SMKN 1 Wonosalam Kabupaten Jombang, dengan p value sebesar $0,048 < \alpha$ (0,05).

SARAN

Body image pada remaja merupakan hal penting yang harus menjadi perhatian. Namun tidak jarang perhatian yang diberikan remaja kepada body image mereka akan berdampak kepada pola makan yang dimiliki. Sosialisasi dan edukasi mengenai pola makan dan dampaknya bagi kesehatan sangat penting untuk diberikan kepada remaja agar remaja mampu tumbuh dan

berkembang dengan optimal namun dengan tetap mempertahankan body image sesuai dengan harapan

DAFTAR PUSTAKA

- Arrumaisha, N. (2022). *HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN DAN IMT PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA INSTAGRAM PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UPN VETERAN JAKARTA*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114.
- Faizah, N. A. N., & Ruhana, A. (2021). Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang). *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 172–184.
- Hafiza, D. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), 332–342.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79–86.
- Kartika, K. Y., Negara, I. G. N. K., & Wulandari, S. K. (2021). Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87–93.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231–237.
- Nadjamuddin, A., & Dukalang, H. H. (2022). Hubungan Body Image Dan Pola Makan Mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo. *Tamaddun Journal of Islamic Studies*, 1(1), 80–88.
- Putra, N. M. W. N. D., Arsana, I. W. E., & Permatananda, P. A. N. K. (2021). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(1), 27–31.
- Putri, A. Y. (2015). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi makan pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda di Jakarta Selatan Tahun 2015*.
- Silalahi, K. L. (2018). Hubungan Body Image Dengan Self-acceptance (Penerimaan Diri) Pada Pasien Ulkus Diabetikum Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Kota Medan Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1).
- Syafei, A. (2019). Literasi gizi (Nutrition literacy) dan hubungannya dengan asupan makan dan status gizi remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182–190.
- Tan, C. C., & Ibrahim, I. (2020). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 11(1), 40–45.
- Toruan, P. L. (2015). *The New Fat-Loss Not Weight-Loss: Gemuk Tapi Ramping*. TransMedia.
- UTOMO, L. K. (2021). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK KELAS 1 DI SD NEGERI 4 PENGANJURAN BANYUWANGI TAHUN 2021*. Stikes_Banyuwangi.
- Wardani, D. S. (2020). *Tingkat Pengetahuan Dan Kecukupan Zat Besi Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Wardhani, P. I. (2020). Hubungan body image dan pola makan dengan kekurangan energi kronis

(KEK) pada remaja putri di SMAN 6 Bogor tahun 2019. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 3(2), 128.

Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan body image dengan pola konsumsi dan status gizi remaja putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47–53.