

## Hubungan *Body Image*, Jenis Kelamin, Pola Konsumsi, dan Sikap dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura

*The Relationship of Body Image, Gender, Consumption Patterns, and Attitude with Nutritional Status of Adolescents at Senior High School 2 Martapura*

Lillah Khofifah<sup>1</sup>, Mahpolah<sup>1</sup>, Rijanti Abdurrachim<sup>1</sup>, Rosihan Anwar<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin

\*Korespondensi: [rosihanmph@gmail.com](mailto:rosihanmph@gmail.com)

### Abstract

Indonesia is currently focusing on improving nutrition at every stage of life, including adolescents who are vulnerable to nutritional status issues influenced by factors such as body image, gender, dietary patterns, and attitudes. In Banjar Regency, 30.11% of adolescents experience nutritional problems such as severely underweight, underweight, overweight, and obesity. This study aims to determine the relationship between these factors and the nutritional status of adolescents at Senior High School 2 Martapura. This research employed a cross-sectional design with a sample of 103 adolescents selected from a population of 814 using proportional random sampling. Data were collected through questionnaires and measurements of body weight and height. The results showed that most adolescents had normal nutritional status (64.1%), positive body image (60.2%), inadequate dietary patterns (62.1%), and positive attitudes (50.5%). Based on Fisher's Exact test ( $\alpha < 0.05$ ), gender showed a significant relationship with nutritional status ( $p = 0.039$ ), and based on the Spearman Rank correlation test ( $\alpha < 0.05$ ), dietary patterns were also significantly related to nutritional status ( $p = 0.020$ ). However, body image ( $p = 0.667$ ) and attitudes ( $p = 0.137$ ) were not significantly related to nutritional status. Health institutions and schools are expected to actively monitor and provide nutrition education, while adolescents are encouraged to adopt balanced dietary patterns. Future researchers are advised to examine other factors affecting nutritional status.

**Keywords:** adolescents, attitude toward balanced nutrition, body image, consumption patterns, nutritional status

### Pendahuluan

Pada saat ini pemerintah Indonesia berfokus pada perbaikan gizi di setiap daur kehidupan, salah satunya yaitu pada masa periode remaja. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan bekerjasama dengan *World Food Programme* (WFP) menyelenggarakan Forum Diskusi Multi Sektor terkait Penguatan Perbaikan Gizi Anak Sekolah pada tahun 2022. Selain itu, terdapat pula program terkait yaitu Program Gizi Anak Sekolah (PROGRAS) dan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja sebagai bentuk upaya dalam Pengembangan sumber daya manusia terhadap pembangunan kesehatan. Salah satu aspek krusial dalam pengembangan sumber daya manusia adalah melalui peningkatan kesehatan gizi masyarakat, terutama pada kalangan remaja.

Remaja memiliki tiga permasalahan gizi antara lain gizi kurang, obesitas, dan defisiensi mikronutrien. Remaja yang memiliki masalah gizi harus segera ditangani karena apabila remaja tersebut menikah dini dan menghasilkan keturunan akan mempengaruhi tahap-tahap kehidupan mulai dari kandungan, kemudian balita, remaja, sampai dengan lanjut usia (1). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (2023), didapatkan prevalensi status gizi (IMT/U) remaja umur 16-18 tahun di Indonesia yaitu 1,7% dengan kategori sangat kurus, sebanyak 6,6% kategori kurus, sebanyak 79,6% kategori normal, dan 8,8% dengan kategori gemuk, serta 3,3% dengan kategori obesitas (2)

Remaja sering menghadapi masalah terkait status gizi karena berbagai faktor, termasuk kebiasaan makan yang kurang baik tanpa memperhatikan kandungan gizi

makanan, pemahaman yang salah tentang gizi (terkait citra tubuh) yang mendorong keinginan untuk memiliki tubuh ideal, memiliki kesukaan yang sangat kuat terhadap suatu makanan tertentu yang mungkin tidak memberi semua nutrisi yang diperlukan bagi tubuh, sikap terhadap gizi, dan tingkat aktivitas fisik. Status gizi pada remaja perlu mendapat perhatian khusus, karena pada tahap ini terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, terutama pada sistem reproduksi (1).

*Body image* merupakan persepsi individu terhadap penampilan fisiknya, yang mencakup kepuasan terhadap bentuk dan berat badan, serta orientasi terhadap tubuhnya (3). Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan antara jenis kelamin dan status gizi pada anak sekolah menjelaskan bahwa (5) perbedaan fisiologis dan kebutuhan metabolik antara remaja laki-laki dan perempuan memengaruhi status gizi mereka. Remaja laki-laki biasanya memiliki massa otot yang lebih besar dan membutuhkan kalori lebih banyak dibandingkan perempuan.

Pola makan remaja sangat memengaruhi kesejahteraan gizi mereka secara keseluruhan. Jika remaja tidak makan dengan baik, mereka kemungkinan besar tidak akan mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Biasanya, ketika remaja mengalami masalah gizi, hal itu terjadi karena apa yang mereka makan tidak memberikan tingkat nutrisi yang disarankan. (6).

Sikap merupakan salah satu faktor yang turut berperan dalam memengaruhi status gizi. Pada masa remaja, permasalahan gizi sering kali timbul akibat kurang tepatnya pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi, yang menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan minuman dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan. Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara sikap terhadap gizi seimbang dan status gizi pada remaja (7).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi status gizi remaja di Kalimantan Selatan berdasarkan Indeks Massa Tubuh terhadap Umur (IMT/U) mencakup kategori sangat kurus sebesar 1,5%, kurus 9,6%, normal 76,1%, gemuk 9,4%, dan obesitas 3,5%. Jika dibandingkan

dengan angka nasional, Kalimantan Selatan menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi pada kategori kekurangan dan kelebihan berat badan serta obesitas. Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan tahun 2020 mencatat bahwa di Kabupaten Banjar, Proporsi status gizi pada kelompok remaja 16–18 tahun meliputi 2,79% sangat kurus, 12,47% kurus, 70,52% normal, 11,05% gemuk, serta 3,8% obesitas. Angka ini menunjukkan bahwa Kabupaten Banjar memiliki prevalensi gizi kurang dan gizi lebih yang lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata provinsi. Dengan demikian, status gizi remaja usia 16–18 tahun masih menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian di wilayah tersebut. Jumlah remaja dengan status gizi yang bermasalah seperti sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas yaitu mencapai 30,11% (2).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September 2024 terhadap 40 siswa di SMAN 2 Martapura menunjukkan bahwa status gizi siswa cukup bervariasi. Proporsi siswa dengan status gizi kurang sebesar 25%, status gizi normal 30%, gizi lebih 35%, dan obesitas sebesar 10%. Data ini mengindikasikan bahwa terdapat keragaman status gizi di kalangan siswa SMAN 2 Martapura yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image*, jenis kelamin, pola konsumsi, dan sikap dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura.

### Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang diterapkan yaitu menggunakan analisis observasional, atau kerangka kerja lintas bagian yang dilaksanakan dalam periode tertentu. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3, 4, dan 5 Februari 2025 di SMAN 2 Martapura dengan mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin No.1103/KEPK-PKB/2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII di SMAN 2 Martapura sebanyak 814 siswa. Sampel penelitian berjumlah 103 siswa yang diperoleh melalui rumus perhitungan sampel dengan toleransi kesalahan 10%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* yang

disesuaikan dengan jumlah siswa tiap kelas dengan menggunakan rumus jumlah siswa per kelas dibagi jumlah total populasi dikali jumlah total sampel yang diinginkan.

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *body image*, jenis kelamin, pola konsumsi, dan sikap. Variabel terikatnya adalah status gizi remaja. Data primer diperoleh melalui kuisioner yaitu data karakteristik, *body image*, pola konsumsi, dan sikap serta status gizi dengan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan kemudian dianalisis menggunakan indikator IMT/U. Data sekunder diperoleh dari pihak sekolah mengenai profil sekolah dan jumlah siswa.

Pengujian analisis univariat digunakan untuk mengetahui dan mendeskripsikan karakteristik dari setiap subjek variabel. Sedangkan uji analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* untuk variabel berskala ordinal dan uji Fisher's *Exact* untuk variabel nominal, dengan tingkat signifikansi  $\alpha < 0,05$ . Uji korelasi *rank Spearman* digunakan untuk menganalisis hubungan antara *body image*, pola konsumsi, dan sikap dengan status gizi. Uji Fisher's *Exact* digunakan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dan status gizi.

## Hasil

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja di SMAN 2 Martapura

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
14 tahun	3	2,9
15 tahun	21	20,4
16 tahun	36	35
17 tahun	32	31,1
18 tahun	9	8,7
19 tahun	2	1,9
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	58	56,3
Perempuan	45	43,7
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1, diketahui remaja di SMAN 2 Martapura dengan umur terbanyak yaitu 16 tahun sebanyak 36 orang (35%), sedangkan jika berdasarkan jenis kelamin yaitu paling banyak laki-laki sebanyak 58 orang (56,3%).

## B. Analisis Univariat

### 1. Status Gizi

Tabel 2. Distribusi Remaja Berdasarkan Status Gizi di SMAN 2 Martapura

Variabel	n	%
<b>Status Gizi</b>		
Obesitas	6	5,8
Gizi Lebih	17	16,5
Normal	66	64,1
Gizi Kurang	14	13,6
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2, diketahui remaja di SMAN 2 Martapura dengan status gizi terbanyak yaitu normal sebanyak 66 orang (64,1%).

### 2. Body Image

Tabel 3. Distribusi Remaja Berdasarkan *Body Image* di SMAN 2 Martapura

Variabel	n	%
<b>Body Image</b>		
<i>Body Image</i> Positif	62	60,2
<i>Body Image</i> Negatif	41	39,8
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3, diketahui remaja di SMAN 2 Martapura dengan kategori *body image* terbanyak yaitu *body image* positif sebanyak 62 orang (60,1%).

### 3. Pola Konsumsi

Tabel 4. Distribusi Remaja Berdasarkan Pola Konsumsi di SMAN 2 Martapura

Variabel	n	%
<b>Pola Konsumsi</b>		
Pola Konsumsi Baik	39	37,9
Pola Konsumsi Kurang	64	62,1
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4, diketahui remaja di SMAN 2 Martapura dengan kategori pola konsumsi terbanyak yaitu pola konsumsi kurang sebanyak 64 orang (62,1%).

### 4. Sikap

Tabel 5. Distribusi Remaja Berdasarkan Sikap di SMAN 2 Martapura

Variabel	n	%
<b>Sikap</b>		
Sikap Positif	52	50,5
Sikap Negatif	51	49,5
<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5, diketahui remaja di SMAN 2 Martapura dengan kategori sikap terbanyak yaitu sikap positif sebanyak 52 orang (50,5%).

### C. Analisis Bivariat

#### 1. Hubungan Jenis Kelamin dengan Status Gizi

Tabel 6. Distribusi Hubungan Jenis Kelamin dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura

Variabel	Status Gizi								p
	Obesitas		Gizi Lebih		Normal		Gizi Kurang		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Jenis Kelamin</b>									
Laki-laki	5	8,6	11	19	32	55,2	10	17,2	0,039
Perempuan	1	2,2	6	13,3	34	75,6	4	8,9	

\*Uji Fisher's Exact

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa remaja dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 58 orang dengan status gizi paling banyak yaitu kategori normal sebanyak 32 orang (55,2%) dan remaja dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang dengan status gizi paling banyak yaitu kategori normal sebanyak 34 orang (75,6%).

Berdasarkan uji *Fisher's exact* maka diketahui nilai probabilitas (p) 0,039 dan alfa ( $\alpha$ ) 0,05, dari hasil tersebut diketahui bahwa p

(0,039) <  $\alpha$  (0,05). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura. Untuk mengetahui kekuatan hubungan ataupun arah hubungan pada uji *Fisher's exact*, maka dapat dicari menggunakan *phi coefficient*, diketahui *phi coefficient* yaitu 0,221. Ini menunjukkan hubungan yang lemah antara dua variabel jenis kelamin dan status gizi remaja.

#### 2. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi

Tabel 7. Distribusi Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura

Variabel	Status Gizi								p
	Obesitas		Gizi Lebih		Normal		Gizi Kurang		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b><i>Body Image</i></b>									
<i>Body Image</i> Positif	4	6,5	8	12,9	42	67,7	8	12,9	0,667
<i>Body Image</i> Negatif	2	4,9	9	22	24	58,5	6	14,6	

\*Uji Rank Spearman

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa remaja memiliki paling banyak kategori *body image* yaitu *body image* positif sebanyak 62 orang dengan status gizi paling banyak yaitu kategori normal sebanyak 42 orang (67,7%), sedangkan untuk status gizi paling sedikit yaitu obesitas sebanyak 4 orang (6,5%).

Berdasarkan uji korelasi *Rank Spearman*, nilai probabilitas (p) yang diperoleh adalah 0,667, sedangkan nilai alfa ( $\alpha$ ) yang ditetapkan adalah 0,05. Hasil ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja.

#### 3. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Tabel 8. Distribusi Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura

Variabel	Status Gizi								p
	Obesitas		Gizi Lebih		Normal		Gizi Kurang		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Pola Konsumsi</b>									
Pola Konsumsi Baik	4	10,3	10	25,6	21	53,8	4	10,3	0,020
Pola Konsumsi Kurang	2	3,1	7	10,9	45	70,4	10	15,6	

\*Uji Rank Spearman

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 2 Martapura memiliki pola konsumsi yang kurang, diantaranya 45 remaja (70,3%) memiliki status gizi normal, sementara yang paling sedikit adalah kategori obesitas dengan 2 orang (3,1%). Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan nilai probabilitas ( $p$ ) sebesar

0,020, dengan nilai alfa ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan status gizi remaja. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,230, yang berarti terdapat korelasi positif dengan kekuatan lemah antara kedua variabel tersebut.

#### 4. Hubungan Sikap dengan Status Gizi

Tabel 9. Distribusi Hubungan Sikap dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura

Variabel	Status Gizi								p
	Obesitas		Gizi Lebih		Normal		Gizi Kurang		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Sikap</b>									
Sikap Positif	4	7,7	10	19,2	33	63,5	5	9,6	0,137
Sikap Negatif	2	3,9	7	13,7	33	64,8	9	17,6	

\*Uji Rank Spearman

Tabel 9 menunjukkan bahwa sikap remaja di SMAN 2 Martapura yaitu paling banyak memiliki sikap positif sebanyak 52 orang dengan status gizi terbanyak yaitu kategori normal sebanyak 33 orang (63,5%), sedangkan untuk status gizi paling sedikit

yaitu kategori obesitas sebanyak 4 orang (7,7%). Berdasarkan hasil uji korelasi *rank Spearman* diperoleh  $p = 0,137$  dengan  $\alpha = 0,05$ . Karena  $p > \alpha$ , maka sikap tidak berhubungan signifikan dengan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura.

#### Pembahasan

##### 1. Hubungan Jenis Kelamin dengan Status Gizi

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Martapura dengan melibatkan 103 remaja. Sebagian besar remaja yang diteliti berusia 16 tahun (35%) dan didominasi oleh jenis kelamin laki-laki (56,3%). Meskipun data populasi SMA Negeri 2 Martapura menunjukkan jumlah remaja perempuan lebih banyak, pemilihan sampel secara proporsional *random sampling* menghasilkan sampel yang didominasi laki-laki. Secara umum, status gizi remaja di SMA Negeri 2 Martapura bervariasi, dengan mayoritas (64,1%) memiliki status gizi normal. Namun, terdapat juga proporsi obesitas (5,8%), gizi lebih (16,5%), dan gizi kurang (13,6%). Prevalensi gizi kurang dan gizi lebih/obesitas ini sedikit berbeda dengan data Survei Status Gizi Indonesia 2024 yang dirilis Kementerian Kesehatan Indonesia, yang mencatat prevalensi gizi kurang pada remaja usia sekolah menengah atas sebesar 8,7%, serta gizi lebih dan obesitas mencapai 16% untuk

rentang usia 13-15 tahun dan 13,5% untuk rentang usia 16-18 tahun. Status gizi individu dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin karena kebutuhan nutrisi yang berbeda antara pria dan wanita. Karena massa otot yang umumnya lebih besar dan proses metabolisme yang lebih cepat, pria biasanya membutuhkan asupan kalori dan protein yang lebih tinggi. Akibatnya, remaja laki-laki menghadapi risiko lebih besar mengalami obesitas dan kelebihan gizi dibandingkan remaja perempuan. (Khoerunisa, dkk 2021). Remaja perempuan biasanya memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap pola makan sehat karena adanya tekanan sosial untuk menjaga berat badan ideal. Sebaliknya, sebagian laki-laki kurang memperhatikan pola makan maupun pola konsumsi sehingga lebih berisiko mengalami gizi lebih, obesitas, maupun gizi kurang.

##### 2. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi

Mayoritas remaja di SMA Negeri 2 Martapura (60,2%) memiliki *body image* positif. Hal ini sejalan dengan penelitian (8)

yang menemukan sebagian besar remaja di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin juga memiliki *body image* positif. *Body image* adalah evaluasi individu terhadap kondisi fisiknya, termasuk persepsi mengenai bentuk dan berat badan, yang dibentuk oleh tindakan atau perilaku tertentu (9). *Body image* positif menunjukkan penerimaan dan kepuasan terhadap tubuh, berfokus pada fungsi dan kesehatan, serta percaya diri dengan keunikan diri. Meskipun sebagian besar remaja memiliki *body image* positif, masih banyak yang merasa tubuhnya kurus atau merasa perlu mengurangi porsi makan untuk mengontrol berat badan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* meliputi pengaruh orang tua, teman sebaya, media massa, dan tahap perkembangan remaja. Dukungan keluarga dan lingkungan, serta penggunaan media sosial yang bijak, berkontribusi pada pengembangan *body image* positif (10).

### 3. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Sebagian besar remaja yang bersekolah di SMA Negeri 2 Martapura menunjukkan kebiasaan makan yang tidak sehat, terbukti dari 62,1% responden yang disurvei tergolong memiliki pola makan "tidak sehat". Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan prevalensi kebiasaan makan tidak sehat di antara sebagian besar remaja yang tinggal di Kota Bandung. (11). Pola konsumsi mencerminkan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi harian (12). Meskipun konsumsi karbohidrat seperti nasi sudah mencukupi Angka Kecukupan Gizi (AKG), asupan protein hewani (telur ayam, daging ayam) dan nabati (tempe, tahu) belum mencukupi AKG. Remaja juga banyak mengonsumsi buah-buahan seperti mangga, jeruk, dan pisang yang mencukupi anjuran AKG. Alasan di balik kebiasaan makan yang tidak sehat bisa jadi karena kurangnya kesadaran tentang gizi yang baik, pengaruh teman, komunitas tempat kita tinggal, perubahan dalam cara hidup kita saat ini, dan masalah keuangan (13). Pola konsumsi yang kurang juga berhubungan dengan peningkatan risiko gizi kurang, sementara pola konsumsi yang baik cenderung berkorelasi dengan status gizi normal

### 4. Hubungan Sikap dengan Status Gizi

Sikap remaja terhadap gizi seimbang menunjukkan sedikit perbedaan, dengan 50,5% memiliki sikap positif dan 49,5% sikap negatif. Sikap adalah reaksi atau respons internal terhadap stimulus (14). Gizi seimbang adalah pola makan yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh dengan mengonsumsi makanan beragam. Meskipun banyak remaja memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang, kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku masih teridentifikasi, artinya pemahaman tidak selalu diikuti praktik nyata. Ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mendalam, pengaruh teman sebaya, media sosial, dan kebiasaan makan keluarga. Perbedaan sikap berdasarkan jenis kelamin juga terlihat: laki-laki cenderung bersikap negatif terhadap gizi seimbang, sementara perempuan cenderung positif, yang mungkin dipengaruhi oleh perbedaan perhatian terhadap kesehatan dan penampilan fisik (15).

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura ( $p = 0,039$ ), meskipun hubungannya lemah dengan koefisien  $\phi$  0,221. Remaja laki-laki lebih banyak mengalami status gizi tidak normal (obesitas, gizi lebih, gizi kurang) dibandingkan perempuan, yang mungkin berkaitan dengan perbedaan massa otot dan kebutuhan kalori (16). Namun, tidak ada hubungan signifikan antara *body image* dan status gizi ( $p = 0,667$ ). Ini menunjukkan bahwa persepsi tubuh subjektif seringkali tidak selaras dengan status gizi objektif. Remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki status gizi lebih, mungkin karena *emotional eating* atau kurangnya pengetahuan gizi. Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi dan status gizi ( $p = 0,020$ ), dengan korelasi positif lemah ( $r = 0,230$ ). Ini berarti pola konsumsi yang lebih baik sedikit berkorelasi dengan status gizi yang lebih baik (17). Terakhir, tidak ada hubungan signifikan antara sikap terhadap gizi seimbang dan status gizi ( $p = 0,137$ ). Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif terhadap gizi seimbang saja tidak cukup untuk memastikan perilaku konsumsi yang sehat dan status gizi yang optimal, karena dipengaruhi oleh berbagai

faktor lain seperti lingkungan sosial, budaya, akses, dan faktor psikologis.

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa di SMAN 2 Banjarmasin remaja yang memiliki status gizi normal sebesar 64,1%, sementara remaja yang menunjukkan *body image* positif sebesar 69,2%. Proporsi jenis kelamin sampel didominasi oleh laki-laki (56,3%). Namun, pola konsumsi remaja di sekolah tersebut mayoritas (62,1%) dikategorikan kurang, sementara sikap terhadap gizi seimbang terbagi hampir rata antara positif (50,5%) dan negatif (49,5%). Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara *body image* dengan status gizi remaja, dan juga tidak ada hubungan bermakna antara sikap terhadap gizi seimbang dengan status gizi remaja. Namun, ditemukan hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan status gizi remaja, serta hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi remaja.

### Daftar Pustaka

- Rumida, Doloksaribu LG. Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. Wahana Inov [Internet]. 2021;10(1):1–5. Available from: <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- BPS. Dalam Angka Dalam Angka. Kota Kediri Dalam Angka. 2018;1–68.
- Kshatri JS, Satpathy P, Sharma S, Bhoi T, Mishra SP, Sahoo SS. Health research in the state of Odisha, India: A decadal bibliometric analysis (2011-2020). J Fam Med Prim Care [Internet]. 2022;6(2):169–70. Available from: <http://www.jfmpc.com/article.asp?issn=2249-4863;year=2017;volume=6;issue=1;spage=169;epage=170;aulast=Faizi>
- Yusinta AN, Adriyanto A. Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. Amerta Nutr. 2018;2(2):147.
- Nasreddine L, Chamieh MC, Ayoub J, Hwalla N, Sibai AM, Naja F. Sex disparities in dietary intake across the lifespan: The case of Lebanon. Nutr J. 2020;19(1):1–19.
- Adolph R. 濟無No Title No Title No Title. 2016;1–23.
- Pratama SA, Mayasari NR, Indrawati V. The Effect of Nutritional Education on Food Safety and Snack Choices Knowledge among 6th Grade Students in Islamic Elementary School: A Pre-Post Intervention Study [Internet]. Vol. 2023. Atlantis Press SARL; 2023. 1050–1055 p. Available from: [http://dx.doi.org/10.2991/978-2-38476-152-4\\_105](http://dx.doi.org/10.2991/978-2-38476-152-4_105)
- Panda R, Lestari DR, Santi E, Keperawatan PS, Kedokteran F, Lambung U. Citra tubuh dan kepercayaan diri remaja. J Ilmu Keperawatan Jiwa [Internet]. 2023;6(1):546–53. Available from: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1951/839>
- Intantiyana M, Widajanti L, Rahfiludin MZ. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. J Kesehat Masy. 2018;6(5):404–12.
- Thai H, Davis CG, Mahboob W, Perry S, Adams A, Goldfield GS. Reducing Social Media Use Improves Appearance and Weight Esteem in Youth With Emotional Distress. Psychol Pop Media. 2023;13(1):162–9.
- Ester AL. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Kota Bandung. Karya Tulis Ilmiah. 2020. 1–134 p.
- Thompson C, Russell-Mayhew S, Saraceni R. Evaluating the Effects of a Peer-Support Model: Reducing Negative Body Esteem and Disordered Eating Attitudes and Behaviours in Grade Eight Girls. Eat Disord. 2012;20(2):113–26.
- Hidayat ZF, Marjan AQ, Wahyuningsih U. Factors Related to Diet Quality in Adolescent at Yadika 12 High School Depok. Amerta Nutr. 2024;8(3SP):402–11.
- Dzakirotillah D, Suwerda B, Istiqomah SH. Permainan Kartu Pilah sebagai

- Media Promosi Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Praktik Pemilahan Sampah pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Krapyak. *Sanitasi J Kesehat Lingkung*. 2018;10(2):96–103.
15. Calvén A, Jonsson K, Wendin K, Larsson C. Adolescents' attitudes, preferences and perceived behaviours regarding healthy eating and whole grains from a gender and health interest perspective. *Food Nutr Res*. 2023;67.
  16. Soliman A, Alaaraj N, Hamed N, Alyafei F, Ahmed S, Shaat M, et al. Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomed*. 2022;93(1):1–14.
  17. Malloy JA, Kazenbroot-Phillips H, Roy R. Associations Between Body Image, Eating Behaviors, and Diet Quality Among Young Women in New Zealand: The Role of Social Media. *Nutr* . 2024;16(20):1–19.