

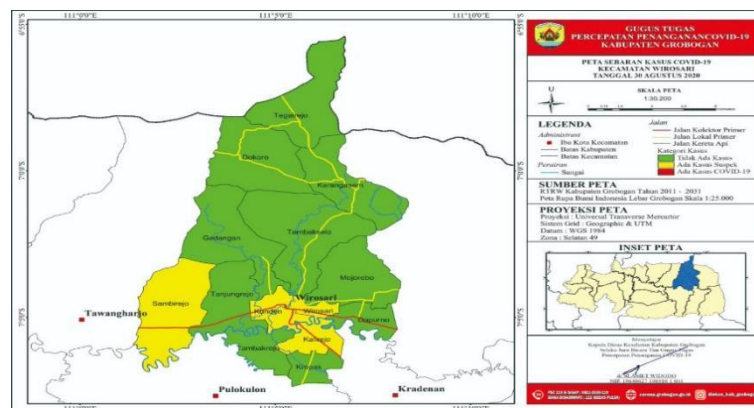
BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Pada bab ini peneliti akan menyajikan tentang hasil penelitian, dan penjelasan tersebut meliputi gambaran umum tempat penelitian, Hubungan Citra Tubuh dan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Remaja di Kecamatan Wirosari. Dilakukan pada tanggal 11 Mei 2026 sampai dengan 12 Juni 2026. Penjelasan hasil penelitian meliputi gambaran lokasi penelitian. Selain itu juga menyajikan tentang hasil analisis univariat dan bivariat dengan uji *Reank spearmen*.

1. Gambaran umum dan lokasi penelitian



Gambar 4.1 Peta Daerah Wirosari

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Wirosari, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah, yang meliputi tiga desa, yaitu Desa Tambakselo, Desa Karangasem, dan Desa Wirosari. Ketiga desa tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah remaja yang cukup banyak dan karakteristik masyarakat yang beragam, sehingga dianggap dapat mendukung penelitian mengenai hubungan citra tubuh dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner online kepada remaja di ketiga desa tersebut. Kuesioner disebar menggunakan media digital yang mudah diakses oleh responden. Metode ini dipilih karena dinilai lebih efisien dalam proses pengumpulan data, baik dari segi waktu maupun biaya, serta memberikan kemudahan bagi responden untuk mengisi kuesioner tanpa harus melakukan pertemuan secara langsung dengan peneliti.

Pelaksanaan penelitian secara online didukung oleh penggunaan smartphone dan jaringan internet yang cukup memadai di wilayah Kecamatan Wirosari. Selain itu, remaja di wilayah tersebut pada umumnya telah terbiasa menggunakan media sosial dan teknologi digital dalam aktivitas sehari-hari, sehingga proses penyebaran serta pengisian kuesioner dapat dilakukan dengan lebih lancar.

Gaya hidup remaja di wilayah ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sosial, pola pergaulan, kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta penggunaan media sosial yang dapat berpengaruh terhadap citra tubuh dan status gizi remaja. Dengan kondisi tersebut, Desa Tambakselo, Desa Karangasem, dan Desa Wirosari dinilai tepat sebagai lokasi penelitian terkait hubungan citra tubuh dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja.

Kecamatan Wirosari adalah sebuah wilayah di Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah, yang berjarak sekitar 20 km arah timur dari ibu kota kabupaten, Purwodadi. Pembagian Wilayah: Terdiri dari 14 desa/kelurahan, 93 RW, dan 498 RT. Desa-desanya meliputi: Karangasem, Kalirejo, Kropak, Kunduran, Mojorebo, Dokoro, Gedangan, Tambakselo, Pagersari, Dapurno, Sambirejo, Tanjungrejo, Gundi, dan Kelurahan Wirosari. Berdasarkan data registrasi dari

Disdukcapil Kabupaten Grobogan, jumlah penduduk Kecamatan Wirosari mencapai 96.834 jiwa. Laki-laki: 48.716 jiwa. Perempuan: 48.118 jiwa. Estimasi Jumlah Remaja: Sekitar 15.500 hingga 16.200 jiwa (berkisar antara 16% - 17% dari total populasi kecamatan). Kelompok usia terbanyak berada pada usia sekolah menengah (10–14 tahun dan 15–19 tahun). Hal ini menjadikan Wirosari sebagai wilayah dengan potensi usia produktif muda yang sangat tinggi, didukung oleh keberadaan berbagai sekolah menengah dan kejuruan besar di pusat kecamatan

2. Karakteristik Responden

a. Distribusi Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Di Kecamatan Wirosari Tahun 2026

Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Remaja awal 10-13	91	34.2
Remaja Pertengahan 14-16	148	55.6
Remaja Akhir 17-18	27	10.2
Total	266	100.0

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil distribusi umur. Responden dengan usia remaja awal sebanyak 91 (34.2%), remaja pertengahan sebanyak 148 (55.6%) dan remaja akhir sebanyak 27 (10.2%).

b. Distribusi Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Di Kecamatan Wirosari Tahun 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-laki	128	48.1
Perempuan	138	51.9
Total	266	100.0

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil distribusi jenis kelamin. Responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 128 (48.1%) dan perempuan sebanyak 138 (51.9%).

3. Analisa Univariat

a. Distribusi Citra Tubuh

Tabel. 4.3 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Remaja di Kecamatan Wirosari Tahun 2026

Citra Tubuh	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Terganggu	165	62.0
Gangguan Ringan	72	27.1
Gangguan Sedang	25	9.4
Gangguan Berat	4	1.5
Total	266	100.0

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil citra tubuh responden. Responden dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 165 (62.0%) responden, gangguan ringan sebanyak 72 (27.1%) responden, gangguan sedang sebanyak 25 (9.4%), gangguan berat sebanyak 4 (1.5%).

b. Distribusi Gaya Hidup

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Remaja di Kecamatan Wirosari Tahun 2026

Gaya Hidup	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	64	24.1
Cukup	176	66.2
Kurang	26	9.8
Total	266	100.0

Sumber data : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil Gaya Hidup responden. Responden dengan Gaya Hidup baik sebanyak 64 (24.1%), Cukup sebanyak 176 (66.2%), dan Kurang sebanyak 26 (9.8%).

c. Distribusi Status Gizi

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja di Kecamatan Wirosari Tahun 2026

Status Gizi	Frekuensi(F)	Persentase (%)
Kurus	38	14.3
Normal	162	60.9
Overweight	47	17.7
Obesitas	19	7.1
Total	266	100.0

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil status gizi responden. Responden dengan status gizi kurus sebanyak 38 (14.3%), Normal sebanyak 162 (60.9%), Overweight 47 sebanyak 47 (17.7), dan Obesitas sebanyak 19 (7.1%).

4. Analisa Bivariate

a. Citra Tubuh dengan Status Gizi

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Citra Tubuh Dengan Status Gizi di Kecamatan Wirosari Tahun 2026

Status gizi	Citra Tubuh								Total	<i>p-value</i>
	Tidak terganggu		Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Kurus	4	1.5	25	9.4	8	3.0	1	0.4	38(14.3%)	0.000
Normal	155	58.3	7	2.6	0	0.0	0	0.0	162(60.9%)	
Overweight	6	2.3	35	13.2	6	2.3	0	0.0	47(17.7%)	
Obesitas	0	0.0	5	1.9	11	4.1	3	1.1	19(7.1%)	
Total	165	62.0	72	27.1	25	9.4	4	1.5	266(100%)	

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hasil penelitian mengenai citra tubuh dengan status gizi. Responden dengan status gizi kurus dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 4 (1.5%), gangguan ringan sebanyak 25 (9.4%), gangguan sedang sebanyak 8 (3.0%), gangguan berat sebanyak 1 (0.4). status gizi normal dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 155

(58.3%), gangguan ringan sebanyak 7 (2.6), gangguan sedang sebanyak 0(0.0%), dan gangguan berat sebanyak 0(0.0%). Responden dengan status gizi overweight dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 6 (2.3%), gangguan ringan sebanyak 35 (13.2%), gangguan sedang sebanyak 6 (2.3%), dan gangguan berat sebanyak 0 (0.0%). Responden dengan status gizi obesitas dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 0 (0.0%), gangguan ringan sebanyak 5 (1.9%), gangguan sedang sebanyak 11 (4.1%), gangguan berat sebanyak 3 (1.1%). Diketahui bahwa hasil dari uji koelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka dapat diartikan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja di Kecamatan Wirosari.

b. Gaya Hidup dengan Status Gizi

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Gaya Hidup Dengan Status Gizi di Kecamatan Wirosari Tahun 2026

Rekamatan Wabah Penyakit 2020								
Status gizi	Gaya Hidup						Total	<i>p-value</i>
	Baik		Cukup		Kurang			
	N	%	N	%	N	%		
Kurus	0	0.0	31	11.7	7	2.6	38(14.3%)	0.006
Normal	63	23.7	96	36.1	3	1.1	162(60.9%)	
Overweight	1	0.4	41	15.4	5	1.9	47(17.7%)	
Obesitas	0	0.0	8	3.0	11	4.1	19(7.1%)	
Total	64	24.1	176	66.2	26	9.8	266(100%)	

Sumber :Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil penelitian mengenai gaya hidup dengan status gizi, responden dengan status gizi kurus dengan gaya hidup baik sebanyak 0 (0.0%), gaya hidup cukup sebanyak 31 (11.7%), dan gaya hidup kurang sebanyak 7 (2.6%), responden dengan status gizi normal dengan gaya hidup baik sebanyak 63 (23.7%), gaya hidup cukup sebanyak 96 (36.1%), gaya hidup kurang sebanyak 3 (1.1%). Responden

dengan status gizi overweight dengan gaya hidup baik sebanyak 1 (0.4%), gaya hidup cukup sebanyak 41 (15.4%) gaya hidup kurang sebanyak 5 (1.9%). Serta responden dengan status gizi obesitas dengan gaya hidup baik sebanyak 0 (0.0%), gaya hidup cukup sebanyak 8 (3.0) dan gaya hidup kurang sebanyak 11 (4.1%). Diketahui bahwa hasil dari uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar $(0.006) < \alpha (0,05)$ maka dapat diartikan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Remaja di Kecamatan Wirosari.

B. Pembahasan

Bab ini akan membahas tentang Hubungan Citra Tubuh dan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Remaja di Kecamatan Wirosari.

1. Karakteristik Responden

a. Distribusi Umur

Hasil penelitian, menunjukkan data umur responden dengan remaja awal sebanya 91 (34.2%), remaja pertengahan sebanyak 148 (55.6%) dan remaja akhir sebanyak 27 (10.2%).

Usia 15–17 tahun, yaitu masa remaja pertengahan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikososial yang berlangsung sangat cepat. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat karena tubuh mengalami percepatan pertumbuhan (*growth spurt*), sehingga status gizi menjadi salah satu indikator penting yang harus diperhatikan. Dominasi kelompok remaja pertengahan dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral pada responden relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok usia

lainnya. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi pada kelompok ini menjadi faktor yang sangat menentukan tercapainya status gizi yang optimal. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara seimbang, maka remaja berisiko mengalami masalah gizi baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi (Kemenkes, 2023).

Remaja awal yang berjumlah 91 responden (34,2%) juga merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus. Pada tahap ini terjadi adaptasi terhadap perubahan fisik yang cepat sehingga kebutuhan energi dan protein mulai meningkat. Namun, pada usia ini remaja umumnya masih bergantung pada pola makan yang disediakan keluarga sehingga kualitas gizi sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan di rumah. Apabila keluarga mampu menyediakan makanan bergizi seimbang, maka peluang memiliki status gizi normal menjadi lebih besar. Sebaliknya, apabila pola konsumsi keluarga kurang baik maka risiko terjadinya gangguan status gizi akan meningkat (Unicef, 2021).

Sementara itu, kelompok remaja akhir hanya berjumlah 27 responden (10,2%), sehingga proporsinya paling sedikit dibandingkan kelompok lainnya. Walaupun pertumbuhan fisik pada tahap ini mulai melambat, remaja akhir tetap membutuhkan asupan gizi yang baik karena masih berada dalam masa penyempurnaan perkembangan organ tubuh dan fungsi metabolisme. Selain itu, pada usia ini aktivitas akademik maupun sosial cenderung meningkat sehingga kebutuhan energi tetap tinggi. Remaja akhir juga lebih mandiri dalam menentukan pilihan makanan sehingga lebih rentan terhadap pola makan yang tidak sehat apabila tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik (Sawyer et al, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri, A., dkk. (2023) secara fisiologis, umur memiliki hubungan yang erat dengan status gizi karena setiap tahapan usia memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda. Pada masa remaja awal, tubuh mulai mengalami perubahan hormonal yang memicu pertumbuhan tinggi badan, peningkatan massa otot, dan perkembangan organ reproduksi. Memasuki remaja pertengahan, proses tersebut mencapai puncaknya sehingga kebutuhan energi meningkat secara signifikan. Sementara itu, pada remaja akhir pertumbuhan fisik mulai melambat, namun kebutuhan zat gizi tetap diperlukan untuk mempertahankan fungsi tubuh dan menyempurnakan perkembangan organ. Perbedaan kebutuhan nutrisi berdasarkan umur tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambah usia remaja maka pola makan dan kebutuhan gizinya juga mengalami perubahan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brown, (2023) Mayoritas responden pada penelitian ini berada pada kelompok remaja pertengahan. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa kelompok usia ini menjadi kelompok yang paling rentan mengalami perubahan status gizi. Pada usia ini, remaja mulai memiliki kebebasan dalam memilih makanan, sering mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta memiliki kebiasaan melewatkan sarapan. Di sisi lain, sebagian remaja juga mulai memperhatikan bentuk tubuh sehingga melakukan pembatasan makan yang kurang tepat. Perubahan perilaku makan tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan tubuh. Akibatnya, sebagian remaja dapat mengalami status gizi kurang, sedangkan sebagian lainnya mengalami

kelebihan berat badan hingga obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa umur tidak hanya berkaitan dengan proses pertumbuhan biologis, tetapi juga berkaitan dengan perubahan perilaku yang memengaruhi status gizi.

Menurut asumsi peneliti penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi umur responden didominasi oleh remaja pertengahan sehingga karakteristik tersebut perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian mengenai status gizi. Semakin bertambah umur remaja, kebutuhan zat gizi akan meningkat seiring dengan pertumbuhan fisik, aktivitas, dan perkembangan psikologis. Oleh karena itu, umur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, citra tubuh, pengetahuan gizi, kondisi ekonomi keluarga, dan pendidikan orang tua juga berkontribusi terhadap status gizi remaja. Dengan demikian, upaya perbaikan status gizi tidak cukup hanya memperhatikan umur, tetapi juga harus mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi perilaku makan dan gaya hidup remaja. Temuan penelitian ini mendukung konsep bahwa masa remaja merupakan periode yang sangat penting untuk intervensi promosi kesehatan dan perbaikan gizi agar tercapai kualitas sumber daya manusia yang lebih baik di masa mendatang.

b. Distribusi Jenis Kelamin

Hasil penelitian, menunjukkan data distribusi jenis kelamin responden. Responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 128 (48.1%) dan perempuan sebanyak 138 (51.9%).

Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik dasar yang penting dalam penelitian kesehatan karena berhubungan dengan aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan fisik akibat proses pubertas yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Perubahan tersebut meliputi pertumbuhan tinggi badan, berat badan, komposisi tubuh, perkembangan organ reproduksi, hingga perubahan hormonal. Perbedaan biologis tersebut menyebabkan kebutuhan energi, zat gizi, dan aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan juga berbeda. Oleh karena itu, karakteristik jenis kelamin perlu dideskripsikan sebagai bagian dari interpretasi hasil penelitian mengenai status gizi (Piran, 2020).

Perempuan sedikit lebih banyak menjadi responden dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah tingkat kesediaan mengikuti penelitian yang umumnya lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Remaja perempuan biasanya lebih antusias mengikuti kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan dan pendidikan karena memiliki kepedulian yang lebih besar terhadap kondisi tubuh dan kesehatannya. Selain itu, perempuan cenderung lebih teliti dalam mengisi kuesioner sehingga tingkat respons penelitian sering kali lebih tinggi. Faktor tersebut dapat menyebabkan jumlah responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki (Rachmi, 2020).

Pada masa remaja, perempuan mengalami peningkatan jaringan lemak tubuh sebagai akibat perubahan hormon estrogen. Kondisi ini merupakan proses fisiologis yang normal untuk mendukung fungsi reproduksi. Sebaliknya, remaja laki-laki mengalami peningkatan massa otot yang

dipengaruhi oleh hormon testosteron. Perbedaan komposisi tubuh tersebut menyebabkan indeks massa tubuh, kebutuhan kalori, dan distribusi lemak tubuh menjadi berbeda antara laki-laki dan perempuan. Oleh sebab itu, jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja (Rahmawati, 2022).

Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap pembentukan citra tubuh. Remaja perempuan umumnya memiliki perhatian yang lebih besar terhadap bentuk tubuh dibandingkan laki-laki. Banyak remaja perempuan menginginkan tubuh yang langsing sesuai dengan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Keinginan tersebut terkadang menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh meskipun status gizinya normal. Sebaliknya, remaja laki-laki lebih sering menginginkan tubuh yang tinggi, atletis, dan berotot. Perbedaan persepsi tersebut menyebabkan pengalaman citra tubuh antara laki-laki dan perempuan tidak selalu sama (Widiastuti, 2023).

Media sosial menjadi salah satu faktor yang memperkuat perbedaan persepsi citra tubuh berdasarkan jenis kelamin. Remaja perempuan lebih sering terpapar konten mengenai kecantikan, bentuk tubuh ideal, serta tren diet sehingga lebih rentan membandingkan dirinya dengan orang lain. Sementara itu, remaja laki-laki lebih banyak terpapar konten mengenai kebugaran, pembentukan otot, dan olahraga. Paparan media tersebut dapat memengaruhi tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh maupun perilaku menjaga berat badan. Oleh karena itu, distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini penting untuk dipertimbangkan ketika membahas hubungan citra tubuh dengan status gizi (Gifari, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2023) Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi. Masa remaja merupakan periode penting karena sekitar setengah berat badan dewasa dan sebagian besar tinggi badan akhir dicapai pada fase ini. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi, maka dapat berdampak terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kesehatan pada masa dewasa. Oleh karena itu, upaya peningkatan perilaku hidup sehat perlu diberikan kepada seluruh remaja tanpa membedakan jenis kelamin.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Insani, (2022) yang melaporkan bahwa responden perempuan sering kali sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki dalam penelitian kesehatan remaja. Hal tersebut disebabkan oleh tingkat partisipasi perempuan yang relatif lebih tinggi dalam kegiatan survei kesehatan. Selain itu, perempuan cenderung lebih terbuka dalam memberikan informasi mengenai kondisi kesehatannya dibandingkan laki-laki. Meskipun demikian, selisih jumlah responden yang kecil tidak memengaruhi kualitas analisis penelitian karena distribusinya tetap proporsional.

2. Analisa Univariat

a. Distribusi Citra Tubuh

Hasil penelitian, menunjukkan data citra tubuh responden tidak terganggu sebanyak 165 (62.0%) responden, gangguan ringan sebanyak 72 (27.1%) responden, gangguan sedang sebanyak 25 (9.4%), gangguan berat sebanyak 4 (1.5%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Kecamatan Wirosari memiliki penerimaan dan persepsi yang cukup baik terhadap kondisi fisiknya. Citra tubuh yang positif menggambarkan adanya kemampuan individu dalam menerima bentuk dan ukuran tubuh secara realistis sehingga dapat menurunkan kecenderungan melakukan perilaku makan yang tidak sehat.

Citra tubuh merupakan gambaran persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya. Remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih mampu menerima perubahan fisik yang terjadi selama masa pertumbuhan. Kondisi tersebut dapat membantu remaja mempertahankan perilaku hidup sehat dan pola makan yang sesuai kebutuhan tubuh. Persepsi tubuh yang baik juga berkaitan dengan meningkatnya rasa percaya diri dalam lingkungan sosial. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra tubuh negatif lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan (Putri, A., dkk. 2023).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 165 responden (62,0%) memiliki citra tubuh tidak terganggu. Tingginya proporsi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Wirosari memiliki penerimaan yang cukup baik terhadap kondisi fisik dan bentuk tubuh yang dimiliki. Citra tubuh yang tidak terganggu menggambarkan bahwa individu mampu menilai kondisi tubuh secara realistis tanpa mengalami ketidakpuasan yang berlebihan terhadap penampilan fisiknya. Pada masa remaja, penerimaan terhadap tubuh dapat berkembang dengan baik apabila individu mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik yang terjadi selama pubertas. Kemampuan menerima perubahan tersebut dapat membantu

remaja membentuk konsep diri yang positif dan meningkatkan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari (Putri, A., dkk, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat 72 responden (27,1%) yang mengalami gangguan citra tubuh ringan. Kondisi ini menunjukkan adanya kelompok remaja yang mulai mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi fisik meskipun belum menimbulkan gangguan berat. Gangguan citra tubuh ringan biasanya ditandai dengan munculnya keinginan mengubah bentuk tubuh agar sesuai dengan standar tertentu. Remaja sering kali mulai membandingkan penampilannya dengan teman sebaya maupun figur di media sosial. Kebiasaan membandingkan diri dapat menimbulkan rasa kurang puas terhadap penampilan yang dimiliki. Ketidakpuasan tersebut berpotensi memengaruhi pola makan dan kebiasaan aktivitas fisik (Hurlock, 2021).

Sebanyak 25 responden (9,4%) mengalami gangguan citra tubuh sedang berdasarkan hasil penelitian. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja telah mengalami ketidakpuasan tubuh pada tingkat yang lebih nyata. Gangguan citra tubuh sedang dapat ditunjukkan melalui munculnya perhatian berlebihan terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Kondisi tersebut dapat memengaruhi perilaku makan sehari-hari. Remaja yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya sering melakukan pembatasan asupan makanan secara tidak tepat. Beberapa remaja juga dapat mulai menerapkan pola diet yang tidak sesuai kebutuhan gizi. Kebiasaan tersebut berpotensi menyebabkan perubahan status gizi menjadi kurang ataupun berlebih (Cash, 2022).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 4 responden (1,5%) yang mengalami gangguan citra tubuh berat. Meskipun jumlahnya relatif kecil, kondisi ini tetap memerlukan perhatian khusus karena dapat berdampak terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Gangguan citra tubuh berat sering dikaitkan dengan kecemasan terhadap penampilan serta penurunan kepercayaan diri.

Individu yang mengalami kondisi ini cenderung memiliki fokus berlebihan terhadap bentuk tubuh. Perilaku tersebut dapat memicu kebiasaan makan yang ekstrem dan tidak sehat. Dalam jangka panjang, gangguan tersebut dapat memengaruhi status gizi dan kualitas hidup remaja. Dukungan keluarga dan konseling kesehatan menjadi upaya penting dalam penanganannya. Intervensi sejak dini diperlukan agar gangguan tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks (Grogan, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Santrock, (2018) menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki citra tubuh positif. Citra tubuh yang baik sering dikaitkan dengan kemampuan remaja menjaga perilaku hidup sehat. Remaja yang menerima kondisi tubuhnya cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur. Selain itu, mereka juga lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan. Sebaliknya, remaja dengan citra tubuh negatif lebih rentan mengalami perilaku makan menyimpang. Ketidakseimbangan pola makan dapat memengaruhi status gizi dalam jangka panjang. Faktor psikologis dan lingkungan turut berkontribusi terhadap pembentukan citra tubuh.

Penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kemenkes, (2020) Citra tubuh merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Persepsi tubuh yang negatif dapat mendorong remaja melakukan perubahan pola makan untuk mencapai tubuh ideal. Upaya tersebut sering dilakukan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi yang sebenarnya. Akibatnya, remaja dapat mengalami ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi.

Status gizi yang tidak normal dapat berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat memengaruhi kesehatan reproduksi dan produktivitas di masa mendatang. Citra tubuh yang positif membantu remaja mempertahankan pola hidup yang lebih sehat. Dengan demikian, penguatan edukasi gizi menjadi langkah penting dalam menjaga status gizi remaja.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian Tiggemann, (2021) Citra tubuh merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Persepsi tubuh yang negatif dapat mendorong remaja melakukan perubahan pola makan untuk mencapai tubuh ideal. Upaya tersebut sering dilakukan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi yang sebenarnya. Akibatnya, remaja dapat mengalami ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi. Status gizi yang tidak normal dapat berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat memengaruhi kesehatan reproduksi dan produktivitas di masa mendatang. Citra tubuh yang positif membantu remaja mempertahankan pola hidup yang lebih sehat. Dengan demikian, penguatan edukasi gizi menjadi langkah penting dalam menjaga status gizi remaja.

Menurut asumsi peneliti sebagian besar remaja di Wirosari memiliki citra tubuh yang tidak terganggu. Temuan ini menjadi gambaran bahwa mayoritas responden telah memiliki penerimaan diri yang cukup baik terhadap kondisi fisiknya. Meski demikian, masih ditemukan responden dengan gangguan citra tubuh pada tingkat ringan hingga berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah persepsi tubuh tetap perlu diperhatikan dalam kelompok remaja.

Citra tubuh yang baik diharapkan dapat mendukung terbentuknya gaya hidup sehat dan status gizi yang optimal. Program pendidikan kesehatan perlu diarahkan untuk meningkatkan pemahaman mengenai citra tubuh positif. Kegiatan promosi kesehatan di sekolah dapat menjadi strategi yang efektif. Dengan demikian, upaya peningkatan kesehatan remaja dapat dilakukan secara lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

b. Gaya Hidup

Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan Gaya Hidup baik sebanyak 64 (24.1%), Cukup sebanyak 176 (66.2%), dan Kurang sebanyak 26 (9.8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Wirosari memiliki gaya hidup pada kategori cukup. Kondisi ini menggambarkan bahwa remaja telah menerapkan beberapa perilaku hidup sehat, namun belum seluruh aspek gaya hidup dijalankan secara optimal. Gaya hidup pada remaja umumnya mencakup pola makan, aktivitas fisik, pola istirahat, serta kebiasaan sehari-hari yang memengaruhi kondisi kesehatan. Kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki perilaku yang mendukung kesehatan, tetapi masih terdapat beberapa kebiasaan yang perlu ditingkatkan agar mencapai kategori baik.

Gaya hidup merupakan pola perilaku sehari-hari yang meliputi kebiasaan makan, aktivitas fisik, waktu istirahat, serta perilaku kesehatan lainnya yang dapat memengaruhi kondisi status gizi seseorang. Status gizi sendiri menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dengan kebutuhan tubuh.

Apabila gaya hidup yang dijalankan kurang mendukung kesehatan, maka keseimbangan energi dapat terganggu dan berdampak pada perubahan status gizi. Sebaliknya, gaya hidup yang baik cenderung mendukung tercapainya status gizi yang optimal (Kemenkes, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 64 responden (24,1%) yang memiliki gaya hidup baik. Persentase tersebut menunjukkan bahwa masih relatif sedikit remaja yang telah menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Gaya hidup baik ditunjukkan melalui kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki pola tidur yang cukup, serta menghindari perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Remaja yang memiliki gaya hidup baik umumnya memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Kesadaran tersebut dapat terbentuk melalui pendidikan kesehatan, dukungan keluarga, serta lingkungan yang mendukung perilaku sehat. Selain itu, akses terhadap informasi kesehatan juga dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menerapkan pola hidup yang sehat (WHO, 2022).

Sebanyak 26 responden (9,8%) berada pada kategori gaya hidup kurang. Walaupun jumlahnya paling sedikit, kondisi tersebut tetap memerlukan perhatian karena dapat menjadi faktor risiko terjadinya

masalah kesehatan dan gangguan status gizi. Gaya hidup kurang dapat ditunjukkan melalui pola makan yang tidak teratur, rendahnya aktivitas fisik, kurangnya waktu istirahat, serta tingginya kebiasaan sedentari. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh.

Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya status gizi kurang maupun status gizi lebih. Remaja yang memiliki gaya hidup kurang juga lebih berisiko mengalami penurunan kebugaran dan gangguan kesehatan lainnya (Kemenkes, 2020).

Sebanyak 176 responden (66,2%) hal ini dipengaruhi oleh perubahan pola hidup pada masa remaja. Pada fase ini, remaja mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan, aktivitas harian, dan pengelolaan waktu. Namun, kemampuan mengambil keputusan tersebut belum selalu diikuti dengan pemahaman yang baik mengenai kesehatan. Remaja sering kali memilih perilaku yang praktis dan sesuai tren dibandingkan mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. Misalnya, konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik yang tidak teratur, serta penggunaan gawai dalam waktu lama dapat menjadi bagian dari pola hidup sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menyebabkan gaya hidup berada pada kategori cukup dan belum mencapai kategori baik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Notoadmojo, (2018) gaya hidup dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga dan sekolah. Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan, pola aktivitas, dan pola istirahat remaja. Orang tua yang memberikan contoh perilaku sehat cenderung membantu anak menerapkan gaya hidup yang

lebih baik. Selain itu, sekolah juga berperan melalui kegiatan pendidikan kesehatan dan penyediaan lingkungan yang mendukung perilaku sehat. Adanya aktivitas olahraga, edukasi gizi, serta pengawasan terhadap konsumsi makanan dapat membantu membentuk pola hidup yang lebih baik. Dukungan sosial dari teman sebaya juga berpengaruh terhadap perilaku kesehatan remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh WHO, (2021) yang mengatakan bahwa Selain faktor lingkungan, perkembangan teknologi juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi gaya hidup remaja saat ini. Kemudahan akses internet dan penggunaan media sosial menyebabkan sebagian remaja menghabiskan waktu lebih banyak untuk aktivitas pasif. Waktu yang lebih lama di depan layar dapat mengurangi aktivitas fisik dan memengaruhi kualitas tidur. Di sisi lain, media digital juga dapat memberikan manfaat apabila digunakan untuk memperoleh informasi kesehatan dan aktivitas edukatif. Pengaruh teknologi terhadap gaya hidup bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola penggunaannya. Remaja yang mampu menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan aktivitas fisik cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat. Oleh karena itu, literasi digital juga menjadi salah satu aspek penting dalam pembentukan gaya hidup remaja.

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Utami *et al.*, 2020) yang mengatakan bahwa gaya hidup memiliki hubungan yang erat dengan status gizi karena perilaku sehari-hari akan menentukan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Remaja dengan gaya hidup baik cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih

seimbang dan aktivitas fisik yang cukup. Sebaliknya, gaya hidup kurang dapat menyebabkan gangguan keseimbangan energi yang berpengaruh terhadap berat badan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh sebab itu, gaya hidup menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga status gizi remaja.

Perubahan perilaku hidup sehat harus dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Pendekatan edukatif menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas gaya hidup remaja.

Menurut asumsi peneliti hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mulai menerapkan perilaku sehat namun masih memerlukan perbaikan pada beberapa aspek kehidupan sehari-hari. Kelompok dengan gaya hidup baik perlu dipertahankan melalui edukasi dan dukungan lingkungan. Sementara itu, kelompok dengan gaya hidup kurang memerlukan perhatian lebih agar tidak berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius. Upaya peningkatan gaya hidup sehat dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan, peningkatan aktivitas fisik, dan pembiasaan pola makan yang baik. Keterlibatan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan sangat diperlukan dalam mendukung perubahan perilaku tersebut.

c. Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan status gizi kurus sebanyak 38(14.3%), Normal sebanyak 162 (60.9%), Overweight 47 sebanyak 47 (17.7), dan Obesitas sebanyak 19 (7.1%).

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi normal menunjukkan bahwa kebutuhan energi dan zat gizi pada sebagian besar responden telah terpenuhi secara relatif seimbang. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan kecukupan zat gizi untuk mendukung perkembangan fisik dan psikologis. Status gizi yang baik berperan dalam menunjang kesehatan, konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup remaja (Kemenkes, 2020).

Tingginya proporsi responden dengan status gizi normal sebesar 60,9% dapat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memiliki keseimbangan antara konsumsi makanan dan kebutuhan energi tubuh. Keseimbangan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan kondisi kesehatan individu. Remaja yang mengonsumsi makanan dengan komposisi zat gizi yang sesuai cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Selain itu, aktivitas fisik yang cukup membantu menjaga keseimbangan energi sehingga berat badan tetap dalam kategori normal. Lingkungan keluarga dan kebiasaan makan sehari-hari juga berkontribusi terhadap terbentuknya status gizi yang optimal. Penerapan gaya hidup sehat sejak usia remaja dapat membantu mempertahankan kondisi gizi hingga masa dewasa (WHO, 2020).

Meskipun sebagian besar responden memiliki status gizi normal, penelitian ini masih menemukan sebanyak 38 responden (14,3%) dengan status gizi kurus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kelompok remaja yang mengalami ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi. Status gizi kurus dapat terjadi akibat asupan energi

yang kurang, pola makan yang tidak teratur, atau tingginya aktivitas tanpa diimbangi kebutuhan nutrisi yang cukup. Pada masa remaja, kebutuhan energi meningkat karena adanya proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan penurunan berat badan dan status gizi kurang. Selain faktor konsumsi makanan, kondisi psikologis dan kebiasaan hidup juga dapat memengaruhi status gizi remaja (Almatsier, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 47 responden (17,7%) yang termasuk dalam kategori overweight. Persentase tersebut menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan pada remaja juga masih ditemukan di wilayah penelitian. Overweight terjadi ketika asupan energi yang masuk lebih tinggi dibandingkan energi yang dikeluarkan tubuh. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan tinggi kalori, rendah aktivitas fisik, dan meningkatnya perilaku sedentari. Perubahan pola hidup modern menyebabkan remaja lebih mudah mengakses makanan cepat saji dan minuman tinggi gula. Selain itu, penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik sehari-hari. Apabila tidak dikendalikan, kondisi overweight dapat berkembang menjadi obesitas dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa depan (WHO, 2021).

Sebanyak 19 responden (7,1%) dalam penelitian ini mengalami obesitas. Meskipun jumlahnya lebih sedikit dibanding kategori lainnya, obesitas pada remaja tetap menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan energi dalam jangka panjang. Kondisi

ini dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti gangguan metabolik, penyakit kardiovaskular, dan penurunan kualitas hidup. Faktor yang memengaruhi obesitas pada remaja antara lain pola makan berlebih, rendahnya aktivitas fisik, serta faktor lingkungan dan kebiasaan keluarga. Selain itu, faktor psikologis juga dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku makan(Afriyeni, 2018).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purba, 2020) Status gizi pada remaja memiliki hubungan yang erat dengan kualitas pertumbuhan dan perkembangan.

Status gizi yang normal mendukung pertumbuhan tinggi badan, perkembangan massa otot, serta fungsi organ tubuh yang optimal. Selain itu, kecukupan gizi juga berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan produktivitas remaja. Sebaliknya, status gizi kurang maupun lebih dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan dalam jangka panjang. Masalah gizi pada masa remaja juga berpotensi berlanjut hingga usia dewasa apabila tidak dilakukan intervensi sejak dini. Oleh karena itu, pemantauan status gizi perlu dilakukan secara berkala melalui pengukuran antropometri. Edukasi mengenai pola makan dan aktivitas fisik menjadi salah satu langkah penting dalam menjaga status gizi.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Pinasti, (2022) Status gizi overweight pada remaja dapat memberikan dampak kesehatan apabila tidak dilakukan pengendalian sejak dini. Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik seperti peningkatan kadar gula darah dan tekanan darah. Selain dampak fisik, kondisi overweight juga dapat memengaruhi kesehatan psikologis remaja. Sebagian

remaja dengan berat badan berlebih dapat mengalami penurunan rasa percaya diri dan ketidakpuasan terhadap penampilan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi hubungan sosial dan kualitas hidup. Risiko tersebut menjadi lebih besar apabila remaja juga memiliki gaya hidup kurang sehat.

Menurut asumsi peneliti masalah gizi pada remaja tidak hanya berupa kekurangan gizi tetapi juga kelebihan gizi. Kondisi tersebut dikenal sebagai beban gizi ganda yang saat ini menjadi tantangan di berbagai wilayah. Beban gizi ganda terjadi ketika dalam satu populasi ditemukan status gizi kurang dan status gizi lebih secara bersamaan.

Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi dan gaya hidup masyarakat. Remaja menjadi kelompok yang rentan karena berada pada fase pertumbuhan cepat dan perubahan perilaku yang dinamis. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan harus mencakup upaya pencegahan kedua kondisi tersebut secara bersamaan. Edukasi mengenai pola makan seimbang dan aktivitas fisik perlu dilakukan secara konsisten.

3. Analisa Bivariat

a. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil penelitian mengenai citra tubuh dengan status gizi. Responden dengan status gizi kurus dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 4 (1.5%), gangguan ringan sebanyak 25 (9.4%), gangguan sedang sebanyak 8 (3.0%), gangguan berat sebanyak 1 (0.4). status gizi normal dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 155 (58.3%), gangguan ringan sebanyak 7 (2.6), gangguan sedang sebanyak 0(0.0%), dan gangguan berat sebanyak 0(0.0%). Responden dengan status

gizi overweight dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 6 (2.3%), gangguan ringan sebanyak 35 (13.2%), gangguan sedang sebanyak 6 (2.3%), dan gangguan berat sebanyak 0 (0.0%). Responden dengan status gizi obesitas dengan citra tubuh tidak terganggu sebanyak 0 (0.0%), gangguan ringan sebanyak 5 (1.9%), gangguan sedang sebanyak 11 (4.1%), gangguan berat sebanyak 3 (1.1%). Diketahui bahwa hasil dari uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka dapat diartikan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan citra tubuh dengan status gizi pada Remaja di Kecamatan Wirosari.

Hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja merupakan hubungan yang saling memengaruhi karena persepsi remaja terhadap kondisi tubuh dapat menentukan perilaku kesehatan yang dilakukan sehari-hari. Citra tubuh merupakan gambaran, penilaian, dan perasaan seseorang terhadap bentuk, ukuran, serta penampilan tubuhnya. Sementara itu, status gizi merupakan keadaan tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Pada masa remaja, perubahan fisik yang cepat sering menyebabkan meningkatnya perhatian terhadap bentuk tubuh sehingga citra tubuh menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi.

Remaja yang merasa puas terhadap tubuhnya cenderung memiliki perilaku makan yang lebih teratur dan tidak melakukan pembatasan makanan secara berlebihan. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra tubuh negatif dapat mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh sehingga melakukan perubahan pola makan yang kurang tepat. Perubahan perilaku

tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi yang berdampak pada status gizi (Fikawati, et al., 2017).

Remaja dengan citra tubuh tidak terganggu umumnya memiliki penerimaan diri yang lebih baik terhadap kondisi fisiknya. Penerimaan tersebut membuat remaja lebih mampu menjaga pola makan sesuai kebutuhan tanpa tekanan untuk mencapai bentuk tubuh tertentu. Remaja yang menerima kondisi tubuhnya cenderung tidak melakukan diet ekstrem ataupun kebiasaan makan yang tidak sehat. Kondisi ini dapat membantu mempertahankan status gizi normal karena kebutuhan zat gizi tetap terpenuhi. Selain itu, citra tubuh positif juga dapat meningkatkan motivasi untuk menjalankan aktivitas fisik secara sehat. Aktivitas fisik yang sesuai membantu menjaga keseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan tubuh (Sari, 2020).

Sebaliknya, remaja yang memiliki gangguan citra tubuh cenderung lebih berisiko mengalami perubahan status gizi. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan remaja membatasi konsumsi makanan untuk menurunkan berat badan secara cepat. Perilaku tersebut dapat menyebabkan asupan energi menjadi tidak mencukupi dan meningkatkan risiko status gizi kurus. Di sisi lain, sebagian remaja yang mengalami tekanan psikologis akibat ketidakpuasan tubuh dapat menunjukkan perilaku makan berlebihan sebagai respons emosional.

Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan hingga kategori overweight atau obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan citra tubuh dapat berhubungan dengan kedua arah masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Yanti, 2020).

Hubungan antara citra tubuh dan status gizi juga dipengaruhi oleh standar tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial. Remaja sering memperoleh informasi mengenai bentuk tubuh ideal dari teman sebaya, keluarga, maupun media sosial. Paparan tersebut dapat memunculkan kecenderungan membandingkan tubuh sendiri dengan standar yang dianggap ideal. Apabila remaja merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar tersebut maka dapat muncul ketidakpuasan terhadap penampilan. Kondisi tersebut sering diikuti perubahan pola konsumsi dan aktivitas fisik yang bertujuan mengubah bentuk tubuh. Namun, apabila dilakukan tanpa pengetahuan gizi yang baik maka dapat berdampak negatif terhadap status gizi (Kemenkes, 2020).

Secara biologis, status gizi juga dapat memengaruhi terbentuknya citra tubuh pada remaja. Remaja dengan status gizi kurus atau obesitas lebih berpotensi mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya dibandingkan remaja dengan status gizi normal. Perbedaan bentuk tubuh sering kali menyebabkan remaja menjadi lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan. Kondisi tersebut dapat menurunkan rasa percaya diri dan memengaruhi penerimaan diri. Sebaliknya, remaja dengan status gizi normal cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih positif karena merasa kondisi tubuhnya sesuai dengan harapan sosial. Hubungan timbal balik ini menunjukkan bahwa citra tubuh dan status gizi saling memengaruhi satu sama lain (WHO, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neumark, (2019) menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada kelompok remaja. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa remaja

yang memiliki citra tubuh negatif lebih sering menunjukkan perilaku makan yang tidak sehat dibandingkan remaja dengan citra tubuh positif. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan remaja melakukan diet ketat, pembatasan makanan, atau bahkan konsumsi berlebihan akibat tekanan emosional. Kondisi tersebut secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi status gizi. Namun, tingkat hubungan yang ditemukan dalam berbagai penelitian sering kali berada pada kategori rendah hingga sedang karena adanya faktor lain yang memengaruhi. Faktor tersebut meliputi pendidikan, kebiasaan keluarga, aktivitas fisik, serta pengaruh lingkungan sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya mengenai adanya hubungan antara citra tubuh dan status gizi.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Santrock, (2018) Pada masa remaja, hubungan antara citra tubuh dan status gizi menjadi penting karena remaja berada pada fase perkembangan identitas diri dan perubahan fisik yang cepat. Perubahan tinggi badan, berat badan, serta bentuk tubuh dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap dirinya sendiri. Apabila remaja mampu menerima perubahan tersebut maka kemungkinan munculnya perilaku makan yang tidak sehat menjadi lebih kecil. Sebaliknya, apabila remaja mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh maka risiko terjadinya perubahan pola konsumsi akan meningkat. Perubahan perilaku tersebut dapat berdampak terhadap status gizi dalam jangka panjang.

Oleh karena itu, pembentukan citra tubuh yang positif perlu dilakukan sejak usia remaja melalui pendidikan kesehatan dan penguatan konsep diri.

Pendekatan yang melibatkan keluarga dan sekolah juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerimaan diri. Dengan demikian, status gizi remaja dapat dipertahankan secara optimal.

Menurut asumsi peneliti Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja di Kecamatan Wirosari dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi tetapi bukan faktor yang paling dominan. Remaja yang memiliki citra tubuh lebih baik cenderung memiliki perilaku yang mendukung tercapainya status gizi normal. Namun, faktor lain seperti gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik, dan lingkungan juga perlu diperhatikan. Oleh karena itu, intervensi kesehatan remaja perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan aspek fisik dan psikologis. Program edukasi mengenai citra tubuh sehat dan pola hidup seimbang dapat menjadi salah satu strategi yang efektif.

b. Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil penelitian mengenai gaya hidup dengan status gizi, responden dengan status gizi kurus dengan gaya hidup baik sebanyak 0 (0.0%), gaya hidup cukup sebanyak 31 (11.7%), dan gaya hidup kurang sebanyak 7 (2.6%), responden dengan status gizi normal dengan gaya hidup baik sebanyak 63 (23.7%), gaya hidup cukup sebanyak 96 (36.1%), gaya hidup kurang sebanyak 3 (1.1%). Responden dengan status gizi overweight dengan gaya hidup baik sebanyak 1 (0.4%), gaya hidup cukup sebanyak 41 (15.4%) gaya hidup kurang sebanyak 5

(1.9%). Serta responden dengan status gizi obesitas dengan gaya hidup baik sebanyak 0 (0.0%), gaya hidup cukup sebanyak 8 (3.0) dan gaya hidup kurang sebanyak 11 (4.1%). Diketahui bahwa hasil dari uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar $(0.006) < \alpha (0,05)$ maka dapat diartikan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Remaja di Kecamatan Wirosari.

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam menentukan status gizi remaja. Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat sehingga kebutuhan energi dan zat gizi meningkat dibandingkan periode sebelumnya. Pada fase ini, remaja mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan, aktivitas sehari-hari, serta kebiasaan hidup yang dijalankan. Perubahan perilaku tersebut dapat memengaruhi keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Status gizi yang baik dapat tercapai apabila kebutuhan zat gizi terpenuhi secara optimal dan seimbang dengan pengeluaran energi. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi dapat menyebabkan masalah gizi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Menurut teori gizi seimbang, status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan perilaku kesehatan individu. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi gizi remaja

Pola makan merupakan komponen gaya hidup yang paling erat kaitannya dengan status gizi. Pola makan yang baik ditandai dengan konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan sesuai dengan

kebutuhan tubuh. Remaja yang mengonsumsi makanan secara teratur dengan komposisi zat gizi yang cukup cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan remaja yang memiliki pola makan tidak teratur. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak, gula, dan garam dalam jumlah berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan. Sebaliknya, asupan makanan yang kurang dari kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kekurangan energi dan zat gizi.

Kondisi tersebut dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja (Purwaningsih dan Sumarmi, 2022).

Selain pola makan, aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap status gizi remaja. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi. Remaja yang aktif melakukan olahraga atau kegiatan fisik secara rutin cenderung memiliki keseimbangan energi yang lebih baik. Aktivitas fisik membantu tubuh membakar energi yang diperoleh dari makanan sehingga mencegah terjadinya penumpukan lemak berlebih. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak digunakan secara optimal. Energi yang tidak digunakan akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak yang dapat meningkatkan berat badan (Andya dkk, 2022).

Gaya hidup remaja saat ini juga banyak dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang mendorong munculnya perilaku sedentari. Perilaku sedentari merupakan aktivitas yang dilakukan dengan pengeluaran energi rendah, seperti bermain telepon pintar, menonton televisi, bermain gim, atau menggunakan komputer dalam waktu yang lama. Aktivitas tersebut menyebabkan tubuh berada dalam posisi duduk atau berbaring

dalam durasi yang panjang. Semakin tinggi perilaku sedentari yang dilakukan, semakin sedikit energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi yang berujung pada peningkatan berat badan. Selain itu, perilaku sedentari sering disertai dengan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan tinggi kalori sehingga meningkatkan risiko obesitas. (Puspitasari dkk, 2023).

Faktor lain yang turut memengaruhi hubungan gaya hidup dengan status gizi adalah pola tidur. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berperan dalam proses pertumbuhan, pemulihan tubuh, dan pengaturan metabolisme. Durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan gangguan pada hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Kondisi tersebut dapat meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori dan makanan ringan. Kurangnya waktu tidur juga dapat menyebabkan tubuh mudah lelah sehingga menurunkan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Keadaan ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan. Sebaliknya, tidur yang cukup membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dan mendukung proses pertumbuhan remaja (Nisa, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Said dkk, (2020) mengatakan bahwa Hubungan gaya hidup dengan status gizi dapat dijelaskan melalui teori keseimbangan energi. Teori ini menyatakan bahwa berat badan dan status gizi seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik serta metabolisme tubuh. Ketika asupan energi lebih besar dibandingkan pengeluaran energi, tubuh akan menyimpan kelebihan

energi dalam bentuk lemak. Sebaliknya, jika asupan energi lebih rendah dari kebutuhan tubuh, maka cadangan energi tubuh akan digunakan sehingga berat badan dapat menurun. Gaya hidup yang tidak sehat sering kali menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi tersebut. Pola makan berlebihan yang tidak diimbangi aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas. Sementara itu, pola makan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh dapat meningkatkan risiko gizi kurang.

Kondisi ini menjelaskan bahwa gaya hidup memiliki kontribusi yang besar terhadap pembentukan status gizi pada remaja. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sahdina, dkk, (2023) yang mengatakan bahwa Faktor lingkungan dan sosial juga memengaruhi hubungan antara gaya hidup dan status gizi. Remaja sering kali dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, teman sebaya, dan media sosial dalam menentukan pilihan makanan maupun aktivitas sehari-hari. Paparan iklan makanan cepat saji dan minuman tinggi gula dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Selain itu, kebiasaan keluarga dalam menyediakan makanan juga berpengaruh terhadap pola konsumsi remaja. Lingkungan yang mendukung aktivitas fisik dapat meningkatkan kebiasaan hidup aktif, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan perilaku sedentari lebih dominan. Pengaruh teman sebaya juga dapat membentuk kebiasaan makan tertentu yang berdampak pada status gizi. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup remaja tidak hanya dipengaruhi oleh keputusan individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Interaksi berbagai faktor tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi status gizi remaja.

Menurut asumsi peneliti bahwa gaya hidup memiliki hubungan yang erat dengan status gizi pada remaja. Pola makan, aktivitas fisik, perilaku sedentari, pola tidur, serta faktor lingkungan dan sosial merupakan komponen yang saling berinteraksi dalam memengaruhi status gizi. Remaja dengan gaya hidup sehat cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan remaja dengan gaya hidup kurang sehat.

Temuan ini sejalan dengan berbagai hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aspek-aspek gaya hidup dengan status gizi remaja. Status gizi yang baik mendukung proses pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan remaja secara optimal. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi yang berdampak hingga usia dewasa. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa upaya perbaikan status gizi tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan makanan, tetapi juga pada pembentukan gaya hidup sehat secara menyeluruh. Pemahaman mengenai pentingnya gaya hidup sehat menjadi bagian penting dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan remaja.

B. Keterbatasan penelitian

1. Pengisian kuesioner tidak dapat dilakukan secara bersamaan karena setiap responden memiliki jadwal dan kesibukan yang berbeda. Hal tersebut menyebabkan waktu pengisian kuesioner setiap responden tidak sama.
2. Pengumpulan data tidak dilakukan secara langsung, sehingga peneliti perlu menyesuaikan waktu dengan ketersediaan responden dan mengingatkan responden secara berkala agar kuesioner dapat diisi.

Kondisi tersebut menyebabkan proses pengumpulan data membutuhkan waktu lebih lama.

3. Penggunaan Google Form memiliki keterbatasan dalam memastikan secara langsung responden yang mengisi kuesioner. Peneliti tidak dapat mengawasi proses pengisian secara langsung sehingga terdapat keterbatasan dalam memastikan bahwa kuesioner diisi oleh responden yang sesuai dengan sasaran penelitian. Untuk mengurangi hal tersebut, peneliti melakukan pengecekan terhadap identitas dan data responden serta memastikan kesesuaiannya dengan kriteria yang telah ditentukan. Meskipun demikian, jumlah responden yang terkumpul telah memenuhi jumlah sampel yang ditetapkan