
HUBUNGAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI DI SMK NUSANTARA 02 KESEHATAN TAHUN 2016

Putri Permatasari¹, Setiawati²

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Email: ppermatasari8@gmail.com

ABSTRAK

Anak sekolah merupakan sasaran strategis dari peningkatan gizi masyarakat. Dan sebagian besar remaja memiliki tubuh ideal merupakan impian namun bila upaya tersebut tidak dilakukan dengan benar dapat berakibat pada penurunan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerapan pedoman gizi seimbang dan citra tubuh dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan. Penelitian *cross sectional* ini menggunakan sampel sebanyak 121 siswa. Data asupan diperoleh dengan wawancara asupan makanan dengan menggunakan formulir *food recall* 24 jam, sedangkan penilaian aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner modifikasi PAL dan penilaian citra tubuh diperoleh dengan pengisian kuesioner modifikasi *body shape*. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara protein ($p=0,003$), lemak ($p=0,000$), aktivitas fisik ($p=0,000$) dan citra tubuh ($p=0,022$) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat ($p=0,536$), kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p=1,000$). Peneliti menyarankan pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang.

Kata Kunci: Remaja, Asupan, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, Citra Tubuh, Status Gizi.

ABSTRACT

School aged are strategic of peoples nutritional improvement. For most young dream of the ideal body, but if not done properly, these efforts may result in a decline in nutritional status. The aim of this study was to analyze correlation between application of balance nutrition guidelines and body image with nutrition status students at health senior high school. This cross sectional method research has 121 samples. Nutrition status by z-score based in BMI/age. 24 hours food recall questionnaire of know their intake, physical activity was identify by modified questionnaire of PAL and body image was identify by modified questionnaire of body shape. Bivariat analysis showed there was a significant correlation between protein intake ($p=0,003$), fat intake ($p=0,000$), physical activity ($p=0,000$) and body image ($p=0,022$) with nutrition status. But had no significant correlation between carbohydrate intake ($p=0,536$), breakfast with nutrition status ($p=1,000$). We suggest to held a education about balance nutrition at school.

Keywords: student, intake, physical activity, breakfast, body image, nutrition status.

I. PENDAHULUAN

Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun, WHO mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Jafar, 2012). Status gizi pada remaja dapat ditentukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi bila dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Menurut Anna 2011 menjelaskan bahwa remaja lebih gampang gemuk terutama remaja perempuan lebih besar dibandingkan remaja laki-laki dan remaja berisiko membawa kerentanan berbagai penyakit tak menular yang membahayakan seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner (Anna, 2011).

Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010 tentang status gizi penduduk usia remaja oleh departemen kesehatan republik Indonesia menunjukkan bahwa 1,4% mengalami gizi lebih (kegemukan) (Risikesdas, 2010). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar 2013 diketahui bahwa status gizi remaja umur 16-18 tahun. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas) dan Banten merupakan salah satu dari lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional (Risikesdas 2013). Menurut hasil penelitian Zakiah 2014 menyatakan bahwa dalam mengkonsumsi makan makanan beragam terhadap responden yang diteliti 13 responden (15,7%) yang memiliki status gizi kurang dan 20 responden (24,1%) mengalami status gizi lebih, 40 responden memiliki kebiasaan makanan pokok cukup (20%) mengalami status gizi lebih, (15,6%) mengalami status gizi kurang dan (25%) mengalami gizi lebih (0,964) tidak ada hubungan antara kebiasaan makan makanan pokok dengan status gizi (Zakiah, 2014). Berdasarkan hasil survei Riset Kesehatan Dasar 2010, menyatakan bahwa sebanyak 54,5 % remaja mengkonsumsi makanan dibawah kebutuhan minimal, yaitu < 70% dari AKG (Risikesdas 2010).

Hasil Riset Kesehatan Dasar 2007 menunjukkan bahwa secara nasional hampir separuh penduduk (48,2%) kurang melakukan aktifitas fisik, aktivitas fisik kurang yang tertinggi terdapat pada provinsi Kalimantan Timur sebesar 61,7% dan urutan kedua adalah provinsi Banten sebesar 55,0% (Risikesdas, 2007). Menurut Zuhdy 2015 menyatakan bahwa sebesar 87,1% aktivitas fisik sedang dengan status gizi normal, 90,9% responden menyatakan

aktivitas fisik berat dengan status gizi normal (Zuhdy, 2015).

Survei yang dilakukan per gizi pangan Indonesia tahun 2010 dari 35 ribu anak usia sekolah dasar menunjukkan 44,6% anak yang sarapan memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan (Pergizi Pangan 2010).

Body image atau citra tubuh merupakan persepsi, sikap, perasaan dan perilaku seseorang terhadap tubuhnya adalah hal penting pada masa remaja hal ini menyebabkan permasalahan yang berkaitan erat dengan status gizi maupun psikologi remaja dan pemicu perubahan fisik mengakibatkan remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya (Ramadhani, 2014). Penelitian lain menyatakan gambaran *body image* terbagi menjadi negatif dan positif, dan diketahui bahwa lebih dari separuh siswi memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 45 siswa (54,9%) merasakan persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya (Savitri, 2014).

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian *cross sectional* dengan Jenis penelitian ini adalah *explanatory*, yaitu penelitian yang menjelaskan hubungan dua atau lebih variabel yang diteliti. Metode yang digunakan adalah survei dengan alat bantu menggunakan wawancara kuesioner. Penelitian akan dilakukan di SMK Nusantara 02 Kesehatan dengan waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2016.). Populasi penelitian ini adalah siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan dengan sampel yang diambil adalah seluruh siswa dan siswi dari kelas X SMK Nusantara 02 Kesehatan yang berjumlah 121 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria yang dipilih adalah Siswa kelas X SMK Nusantara 02 Kesehatan. Dipilihnya siswa/i kelas X dikarenakan dari seluruh kelas yang paling produktif dan tidak dalam kegiatan diluar sekolah seperti PKL (Praktik Kerja Lapangan), magang dan tidak dalam ujian kelulusan. Memiliki status sebagai siswa/i aktif di SMK Nusantara 02 Kesehatan. Siswa/i kelas X berusia 15-18 tahun. Hadir saat penelitian sedang dilakukan dan mau bekerja sama dalam mengisi kuesioner.

Pengolahan data diawali dengan *data coding, data editing, cleaning, processing*. Data asupan karbohidrat, protein, lemak, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan citra tubuh untuk menggambarkan karakteristik serta prevalensi masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan dengan melihat adanya hubungan antara asupan karbohidrat, protein, lemak, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan citra tubuh dengan status gizi responden.

III. HASIL

Tabel 1 Distribusi Status Gizi (IMT/U) Pada Siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Status gizi (IMT/U)	n	%
Normal	85	70,2
Lebih	36	29,8
Jumlah	121	100

Berdasarkan hasil tabel distribusi status gizi pada siswa/i di SMK Nusantara 02 Kesehatan dapat diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 85

Tabel 2 Distribusi Asupan Karbohidrat Pada Siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Asupan Karbohidrat	n	%
Cukup	109	90,1
Lebih	12	9,9
Jumlah	121	100

Berdasarkan hasil tabel distribusi asupan karbohidrat pada siswa/i di SMK Nusantara 02 Kesehatan dapat diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 109 siswa/i (90,1%) memiliki asupan karbohidrat cukup, dan sebanyak 12 siswa/i (9,9%) memiliki asupan karbohidrat lebih.

Hasil Riskesdas tahun (2010) total konsumsi karbohidrat anak umur 13-16 tahun melebihi standar dari pedoman umum gizi seimbang yaitu sebesar 224 gram atau 57,8% (>55%) dan menurut Wulandari (2015) pada anak sekolah dasar mardiyana depok lebih banyak anak yang mengkonsumsi asupan

Tabel 4 Distribusi Asupan Lemak Pada Siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Asupan Lemak	n	%
Cukup	66	54,5
Lebih	55	45,5
Jumlah	121	100

Berdasarkan hasil tabel distribusi asupan lemak pada siswa/i di SMK Nusantara 02 Kesehatan dapat diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 66 siswa/i (54,5%) memiliki asupan lemak cukup, dan sebanyak 55 siswa/i (45,5%) memiliki asupan lemak lebih.

siswa/i (70,2%) memiliki status gizi normal, dan sebanyak 36 siswi (29,8%) memiliki status gizi lebih.

Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010 tentang status gizi penduduk usia remaja oleh departemen kesehatan republik Indonesia menunjukkan bahwa 1,4% mengalami gizi lebih (kegemukan) (Riskesdas 2010, hlm.17). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar 2013 diketahui bahwa status gizi remaja umur 16-18 tahun. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas) dan Banten merupakan salah satu dari lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional (Riskesdas 2013, hlm.9)

karbohidrat dengan kategori cukup sebesar 121 (86,4%).

Tabel 3 Distribusi Asupan Protein Pada Siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Asupan Protein	n	%
Cukup	82	67,8
Lebih	39	32,2
Jumlah	121	100

Berdasarkan hasil tabel distribusi asupan protein pada siswa/i di SMK Nusantara 02 Kesehatan dapat diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 82siswa/i (67,8%) memiliki asupan protein cukup, dan sebanyak 39 siswa/i (32,2%) memiliki asupan protein lebih.

Menurut Wulandari (2015) menunjukkan bahwa sebgaiian besar anak sekolah yang berumur 7-12 tahun mengkonsumsi asupan protein sebesar 132 responden (94,3%) diantaranya memiliki asupan gizi protein dengan kategori cukup.

Hasil prevalensi asupan lemak pada anak sekolah pada penelitian ini membuktikan teori dari hasil Riskesdas tahun (2010) konsumsi asupan lemak anak 13-16 tahun sebesar 49,7 gram atau 28,2% dari total energi artinya asupan lemak masih dibawah rata-rata total asupan lemak anak umur 13-16 tahun masuk dalam kategori cukup (=30% TE AKG).

Tabel 5 Distribusi Aktivitas Fisik Pada Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	79	65,3
Sedang	42	34,7
Jumlah	121	100

Berdasarkan hasil tabel distribusi aktivitas fisik pada siswa/i di SMK Nusantara 02 Kesehatan

Tabel 6 Distribusi Kebiasaan Sarapan Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan

Kebiasaan Sarapan	n	%
Tidak Setiap Hari	64	52,9
Setiap Hari	57	47,1
Total	121	100

Berdasarkan hasil dari tabel pemantauan berat badan siswa/i di SMK Nusantara 02 Kesehatan di

dapat diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 79 siswa/i (65,3%) memiliki aktivitas fisik ringan, dan sebanyak 42 siswa/i (34,7%) memiliki aktivitas fisik sedang.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2007) menunjukkan bahwa secara Nasional hampir separuh penduduk (48,2%) kurang melakukan aktifitas fisik, aktivitas fisik kurang yang tertinggi terdapat pada provinsi Kalimantan Timur sebesar 61,7% dan urutan kedua adalah provinsi Banten sebesar 55,0% (Risksdas 2007, hlm.176).

atas dapat diketahui bahwa sebanyak 64 (52,9%) siswa/i yang memiliki kebiasaan sarapan tidak setiap hari dan sebanyak 57 (47,1%) siswa/i yang memiliki kebiasaan sarapan setiap hari.

Survei yang dilakukan pergizi pangan Indonesia tahun 2010 dari 35 ribu anak usia sekolah dasar menunjukkan 44,6% anak yang srapan memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan (Pergizi Pangan 2010).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Citra Tubuh Atau *Body Image*

Citra Tubuh Atau <i>Body Image</i>	n	%
Citra Tubuh Positif	40	33,1
Citra Tubuh Negatif	81	66,9
Total	121	100

Berdasarkan hasil dari tabel citra tubuh atau *body image* pada siswa/i di SMK Nusantara 02 Kesehatan diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 40 (33,1%) siswa/i yang beranggapan memiliki citra tubuh positif dan 81(66,9%) siswa/i yang beranggapan memiliki citra tubuh negatif.

Citra tubuh merupakan persepsi, sikap, perasaan dan perilaku seseorang terhadap tubuhnya adalah hal penting pada masa remaja hal ini menyebabkan permasalahan yang berkaitan erat dengan status gizi maupun psikologi remaja dan pemicu perubahan fisik mengakibatkan remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya (Ramadhani 2014, hlm.5). Menurut penelitian Ekawati tahun (2014) menyatakan bahwa dari 41 responden 22 orang memiliki citra tubuh negatif dan 19 orang memiliki citra tubuh positif, terdapat hubungan obesitas dengan citra tubuh dengan hasil uji statistik ($p=0,018$) (Ekawati 2014, hlm.6).

Tabel 8 Responden Menurut Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Di Smk Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Asupan Karbohidrat	Status Gizi				Total		OR (95%CI)	P-value
	Normal		Lebih		N	%		
	n	%	n	%				
Lebih	7	58,3	5	14,7	12	100	1,797 (0,530-6,092)	0,536
Cukup	78	71,6	31	28,4	109	100		
Jumlah	85	70,2	36	29,8	121	100		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 7(58,3%) responden memiliki asupan karbohidrat lebih dan berstatus gizi normal, sebanyak 5 (14,7%) memiliki asupan karbohidrat lebih dan berstatus gizi lebih. Kemudian sebanyak 78 (71,6%) memiliki asupan karbohidrat cukup dan berstatus gizi normal, sebanyak 31 (28,4%) memiliki asupan karbohidrat cukup dan status gizi lebih. Dan berdasarkan hasil analisis asupan karbohidrat dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan menunjukkan ($P=0,000$) $<0,05$ berarti terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Kelebihan berat badan disebabkan dari ketidak seimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan dalam hal ini adalah karbohidrat. Apabila asupan karbohidrat (glukosa) di dalam tubuh berlebih maka

akan disimpan dalam bentuk cadangan glikogen pada tubuh. Tubuh memiliki kapasitas penyimpanan glikogen sebesar 350 gram, dan apabila dalam tubuh melebihi kapasitas penyimpanan maka glikogen akan disimpan dalam jaringan lemak (jaringan adiposa) diseluruh tubuh seperti pinggul, perut, dada dan sebagainya (Almatsier 2009, hlm.64). Dan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Muchlisaa *et al* (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi dengan hasil nilai uji statistik $p = 0,000$ ($< 0,05$). Menurut Nurcahyani (2014) menunjukkan hasil yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Jember dalam penelitiannya yaitu dengan nilai hasil uji statistik $p = 0,005$ ($< 0,05$).

Tabel 9 Responden Menurut Asupan Protein Dan Status Gizi Di Smk Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Asupan Protein	Status Gizi				Total		OR (95%CI)	P-value
	Normal		Lebih		N	%		
	n	%	n	%				
Lebih	20	51,3	19	48,7	39	100	3,632 (1,593-8,282)	0,003
Cukup	65	79,3	17	20,7	82	100		
Jumlah	85	70,2	36	29,8	121	100		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 20 (51,3%) responden memiliki asupan protein lebih dan berstatus gizi normal, sebanyak 19 (48,7%) memiliki asupan protein lebih dan berstatus gizi lebih. Kemudian sebanyak 65 (79,3%) memiliki asupan lemak cukup dan berstatus gizi normal, sebanyak 17 (20,7%) memiliki asupan protein cukup dan status gizi lebih. Dan berdasarkan hasil analisis asupan protein dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan menunjukkan ($P=0,003$) $<0,05$ berarti terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi.

Protein memiliki fungsi sebagai zat pembangun, pertumbuhan dan kekuatan massa otot. Unsur protein

sama halnya dengan unsur zat gizi lain memiliki kontribusi dalam total energi sehari dan apabila asupan energi dari protein berlebih maka ikatan karbonnya akan disimpan di dalam tubuh sebagai lemak tubuh, sehingga dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas pada seseorang apabila konsumsi zat gizi protein berlebih (Sartika 2011, hlm.5). Dan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Muchlisa *et al* (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi dengan hasil nilai uji statistik $p = 0,000$ ($< 0,05$).

Tabel 10 Responden Menurut Asupan Lemak Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Asupan Lemak	Status Gizi				Total		OR (95%CI)	P-value
	Normal		Lebih		N	%		
	n	%	n	%				
Lebih	25	45,5	30	54,5	55	100	12,000 (4,446-32,391)	0,000
Cukup	60	90,9	6	9,1	66	100		
Jumlah	85	70,2	36	29,8	121	100		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 25 (45,5%) responden memiliki asupan lemak lebih dan berstatus gizi normal, sebanyak 30 (54,5%) memiliki asupan lemak lebih dan berstatus gizi lebih. Kemudian sebanyak 60 (90,9%) memiliki asupan lemak cukup dan berstatus gizi normal, sebanyak 6 (9,1%) memiliki asupan lemak cukup dan status gizi lebih. Dan berdasarkan hasil analisis asupan lemak dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan menunjukkan ($P=0,000$) $<0,05$ berarti terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi.

Berdasarkan hasil wawancara *recall* 24 jam rata-rata asupan anak lebih kepada makanan cepat saji seperti

sisis goreng, nugget goreng, dan mie instan yang merupakan makanan dengan sumber lemak cukup tinggi. Asupan lemak yang tinggi atau melebihi akan otomatis disimpan sebagai cadangan lemak di dalam tubuh atau menjadi jaringan lemak (jaringan adiposa) (Wulandari, 2015). Dan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchlisaa *et al* 2013 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi dengan hasil nilai uji statistik $p = 0,002$. Menurut penelitian Nurcahyani 2014 di SMAN 2 Jember menunjukkan hasil yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi dengan hasil uji statistik $p = 0,000$ ($<0,05$).

Tabel 11 Responden Menurut Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Di Smk Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		OR (95%CI)	P-value
	Normal		Lebih		N	%		
	n	%	n	%				
Sedang	19	45,2	23	54,8	42	100	6,146 (2,626-14,382)	0,000
Ringan	66	83,5	13	16,5	79	100		
Jumlah	85	70,2	36	29,8	121	100		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 19 (45,2%) responden memiliki aktivitas fisik sedang dengan status gizi normal, sebanyak 23 (54,8%) memiliki aktivitas fisik sedang dengan status gizi lebih. Kemudian sebanyak 66 (83,5%) memiliki aktivitas fisik ringan dengan status gizi normal, sebanyak 13 (16,5%) memiliki aktivitas fisik ringan dengan status gizi lebih. Dan berdasarkan hasil analisis aktivitas fisik dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan menunjukkan ($P=0,000$) $<0,05$ berarti terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan

pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Dalam kehidupan yang semakin moderen ini dengan kemajuan teknologi yang mutakhir, hidup jadi serba mudah bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang akan memudahkan orang mengalami kegemukan. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolah raga secara teratur (Jafar, 2012)

Tabel 12 Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 kesehatan tahun 2016

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total		OR (95% CI)	P-value
	Normal		Lebih		N	%		
	n	%	n	%				
Tidak setiap hari	45	70,3	19	29,7	64	100	0,993	1,000
Setiap hari	40	70,2	17	29,8	57	100	(0,455-2,169)	
Jumlah	85	70,2	36	29,8	121	100		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 45 (70,3%) responden memiliki kebiasaan sarapan tidak setiap hari dan berstatus gizi normal, sebanyak 19 (29,7%) memiliki kebiasaan sarapan tidak setiap hari dan berstatus gizi lebih. Kemudian sebanyak 40 (70,2%) memiliki kebiasaan sarapan setiap hari dan berstatus gizi normal, sebanyak 17 (29,8%) memiliki kebiasaan sarapan setiap hari dengan status gizi lebih. Dan berdasarkan hasil analisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan menunjukkan ($P=1,000$) $>0,05$ berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

Dampak dari melewatkan sarapan yaitu selain menurunkan konsentrasi belajar, juga berdampak pada timbulnya tekanan darah rendah. Glukosa dalam makanan sarapan berperan dalam mekanisme kerja daya ingat atau memori seseorang (Sofianita *et al*, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bonawati dkk tahun 2011 dengan menunjukkan hasil yang tidak bermakna antara makan pagi dengan status gizi pada siswa SMAN 1 Cirebon dengan nilai uji statistik $p=0,090$. Menurut Ethasari 2014 menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan nilai uji statistik $p=0,080$.

Tabel 13 Distribusi Responden Menurut Citra Tubuh Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

Citra Tubuh	Status Gizi				Total		OR (95% CI)	P-value
	Normal		Lebih		n	%		
	n	%	n	%				
Negatif	51	63,0	30	37,0	81	100	3,333	0,022
Positif	34	85,0	6	15,0	40	100	(1,253-8,864)	
Jumlah	85	70,2	36	29,8	121	100		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 121 responden, sebanyak 51 (63,0%) responden memiliki citra tubuh negatif dan berstatus gizi normal, sebanyak 30 (37,0%) memiliki citra tubuh negatif dan berstatus gizi lebih. Kemudian sebanyak 34 (85,0%) memiliki citra tubuh positif dan berstatus gizi normal, sebanyak 6 (15,0%) memiliki citra tubuh positif dan berstatus gizi lebih. Dan berdasarkan hasil analisis citra tubuh dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan menunjukkan ($P=0,022$) $<0,05$ berarti terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi.

Body image merupakan persepsi, sikap, perasaan dan perilaku seseorang terhadap tubuhnya adalah hal penting pada masa remaja hal ini menyebabkan permasalahan yang berkaitan erat dengan status gizi maupun psikologi remaja dan pemicu perubahan fisik mengakibatkan remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya (Ramadhani, 2014). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani 2014 dengan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi pada SMAN 2 Jember dengan hasil uji statistik $p = 0,000$ ($<0,05$).

IV. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan secara statistik ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi ($p=0,003$), asupan lemak dengan status gizi

($p=0,000$), aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,000$), citra tubuh dengan status gizi ($0,022$), namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi ($p=0,536$), dan kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p=1,000$)

SARAN

Diharapkan peneliti lain untuk mengadakan penyuluhan terhadap siswa/i sekolah menengah mengenai gizi seimbang dan mengenalkan status gizi kepada mereka dan diharapkan peneliti lain dapat meneliti asupan zat gizi terhadap kejadian status gizi lebih pada anak sekolah untuk mengetahui faktor-faktor lain yang mungkin dapat menyebabkan kegemukan pada seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Anna, L.K, 21 November 2011, *Obesitas Ancam Remaja*. Kompas. Akses : 28 November 2016, <http://health.kompas.com/read>

[/2011/11/21/07373137/Obesitas.Ancam.Remaja](#).

Banowati, Lilis *et al*, 2011, *Risiko Konsumsi Western Fast Food Dan Kebiasaan Tidak Makan Pagi Terhadap Obesitas Remaja Studi Di Sman 1 Cirebon*, Jurnal Kesehatan Universitas Diponegoro

Bening, Salsa, 2014, *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Universitas Diponegoro*. Universitas Diponegoro, Artikel Penelitian

Ekawati, Alon, 2014, *Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Stikes Aisyiyah Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Aisyiyah Yogyakarta*, Naskah Publikasi

Ethasari, Rossa Kurnia, 2014, *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padansari 02 Banyumanik*, Universitas Diponegoro, Artikel Penelitian

Fitriah, Juni Norma Fitriah, 2007, *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Peserta Senam Aerobik, Semarang*, Universitas Diponegoro, Artikel Penelitian

Jafar, Dr.,Dra., Nurhaedar.,M.kes, 2012, *Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja*. Universitas Hasanuddin, Jurnal Kesehatan

Mariza, Yuni Yunanti Dan Aryu Candra Kusumstuti, 2012, *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurugan Kota Semarang*, Universitas Diponegoro, Jurnal Of Nutrition College

Muchlisa, *et al*, 2013, *Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013*, Universitas Hasanuddin Makassar, Jurnal Kesehatan

Nurcahyani, Febi Dwi, 2012, *Hubungan Antara Body Image Dan Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Remaja Putri*, Universitas Jember, Skripsi

Ramadhani, Ira Dewi, 2014, *Perbedaan Citra Tubuh Berdasarkan Status Gizi Remaja Putra*, Universitas Diponegoro, Artikel Penelitian

-
- Sartika, RAD, 2011, *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia, Vol.15, No.1, Diakses 04 Juni 2016, <http://journal.ui.ac.id>*
- Savitri, Wulan, 2015, *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015*, Universitas Islam Negeri Jakarta, Jakarta. Skripsi
- Swantari, Alvionita Prisca, 2011, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Di Kelurahan Trangsari Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi
- Wulandari, Ade Tri, 2015, *Keseimbangan Asupan Gizi Makro Dan Tingkat Aktivita Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Siswa Sd Mardi Yuana Depok Tahun 2015*, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Skripsi
- Zakiah, 2014, *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014* .Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Skripsi
- Zuhdy, Nabila, 2015, *Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 Di Denpasar Utara*, Denpasar: Universitas Udayana, Tesis
- _____2007. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)
- _____2010. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)
- _____2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)
- _____2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Gizi Seimban.*