

GAMBARAN FAKTOR – FAKTOR CITRA TUBUH, ASUPAN MAKANAN, DAN STATUS GIZI PADA SISWI SMA NEGERI 1 SIDOARJO

ABSTRAK

Citra tubuh mencakup bentuk dan ukuran tubuh seseorang, perspektif mereka terhadap ukuran dan bentuk tubuh mereka, pikiran dan persepsi mereka tentang ukuran dan bentuk tubuh mereka, dan gambaran mental tentang bagaimana orang lain melihat diri mereka. Remaja menggunakan berbagai cara untuk mencapai sosok ideal dan menjadi menarik. Salah satu upaya tersebut adalah pembatasan pola makan. Pembatasan asupan makanan berlebihan berpengaruh terhadap status gizi remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui citra tubuh, faktor citra tubuh, asupan makanan dan status gizi. Penelitian ini menggunakan deskriptif. Penelitian dilakukan terhadap 85 siswi kelas 10, 11 dan 12 SMA Negeri 1 Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan wawancara dan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Analisis univariat akan digunakan untuk analisis data. Hasil survei yang dilakukan menunjukkan bahwa 44 (51,8%) responden mempunyai body image negatif. Faktor yang paling berpengaruh terhadap body image responden adalah media massa dengan hasil dari 45 responden (52,9%), asupan makanan dari hasil yang diperoleh mayoritas responden adalah defisit tingkat berat untuk energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Status gizi responden berdasarkan IMT/U menunjukkan sebagian besar mempunyai status gizi baik responden sebanyak 58 orang (68,2%). Hasil menunjukkan bahwa media massa paling banyak berpengaruh terhadap citra tubuh responden dan dari hasil tersebut remaja menginginkan bentuk tubuh yang langsing yang menyebabkan asupan remaja menjadi defisit tingkat berat. Bagi remaja agar dapat meningkatkan rasa percaya diri dan tidak membandingkan bentuk tubuh dengan orang lain, selain itu remaja juga harus memperhatikan asupan makanan agar terpenuhi sesuai dengan kebutuhan zat gizi.

Kata kunci : citra tubuh, remaja, status gizi, asupan makanan

**AN OVERVIEW OF BODY IMAGE FACTORS, FOOD INTAKE, AND
NUTRITIONAL STATUS IN FEMALE STUDENTS OF SENIOR HIGH
SCHOOL 1 SIDOARJO**

ABSTRACT

Body image includes a person's body shape and size, their perspective of their body size and shape, their thoughts and perceptions of their body size and shape, and mental images of how others see them. Teenagers use various methods to achieve the ideal figure and become attractive. One of these efforts is dietary restrictions. Limiting excessive food intake affects the nutritional status of adolescents. The aim of this research is to determine body image, body image factors, food intake and nutritional status. This research uses descriptive. The research was conducted on 85 female students in grades 10, 11 and 12 of Senior High School 1 Sidoarjo. The sampling technique uses proportional random sampling technique. Research data was collected using interviews and questionnaires as research instruments. Univariate analysis will be used for data analysis. The results of the survey conducted showed that 44 (51.8%) respondents had a negative body image. The factor that had the most influence on respondents' body image was the mass media with results from 45 respondents (52.9%), food intake from the results obtained by the majority of respondents was a severe deficit in energy, protein, fat and carbohydrates. The nutritional status of respondents based on BMI/U showed that the majority of respondents had good nutritional status, 58 people (68.2%). The results show that mass media has the most influence on respondents' body image and from these results teenagers want a slim body shape which causes teenagers' intake to become a weight deficit. For teenagers to increase their self-confidence and not compare their body shape with other people, apart from that, teenagers must also pay attention to their food intake so that they meet their nutritional needs.

Keywords : body image, adolescents, nutritional status, food intake