

Hubungan *Body Image*, *Emotional Eating*, Pengaruh Teman Sebaya, Aktivitas Fisik, dan Pola Konsumsi *Fast Food* Terhadap Status Gizi Siswa di SMAN 64 Jakarta

Ratna Mutu Manikam^{1*}, Karlina Agustin², Slamet Santoso Kurniawan³, Annisa Nursita Angesti⁴

^{1,2,3,4} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author : Ratna Mutu Manikam, ratnamutu2811@gmail.com, Jakarta, Indonesia

DOI : 10.37012/jik.v18i1.3113

Abstrak

Fase remaja merupakan masa transisi kritis sehingga status gizi sangat berperan dalam mencegah masalah gizi, seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Perubahan biologis yang dialami saat masa pubertas yaitu terjadinya pematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat badan, penambahan massa tulang, serta perubahan komposisi tubuh. Tujuan penelitian mengetahui hubungan *body image*, *emotional eating*, pengaruh teman sebaya, aktivitas fisik, dan pola konsumsi *fast food* terhadap status gizi. Jenis penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian siswa kelas 12 berusia 16-17 tahun, Dengan sampel 94 siswa. Analisis data menggunakan uji *Chi square* dengan teknik *Proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian yaitu timbangan digital dan mikrotoa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat siswa dengan status gizi baik 73.4%, gizi kurang 5.3%, dan gizi lebih 21.3%. terdapat hubungan antara *body image* ($p = 0,004$), *emotional eating* ($p = 0,002$), dan aktivitas fisik ($p = 0,002$) dengan status gizi siswa. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan signifikan antara *body image*, *emotional eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi. Saran : Peningkatan aktivitas fisik, pola makan seimbang, penyediaan camilan sehat di sekolah, serta perbaikan instrumen penelitian melalui observasi kuesioner dan penambahan recall 2x24 jam agar lebih lengkap.

Kata Kunci: Status Gizi, *Body Image*, *Emotional Eating*, Aktivitas Fisik

Abstract

The adolescent phase is a critical transition period so that nutritional status plays a very important role in preventing nutritional problems, such as malnutrition and overnutrition. Biological changes experienced during puberty include sexual maturation, increased height and weight, increased bone mass, and changes in body composition. The purpose of this study was to determine the relationship between body image, emotional eating, peer influence, physical activity, and fast food consumption patterns on nutritional status. This study used a cross-sectional study. The study population was 12th grade students aged 16-17 years, with a sample of 94 students. Data analysis used the Chi-square test with a Proportional stratified random sampling technique. The research instruments were digital scales and microtoa. The results showed that there were 73.4% of students with good nutritional status, 5.3% with malnutrition, and 21.3% with overnutrition. There was a relationship between body image ($p = 0.004$), emotional eating ($p = 0.002$), and physical activity ($p = 0.002$) with students' nutritional status. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between body image, emotional eating, and physical activity with nutritional status. Suggestions: Increase physical activity, balanced diet, provision of healthy snacks in schools, and improvement of research instruments through questionnaire observation and the addition of 2x24 hour recalls to make it more complete.

Keywords: Nutritional Status, *Body Image*, *Emotional Eating*, Physical Activity

PENDAHULUAN

Indonesia berada pada *Double burden malnutrition* yaitu kondisi gizi ganda yang mencakup gizi kurang (stunting dan *wasting*) sekaligus gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Fase remaja merupakan periode transisi kritis yang dialami manusia dari Masa transisi anak-anak ke dewasa ditandai oleh proses pertumbuhan fisik yang pesat. Muchtar *et al* (2022) menyatakan status gizi

berperan penting dalam menentukan masalah gizi yang dialami, di mana setiap kelompok usia berpotensi mengalami gizi kurang maupun gizi lebih.

UNICEF (2021) menemukan prevalensi status gizi remaja secara nasional adalah 9% remaja bertubuh kurus dan 16% remaja mengalami kegemukan dan obesitas. Menurut survei kesehatan Indonesia prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun secara nasional adalah 8,8% gizi lebih, 3,3% obesitas, 6,6% gizi kurang dan 1,7% gizi buruk. Sedangkan prevalensi status gizi usia 16-18 tahun provinsi DKI Jakarta adalah 14,4% gizi lebih, 4,8% obesitas, 5% gizi kurang dan 2,6% gizi buruk (SKI, 2023).

Remaja adalah periode transisi masa kanak-kanak ke dewasa yang mengalami perubahan yang signifikan secara biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Usia remaja memiliki 3 fase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja tengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20 tahun) (Diorarta & Mustikasari, 2020). Masalah gizi pada remaja yaitu gangguan makan, gizi lebih, dan gizi kurang. Status gizi remaja merupakan keadaan tubuh individu berdasarkan keseimbangan konsumsi asupan dengan penyerapan zat gizi akibat dari ketersediaan zat gizi yang dimiliki tubuh.

Perhitungan penilaian status gizi remaja menggunakan aplikasi Antrpometri Plus. Aplikasi tersebut digunakan untuk anak sekolah dengan rentang usia 5-18 tahun. Setelah dilakukan perhitungan, pengkategorian dilakukan berdasarkan IMT/U dengan lima klasifikasi menurut PMK (2020) yaitu gizi baik, gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja antara lain asupan energi, *body image*, *emotional eating*, pengaruh teman sebaya, aktivitas fisik, jenis kelamin, pola konsumsi *fast food*, dan keadaan obesitas pada individu.

Besaran prevalensi status gizi remaja adalah 19,2% (gizi lebih dan obesitas) dan 7,6% (gizi kurang dan gizi buruk), sedangkan prevalensi status gizi remaja di SMAN 64 Jakarta berdasarkan hasil survei pendahuluan adalah 23,8% (gizi lebih dan obesitas) dan 9,5% (gizi kurang dan gizi buruk) (SKI, 2023). Berdasarkan tingginya hasil survei pendahuluan gizi lebih dan gizi kurang di SMAN 64 Jakarta, apakah terdapat hubungan antara *body image*, *emotional eating*, pengaruh teman sebaya, aktivitas fisik, dan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 64 Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di SMAN 64 Jakarta dengan jenis penelitian yang dipakai dalam studi ini ialah *cross sectional*. populasi pada penelitian sebanyak

115 siswa dari 6 kelas siswa kelas XII SMAN 64 Jakarta dengan kriteria inklusi yaitu siswa kelas XII yang berusia 16-17 tahun, tidak dalam/sedang menjalani program diet, dan bersedia menjadi sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *proportional stratified random sampling* dengan total 94 sampel berdasarkan perhitungan menggunakan rumus slovin dengan cadangan 10%.

Instrumen pada penelitian ini meliputi timbangan berat badan, mikrotoa untuk pengukuran tinggi badan, dan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ-13), *peer influence scale* (PIS), *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dan *Food Frequency qualitatif* (FFQ). Analisis data meliputi uji analisis univariat dan bivariat menggunakan uji chi square dengan ketentuan $p \leq 0.05$ maka, ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel dan jika $p > 0.05$ maka, tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin, Usia, Status Gizi, *Body Image*, *Emotional Eating*, Pengaruh Teman Sebaya, Aktivitas Fisik, Dan Pola Konsumsi *Fast Food* Pada Siswa SMAN 64 Jakarta.

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	42	44.7
Perempuan	52	55.3
Total	94	100.0
Usia		
16 tahun	13	13.8
17 tahun	81	86.2
Total	94	100.0
Status gizi		
Gizi kurang	5	5.3
Gizi baik	69	73.4
Gizi lebih	20	21.3
Total	94	100.0
<i>Body image</i>		
Positif	56	59.6
Negatif	38	40.4
Total	94	100.0
<i>Emotional eating</i>		
Non-emotional eating	39	41.5
Emotional eating	55	58.5
Total	94	100.0
Pengaruh Teman sebaya		
Tidak berpengaruh	53	56.4
Berpengaruh	41	43.6
Total	94	100.0
Aktivitas fisik		

Ringan	18	19.1
Sedang	37	39.4
Berat	39	41.5
Total	94	100.0
Pola konsumsi <i>fast food</i>		
Rendah	42	44.7
Tinggi	52	55.3
Total	94	100.0

Karakteristik responden pada Tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel adalah perempuan (55,3%) dan berada pada kelompok usia 17 tahun (86,2%). Sebagian besar siswa memiliki status gizi baik (73,4%) dengan persepsi *body image* yang positif (59,6%). Namun, ditemukan prevalensi *emotional eating* yang cukup tinggi, yaitu sebesar 58,5%. Terkait dengan gaya hidup, mayoritas siswa (56,4%) tidak terpapar pengaruh teman sebaya, sementara 41,5% responden aktif melakukan aktivitas fisik kategori berat. Meskipun demikian, pola konsumsi *fast food* Sebagian besar responden (55,3%) masuk dalam kategori tinggi

Analisis bivariat

Tabel 5.2
Hubungan *Body Image* Terhadap Status Gizi Siswa Di SMAN 64 Jakarta

Body Image	Status Gizi						Total		P-Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Positif	0	0.0	47	83.9	9	16.1	56	100.0	0.004
Negatif	5	13.2	22	57.9	11	28.9	38	100.0	
Total	5	5.3	69	73.4	20	21.3	94	100.0	

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi siswa ($p=0,004$). Persepsi *body image* negatif ditemukan baik pada siswa dengan status gizi kurang maupun gizi lebih. Ketidakpuasan tersebut umumnya didasari oleh keinginan untuk mencapai berat badan ideal yang sulit direalisasikan dalam jangka pendek, sehingga kondisi ini berisiko memicu stres psikologis maupun penerapan pola diet ekstrem. Temuan ini diperkuat oleh hasil kuesioner, di mana item pernyataan mengenai ketakutan menjadi gemuk memperoleh skor paling tinggi sebesar 292. Secara spesifik, prevalensi *body image* negatif pada responden dengan status gizi lebih mencapai 28,9%, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan proporsi *body image* positif pada kelompok status gizi yang sama.

Tabel 5.3
Hubungan *emotional eating* Terhadap Status Gizi

Emotional eating	Status Gizi						Total	p-value	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n		%
Non-emotional eating	1	2.6	23	59.0	15	38.5	39	100.0	0.002
Emotional eating	4	7.3	46	83.6	5	9.1	55	100.0	
Total	5	5.3	69	73.4	20	21.3	94	100.0	

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi siswa ($p=0,002$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Roziqil & Puteri (2024) dengan hasil *p-value* 0,003 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2023. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa prevalensi *emotional eating* tertinggi ditemukan pada siswa dengan status gizi baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa menyalurkan perasaannya dengan konsumsi makanan yang tidak seimbang sehingga dikhawatirkan hal tersebut berpotensi mempengaruhi status gizi mereka dikemudian hari.

Pernyataan tersebut didukung hasil analisis total skor pada kuesioner *emotional eating* ditemukan bahwa pertanyaan no 2 “Ketika makanan terasa enak, apakah kamu akan makan lebih banyak dari biasanya?” memperoleh skor tertinggi yaitu 354. Berdasarkan hasil analisis lanjutan ditemukan bahwa responden yang mengalami *emotional eating* banyak mengonsumsi *fast food* dengan presentase 65.4% dibandingkan dengan responden *non-emotional eating* yaitu 34.6%.

Tabel 5.4
Hubungan pengaruh teman sebaya Terhadap Status Gizi

Hubungan pengaruh teman sebaya terhadap Status Gizi									
Pengaruh Teman Sebaya	Status Gizi						Total		p-value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak berpengaruh	2	3.8	39	73.6	12	22.6	53	100.0	0.722
Berpengaruh	3	7.3	30	73.2	8	19.5	41	100.0	
Total	5	5.3	69	73.4	20	21.3	94	100.0	

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0.722 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi tertinggi terdapat pada responden yang tidak mengalami pengaruh teman sebaya. Walaupun interaksi dan lingkungan sosial yang intens di masa remaja, Teman sebaya tidak sepenuhnya mendominasi pemilihan makanan mereka. Namun tidak menutup kemungkinan bagi responden yang memiliki pengaruh teman sebaya terhadap pemilihan konsumsi makan dapat timbul dalam berbagai interaksi yang mereka lakukan.

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis data pada kuesioner pengaruh teman sebaya dengan pertanyaan terbanyak kedua yaitu “saat anda makan bersama teman-teman, seberapa sering mereka mengomentari jumlah makanan yang anda makan?,” dengan total skor 396. Hal tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi konsumsi makanan dan perspektif mereka terhadap dirinya walaupun tidak memiliki pengaruh teman sebaya. Hal tersebut didukung dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki pengaruh teman sebaya dengan *body image* negatif yaitu 63.2%, dibandingkan responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yaitu 36.8%.

Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitasari *et al* (2024) bahwa tidak terdapat keterkaitan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 karangtengah yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* dengan *P-Value* 0.282.

Tabel 5.5
Hubungan aktivitas fisik Terhadap Status Gizi

Hubungan aktivitas fisik Terhadap Status Gizi									
Aktivitas fisik	Status Gizi						Total	p-value	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Ringan	2	11.1	10	55.6	6	33.3	18	100.0	0.002
Sedang	2	5.4	22	59.5	13	35.1	37	100.0	
Berat	1	2.6	37	94.9	1	2.6	39	100.0	
Total	5	5.3	69	73.4	20	21.3	94	100.0	

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0.002 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa. Hasil analisis data yang dilakukan bahwa responden dengan aktivitas fisik yang berat memiliki *body image* negatif lebih rendah yaitu 31.5% dibandingkan aktivitas fisik sedang 50.0%. Remaja dengan status gizi lebih maupun kurang cenderung memiliki *body image* negatif meskipun melakukan aktivitas fisik sedang–berat, karena adanya ketidaksesuaian antara persepsi tubuh dan hasil fisik yang diharapkan, serta pengaruh tekanan sosial dan standar tubuh ideal yang dibentuk oleh lingkungan dan media.

Hasil ini sesuai dengan analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa, prevalensi aktivitas fisik sedang 35.1% dan ringan 33.3% banyak ditemui pada siswa dengan status gizi lebih, sedangkan pada siswa dengan status gizi kurang yaitu 5.4% dan 11.1%. Penelitian ini sejalan dengan temuan studi sebelumnya yang dilakukan Harahap *et al* (2020) dengan *P-Value* 0.030 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa.

Tabel 5.6
Hubungan pola konsumsi *fast food* Terhadap Status Gizi

Pola konsumsi <i>fast</i> <i>food</i>	Hubungan pola konsumsi <i>fast food</i> terhadap Status Gizi								p-value
	Status Gizi						Total		
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	2	4.8	30	71.4	10	23.8	42	100.0	0.855
Tinggi	3	5.8	39	75.0	10	19.2	52	100.0	
Total	5	5.3	69	73.4	20	21.3	94	100.0	

Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa ($p=0,855$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Heryani *et al.* (2024) yang juga melaporkan tidak adanya hubungan signifikan ($p=0,772$) antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMP N 1 Ngawen. Analisis data lanjutan mengungkapkan bahwa pengaruh teman sebaya tidak bersifat dominan dalam pemilihan konsumsi *fast food*. Menariknya, prevalensi tertinggi status gizi baik ditemukan pada responden dengan frekuensi konsumsi *fast food* yang tinggi. Fenomena ini diduga dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik responden yang mayoritas berada pada kategori sedang hingga berat. Aktivitas fisik yang tinggi tersebut memungkinkan terjadinya keseimbangan energi (*energy balance*), di mana asupan kalori berlebih dari *fast food* digunakan kembali sebagai energi sehingga tidak terjadi akumulasi lemak yang memengaruhi status gizi. Faktor lain yang dapat menyebabkan konsumsi *fast food* tidak berhubungan dengan status gizi yaitu faktor frekuensi porsi atau jenis makanan yang tidak terukur mendalam oleh FFQ kualitatif.

SIMPULAN

Status gizi baik terdapat 73.4%, *body image* positif 59.6%, *emotional eating* 58.5%, tidak memiliki pengaruh teman sebaya 56.4%, aktivitas fisik berat 41.5%, dan konsumsi *fast food* yang tinggi 55.3%. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image*, *emotional eating*, dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa SMAN 64 Jakarta. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan observasi lebih mendalam pada kuesioner pola konsumsi *fast food* serta menambah instrumen recall 2x24 jam agar analisis data lebih komprehensif.

REFERENSI

- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48.
<https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- UNICEF. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. *Unicef*, 1–66.
- Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. *Ministry of Health*, 1–68.
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan

- Keluarga: Studi Kasus. In *Carolus Journal of Nursing* (Vol. 2, Issue 2, pp. 111–120). <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.540>
- Roziqil, P., & Puteri, A. D. (2024). Hubungan Stress dan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. *Plenary Health : Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3), 365–371.
- Harahap, N, L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan keberagaman makanan, makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di kabupaten Labuhan Batu. *Jurnal Nutrire Diaita*, 12(02), 45 – 51.
- Heryani, A., Yulinni, F, C., & Fajri, R. (2024). Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Ngawen. *Jurnal ilmiah kesehatan masyarakat dan sosial*, 2(4), 13 – 25.
- Puspitasari, D., Kusumawati, D., & Ma'rifah, B. (2024). The Correlation Between Eating Habits and Peer Influence on the Nutritional Status of Adolescent Girls. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 223–229.