

BODY IMAGE DAN PERAN KELUARGA REMAJA STATUS GIZI LEBIH DI KOTA MALANG

Reny Tri Febriani¹⁾

¹⁾Stikes Maharani di Malang
Email: reny_febriani@stikesmaharani.ac.id

BODY IMAGE AND THE ROLE OF ADOLESCENT FAMILIES MORE NUTRITION STATUS IN MALANG CITY

Abstract: Nutritional status is more a health problem in developing countries. More nutritional status causes heart disease, hypertension and diabetes mellitus, psychological problems such as cognitive delay, withdrawal from the social environment which will disrupt the growth and development of adolescents. The prevalence of adolescent over nutritional status in 10 state high schools in Malang City is 502 students. The role of parents has an increased factor in the prevalence of nutritional status more related to consumption patterns, as well as more nutritional status adolescents have a negative body image. Research to analyze the role of families that cause more nutritional status and body image of adolescents with more nutritional status. The analytic observational research design was cross sectional approach. Respondents 111 overweight and obese teenagers in 10 public high schools in Malang. Random sampling and proportional sampling techniques. The study was conducted in February - March 2018. Data analysis used SmartPLS version 3. The results showed that most of the family's role included high allowance and socio-economic costs of respondents, working mothers and negative body image in adolescents with more nutritional status. The role of the family affects the nutritional status of adolescents ($t= 5,072$, $p= 0,000$). Nutritional status is more influential on adolescent body image ($t= 25,812$, $p= 0,000$). The role of the family influences consumption patterns and obese adolescents have a negative body image.

Keywords: body image, more nutrition, the role of family, adolescents

Abstrak: Status gizi lebih menjadi masalah kesehatan dinegara berkembang. Status gizi lebih menyebabkan jantung, hipertensi dan diabetes melitus, masalah psikologis seperti keterlambatan kognitif, menarik diri dari lingkungan sosial yang akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja. Prevalensi remaja status gizi lebih di 10 SMA Negeri di Kota Malang sebanyak 502 siswa. Peran orang tua memiliki faktor peningkatan prevalensi status gizi lebih terkait dengan pola konsumsi, serta remaja status gizi lebih memiliki *body image* yang negatif. Penelitian untuk menganalisis peran keluarga penyebab status gizi lebih dan *body image* remaja dengan status gizi lebih. Desain penelitian observasi analitik pendekatan *cross sectional*. Responden 111 remaja overweight dan obesitas di 10 SMA negeri Kota Malang. Teknik sampling random sampling dan proporsional sampling. Penelitian dilakukan bulan Pebruari – Maret 2018. Analisis data menggunakan SmartPLS versi 3. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar peran keluarga meliputi besar uang jajan dan sosial ekonomi responden tinggi, ibu bekerja dan body image negatif pada remaja dengan status gizi lebih. Peran keluarga berpengaruh terhadap status gizi lebih remaja ($t= 5,072$, $p= 0,000$). Status gizi lebih berpengaruh terhadap *body image* remaja ($t= 25,812$, $p= 0,000$). Peran keluarga berpengaruh terhadap pola konsumsi dan remaja obesitas memiliki *body image* negatif.

Kata kunci: *body image*, gizi lebih, peran keluarga, remaja

PENDAHULUAN

Status gizi lebih merupakan salah satu masalah kesehatan terkait dengan kesehatan pangan yang terjadi dinegara berkembang. (Toruan, 2007, Bredbenner, 2011; Kemenkes RI, 2013). Persatuan ahli gizi rumah sakit Cipto Mangun Kusumo (RSCM), menyebutkan bahwa status gizi lebih dibagi menjadi 2 yaitu *overweight* yang berarti berat badan lebih dari 10-20 % dari berat badan ideal dan obesitas yaitu kondisi tubuh memiliki berat badan lebih 20% dari berat badan ideal (Musadat, 2010). Data dari *American Heart Association (AHA)* tahun 2011, terdapat 12 juta anak yang berumur 2 – 19 tahun (16,3%) dan 72 juta orang dewasa (32,9%) warga Amerika Serikat adalah penyandang obesitas. Di Indonesia, berdasarkan penelitian Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi lebih remaja umur 16 – 18 tahun sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas, Jawa Timur termasuk dalam urutan ke 7 provinsi di Indonesia yang angka prevalensi obesitas melebihi angka nasional sebesar 1,6% sedangkan di Jawa Timur sebesar 2% (Kemenkes RI, 2013). Status gizi memiliki dampak terhadap masalah kesehatan seperti jantung, hipertensi dan diabetes melitus, masalah psikologis seperti keterlambatan kognitif, menarik diri dari lingkungan sosial yang akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja. Menurut Berger, S.

2017 pada penderita obesitas terjadi penurunan jumlah sel T di dalam tubuh yang berakibat pada penurunan kekebalan tubuh. Masalah dari status gizi lebih salah satunya adalah bentuk tubuh yang kurang menarik sehingga menimbulkan masalah dalam pergaulan menjadi kurang percaya diri dan berakibat pada *body image* yang negatif (Wardani dkk, 2015). Peran keluarga pada remaja yang mengalami status gizi lebih menjadi penting sebagai salah satu batasan untuk mengontrol berat badan sehingga menurunkan resiko akibat status gizi lebih. Kesibukan pada masa remaja yang lebih banyak bersosialisasi dilingkungan luar mendorong perilaku lebih banyak makan diluar rumah, media masa seperti televisi, iklan *online*, teman sebaya memiliki faktor yang kuat dalam mempengaruhi pemilihan makanan remaja.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jatim tahun 2015 jumlah penderita status gizi lebih *overweight* dan obesitas usia > 15 tahun di Kota Malang sebesar 39,95%. Kota Malang merupakan kota pegunungan yang memiliki suhu lebih dingin, saat suhu udara di lingkungan sekitar lebih dingin daripada suhu tubuh, maka tubuh akan berusaha untuk menormalkannya, proses menormalkan perubahan suhu tersebut, dibutuhkan bahan bakar atau energi yang besar sehingga merangsang rasa lapar. Energi pada saat dingin banyak terpakai yang seharusnya tidak menyebabkan peningkatan berat badan, walaupun

merangsang peningkatan rasa lapar, serta menjadi kota pendidikan, yang turut merubah gaya hidup para siswa yang menjadi lebih konsumtif. Hasil penelitian Handayani, 2014 terhadap makanan modern dan tradisional di Kota Malang menyatakan bahwa densitas energy pada makanan modern secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan makanan tradisional, perbandingan *carbohydrate counting (carbing)* makanan tradisional dan modern tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, hal tersebut yang artinya makanan modern dan tradisional di Kota Malang banyak mengandung energi dan karbohidrat yang dapat menyebabkan status gizi lebih. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terkait *body image* dan peran keluarga remaja status gizi lebih di Kota Malang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian *observasional* analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa di SMA negeri di Kota Malang dengan jumlah 10 sekolah yang mengalami status gizi lebih. Pengambilan sampling dilakukan secara simple random sampling dengan jumlah 111 responden.

Variabel independen adalah peran keluarga yang meliputi besar uang jajan, penghasilan keluarga dan status ibu bekerja. Variabel Intervening adalah status

gizi lebih sedangkan variabel dependen adalah *body image*. Analisis menggunakan analisis jalur *smart pls*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Peran Keluarga Responden

Variabel	Kategori	Status Gizi Lebih				Total	
		Overweight	Obesitas 1	Obesitas 2	Obesitas ekstrim		
Besar Uang Jajan	<Rp.10.000,-	12 10,8%	5 4,5%	2 1,8%	0 0%	19 17,1%	
	Rp.10.000 s.d <Rp.20.000,-	13 11,7%	10 9%	0 0%	0 0%	23 20,7%	
	Rp.20.000,- s.d Rp.30.000,-	43 38,7%	21 18,9%	4 3,6%	1 0,9%	69 62,2%	
	Jumlah:	68 61,3%	36 32,4%	6 5,4%	1 0,9%	111 100%	
	Sosial Ekonomi Keluarga	<Rp. 2.500.000,-	11 9,9%	5 4,5%	1 0,9%	0 0%	17 15,3%
	Rp. 2.500.000,- s.d Rp. 4.500.000,-	13 11,7%	10 9,0%	1 0,9%	0 0%	24 21,6%	
>Rp. 4.500.000,-	44 39,6%	21 18,9%	4 3,6%	1 0,9%	70 63,1%		
Jumlah:	68 61,3%	36 32,4%	6 5,4%	1 0,9%	111 100%		
Ibu Bekerja	Kerja	37 33,3%	24 21,6%	4 3,6%	0 0%	65 58,6%	
	Tidak Kerja	31 27,9%	12 10,8%	2 1,8%	1 0,9%	46 41,4%	
Jumlah:	68 61,3%	36 32,4%	6 5,4%	1 0,9%	111 100%		

Berdasarkan peran keluarga sebagian besar yaitu sebanyak 69 (62,2%) responden besar uang jajan setiap hari sebesar Rp. 20.000 s.d Rp. 30.000,- dan sebagian besar responden *overweight* yaitu sebesar 43 (38,7%). Sosial ekonomi keluarga sebagian besar yaitu sebanyak 70 (63,1%) responden >Rp. 4.300.000 dan sebagian besar responden *overweight* yaitu sebesar 44 (39,6%).

Tabel 2. Body Image Responden

Variabel	Kategori	Status Gizi Lebih				Total
		Overweight	Obesitas 1	Obesitas 2	Obesitas ekstrim	
Body Image	Negatif	54 48,6%	27 24,3%	6 5,4%	1 0,9%	88 79,3%
		14 12,6%	9 8,1%	0 0%	0 0%	23 20,7%
	Positif	68 61,3%	36 32,4%	6 5,4%	1 0,9%	111 100%
		Jumlah:	68 61,3%	36 32,4%	6 5,4%	1 0,9%

Body image remaja status gizi lebih sebagian besar yaitu sebanyak 88 (79,3%) responden memiliki *body image* negatif dan sebagian besar responden *overweight* sebanyak 54 (48,6%).



Gambar 1. Model Analisis

Tabel 3. Hasil Analisis

Variabel	Original Sample (O)	T Statistics (O/STDEV)	P Value
Peran Keluarga -> Status Gizi Lebih	0,356	5,072	0,000
Status Gizi Lebih -> Body Image	-0,861	25,812	0,000

Kriteria pengujian hipotesis dengan tingkat signifikan () 5% yaitu apabila nilai t hitung > t tabel atau lebih dari 1,96 maka hipotesis diterima tetapi apabila nilai t hitung < t tabel atau kurang dari 1,96 maka hipotesis ditolak. Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa peran keluarga yang dalam hal ini adalah besar uang jajan, sosial ekonomi keluarga dan ibu bekerja berpengaruh secara langsung terhadap status gizi lebih pada remaja ditunjukkan dengan t statistik > 1,96 yaitu 5,072 dan p value 0,000. Status gizi berpengaruh secara langsung terhadap *body image* remaja ditunjukkan dengan t statistik > 1,96 yaitu 25,812 dan p value 0,000.

PEMBAHASAN

Faktor keluarga yang mempengaruhi status gizi lebih remaja meliputi besar uang jajan yang cukup besar sesuai dengan Putri (2015) peningkatan variasi daya beli remaja terhadap pola konsumsi didasarkan pada pendapatan orang tua yang berdampak pada tingginya besar uang jajan yang diberikan orang tua. Nusa (2017) menyatakan uang saku mempengaruhi makanan yang dikonsumsi dan mempermudah untuk membeli suatu makanan misalnya mengonsumsi *junk food* responden membelanjakan 1/3 uang saku untuk membeli makanan *junk food*. Besar uang jajan yang diterima terkait dengan jumlah penghasilan keluarga/ sosial ekonomi keluarga dimana (Hanum, 2017 dan Kurniawan, 2017) menjelaskan kemampuan responden ataupun keluarga lebih baik dalam hal pembelian makanan baik secara jumlah maupun kualitas gizi, hal tersebut seimbang dengan tingginya pendapatan keluarga. Responden yang mendapatkan uang jajan < Rp. 10.000,-/hari memiliki status gizi lebih mendapatkan perilaku dari keluarga untuk tidak jajan berlebih dan diberi bekal sekolah sehingga dapat merubah perilaku konsumsi responden menjadi lebih baik yang berdampak pada pengontrolan berat badan responden.

Besar kecilnya pendapatan keluarga berpengaruh terhadap pola konsumsi. Pendapatan orang tua yang tinggi dapat membeli pangan yang lebih baik dalam

segi kualitas maupun kuantitas. Remaja yang menerima uang saku dalam jumlah yang lebih besar akan mempunyai kecenderungan melakukan konsumsi lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang menerima uang saku lebih sedikit. Konsumsi adalah pengeluaran untuk pembelian barang-barang dan jasa guna mendapatkan kepuasan ataupun memenuhi kebutuhannya. Semakin besar uang jajan dan sosial ekonomi keluarga pendapatan semakin tinggi daya beli dan variasi makanan yang bisa dikonsumsi. Frekuensi jajan diluar rumah yang meningkat dengan makanan saat ini memiliki banyak kandungan lemak dan karbohidrat seperti *junk food*. Penelitian Putri (2015) mendukung hasil penelitian ini menyatakan bahwa peningkatan variasi daya beli remaja terhadap pola konsumsi didasarkan pada pendapatan orang tua yang berdampak pada tingginya besar uang jajan yang diberikan orang tua. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Nusa (2017) menyatakan bahwa uang saku mempengaruhi makanan yang dikonsumsi dan mempermudah untuk membeli suatu makanan misalnya mengonsumsi *junk food* responden membelanjakan 1/3 uang saku untuk membeli makanan *junk food*.

Peran ibu dalam penyediaan makanan sehat dirumah sangat berpengaruh terhadap pola konsumsi remaja di dalam maupun diluar rumah, sebagian besar ibu responden bekerja sehingga tidak

memiliki banyak waktu untuk memasak melainkan lebih banyak membeli makan. Peran serta orang tua memegang peranan penting dalam penanganan anak kegemukan, terutama ibu mendorong anaknya untuk makan mempunyai hubungan yang kuat pada perilaku makan dan berat badan anak peran orang tua mempengaruhi terjadinya *overweight* dan obesitas dalam berbagai cara pada jenjang perkembangan anak yang berbeda, dimulai dari bayi hingga remaja (Wang, 2009). Peran serta orang tua memegang peranan penting dalam penanganan anak kegemukan, terutama ibu mendorong anaknya untuk makan mempunyai hubungan yang kuat pada perilaku makan dan berat badan anak peran orang tua mempengaruhi terjadinya *overweight* dan obesitas dalam berbagai cara pada jenjang perkembangan anak yang berbeda, dimulai dari bayi hingga remaja (Wang, 2009). Peran lain ibu dalam menunjang pertumbuhan anak adalah memberikan pola asuh makan yang baik menyediakan makanan yang sehat (Putri, 2012). Berdasarkan penelitian sebagian besar yaitu sebanyak 65 (58,6 %) ibu responden bekerja kantoran dengan jam pulang rata-rata pukul 08.00 – 15.30 wib sehingga jarang memasak dan lebih banyak membeli makanan untuk konsumsi keluarga, atau menyediakan makan cepat saji dirumah.

Body image merupakan salah satu masalah psikologis dari status gizi lebih

remaja, dimana sebagian besar responden memiliki *body image* yang negatif dapat berdampak pada gangguan interaksi sosial remaja menjadi tidak percaya diri. *Body image* negatif artinya responden menganggap penampilan dirinya negatif sehingga mendorong untuk melakukan diet dengan melakukan seleksi makanan dan mengontrol konsumsi makanan. Tingginya jumlah responden yang memiliki *body image* negatif kemungkinan bisa dipengaruhi oleh karena puncak perhatian pada penampilan terjadi pada saat remaja. Ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh menjadi suatu hal yang endemik bagi perempuan dan disebut “*normative discontent*” (Wardani, 2015). Dieny, 2014 menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara *body image* remaja obesitas dan tidak obesitas, remaja obesitas memiliki *body image* negatif dibandingkan yang tidak obesitas, mereka cenderung menilai ukuran tubuh mereka terlalu berlebihan sehingga tidak puas dan merasa terganggu dengan penampilan mereka sendiri. Hasil penelitian *body image* negatif paling banyak ditunjukkan merasa tidak percaya diri selama pergaulan sehingga membatasi diri dalam interaksi sosial. Perilaku kesehatan remaja dalam usaha penurunan berat badan dipengaruhi oleh pengetahuan, sedangkan pengetahuan remaja kurang terkait gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi

dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003 dalam Florence, 2017).

PENUTUP

Peran keluarga sebagian besar yaitu sebanyak 69 (62,2%) responden besar uang jajan setiap hari sebesar Rp. 20.000 s.d Rp. 30.000,-. Sosial ekonomi keluarga sebagian besar yaitu sebanyak 70 (63,1%) responden >Rp. 4.300.000,-. *Body image* negatif dan sebagian besar responden *overweight* sebanyak 54 (48,6%). Remaja status gizi lebih di Kota Malang sebagian besar memiliki keluarga dengan sosial ekonomi yang tinggi sehingga berpengaruh terhadap besar uang jajan yang cukup banyak serta sebagian besar ibu bekerja. Remaja dengan status gizi lebih sebagian besar memiliki *body image* negatif.

Saran bagi instansi terkait seperti sekolah dan tenaga kesehatan melalui UKS melakukan pemeriksaan secara dini penyakit akibat status gizi lebih seperti hipertensi dan diabetes melitus pada remaja melalui serta memberlakukan kantin sehat. Bagi keluarga dengan ibu bekerja tetap memastikan asupan keluarga yang sehat dengan cara tetap memasak atau memastikan makanan yang dibeli atau dimasak orang lain makanan yang sehat dengan gizi yang seimbang, memberikan bekal makanan sekolah gizi seimbang, dan bagi keluarga dengan sosial ekonomi

tinggi tetap mengatur pola makan dirumah dan diluar dengan memperhatikan gizi seimbang dan memberikan uang jajan sesuai kebutuhan anak dan tidak berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berger, S. 2017. Lipodystrophy and Obesity Are Associated With Decreased Number of T Cells With Regulatory Function and Pro-Inflammatory Macrophage Phenotype. *PubMed*, 163.
- Bredbenner, B. C., Abbot, J. M., & Cussler, E. 2011. Original Article Relationship of social cognitive theory concepts to mothers dietary intake and BMI. *Maternal and Child Nutrition*. 7 (3): 241-252
- Florence, A. G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi pada Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi*. Program Studi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung.
- Handayani, D. dkk. 2014. Densitas Energi dan Sajian Karbohidrat Makanan Tradisional dan Modern di Kota Malang. *Indonesian Journal Human Nutrition*, 3 (1): 11 – 18.
- Hanum, N. 2017. Analisis Pengaruh Pendapatan Terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa Universitas Samudra di Kota Langsa. *Jurnal Samudra Ekonomika*. 1 (2): 107-116.
- Kurniawan, M. W. W., & Widyaningsih, T. D. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Pangan Dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. Hubungan Pola Konsumsi Pangan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 5 (1): 1-12.
- Musadat, A. 2010. Analisis Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kegemukan pada anak 6 – 14 tahun di Provinsi Sumatera Selatan. Tesis. Magister Sains Program Studi Gizi Masyarakat. Sekolah Pascasarjana Institut Pertanian Bogor.
- Nusa, AFA, & Adi, AC. 2017. Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet dan Genetik dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan. *Media Gizi Indonesia*, 9 (1): 20-27.
- Putri, A. Y. 2015. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Pola Konsumsi Makan pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda di Jakarta Selatan. *Skripsi*. Peminatan Gizi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Putri, D. F. T. P., & Kusbaryanto. 2012. Perbedaan Hubungan antara Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 2-5 Tahun. *Mutiara Medika*, 12 (3): 143-149.
- Toruan. P. 2007. *Fat-Loss Not Weight-Loss. Gemuk tapi ramping*. Jakarta : Trans Media.
- Wang, C., Chan, JSY., Ren, L., & Yan. 2015. Obesity Reduces Cognitive and Motor Functions Across the Lifespan. *Hindawi Publishing Corporation*, 2016: 1-13.
- Wardani, D.A.K., Huriyati, E., Mustikaningtyas., & Hastuti. 2015. Obesitas, *Body Image*, dan Perasaan Stres pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Klinik Indonesia*, 11 (4): 161-169.