

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWI SMAN 26 JAKARTA

Elfridha Qianita A1, Khoirul Anwar2

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan, Universitas Sahid Jakarta

ABSTRAK : Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini remaja mulai memperhatikan perubahan fisik yang terjadi pada mereka dan tak jarang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Hal tersebut mendorong remaja putri untuk melakukan upaya untuk membentuk tubuhnya, salah satunya merubah kebiasaan makan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode *simple random sampling*, jumlah subjek yang digunakan yaitu 71 siswi SMAN 26 Jakarta Selatan. Data *Body image* *Body Shape Questionnaire* (BSQ) diambil menggunakan kuesioner BSQ, data kebiasaan makan diukur menggunakan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data dianalisis menggunakan uji *Spearman*. Berdasarkan hasil analisis bivariat variabel *Body Image* terhadap status gizi ternyata memiliki hubungan erat dengan nilai $p = 0,000/ p < 0,05$.

Begitupun, hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi $p = 0,454$ yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan status gizi.

Kata Kunci : citra tubuh, kebiasaan makan, remaja, status gizi

ABSTRACT : *Adolescence is a period of transition from children to adults. Food intake and adequate nutrition are very important for optimal physical, mental, emotional and social growth in adolescents. One of the factors that can affect the nutritional status of adolescents is body image. Young women have a negative body image because young women are more often exposed to environmental and social information. This encourages young women to make efforts to shape their bodies, one of which is changing their eating habits. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and eating habits with the nutritional status of female adolescents. This study used a cross-sectional design with simple random sampling method, the number of subjects used was 71 female students at SMAN 26 South Jakarta. Body image Body Shape Questionnaire (BSQ) data were taken using the BSQ questionnaire, eating habits data were measured using the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) and the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using the Spearman test. Based on the results of bivariate analysis of the Body Image variable on nutritional status, it turned out that it had a close relationship with a value of $p = 0.000/p < 0.05$. Likewise, the relationship between eating habits and nutritional status $p = 0.454$, which means there is no significant relationship between eating habits and nutritional status.*

Keywords: *body image, eating habits, adolescents, nutritional status*