

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Persepsi Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri I Wonggeduku Barat

Andi Indrawati[✉], Andi Sufiani¹, Badriani Badawi¹, Kadek Ani Suyantari¹, Rika²

Universitas Kurnia Jaya Persada, Kota Palopo¹, Universitas Syekh Yusuf Al Makassari Gowa², Indonesia

✉ andindrawaty2303@gmail.com

Received: 01-08-2025

Revised: 08-08-2025

Accepted: 08-08-2025

ABSTRACT

Nutritional problems among adolescents remain a significant issue in Indonesia. This is in line with the increasing growth of the adolescent population. Adolescents are vulnerable to various nutritional problems, such as malnutrition or obesity. The nutritional status of adolescent girls can be influenced by various factors, including understanding of balanced nutrition and views on body image. The study was conducted with the aim of determining the relationship between knowledge of balanced nutrition and perception of body image with the nutritional status of adolescent girls at SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat, Konawe Regency. The research method used an analytical survey with a cross-sectional approach. This study was conducted at SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat, Konawe Regency. A total of 54 adolescent girls from grade 10 were the population in this study. The research sample was taken using a total sampling technique, where the entire population was sampled. Data collection was carried out through a questionnaire to measure adolescent girls' knowledge regarding balanced nutrition and perceptions of body image, as well as measuring body mass index (BMI) to determine the nutritional status of adolescent girls. The results of the Chi-Square analysis found a significant relationship between knowledge of balanced nutrition ($p = 0.000$) and perceptions of body image ($p = 0.000$) with nutritional status in adolescent girls. It is hoped that young women will continue to increase their insight and knowledge regarding balanced nutrition, and develop their perception of positive body image, as well as regulate healthy eating patterns to support optimal nutritional status.



This article is licensed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Keywords: *Adolescent Females; Nutrition Knowledge; Body Image Perception; Nutritional Status*

ABSTRAK

Masalah gizi pada kelompok remaja masih menjadi isu penting di Indonesia. Hal ini seiring dengan pertumbuhan populasi remaja yang terus meningkat. Kelompok remaja rentan terhadap berbagai masalah gizi, seperti malnutrisi atau obesitas. Status gizi pada remaja putri bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah pemahaman mengenai gizi seimbang dan cara pandang terhadap *body image*. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan persepsi *body image* dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat, Kabupaten Konawe. Metode penelitian menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat, Kabupaten Konawe. Sebanyak 54 remaja putri dari kelas X merupakan populasi dalam penelitian ini. Sampel penelitian diambil dengan teknik total sampling, dimana semua populasi menjadi sampel. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner untuk mengukur pengetahuan remaja putri terkait gizi seimbang dan persepsi terhadap *body image*, serta pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi remaja putri. Hasil analisis *Chi-Square*, ditemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang ($p=0,000$) dan persepsi terhadap *body image* ($p=0,000$) dengan status gizi pada remaja putri. Diharapkan agar remaja putri senantiasa menambah wawasan dan pengetahuannya mengenai gizi seimbang, dan mengembangkan persepsinya terhadap *body image* yang positif, serta mengatur pola makan sehat untuk mendukung status gizi yang optimal.

Kata kunci: Remaja Putri; Pengetahuan Gizi Seimbang; Persepsi *Body Image*; Status Gizi

PENDAHULUAN

Usia remaja disebut sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, dan terjadi perubahan baik secara fisik, emosional, serta adanya ketertarikan kepada lawan jenis. Kelompok remaja juga sangat rawan dengan masalah gizi, baik gizi kurang ataupun gizi lebih. Masalah gizi ini dapat berdampak terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan status gizi di masa dewasa. Dengan terjadinya peningkatan jumlah populasi remaja di Indonesia, maka perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada kelompok ini menjadi sangat penting

(Rachmayani et al., 2018). Salah satu indikator dalam menilai kesehatan remaja dapat diketahui melalui status gizinya (Insani, 2022). Masalah status gizi yang umum dialami remaja, seperti anemia, obesitas, dan pola makan tidak teratur, seringkali disebabkan oleh kebiasaan memilih makanan yang kurang tepat. Remaja usia 13-18 tahun umumnya mengalami pertumbuhan pesat yang berakibat pada peningkatan kebutuhan gizi. Nafsu makan yang meningkat dan kebiasaan jajan di luar waktu makan dapat mempengaruhi pola makan. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan secara berlebihan pada masa remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan (Aulia, 2021; Azzahra & Suryaalamshah, 2024).

Masalah gizi pada remaja selain dapat berdampak pada status kesehatan, juga dapat berdampak pada kognitif dan produktivitasnya. Gizi yang buruk dapat berakibat timbulnya risiko infeksi, sedangkan gizi lebih atau obesitas menyebabkan risiko munculnya penyakit degeneratif (Charina et al., 2022). Perubahan fisik pada remaja sering memengaruhi citra tubuh dan perilaku pola makan. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi, yang jika berlebihan dapat memicu terjadinya obesitas, sementara kekurangan asupan gizi juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit akibat menurunnya sistem imun tubuh (Azzahra & Suryaalamshah, 2024; Fitriani et al., 2020). Berbagai upaya pencegahan dan penanggulangan malnutrisi telah dilakukan untuk menghindari penyakit, namun prevalensi obesitas masih terus meningkat (Afifah et al., 2024).

Berbagai faktor dapat memengaruhi status gizi seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung. Aktivitas fisik dan asupan nutrisi merupakan dua faktor utama yang menentukan keseimbangan zat gizi di dalam tubuh. Zat gizi merupakan sumber energi, pengatur proses metabolisme, serta membantu perbaikan jaringan dan pertumbuhan tubuh. Selain itu, gaya hidup seperti merokok, pola makan yang buruk, dan aktivitas fisik yang kurang juga bisa memicu gangguan gizi, termasuk obesitas. Salah satu faktor penting yang turut memengaruhi pola konsumsi makanan dan gaya hidup adalah tingkat pengetahuan seseorang mengenai gizi (Anggraini & Dewi, 2022; Rohani, 2023).

Pengetahuan gizi berperan penting dalam memengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan tentang gizi seimbang mencakup sumber nutrisi, keamanan makanan, serta cara mengolah makanan yang tepat dapat membantu menjaga kandungan gizi di dalam bahan makanan, termasuk juga pola hidup sehat (Badawi, 2024). Pengetahuan gizi yang dimiliki akan menentukan pilihan makanan yang berimplikasi langsung pada status gizi seseorang. Asupan makanan yang baik, sehat, dan bergizi seimbang akan mendukung status gizi yang optimal (Lestari, 2020). Asupan makanan bergizi penting untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan

karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Indrawati et al., 2024). Asupan makanan tersebut juga menentukan komposisi mikrobiota usus yang berdampak pada kekebalan tubuh dan penyerapan nutrisi (Willis & Slavin, 2020). Kekebalan tubuh yang menurun dapat terjadi akibat pertumbuhan berlebih bakteri patogen dalam saluran pencernaan, yang mengganggu keseimbangan probiotik dan menyebabkan malabsorpsi nutrisi (Yuningsih et al., 2024). Faktor stress juga dapat memengaruhi status gizi dengan mengubah pola makan, menurunkan aktivitas fisik, dan meningkatkan permeabilitas usus, yang berdampak pada metabolisme nutrisi (Durry et al., 2024). Selain itu, pola hidup keluarga juga memengaruhi kebiasaan makan anak, terutama keseringan makan makanan instan. Perilaku orang tua yang sering menyantap *fast food* akan ditiru oleh anak, sehingga anak akan terbiasa dengan pola makan tersebut. Kebiasaan ini dapat berdampak kurang baik terhadap kesehatan dan asupan gizi anak (Aulia, 2021).

Body image yang dikenal dengan citra tubuh merupakan persepsi seseorang terhadap tubuhnya, termasuk penampilan dan perasaan terhadap tubuh. Jenis *body image* ada dua yaitu *body image* positif, dimana seseorang bisa menerima dan menghargai kekurangan tubuhnya, serta *body image* negatif yang ditandai dengan ketidakpuasan dan pandangan negatif terhadap tubuh sendiri. Pada remaja, *body image* sering berdampak negatif, menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan mendorong keinginan untuk melakukan diet atau perilaku makan yang tidak sehat, akibatnya dapat berpengaruh buruk terhadap status gizinya (Februhartanty, 2019; Insani, 2022). Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *body image* seperti budaya, psikologis, etnis, dan media sosial. Promosi di media sosial mempertontonkan standar tubuh ideal yang dapat memengaruhi cara seseorang menilai tubuhnya sendiri (Astini & Gozali, 2021).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 pada Provinsi Sulawesi Tenggara, prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja berusia 13-15 tahun terdapat sebanyak 8,1% mengalami kurus, 78,5% normal, 9,0% gemuk, dan 2,9% obesitas. Remaja berusia 16-18 tahun, prevalensi kurus mencapai 7,2%, normal 81,7%, gemuk 6,3%, dan obesitas 3,0% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Dari data tersebut, terlihat bahwa mayoritas status gizi pada kedua kelompok usia remaja masih berada dalam kategori normal.

Hasil penelitian Fitriani (2020) pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta, menemukan bahwa faktor pengetahuan tentang gizi seimbang, tingkat kecukupan energi, citra tubuh, serta kebutuhan zat gizi makro mempengaruhi status gizi siswa. Penelitian lainnya oleh Wijayanti et al. (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan *body image* berhubungan positif terhadap status gizi remaja

putri di masa pandemi Covid-19. Begitu pula penelitian oleh Azzahra & Suryaalamshah (2024), menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan signifikan dengan status gizi lebih ($p \leq 0,05$) pada remaja di MAN 2 Jakarta Timur. Penelitian lainnya oleh Afifah et al. (2024) juga menemukan adanya hubungan signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi siswa SMA Kesatrian I Semarang. Sementara, hasil penelitian Margiyanti (2021) tidak menemukan adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri ($p=0,083$). Meskipun demikian, pengetahuan gizi seimbang secara teoritis merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat memengaruhi status gizi remaja putri. Oleh karena itu, perlu untuk mengetahui apakah faktor pengetahuan gizi seimbang dan persepsi *body image* juga memengaruhi status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat terhadap 7 remaja putri, terdapat 4 siswi memiliki citra tubuh negatif, dan 3 lainnya memiliki pengetahuan gizi seimbang yang buruk. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Persepsi *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat, Kabupaten Konawe”. Meskipun data SKI Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan mayoritas status gizi pada kelompok remaja masih berada dalam kategori normal. Namun, adanya perbedaan karakteristik budaya, sosial ekonomi, dan akses informasi gizi pada setiap daerah berpotensi menghasilkan hubungan yang berbeda pula.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan persepsi *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan informasi bagi remaja putri tentang pentingnya status gizi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara. Penentuan sampel dengan teknik total sampling, di mana seluruh populasi sebanyak 54 remaja putri yang termasuk dalam kelas X SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat diikutsertakan sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk masing-masing variabel independen, yaitu pengetahuan gizi

seimbang dan persepsi *body image*. Untuk variabel dependen, status gizi remaja putri diukur menggunakan metode antropometri dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan hasil pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB).

Data dianalisis menggunakan uji statistik univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, dan analisis bivariat digunakan uji *chi Square* pada tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan persepsi *body image* dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat Kabupaten Konawe dengan jumlah responden 54 remaja putri, diperoleh gambaran karakteristik responden berdasarkan umur seperti pada tabel 1:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur Responden		
14 tahun	4	7,4
15 tahun	36	66,7
16 tahun	14	25,9
Total	54	100,0

Tabel 1, menggambarkan penyebaran umur responden dari 54 remaja putri mayoritas berusia 15 tahun dengan persentase sebesar 66,7%, sementara sebagian kecil berumur 14 tahun dengan persentase sebesar 7,4%. Data ini menunjukkan bahwa kelompok usia 15 tahun mendominasi sampel penelitian, yang dapat memengaruhi hasil analisis mengenai status gizi, pengetahuan gizi seimbang, dan persepsi *body image*.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurang	19	35,2
Cukup	7	13,0
Baik	28	51,9
Total	54	100,0

Pada Tabel 2, memperlihatkan dari 54 responden terdapat 19 orang (35,2%)

memiliki pengetahuan gizi yang kurang, sementara 7 orang (13,0%) memiliki pengetahuan yang cukup. Mayoritas responden, yaitu 28 orang (51,9%) menunjukkan pengetahuan yang baik tentang gizi. Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas remaja putri sudah paham akan pentingnya gizi seimbang, namun masih terdapat proporsi yang signifikan dengan pengetahuan yang kurang.

Tabel 3. Persepsi *body image* remaja putri

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Negatif	20	37,0
Positif	34	63,0
Total	54	100,0

Pada Tabel 3, persepsi *body image* dari 54 responden yang diteliti, sebanyak 20 orang (37,0%) memiliki *body image* negatif, sementara terdapat 34 orang (63,0%) responden yang memiliki persepsi *body image* positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dominan remaja putri sudah mempunyai persepsi yang positif terhadap tubuhnya, secara signifikan mencerminkan pandangan yang sehat mengenai *body image*.

Tabel 4. Status gizi remaja putri

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurang	21	38,9
Normal	26	48,1
Lebih	7	13,0
Total	54	100,0

Pada Tabel 4, dari 54 responden yang diteliti, terdapat 21 orang (38,9%) dengan status gizi kurang, sedangkan 26 orang (48,1%) berada dalam kategori normal. Namun, terdapat 7 responden (13,0%) masuk dalam kategori gizi lebih. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun hampir setengah dari jumlah responden berada pada kategori status gizi normal, proporsi remaja kategori gizi kurang masih cukup tinggi dan perlu mendapat perhatian dalam upaya perbaikan gizi remaja.

Tabel 5. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi						Total	
	Kurang		Normal		Lebih		N	%
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	15	27,8	1	1,9	3	5,6	19	35,2
Cukup	1	1,9	3	5,6	3	5,6	7	13,0
Baik	5	9,3	22	40,7	1	1,9	28	51,9

Total	21	38,9	26	48,1	7	13,0	54	100,0
<i>p-value</i> = 0,000								

Pada Tabel 5, memperlihatkan bahwa responden yang pengetahuan gizinya baik dominan status gizinya juga normal. Hasil analisis *Chi-Square* mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi dengan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$. Dengan demikian, pengetahuan gizi yang baik berkontribusi dalam mendukung status gizi yang optimal pada remaja putri. Pengetahuan tentang gizi seimbang memiliki pengaruh yang positif terhadap status gizi remaja putri SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat. Mayoritas remaja putri mempunyai pengetahuan gizi yang baik (51,9%). Hasil ini mencerminkan bahwa umumnya remaja putri telah menyadari pentingnya pola makan yang sehat, meskipun masih terdapat remaja yang pengetahuannya kurang (35,2%). Hal ini disebabkan karena mereka belum memahami tentang pedoman gizi seimbang secara umum.

Hasil analisis diperoleh nilai $p=0,000$ mengindikasikan bahwa pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang mempunyai hubungan signifikan dengan status gizinya. Remaja putri dengan tingkat pengetahuan gizi baik umumnya mempunyai status gizi yang lebih optimal. Adanya pengetahuan tentang gizi yang seimbang memungkinkan mereka memilih makanan dengan lebih bijak, sehingga dapat mendukung keberagaman mikrobiota usus, yang penting untuk metabolisme dan kesehatan pencernaan. Pola makan kaya serat, sayuran, dan buah-buahan mendukung penyerapan nutrisi yang optimal, termasuk protein, vitamin, mineral, dan kalori yang seimbang, sehingga membantu menjaga status gizi yang lebih optimal.

Temuan ini relevan dengan penelitian Fitriani (2020) mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang gizi seimbang memengaruhi status gizinya dengan nilai $p=0,0001$. Hal serupa juga ditemukan Tatontos et al. (2024), yang melaporkan bahwa pengetahuan gizi seimbang memiliki hubungan signifikan terhadap status gizi pada siswa ($p=0,001$). Pengetahuan gizi mencakup kemampuan kognitif dalam mengintegrasikan informasi tentang gizi dengan perilaku pola makan, yang turut mendukung pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kesehatan (Febry, 2023). Pola makan yang sehat memainkan peran penting dalam menunjang perkembangan otak serta menjaga fungsi kognitif secara optimal (Provensi et al., 2019). Pengetahuan berpengaruh pada asupan nutrisi, yang akan berdampak pada status gizi seseorang (Rachmayani et al., 2018). Selain itu, pengetahuan gizi yang baik mengoptimalkan mikrobiota usus dan mendukung status gizi yang sehat. Mikrobiota usus membantu metabolisme

glukosa dan asam lemak, serta mengatur sistem kekebalan. Di kolon, terdapat populasi mikrobiota terbesar yang membantu mencerna karbohidrat dengan memproduksi enzim yang memecah polisakarida kompleks menjadi zat yang dapat diserap tubuh (Yuningsih et al., 2024). Selain itu, remaja putri dengan status gizi yang terjaga cenderung memiliki kesehatan reproduksi yang baik. Jika kondisi ini terus dipertahankan hingga masa kehamilan, maka peluang untuk melahirkan bayi yang sehat akan lebih besar (Rachmayani et al., 2018). Sehingga, semakin banyak pengetahuan tentang gizi seimbang yang dimiliki oleh remaja putri, maka perilaku pola makannya akan semakin baik pula, dan secara otomatis akan memperbaiki status gizinya (Herawati et al., 2023).

Tabel 6. Hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri

<i>Body Image</i>	Status Gizi						Total	
	Kurang		Normal		Lebih		N	%
	n	%	n	%	n	%		
Positif	5	9,3	26	48,1	3	5,6	34	63,0
Negatif	15	29,6	0	0,0	4	7,4	20	37,0
Total	21	38,9	26	48,1	7	13,0	54	100,0
<i>p-value</i> = 0,000								

Pada Tabel 6, menunjukkan remaja putri dengan persepsi *body image* positif dominan memiliki status gizi normal. Hasil analisis *chi-Square* menunjukkan bahwa persepsi remaja putri terhadap *body image* berhubungan signifikan dengan status gizi dengan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Persepsi positif terhadap tubuh akan mendorong pola hidup sehat, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan yang sehat. Kebiasaan konsumsi makan sehat ini bukan hanya memengaruhi status gizi, tetapi juga mendukung keseimbangan mikrobiota usus yang penting untuk kesehatan sistem pencernaan. Namun demikian, masih terdapat remaja putri yang mempunyai persepsi *body image* negatif sebesar 37,0%. Hal ini disebabkan karena responden merasa tidak puas dengan *body image* yang dimiliki, sehingga mempengaruhi perilaku makan mereka yang tidak sehat.

Remaja putri dengan persepsi *body image* yang positif umumnya menunjukkan status gizi lebih baik. Pengaruh *body image* tersebut signifikan terhadap status gizi, karena persepsi negatif terhadap tubuh sering memicu ketidakpuasan, sehingga mendorong remaja melakukan diet ekstrem atau tidak sehat, akibatnya dapat meningkatkan risiko defisiensi nutrisi atau gizi buruk. Hasil ini relevan dengan hasil penelitian Dewi et al. (2020) yang melaporkan *body image*

mempunyai hubungan signifikan terhadap status gizi remaja putri ($p=0,000$). Ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada pola makan yang mengakibatkan anoreksia atau pun bulimia. Hal ini juga dapat mempengaruhi keseimbangan mikrobiota di usus. Remaja putri dengan gangguan makan sering membatasi asupan makanan atau melakukan perilaku kompensasi berbahaya seperti muntah dan olahraga berlebihan, yang berdampak buruk pada status gizi dan kesehatan mereka. *Body image* negatif juga dapat menurunkan kepercayaan diri untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat memengaruhi keseimbangan energi dan metabolisme, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi secara keseluruhan (Dewi & Adriyanti, 2020).

Body image yang positif dapat memberikan dampak yang baik apabila mendorong individu untuk menjaga diri dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat. Namun, remaja putri yang tidak puas dengan *body image*-nya sering mencoba berbagai diet tanpa pengetahuan nutrisi yang tepat. Diet rendah kalori atau diet ketat dapat menyebabkan defisiensi kebutuhan zat gizi esensial, seperti protein, vitamin, dan mineral, yang berperan dalam mendukung tumbuh kembang serta menjaga kesehatan sistem pencernaan, sehingga mempengaruhi penyerapan nutrisi dan status gizi. Selain itu, remaja putri mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang dipromosikan oleh media sosial atau lingkungan sosial. Hal ini sering membuat mereka mengadopsi pola makan tidak sehat, seperti mengurangi porsi makan secara berlebihan atau menghindari kelompok makanan tertentu (karbohidrat dan lemak), tanpa memperhatikan kebutuhan gizi mereka. Oleh karena itu, diharapkan remaja putri senantiasa meningkatkan pengetahuannya tentang pentingnya menjaga pola makan sehat dan senantiasa mempunyai persepsi positif terhadap *body image*, sehingga dengan sendirinya akan memperbaiki status gizi mereka.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan persepsi terhadap *body image* dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat. Remaja putri dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik dan memiliki persepsi positif terhadap *body image* cenderung mempunyai status gizi yang lebih optimal.

Disarankan agar remaja putri di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat meningkatkan pengetahuannya tentang gizi seimbang dan mengembangkan *body*

image positif, serta menjaga pola makan sehat untuk mendukung status gizi optimal.

REFERENSI

- Afifah, N. N., Hardiansyah, A., & Darmuin, D. (2024). Asupan lemak, asupan serat, persepsi body image dan status gizi siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Nutrition Scientific Journal*, 3(1), 8–18. <https://doi.org/10.37058/nsj.v3i1.6426>
- Anggraini, R., & Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Muhammadiyah Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Azzahra, F. L., & Suryaalamshah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 16(1), 53–60.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Badawi, B. (2024). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas latimojong. *Jurnal Ilmu Kebidanan Kesehatan*, 1(1), 12–18.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Darmansyah, S., Haris, H., Awaru, O. T., & Irma, I. (2025). How 'Teenage Girls Become 'Good Children' at Home but 'Smokers' Outside-A Concerning Phenomenon. International Conference of Multidisciplinary Cel: Proceeding, 2(1). <https://proceeding.ressi.id/index.php/IConMC/article/view/71>
- Dewi, G. K., & Adriyanti, E. Z. (2020). Hubungan Body Image dan Diet terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 11–17.
- Durry, F. D., Zahira, A. S., Satyafebrianti, K. C., Agustina, P. N., Arbani, R. A., & Seliana, I. (2024). PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III Kualitas Sumberdaya Manusia. *Peran Status Gizi Terhadap Aktivitas Fisik, Prestasi Belajar Dan Body Image Mahasiswa Di Indonesia: Tinjauan Literatur*, 2, 393.

- Februhartanty. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Febry. (2023). *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan (Perawat, Gizi, Bidan, DOkter)*. Graha Ilmu.
- Fitriani, Dewanti, Kuswari, Gifart, & Wahyuni. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77.
- Indrawati, A., Haris, R., & Hafidah, A. (2024). Pemberdayaan Lingkungan Sekolah Melalui Program Kantin Sehat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(6), 6159–6168.
- Insani, W. N. (2022). Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 1567–1572.
- Irma, I. (2022). Praktek Feminine Hygiene Remaja. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1), Article 1.
- Irma, I., & M.Sallo, A. K. (2025). Transformasi Edukasi Feminine Hygiene Melalui Media Sosial. *Jurnal Ners*, 9(1), 988–997. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.33082>
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Provensi, G., Schmidt, S. D., Boehme, M., Bastiaanssen, T. F. S., Rani, B., Costa, A., Busca, K., Fouhy, F., Strain, C., Stanton, C., Blandina, P., Izquierdo, I., Cryan, J. F., & Passani, M. B. (2019). Preventing adolescent stress-induced cognitive and microbiome changes by diet. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(19), 9644–9651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1820832116>
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Rohani, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi , Tingkat Kecukupan Zat Gizi , Dan. *Student Research Journal*, 1(1), 01–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/srj-yappi.v1i1.154>

- Sallo, A. K. M., Irma, I., & Arif, S. D. (2024). Epidemiology and Causes of Postpartum Hemorrhage. *The Health Researcher's Journal*, 1(02), 6–13.
- Subair, N., Pidani, R. R., Meiyani, E., Haris, R., & Irma, I. (2023). Livelihood strategies for widows and divorcees of coastal fishers in Indonesia. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 8(1), Article 1.
- Tatontos, A., Musa, E., & Punuh, M. I. (2024). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 13(3), 309–315. <https://doi.org/10.35799/jbl.v13i3.51560>
- Wahyuni, A. S. (2025). Kombinasi Terapi Payudara dan Pijat Oksitosin untuk Optimalisasi Laktasi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(1), 12–25.
- Wahyuni, W., & Sallo, A. K. M. (2025). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa SMPN 1 Mamuju tentang Penyakit Menular Seksual. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(1), 26–36.
- Wijayanti, W., & Puspita Dewi, W. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 19(No.2), 109–118. <https://doi.org/10.26576/profesi.v19ino.2.101>
- Willis, H. J., & Slavin, J. L. (2020). The Influence of Diet Interventions Using Whole, Plant Food on the Gut Microbiome: A Narrative Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(4), 608–623. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.09.017>
- Yulianti, R., Elis, A., & Mustari, R. (2025). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Abortus Pada Ibu Di Rs Khusus Daerah Ibu Dan Anak. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(1), 61–71.
- Yuningsih, Nur Zannah, A., Iman Sari, A., & Handayani, R. (2024). *Hubungan Mikrobiota Saluran Cerna dan Kadar Hb dengan Status Gizi*. 5(3), 48–54.