

# Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri: Studi Pendekatan *Cross Sectional*

## *The Relationship Between Body Image Perception and Eating Disorders Among Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study*

Anggi Andini\*, Erli Mutiara, Fatma Tresno Ingtyas, Yatty Destani Sandy, Erni Rukmana,  
Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia  
Email: [andinianggi18@gmail.com](mailto:andinianggi18@gmail.com)

### Artikel History

*Submit:* 7 November 2024    *Revisi:* 25 Maret 2025    *Diterima:* 29 Maret 2025

### Abstrak

Gangguan makan (*Eating Disorder*) merupakan gangguan psikologis dan medis yang mengakibatkan kelainan pada tingkah laku pola makan individu untuk mengontrol berat badan. **Penelitian ini bertujuan** untuk mengetahui hubungan persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Dharmawangsa Kota Medan. **Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif** Waktu penelitian bulan Maret-Mei 2024. Populasi penelitian ini adalah remaja putri kelas X, XI, XII dengan jumlah 389 responden. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sebanyak 84 responden. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *Body Shape Questionnaire-8C (BSQ-8C)* untuk mengukur persepsi citra tubuh. Kuesioner *Eating Disorder Diagnostic Scale (EDDS)* untuk mengukur Gangguan Makan. Analisis data menggunakan korelasi rank *spearman*. Hasil penelitian ini diperoleh 71.40% remaja putri memiliki persepsi citra tubuh negatif. Sebanyak 81% remaja putri mengalami gangguan makan. Hasil uji korelasi rank *spearman* diperoleh nilai p value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya semakin tidak puas remaja putri terhadap citra tubuhnya, maka semakin sering remaja putri mengalami gangguan makan. Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri di SMA Dharmawangsa Kota Medan.

**Kata Kunci:** gangguan makan; persepsi citra tubuh; remaja putri.

### Abstract

*Eating disorders are psychological and medical conditions that lead to abnormal eating behaviors aimed at controlling body weight. This study aims to examine the relationship between body image perception and eating disorders among female adolescents at Dharmawangsa Senior High School in Medan City. The research was conducted from March to May 2024. The study population consisted of female students in grades X, XI, and XII, totaling 389 individuals. A purposive sampling technique was used, resulting in 84 respondents. The study employed a cross-sectional design. Data were collected using the Body Shape Questionnaire-8C (BSQ-8C) to assess body image perception and the Eating Disorder Diagnostic Scale (EDDS) to assess eating disorders. Data analysis was performed using the Spearman's rank correlation test. The results showed that 71.40% of the respondents had a negative body image perception, and 81% experienced eating disorders. The Spearman's rank correlation test yielded a p-value of 0.000 ( $< 0.05$ ), indicating that the more dissatisfied female adolescents were with their body image, the more frequently they experienced eating disorders. In conclusion, there is a significant relationship between body image perception and eating disorders among female adolescents at Dharmawangsa Senior High School in Medan City).*

**Keywords:** eating disorders; body image perception; adolescent girls.

Copyright ©2024 by Authors. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



### \*Penulis Korespondensi:

Anggi Andini Program studi D3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya,  
Email: [andinianggi18@gmail.com](mailto:andinianggi18@gmail.com)

**Cara Sitasi (IEEE Citation Style):** A. Andini, E. Mutiara, F. T. Ingtyas, Y. D. Sandy, and E. Rukmana (*Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri*, "Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan, vol. 6, no. 1, 1-10, 2025 <https://doi.org/10.30812/nutriology.v6i1.4590>

## PENDAHULUAN

Gangguan makan merupakan salah satu bentuk gangguan mental dan medis yang sering terjadi pada remaja, khususnya remaja putri, yang ditandai dengan perilaku makan abnormal untuk mengontrol berat badan Formatting Citation. Jenis gangguan makan yang umum meliputi *Anorexia Nervosa (AN)*, *Bulimia Nervosa (BN)*, *Binge Eating Disorder (BED)*, dan *Eating Disorder Not Otherwise Specified (EDNOS)*. Gangguan ini berdampak tidak hanya pada status gizi dan kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikososial remaja seperti interaksi interpersonal, rasa percaya diri, dan kestabilan emosi. Remaja dengan gangguan makan berisiko mengalami berbagai komplikasi medis seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan saluran pencernaan, penyakit jantung koroner, gangguan hati, bahkan kematian [1]. Efek jangka panjangnya juga mencakup malnutrisi kronis, gangguan mental, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan stroke [2].

Secara global, prevalensi gangguan makan pada remaja putri berkisar antara 5,5–17,9%, sedangkan pada remaja putra sebesar 0,6–2,4% [3]. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi gangguan makan dilaporkan mencapai 11,5%, dengan Indonesia mencatat angka sebesar 7,4% [4]. Penelitian lokal di salah satu (Sekolah Menengah Atas) SMA di Jakarta menunjukkan bahwa 88,5% remaja memiliki kecenderungan mengalami gangguan makan [1]. Tingginya prevalensi gangguan makan dan persepsi citra tubuh negatif pada remaja putri menunjukkan perlunya intervensi dan pemahaman yang lebih dalam mengenai keterkaitan antara keduanya. Meskipun telah banyak penelitian mengenai persepsi citra tubuh dan gangguan makan, masih terbatas studi yang fokus pada populasi remaja sekolah di Medan, khususnya di SMA Dharmawangsa. Penelitian ini penting untuk memberikan data kontekstual yang relevan bagi upaya preventif dan edukatif di lingkungan sekolah.

Tekanan terhadap standar kecantikan fisik dan bentuk tubuh yang ideal menjadi faktor pemicu utama gangguan makan, terutama di kalangan remaja putri. Persepsi citra tubuh, yaitu bagaimana seseorang memandang, berpikir, dan merasakan tubuhnya, memainkan peran penting dalam hal ini [5]. Persepsi citra tubuh negatif—ketika seseorang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dapat memicu perilaku diet ekstrem, muntah yang disengaja, dan kebiasaan makan yang tidak sehat, yang semuanya berkaitan dengan gangguan makan [6]. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif dan berisiko tinggi mengalami gangguan makan 2,79 kali juga berisiko memiliki masalah gizi [7]. Demikian pula, hasil penelitian lainnya juga melaporkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong remaja putri untuk berusaha mengubah penampilan mereka secara tidak sehat, sehingga meningkatkan risiko gangguan makan [8]. Dikatakan persepsi citra tubuh positif adalah pandangan positif seseorang terhadap tubuhnya dan menerima bentuk tubuh yang dimiliki, sementara itu persepsi citra tubuh negatif adalah pandangan negatif seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki [9].

**Gap** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang banyak dilakukan di wilayah perkotaan besar atau menggunakan pendekatan kuantitatif umum, penelitian ini memfokuskan pada populasi yang lebih spesifik dengan pendekatan korelasional terhadap dua variabel utama persepsi citra tubuh dan gangguan makan pada remaja putri usia 15-18 tahun di lingkungan sekolah menengah. Observasi awal juga memberikan gambaran kondisi nyata di lapangan, yang belum banyak disorot oleh penelitian terdahulu di wilayah ini. **Novelty** dari penelitian ini terletak pada konteks lokasi dan target populasi yang spesifik, yakni remaja putri di SMA Dharmawangsa Kota Medan. Penelitian ini juga menggabungkan data observasi primer dan kuesioner standar internasional (BSQ-8C dan EDDS), yang memungkinkan pengukuran variabel secara lebih terstruktur dan valid. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman lokal mengenai gangguan makan dan persepsi citra tubuh serta menjadi dasar pengembangan program promosi kesehatan mental dan gizi remaja di sekolah.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada 16 November 2023 di SMA Dharmawangsa Kota Medan menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri yang diamati, sebanyak 22 siswi (73,3%) mengalami gangguan makan. Sebanyak 66,6% dari mereka juga memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Data ini menunjukkan bahwa masalah persepsi citra tubuh dan gangguan makan sudah menjadi isu nyata di kalangan remaja SMA di wilayah tersebut. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan **kontribusi** terhadap pemahaman lokal mengenai gangguan makan dan persepsi citra tubuh serta menjadi dasar pengembangan program promosi kesehatan mental dan gizi remaja di sekolah.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas, yaitu persepsi citra tubuh, dengan variabel terikat, yaitu gangguan makan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X, XI, dan XII di SMA Dharmawangsa Kota Medan, dengan jumlah total 389

orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, sehingga diperoleh sebanyak 84 responden. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan peneliti, yaitu: remaja putri berusia 15–18 tahun, sedang bersekolah di SMA Dharmawangsa Kota Medan, duduk di kelas X IPA 1, XI IPA 1, XI IPS 1, XII IPA 1, atau XII IPS 1, bersedia menandatangani surat persetujuan sebelum pengisian kuesioner, serta berada dalam kondisi sehat (tidak sedang sakit).

Data persepsi citra tubuh dikumpulkan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire-8C (BSQ-8C)*, sedangkan data gangguan makan diperoleh melalui kuesioner *Eating Disorder Diagnostic Scale (EDDS)*. Selain itu, pengukuran antropometri dilakukan untuk mendapatkan data berat dan tinggi badan, dengan menggunakan alat ukur berupa microtoise untuk tinggi badan dan timbangan digital untuk berat badan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, serta analisis bivariat dengan uji korelasi *Spearman rank* untuk mengetahui hubungan antara persepsi citra tubuh dan gangguan makan.

## HASIL

### Karakteristik Responden dan Keluarga Responden

Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berasal dari latar belakang keluarga dengan karakteristik sosiodemografis yang beragam. Berdasarkan tingkat pendidikan orang tua pada Tabel 1 menunjukkan mayoritas ayah responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas sebanyak 52 (61,9%), diikuti oleh pendidikan tinggi sebanyak 22 (26,2%), sementara hanya sebagian kecil yang berpendidikan dasar atau di bawahnya sebanyak 6 (12,9%). Tabel 2 menunjukkan hal serupa terlihat pada tingkat pendidikan ibu responden, di mana lebih dari separuh 53 (63,10%) menyelesaikan pendidikan menengah atas, dan tingkat pendidikan ibu kategori perguruan tinggi sebanyak 24 (28,6%). Dan paling sedikit sebanyak kategori tingkat pendidikan ibu SD sebanyak 3 (3,60%). Data pada tabel 1 dan tabel 2 menunjukkan tingkat pendidikan orang tua responden yang relatif baik.

Tabel 3 menunjukkan kategori tingkat pekerjaan ayah, didapatkan hasil bahwa sebagian besar ayah responden bekerja sebagai pedagang/wiraswasta yakni sebanyak 36 (42,9%) dan sebagai karyawan swasta sebanyak 34 (40,5%), sedangkan kategori tingkat pekerjaan ibu Tabel 4 menunjukkan sebagian besar ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga yakni sebanyak 50 (59,5%), dengan sebagian lainnya bekerja sebagai pedagang/wiraswasta sebanyak 22 (17,2%) dan dan sebagai buruh sebanyak 9 (10,7%). Data pada tabel 3 dan tabel 4 mengindikasikan bahwa peran ibu dalam pengasuhan anak sangat dominan, yang dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuh mereka, terutama dalam hal kebiasaan makan dan citra tubuh.

Tabel 5 menunjukkan kategori tingkat pendapatan orang tua responden, didapatkan hasil, kategori pendapatan ayah sebagian besar berada pada kategori pendapatan sangat tinggi yakni sebanyak 38 (45,2%), diikuti pendapatan tinggi sebanyak 33 (39,3)%, pendapatan sedang sebanyak 9 (10,7%) dan paling sedikit pendapatan rendah sebanyak 4 (4,8%), Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan ibu berada pada kategori pendapatan rendah sebanyak 56 (66,7%), diikuti kategori pendapatan tinggi sebanyak 13 (15,5%), pendapatan ibu sedang 10 (11,9%), dan paling sedikit kategori pendapatan ibu tinggi sebanyak 5 (6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu tidak memiliki pendapatan yang cukup dan bergantung pada pendapatan ayah sebagai kepala keluarga. Pendapatan orang tua ini dapat menjadi faktor yang turut membentuk dinamika keluarga, termasuk dalam hal perhatian terhadap penampilan dan pola makan remaja.

Tabel 7 menunjukkan kategori besar keluarga responden, didapatkan hasil bahwa berdasarkan ukuran keluarga, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan jumlah anggota kecil 50 (59,5%), diikuti besar keluarga sedang sebanyak 29 (34,5%), dan paling sedikit kategori besar keluarga kategori besar yakni sebanyak 5 (6%). Struktur keluarga yang lebih kecil dapat berpengaruh terhadap intensitas perhatian orang tua terhadap anak, termasuk pengawasan terhadap pola makan dan persepsi diri anak. Secara keseluruhan, karakteristik sosiodemografis ini memberikan gambaran penting dalam memahami konteks sosial keluarga yang mungkin berperan dalam membentuk persepsi citra tubuh dan risiko gangguan makan pada remaja putri.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ayah

Tingkat Pendidikan Ayah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Tamat SD	0	0
Tamat Sekolah Dasar	6	7.10
Sekolah Menengah Pertama	4	4.80
Sekolah Menengah Atas	52	61.90
Akademi/Perguruan Tinggi	22	26.20
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu

Tingkat Pendidikan Ayah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Tamat SD	0	0
Tamat Sekolah Dasar	3	3.60
Sekolah Menengah Pertama	4	4.80
Sekolah Menengah Atas	53	63.10
Akademi/Perguruan Tinggi	24	28.60
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pekerjaan Ayah

Tingkat Pekerjaan Ayah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Buruh	4	4.8
Pedagang/Wiraswasta	36	42.9
Karyawan	34	40.5
PNS/TNI/POLRI	10	11.9
Buruh	4	4.8
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu

Tingkat Pekerjaan ibu	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	50	59.5
Buruh	9	10.7
Pedagang/Wiraswasta	17	20.2
Karyawan	6	7.1
PNS/TNI/POLRI	2	2.4
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Ayah

Tingkat Pendapatan Ayah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah $\leq$ Rp. 1.500.000	4	4.80
Sedang $>$ Rp. 1.500.000 - Rp. 2.500.000	9	10.70
Tinggi $>$ Rp. 2.500.000 - 3.500.000	33	39.30
Sangat Tinggi $>$ Rp. 3.500.000	38	45.20
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Ibu

Tingkat Pendapatan Ibu	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah $\leq$ Rp. 1.500.000	56	66.70
Sedang $>$ Rp. 1.500.000 - Rp.2.500.000	10	6.00
Tinggi $>$ Rp. 2.500.000 - 3.500.000	5	11.90
Sangat Tinggi $>$ Rp. 3.500.000	13	15.50
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Besar Keluarga

Besar keluarga	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kecil ( $\leq$ 4 orang)	50	59.50
Sedang (5-6 orang)	29	34.50
Besar ( $\geq$ 7 orang)	5	6.00
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

## Persepsi Citra Tubuh

Persepsi citra tubuh merupakan pandangan individu terhadap bentuk, ukuran, dan fungsi tubuhnya sendiri. Persepsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa lalu, interaksi sosial, budaya, serta

paparan media massa [10]. Citra tubuh memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan kesehatan mental seseorang, terutama apabila individu merasa tidak puas atau tidak nyaman dengan kondisi tubuhnya.

Persepsi citra tubuh dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif ditandai dengan rasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilan diri, sedangkan citra tubuh negatif muncul ketika individu merasa bentuk tubuhnya sangat jauh dari gambaran ideal yang diharapkan. Remaja dengan persepsi citra tubuh negatif atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan makan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun status gizi.

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki persepsi citra tubuh negatif, yaitu sebanyak 60 (71,4%), sementara siswi dengan persepsi citra tubuh positif sebanyak 24 (28,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh cukup dominan di kalangan remaja putri, yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan makan pada remaja putri.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Persepsi Citra Tubuh Responden

Persepsi Citra Tubuh	Jumlah (n)	Persentase (%)
Persepsi Citra Tubuh Positif	24	28.60
Persepsi Citra Tubuh Negatif	60	71.40
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

### Gangguan Makan Remaja

Gangguan makan merupakan kondisi yang kompleks, melibatkan aspek psikologis dan medis, yang ditandai oleh perilaku makan yang tidak normal dalam upaya mengontrol berat badan. Kondisi ini termasuk dalam kategori gangguan mental yang dapat berdampak serius, terutama pada remaja. Jenis-jenis gangguan makan yang umum ditemukan antara lain *anorexia nervosa (AN)*, *bulimia nervosa (BN)*, *binge eating disorder (BED)*, serta *eating disorders not otherwise specified (EDNOS)*. Gangguan-gangguan ini sering kali berkaitan erat dengan gangguan persepsi terhadap citra tubuh, terutama di kalangan remaja [11].

Tabel 9 menunjukkan kategori gangguan makan pada remaja putri, didapatkan hasil sebagian responden tidak mengalami gangguan makan yakni sebanyak 60 (71,4%), dan sebanyak 24 (28,6%) mengalami gangguan makan. Temuan ini menunjukkan adanya gangguan makan pada kelompok remaja dan mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap faktor-faktor psikologis yang memengaruhi persepsi citra tubuh mereka.

Tabel 10 menunjukkan kategori sebaran jenis gangguan makan yang dialami responden, didapatkan hasil gangguan makan yang dialami sebanyak 81% responden dengan rincian jenis gangguan makan sebagai berikut: *anorexia nervosa* sebesar 14,30%, *bulimia nervosa* sebesar 16,70%, *binge eating disorder* sebesar 15,50%, dan *eating disorders not otherwise specified (EDNOS)* sebesar 34,50%. Sementara itu, sebanyak 19% responden berada dalam kategori normal atau tidak mengalami gangguan makan.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Gangguan Makan pada Remaja Putri

Gangguan Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ada gangguan makan	24	28.60
Tidak ada gangguan makan	60	71.40
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Jenis Gangguan Makan pada Remaja Putri

Gangguan Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Anoreksia Nervosa</i>	12	14,30
<i>Bulimia Nervosa</i>	14	16,70
<i>Binge Eating Disorder</i>	13	15,50
<i>Ednos</i>	29	34,50
Normal	16	19,00
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100%</b>

### Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Gangguan Makan

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 11, diketahui bahwa responden dengan persepsi citra tubuh positif yang mengalami gangguan makan sebesar 9,50%, sedangkan responden dengan persepsi citra tubuh

negatif yang mengalami gangguan makan mencapai 71,40%. Sementara itu, responden dengan persepsi citra tubuh positif yang tidak mengalami gangguan makan tercatat sebesar 19%. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,767 dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kepuasan remaja putri terhadap citra tubuhnya, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami gangguan makan.

Tabel 11. Hubungan Antara Persepsi Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri

Persepsi Citra Tubuh	Gangguan Makan					
	Gangguan Makan		Tidak Gangguan Makan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Persepsi Citra Tubuh Positif	8	9,5	16	19	24	28,6
Persepsi Citra Tubuh Negatif	60	71,4	0	0	60	71,4
<b>Total</b>	68	80,9	16	19	84	100
<b>Rank <i>Spearman</i></b>	<b>Korelasi</b>				<b>-0,767</b>	
	<b><i>p-value</i></b>				<b>0</b>	

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 71,40% remaja putri memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Persepsi negatif terhadap citra tubuh mengindikasikan ketidakmampuan individu untuk menerima kondisi fisik dirinya secara realistis dan apa adanya. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 1 Jatirogo, Jawa Timur, memiliki persepsi citra tubuh negatif dibandingkan dengan yang memiliki persepsi positif [12]. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, di mana persepsi citra tubuh negatif lebih dominan [13]. Demikian pula, Cynthia et al. (2023) menemukan bahwa sebagian besar responden di Jakarta memiliki persepsi citra tubuh negatif [14]. Serta sejalan dengan penelitian pada siswi SMA Negeri 12 DKI Jakarta juga menunjukkan hasil serupa, yaitu lebih banyak responden memiliki persepsi citra tubuh negatif dibandingkan dengan persepsi positif [15].

Temuan satuan penelitian menyatakan remaja cenderung memandang citra tubuh sebagai aspek yang sangat penting dalam kehidupan mereka [16]. Pandangan ini dapat mendorong upaya pengendalian berat badan dengan tujuan mempertahankan penampilan fisik yang dianggap menarik. Upaya tersebut umumnya dilakukan melalui diet ketat atau dengan sengaja melewati waktu makan. Persepsi negatif terhadap citra tubuh dapat menimbulkan body aversion (penolakan atau kebencian terhadap bentuk tubuh), yang pada akhirnya dapat memicu perasaan bersalah, depresi, serta berdampak buruk pada kualitas hidup dan kemampuan mengontrol pola makan [17]. Ketakutan berlebih terhadap kenaikan berat badan dapat menjadi salah satu faktor pemicu gangguan makan pada remaja putri [18]. Sebaliknya, persepsi citra tubuh yang positif diketahui berkorelasi dengan kebiasaan makan yang lebih sehat dan risiko gangguan makan yang lebih rendah [8].

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa sebanyak 81% remaja putri mengalami gangguan makan, dengan proporsi terbesar berada dalam kategori *Eating Disorders Not Otherwise Specified (EDNOS)*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami pola makan yang tidak tepat, seperti melewati waktu makan atau dengan sengaja tidak mengonsumsi makanan untuk mencegah kenaikan berat badan. EDNOS merupakan bentuk gangguan makan yang tidak secara spesifik memenuhi kriteria *anorexia nervosa* maupun *bulimia nervosa*, namun tetap menunjukkan perilaku makan yang menyimpang. Hasil ini sejalan dengan temuan Firdawiyanti, dkk (2023) yang menunjukkan prevalensi tinggi kategori EDNOS pada remaja putri di Jakarta [9].

Kelompok remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perilaku makan menyimpang, disebabkan oleh perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas, serta pengaruh lingkungan pada masa transisi menuju dewasa. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih banyak responden berisiko mengalami gangguan makan dibandingkan yang tidak, pada siswa SMA Saraswati Denpasar [6]. Hal serupa juga ditemukan oleh penemuan penelitian yang menunjukkan prevalensi gangguan makan yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalaminya [19, 20].

Hasil uji korelasi *Spearman* dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara persepsi citra tubuh dan gangguan makan pada remaja putri, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,767 dan *p-value* sebesar 0,000 pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah kepuasan remaja putri terhadap citra tubuhnya, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami gangguan makan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang juga menemukan hubungan signifikan antara persepsi citra tubuh negatif dan gangguan makan di kalangan remaja putri Palangkaraya [21]. Temuan suatu penelitian menunjukkan

bahwa persepsi citra tubuh negatif dapat menyebabkan gangguan makan, karena sebagian besar remaja memiliki keinginan kuat untuk memiliki tubuh yang proporsional agar diterima oleh lingkungan sosialnya [8].

Persepsi negatif terhadap bentuk tubuh dapat memengaruhi kebiasaan makan yang menyimpang, seperti melakukan diet ekstrem, melewati makan, atau mengurangi asupan makanan secara drastis demi mencapai bentuk tubuh ideal. Konsep diri yang terbentuk selama masa remaja, termasuk citra tubuh, merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi status gizi. Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan remaja mengalami kekurangan gizi. Hal ini terjadi karena pengaturan makan yang keliru, seperti menghentikan makan secara sengaja karena rasa takut menjadi gemuk. Gangguan makan yang berkepanjangan dapat berdampak serius, termasuk risiko malnutrisi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi [8].

Temuan suatu penelitian juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dan gangguan makan. Semakin tinggi ketidakpuasan terhadap citra tubuh, maka semakin besar risiko remaja mengalami gangguan makan [6]. Hal ini diperkuat oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja putri dengan citra tubuh negatif memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan makan dibandingkan mereka yang memiliki persepsi citra tubuh positif [22]. Remaja dengan gangguan makan umumnya memiliki masalah dengan penampilan fisik dan bentuk tubuh [23]. Pandangan bahwa tubuh ideal harus kurus dan langsing menjadi faktor risiko utama, terutama pada remaja putri. Pengetahuan mengenai bentuk tubuh ideal, rasa percaya diri, dan pengaruh lingkungan menjadi determinan penting dalam pembentukan citra tubuh. Ketika remaja meyakini bahwa bentuk tubuh kurus adalah standar ideal, mereka akan terdorong untuk melakukan diet ketat yang dapat berujung pada gangguan makan [23]. Citra tubuh yang negatif dapat menurunkan rasa percaya diri dan mendorong perilaku pembatasan makanan yang ekstrem demi mencapai tampilan fisik yang diinginkan [24].

Pada masa remaja, individu berada dalam fase krisis identitas dan cenderung mencari penerimaan sosial. Keinginan untuk menjadi pribadi yang sempurna dari segi kecerdasan, kepribadian, dan penampilan mendorong sebagian remaja untuk mengontrol tubuhnya secara ketat, termasuk dengan cara yang tidak sehat. Oleh karena itu, pemahaman yang benar mengenai gizi dan pentingnya pola makan seimbang sangat diperlukan. Remaja sebaiknya tidak terfokus pada penampilan semata, melainkan memahami bahwa asupan gizi yang cukup merupakan kebutuhan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Dukungan lingkungan yang positif juga berperan dalam membentuk citra tubuh yang sehat dan mencegah terjadinya gangguan makan [2].

## KESIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki persepsi citra tubuh negatif (71,40%) dan mengalami gangguan makan (81%), dengan mayoritas berada dalam kategori *Eating Disorders Not Otherwise Specified (EDNOS)*. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara persepsi citra tubuh dan gangguan makan ( $r = -0,767$ ;  $p = 0,000$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin rendah kepuasan terhadap citra tubuh, semakin tinggi risiko gangguan makan. Persepsi negatif terhadap tubuh mendorong perilaku makan menyimpang seperti diet ekstrem atau melewati makan, yang berpotensi menyebabkan malnutrisi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan pembentukan citra tubuh yang positif melalui dukungan keluarga dan lingkungan, guna mencegah gangguan makan dan mendukung pertumbuhan optimal pada remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian ini tidak akan dapat terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak yang kami hormati. Pertama-tama, kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMA Dharmawangsa Medan yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para guru dan staf di SMA Dharmawangsa Medan atas kerjasama yang sangat baik, serta para responden remaja putri SMA Dharmawangsa Medan yang telah bersedia memberikan waktu dan informasi yang sangat berharga. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai hubungan persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri.

## Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara pribadi, profesional, maupun finansial, yang dapat mempengaruhi integritas dan objektivitas hasil penelitian. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini berkomitmen untuk menjaga independensi dan netralitas dalam setiap proses dan tahapan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. A. Melani, H. Hasanuddin, and N. S. S. Siregar, "Hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja di SMAN 4 Kota Langsa," *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, vol. 2, no. 2, p. 170, 2021, <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i2.665>.
- [2] B. Puspita, A. Lestari, and T. R. Andayani, "Hubungan Fad Diet, Citra Tubuh, Stres, Tekanan Teman Sebaya dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun," *Amerta Nutrition*, vol. 8, no. 1, pp. 49–57, 2024, <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57>.
- [3] Y. Silén and A. Keski-Rahkonen, "Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people," *Current Opinion in Psychiatry*, vol. 35, no. 6, pp. 362–371, 2022, <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818>.
- [4] K. Peltzer and S. Pengpid, "High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: Childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour," *Asian Journal of Psychiatry*, vol. 33, pp. 52–59, 2018, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.03.017>.
- [5] K. Ma'sunnah, H. P. Pribadi, and D. Agnesia, "Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh Dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik," *Ghidza Media Jurnal*, vol. 3, no. 1, p. 207, 2021, <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084>.
- [6] N. K. N. Ariani, K. E. Swedarma, and I. K. Saputra, "Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja Putri yang Menggunakan Instagram," *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, vol. 9, no. 5, pp. 563–571, 2021, <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i05.p09>.
- [7] M. P. A. Agustini, M. V. W. Yani, M. S. A. Pratiwi, and P. C. D. Yuliyatni, "Hubungan Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Denpasar," *E-Jurnal Medika Udayana*, vol. 10, no. 9, p. 60, 2021, <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i9.p10>.
- [8] Oktapianingsi and A. N. Sartika, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Putri," *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 2, pp. 101–107, 2022, <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3526>.
- [9] Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, and Dewi Retno Suminar, "Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya ," *Amerta Nutrition*, vol. 3, no. 2, pp. 85–88, 2019, <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>.
- [10] Allisa Nur Rahma and Febi Herdajani, "Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri Kelas XI di SMA X," *Psikologi Kreatif Inovatif*, vol. 4, no. 2, pp. 1–7, 2024, <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2.3283>.
- [11] M. Merita, N. Hamzah, and D. Djayusmantoko, "Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi pada Remaja Putri di KOta Jambi," *Journal of Nutrition College*, vol. 9, no. 2, pp. 81–86, 2020, <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>.
- [12] E. R. Amir, Septiyanti, and H. Rahman, "Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros," *Window of Public Health Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 162–169, 2023, <https://doi.org/10.33096/woph.v4i1>.
- [13] J. Y. Ningrum, "Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Risiko Gangguan Makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta," Ph.D. dissertation, 2021.
- [14] H. Cynthia, S. Simanungkalit, and S. Fransiske, "The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 15, no. 1, pp. 33–44, 2023, <https://doi.org/10.35473/jgk.v15i1.370>.
- [15] M. R. Hadi Kusuma and T. Krianto, "Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta," *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, vol. 1, no. 1, p. 23, 2018, <https://doi.org/10.47034/ppk.v1i1.2114>.

- [16] S. W. Dianingrum and Y. W. Satwika, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 7, pp. 194–203, 2021, <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>.
- [17] M. Y. Kurniawan, D. Briawan, and R. E. Caraka, "Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja Body image perception and eating disorders in adolescents," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 11, no. 3, pp. 105–114, 2015, <https://doi.org/10.22146/ijcn.19287>.
- [18] R. N. Putri and A. Zulaikha, "Neurobiologi pada Penderita Bulimia," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, vol. 3, no. 4, pp. 123–135, 2024, <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i4.12686>.
- [19] D. Ismayanti, "Hubungan Persepsi Bentuk Tubuh, Gangguan Makan, Pengetahuan Gizi dan Asupan Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Sanggar Ayodya Pala," *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, vol. 4, no. 2, pp. 74–84, 2020, <https://doi.org/10.22236/argipa.v4i2.3829>.
- [20] S. B. Adji, A. Fitrikasari, and H. P. Julianti, "Hubungan Persepsi Citra Tubuh dan Gejala Depresi dengan Kejadian Gangguan Makan pada Remaja Obesitas," *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, vol. 7, no. 1, pp. 1–13, 2019, <https://doi.org/10.14710/jnh.7.1.2019.1-13>.
- [21] D. Agustian, Y. Karmitasari, and N. Humaira, "Hubungan Body Image dan IMT dengan Gangguan Makan pada Siswa / i Kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Palangka Raya," *Jurnal Surya Medika*, vol. 10, no. 3, pp. 36–42, 2024, <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.8961>.
- [22] R. S. A. Syifa and P. Pusparini, "Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun," *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 18–25, 2018, <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.18-25>.
- [23] T. Zulfa, "Hubungan Body Image dan Kecenderungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri Sabilurrasyad," *Nutrition Research and Development Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 1–10, 2023, <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v3i3.71563>.
- [24] N. Hidayat, E. Setiyowati, K. W. Ningsih, R. R. Jannah, M. Nisak, and N. Adewata, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2023, <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i1.11751>.

**[This page intentionally left blank.]**