HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: May, 15, 2026
Revised: August, 26, 2026
Available online: August, 27, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

# Persepsi citra tubuh dan status gizi pada remaja putri di wilayah pesisir

**Maureen Irinne Punuh*, Rahayu H. Akili, Chreisye Kardinalia Fransisca Mandagi**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Maureen Irinne Punuh. *Email: punuhmaureen@unsrat.ac.id

## Abstract

**Background:** Adolescent girls undergo rapid biological, psychological, and social changes, making them vulnerable to nutritional status issues. One of the dominant psychosocial factors influencing nutritional status is body image perception.
**Purpose:** To analyze the relationship between body image perception and nutritional status among adolescents in coastal areas.
**Method:** A quantitative study with a cross-sectional design. The sample consisted of 110 senior high school adolescent girls selected using purposive sampling technique. Data were collected by measuring nutritional status based on the BMI-for-age (BMI/A) index and administering a structured questionnaire, the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS). Data were statistically analyzed using the Chi-Square test.
**Results:** The majority of respondents had a positive body image (70.9%) and good nutritional status (77.3%). However, undernutrition was significantly higher among respondents with a negative body image (53.1%) compared to those with a positive body image (10.3%). Bivariate analysis revealed a significant association between body image perception and nutritional status (p = 0.000).
**Conclusion:** Body image perception is significantly associated with the nutritional status of adolescent girls in coastal areas.
**Suggestion**: There is a need to enhance nutrition education and promote positive body image, as well as to strengthen counseling services and psychological interventions in schools to assist adolescent girls who experience body image issues.

**Keywords: Adolescent Girls; Body Image; Coastal Area; Nutritional Status; Perception.**

## PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok usia yang mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi untuk pertumbuhan linear, perkembangan seksual, serta perkembangan kognitif. Pada fase ini, remaja putri mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan ini berlangsung sangat cepat menjadikan remaja menjadi kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang (Niswah et al., 2021).

Prevalensi status gizi secara nasional berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia, menurut Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) remaja 16-18 tahun pada kategori sangat kurus sebanyak 1.4%, kurus 6.7%, gizi lebih 9.5%, dan obesitas 4%. Provinsi Sulawesi Utara memiliki prevalensi status gizi umur 16-18 tahun sangat kurus 1.5%, kurus 4.0%, gizi lebih 13.0%, dan obesitas 6.6%. Prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Minahasa Utara menunjukkan angka untuk kategori kurus sebanyak 2.43%, gizi lebih 10.91%, dan obesitas 5.41% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Jika dibandingkan dengan prevalensi tingkat nasional dengan prevalensi tingkat

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3289

Kabupaten Minahasa Utara, angka prevalensi status gizi kurus di Kabupaten Minahasa Utara hampir mendekati angka status gizi kurus. Data-data tersebut menunjukkan bahwa status gizi pada remaja sampai saat ini masih menjadi permasalahan yang harus ditanggulangi.

Berbagai faktor yang memengaruhi permasalahan gizi, salah satu faktor psikososial yang dominan yaitu persepsi citra tubuh pada remaja putri. Persepsi citra tubuh yang negatif diketahui dapat berhubungan dengan perilaku makan yang tidak sehat, praktik diet ekstrem, penurunan aktivitas fisik, hingga masalah status gizi baik underweight maupun overweight pada remaja (Rania et al., 2023; Purwanti & Marlina, 2022). Remaja putri yang ingin mencapai standar tubuh ideal sering menerapkan perilaku makan yang berisiko menyebabkan gizi kurang. Di sisi lain, remaja yang salah mempersepsikan peningkatan ukuran tubuhnya cenderung mengabaikan pengawasan diri terhadap asupan makanan, sehingga rentan mengalami obesitas (Widiastuti et al., 2023).

Penelitian terdahulu pada remaja putri di Surabaya, menunjukkan bahwa persepsi terhadap citra tubuh berhubungan dengan status gizi karena peningkatan status gizi akan diikuti oleh penurunan persepsi terhadap penampilan tubuh (Purnama, 2021). Penelitian lain dilakukan pada remaja sekolah di Pandeglang, menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi remaja (Damayanti et al., 2023)

Wilayah pesisir memiliki karakteristik ekosistem dan sosial ekonomi yang secara langsung memengaruhi ketahanan pangan dan pola hidup masyarakatnya. Akses terhadap makanan tinggi protein laut lebih mudah, namun disisi lain keterbatasan terhadap aksesibilitas keragaman pangan pokok dan sayuran serta keterpaparan modernisasi makanan olahan menjadi tantangan wilayah pesisir.

Di Indonesia, kajian terhadap persepsi citra tubuh dan status gizi pada remaja terus berkembang, namun sebagian besar penelitian masih dilakukan pada populasi remaja di wilayah perkotaan dan lingkungan sekolah formal dengan karakteristik sosial ekonomi yang relatif homogen. Penelitian yang mengeksplorasi hubungan persepsi citra tubuh dan status gizi pada remaja di wilayah pesisir masih sangat terbatas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara persepsi citra tubuh dan status gizi pada remaja putri di wilayah pesisir. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan empiris bagi perumusan kebijakan dan intervensi gizi yang spesifik untuk wilayah pesisir.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik menggunakan desain *cross sectional.* Penelitian dilaksanakan di dua SMA yang ada di Kecamatan Wori, yakni SMA Negeri 1 Wori dan SMK Negeri 1 Wori. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 110 responden yang didapat dari perhitungan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja putri yang bersedia menjadi responden. Sementara kriteria eksklusi yaitu remaja putri yang mengalami kecacatan yang menghambat pengukuran status gizi dan remaja putri yang dalam perawatan secara psikologis.

Pengambilan data dilakukan dengan mengunjungi kedua sekolah terkait. Sebelum dilakukan pengumpulan data, peneliti mengajukan izin untuk melakukan penelitian pada pihak sekolah. Peneliti kemudian melakukan wawancara kepada responden yang diawali dengan penjelasan maksud dan tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden untuk berpartisipasi. Remaja putri yang bersedia di wawancara menggunakan kuesioner *Multidimensional body-self relations questionnaire-appearance scale* (MBSRQ-AS) untuk mendapatkan data citra tubuh. Umumnya menunjukkan citra tubuh positif (puas, memiliki evaluasi diri yang baik, dan perawatan diri yang sehat). Sementara menunjukkan citra tubuh negatif (tidak puas, cemas berlebih pada berat badan, dan penolakan bentuk tubuh).

Sesudah wawancara, remaja putri melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung Indeks Massa Tubuh dan menentukkan status gizi menggunakan indeks IMT menurut umur sesuai standar dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020, tentang standar antropometri anak dan remaja. Gizi buruk: < -3 SD, gizi kurang: -3 SD sampai dengan < -2 SD, gizi baik (normal): -2 SD sampai dengan +1 SD, berisiko gizi lebih: > +1 SD sampai dengan +2 SD, dan gizi lebih: > +2 SD sampai dengan +3 SD.

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan presentase karakteristik responden (umur dan pendidikan orang tua), gambaran persepsi citra tubuh dan gambaran status gizi remaja putri. Analisis bivariat menggunakan analisis hubungan anatara variabel independen (persepsi citra tubuh) dan variabel dependen (status gizi) menggunakan uji statistik *chi square*.

**Maureen Irinne Punuh*, Rahayu H. Akili, Chreisye Kardinalia Fransisca Mandagi**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Maureen Irinne Punuh. *Email: punuhmaureen@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3289

## HASIL

**Tabel Distribusi Karakteristik Demografi Responden (N=110)**

| Variabel | Hasil | p-value |
|---|---|---|
| **Umur (n/%)(Mean±SD)(Rentang)(Tahun)** | (15.55±0.75)(14-18) | |
| 14 | 8/7.3 | |
| 15 | 42/38.2 | |
| 16 | 53/48.2 | |
| 17 | 6/5.5 | |
| 18 | 1/0.9 | |
| **Pendidikan ibu (n/%)** | | |
| SMP | 57/51.8 | |
| SMA | 53/48.2 | |
| **Pendidikan Ayah (n/%)** | | |
| SD | 8/7.3 | |
| SMP | 14/12.7 | |
| SMA | 88/80.0 | |
| **Citra Tubuh (n/%)** | | |
| Negatif | 32/29.1 | |
| Positif | 78/70.9 | |
| | | **0.000** |
| **Status Gizi (n/%)** | | |
| Buruk | 25/22.7 | |
| Baik | 85/77.3 | |

Berdasarkan tabel di atas, karakteristik responden menunjukkan bahwa rerata umur responden 15.55±0.75 tahun dengan rentang usia 14-18 tahun, mayoritas berumur 16 tahun sebanyak 53 responden (48.2%). Pada tingkat pendidikan orang tua, sebagian besar ibu berpendidikan SMP sebanyak 57 responden (51.8%), sedangkan mayoritas ayah berpendidikan SMA sebanyak 88 responden (80.0%).

Berdasarkan analisis univariat, sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif sebanyak 78 responden (70.9%) dan memiliki status gizi baik sebanyak 85 responden (77.3%). Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai ρ=0.000 < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di wilayah pesisir. Remaja putri dengan persepsi citra tubuh negatif berisiko secara signifikan untuk mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki citra tubuh positif.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif lebih rentan mengalami gizi kurang, yaitu sebanyak 53.1%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki citra tubuh positif, hanya 10.3%. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jawa Barat, menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif berpeluang memengaruhi perilaku diet yang berujung pada risiko gizi kurang (Handayani et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa cara remaja mempersepsikan tubuhnya memengaruhi kebiasaan makan dan status gizi.

Citra tubuh merupakan cara pandang seseorang

**Maureen Irinne Punuh*, Rahayu H. Akili, Chreisye Kardinalia Fransisca Mandagi**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Maureen Irinne Punuh. *Email: punuhmaureen@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3289

terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Persepsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor-faktor psikososial, budaya, dan media (Pamirma & Satwika, 2022; Abdullah & Dewi, 2023). Pada masa remaja, khususnya remaja putri, citra tubuh sering menjadi isu penting karena masa ini merupakan fase transisi dengan perubahan fisik. Penelitian ini menemukan hubungan bermakna antara citra tubuh dan status gizi. Remaja dengan citra tubuh negatif, lebih rentan mengalami gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat memengaruhi pola makan yang tidak sehat, seperti diet berlebihan atau melewatkan waktu makan, yang akhirnya berdampak pada kondisi gizi (Sztainer et al., 2018; Amir et al., 2023).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan status gizi pada remaja putri (Astini & Gozali, 2021). Persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, menjadikan sebagian remaja putri melakukan pembatasan makanan untuk mencapai bentuk ideal, sehingga berdampak pada status gizi. Studi lainnya pada remaja usia 14-18 tahun menunjukkan bahwa remaja yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki persepsi citra tubuh positif, sedangkan remaja dengan persepsi citra tubuh negatif pada umunya memiliki status gizi lebih (Ripta et al., 2023)

Studi lainnya yang dilakukan pada remaja *undergraduate students* di Kuala Lumpur, Malaysia, menyimpulkan bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki. Selain itu, remaja putri pada umumnya ingin memiliki bentuk tubuh lebih kurus, sedangan remaja pria cenderung ingin memiliki tubuh yang lebih besar. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa, semakin responden mersa memiliki ukuran tubuh tidak sesuai, responden semakin membatasi asupan makanan yang dikonsumsi (Hutapea & Siahaan, 2023). JIka berkelanjutan akan berdampak pada status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa dampak citra tubuh terhadap status gizi bisa bervariasi tergantung pada kebiasaan makan yang dibentuk.

Teori *Health Belief Model* (HBM) menjelaskan bahwa cara seorang memandang tubuhnya memengaruhi perilaku kesehatannya, termasuk didalamnya cara memilih dan mengonsumsi makanan (Rahim et al., 2025). Remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih menerapkan pola makan yang seimbang dan menjaga kesehatan gizi, sedangkan citra tubuh negatif dapat menyebabkan kebiasaan makan yang ekstrem dan merugikan (Maharani et al., 2025). Teori *Social Comparison* dan *Sociocultural Theory* menegaskan bahwa, pandangan seorang terhadap tubuhnya dapat dipengaruhi berbagai faktor, seperti standar sosial, budaya, dan pengaruh media (Rahmadiyanti & Munthe, 2020). Remaja cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya merupakan remaja yang sering membandingkan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini dapat berdampak pada pola makan dan status gizinya (Tiggemann & Anderberg, 2020). Dengan menggabungkan kedua teori tersebut, terlihat bahwa citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung terhadap kesehatan fisik melalui status gizi.

Kelebihan penelitian ini terletak pada fokusnya pada remaja putri di daerah pesisir, kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena keterbatasan akses terhadap pangan serta pengaruh lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi program kesehatan masyarakat. Diperlukan adanya intervensi gizi yang berbasis sekolah, seperti edukasi tentang gizi seimbang dan konseling untuk membentuk citra tubuh yang positif.

Kerjasama antara setiap stakeholder terkait seperti pihak sekolah, puskesmas setempat, dan orang tua menjadi penting untuk memantau pertumbuhan remaja terutama berkaitan dengan status gizi remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja putri di wilayah pesisir Kecamatan Wori. Remaja dengan citra tubuh positif cenderung memiliki status gizi yang baik, sedangkan remaja dengan citra tubuh negatif berisiko mengalami kekurangan gizi. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan gizi seimbang dan promosi citra tubuh positif dalam meningkatkan kesehatan remaja.

## SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di wiliyah pesisir. Remaja putri dengan citra tubuh negatif cendrung lebih berisiko mengalami gizi kurang dibandingkan mereka yang berpersepsi positif.

## SARAN

Perlu adanya peningkatan edukasi gizi dan citra tubuh positif dan peningkatan layanankonseling dan

**Maureen Irinne Punuh*, Rahayu H. Akili, Chreisye Kardinalia Fransisca Mandagi**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Maureen Irinne Punuh. *Email: punuhmaureen@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3289

intervensi psikologis disediakan di sekolah untuk membantu remaja putri yang mengalami masalah dengan citra tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S., & Dewi, E. M. P. (2023). Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh remaja laki-laki pada pengguna media sosial di kota makassar. *Indonesian Counseling and Psychology,* 3(2), 88-97.

Amir, E. R., Septiyanti., & Rahman, H. (2023). Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja sman 4 maros kabupaten maros. *Window of Public Health Journal*, 4(1), 162-169.

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.

Damayanti, A. P., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2023). Hubungan body image dan asupan dengan status gizi siswa sma negeri 6 pandeglang. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 174-183.

Handayani, S., Lestari, F., & Widodo, R. (2025). Hubungan body image dengan status gizi pada remaja putri di sma labshool unesa 1. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia, 14*(2), 162–169.

Hutapea, T. M., & Siahaan, E. M. R. (2023). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 1862-1876.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018*. Diakses dari: https://repository.kemkes.go.id/book/1323

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Masalah gizi pada remaja*. Diakses dari: https://kesmas.kemkes.go.id/portal/baca-data/28/02/2022/4317/gizi-remaja

Maharani, P., Nurhamsyah, H. A., Addini, K. N., Hardiana, L., Purba, E. F., Ihsan, R. F., & Rahayu, W. F. (2025). Tinjauan peran heath belief model terhadap perilaku diet sehat pada dewasa awal di kota padang. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(6), 3324-3346.

Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The association of body image perception with dietary and physical activity behaviors among adolescents in indonesia. *Food And Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S109-S121.

Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara paparan media dengan body image pada remaja perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 1-10.

Purnama, N. L. A. (2021). Body image, perilaku makan dan status gizi remaja: body image, eating behavior and nutritional status in adolescents. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *7*(2), 351-358.

Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan remaja putri di sma muhammadiyah 1 pekanbaru. *Jurnal Kesehatan komunitas*, 8(2), 257-267.

Rahim, F., Juliana, N., Liambana, E. S. M., Lisna, L., Naningsi, A., Saing, F. M., Yazlim, N., & Ahmad, I. (2025). Health belief model (hbm) dalam perilaku berisiko praktik hygiene makanan dikalangan mahasiswa universitas karya persada muna. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(6), 1633-1642.

**Maureen Irinne Punuh*, Rahayu H. Akili, Chreisye Kardinalia Fransisca Mandagi**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Maureen Irinne Punuh. *Email: punuhmaureen@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3289

Rahmadiyanti, A., & Munthe, R. A. (2020). Social comparison dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 11-19.

Rania, K., Hermanto, R. A., & Harfika, A. (2023). Analisis hubungan body image dengan perilaku makan dan status gizi remaja. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*, 7(1), 1-8.

Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi body image dan status gizi pada remaja. *IKESMA*, 19(1), 19.

Sztainer, D. N., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2018). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health, 39*(2), 244–251.

Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *Sage Journals, 22*(12), 2183-2199.

Widiastuti, I. G. A. K., Sutiari, N. K., & Ani, L. S. (2023). Body image perception is associated with nutritional status of adolescent girls: a cross-sectional study in denpasar city, bali province, indonesia. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, *11*(2), 191–200.

**Maureen Irinne Punuh*, Rahayu H. Akili, Chreisye Kardinalia Fransisca Mandagi**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Maureen Irinne Punuh. *Email: punuhmaureen@unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3289