

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

SMA Muhammadiyah Kota Kupang adalah sekolah menengah atas swasta yang berada di bawah naungan organisasi Muhammadiyah yang terletak di Kelurahan Kayu Putih, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur.

2. Hasil Uji Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tahun	n	%
15-17	33	56,9
18-21	25	43,1
Total	58	100,0%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kategori umur 15-17 tahun berjumlah 33 orang (56,9%) dan kategori 18-21 tahun berjumlah 25 orang (43,1%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
X	18	31,0
XI	19	32,8
XII	21	36,2
Total	58	100,0%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diatas diketahui jumlah sampel kelas X berjumlah 18 orang (31,0%), kelas XI berjumlah 19 orang (32,8%) dan kelas XII berjumlah 21 orang (36,2%).

c. Status Gizi

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

IMT	n	%
Kurang	14	24,1
Normal	41	70,7
Lebih	2	3,4
Obesitas	1	1,7
Total	58	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 58 responden didapatkan siswa yang memiliki status gizi kurang 14 orang (24,1%), status gizi normal 41 orang (70,7%), status gizi lebih 2 orang (3,4%) dan status gizi obesitas 1 orang (1,7%).

d. Citra Tubuh

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Citra Tubuh

Citra Tubuh	n	%
Negatif	16	27,6
Positif	42	72,4
Total	58	100.0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 58 responden yang memiliki citra tubuh negatif berjumlah 16 orang (27,6%) dan citra tubuh positif berjumlah 41 orang (72,4%).

e. Pengetahuan Gizi

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Kurang	25	43,1
Cukup	26	44,8
Baik	7	12,1
Total	58	100.0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 58 responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang berjumlah 25 orang (43,1%), pengetahuan gizi cukup berjumlah 26 orang (44,8%) dan pengetahuan gizi baik berjumlah 7 orang (12,1%).

3. Hasil Uji Bivariat

a. Hubungan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi

Tabel 6. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang

Citra Tubuh	Status gizi								Total		<i>p-value</i>
	Gizi kurang		Normal		Gizi lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Negatif	12	75,0	3	18,8	0	0,0	1	6,3	16	27,6	0,000
Positif	2	4,8	38	90,5	2	4,8	0	0,0	42	72, 4	
Total	14	24,1	41	70,7	2	3,4	1	1,7	58	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *p-value* = 0,000 hasil tersebut menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi.

b. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi

Tabel 7. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang

Pengetahuan Gizi	Status gizi								Total		<i>p-value</i>
	Gizi kurang		Normal		Gizi lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	8	32,0	14	56,0	2	8,0	1	4,0	25	43,1	0,234
Cukup	6	23,1	20	76,9	0	0,0	0	0,0	26	44,8	
Baik	0	0,0	7	100,0	0	0,0	0	0,	7	12,1	
Total	14	24,1	41	70,7	2	3,4	1	1,7	58	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *p-value* = 0,234 hasil tersebut menyatakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

B. Pembahasan

1. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 16 responden yang memiliki citra tubuh negatif, sebagian besar memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 12 orang (75,0%), status gizi normal sebanyak 3 orang (18,8%) dan obesitas sebanyak 1 orang (6,3%). Sementara itu, dari 42 responden yang memiliki citra tubuh positif, sebagian besar memiliki citra tubuh status gizi normal yaitu sebanyak 38 orang (90,5%), status gizi kurang sebanyak 2 orang (4,8%) dan status gizi lebih sebanyak 2 orang (4,8%).

Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,005$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Insani, 2022) dengan hasil nilai *chi square* didapatkan nilai *p-value* = 0,001 yang berarti $< 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya. Penelitian ini menyebutkan bahwa remaja putri yang mempunyai status gizi lebih atau gemuk mempunyai *body image* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh terhadap penilaian diri sendiri terutama penilaian terhadap citra tubuh.

Pada masa remaja, perhatian terhadap penampilan fisik cenderung meningkat. Remaja sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan teman sebaya, artis, maupun figur di media sosial. Standar kecantikan yang berkembang di masyarakat juga dapat memengaruhi penilaian remaja mengenai tubuh ideal. Remaja perempuan umumnya menginginkan tubuh yang langsing, sedangkan remaja laki-laki cenderung menginginkan tubuh yang lebih atletis. Ketika bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan, maka dapat muncul citra tubuh negatif yang akhirnya memengaruhi perilaku makan.

Sebaliknya, remaja yang memiliki citra tubuh positif cenderung menerima kondisi fisiknya dengan baik dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Penerimaan terhadap kondisi tubuh tersebut membuat remaja lebih mampu menerapkan pola makan yang seimbang dan menjaga kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu, sebagian besar remaja yang memiliki citra tubuh positif dalam penelitian ini berada pada kategori normal.

Meskipun sebagian besar responden yang memiliki citra tubuh positif berada pada kategori status gizi normal, namun dalam penelitian ini masih menemukan responden yang memiliki citra tubuh positif tetapi status gizinya kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif tidak selalu menjamin seseorang memiliki status gizi yang normal. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kecukupan asupan makan, penyakit infeksi, pola makan sehari-hari, aktivitas fisik dan faktor ekonomi. Oleh karena itu, meskipun seseorang memiliki citra tubuh yang baik terhadap tubuhnya, status gizinya tetap dapat berada pada kategori kurang apabila faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi tidak terpenuhi dengan baik.

2. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori cukup yaitu sebanyak 26 responden (44,8%), sedangkan kategori kurang sebanyak 25 responden (43,1%) dan kategori baik sebanyak 7 responden (12,1%). Pada status gizi, sebagian besar responden berada pada kategori status gizi normal yaitu sebanyak 41 responden (70,7%), sedangkan status gizi kurang sebanyak 14 responden (24,1%), gizi lebih sebanyak 2 responden (3,4%) dan obesitas sebanyak 1 responden (1,7%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,234 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada responden penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki remaja belum tentu memengaruhi kondisi status gizinya secara langsung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Zulianda et al., 2026) bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dengan nilai $p\text{-value} = 0,306 (< 0,05)$. Temuan tersebut menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Status gizi tidak hanya ditentukan oleh tingkat pengetahuan gizi, melainkan juga oleh perilaku gizi yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari perilaku tersebut meliputi pola konsumsi makan, tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang turut dipengaruhi oleh kondisi emosional.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dapat disebabkan karena pengetahuan yang dimiliki responden belum diterapkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Remaja sering kali mengetahui makanan yang sehat, namun belum mampu menerapkan perilaku makan yang baik akibat kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi kalori, makanan instan, atau melewatkan waktu makan. Selain itu, faktor usia remaja merupakan masa yang rentan terhadap perubahan gaya hidup dan pengaruh lingkungan sosial sehingga dapat memengaruhi status gizi mereka.

Selain itu, status gizi merupakan hasil dari keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh dalam jangka waktu yang panjang. Pengetahuan gizi yang baik tidak secara langsung mengubah status gizi apabila tidak diikuti dengan perilaku konsumsi yang sehat dan aktivitas fisik yang seimbang.

Secara teoritis, pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu mengubah perilaku konsumsi makanan menjadi lebih sehat sehingga menghasilkan status gizi yang optimal. Namun pada kenyataannya, bagi usia remaja, pengetahuan yang baik tidak selalu langsung diterapkan dalam perilaku makan sehari-hari. Remaja cenderung lebih rentan dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tren makanan kekinian (seperti *fast food* atau minuman manis), pengaruh ajakan teman sebaya (*peer group*), serta kemudahan akses dan uang saku yang dimiliki untuk membeli makanan di sekitar sekolah tanpa memedulikan kandungan gizinya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang tetapi memiliki status gizi normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki. Meskipun responden kurang memahami konsep gizi secara teori, kebutuhan zat gizinya tetap dapat terpenuhi melalui pola makan sehari-hari yang cukup dan seimbang. Hal ini dapat terjadi karena makanan yang dikonsumsi telah diatur orang tua atau keluarga sehingga kebutuhan energi dan zat gizi tetap tercukupi. Selain itu, remaja yang memiliki pengetahuan gizi kurang belum tentu memiliki pola makan yang buruk. Beberapa responden mungkin terbiasa mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah yang tersedia di rumah tanpa mengetahui kandungan zat gizi dari makanan tersebut. Kebiasaan makan yang baik yang dibentuk oleh keluarga dapat membantu mempertahankan status gizi normal meskipun tingkat pengetahuan gizi masih kurang.