

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

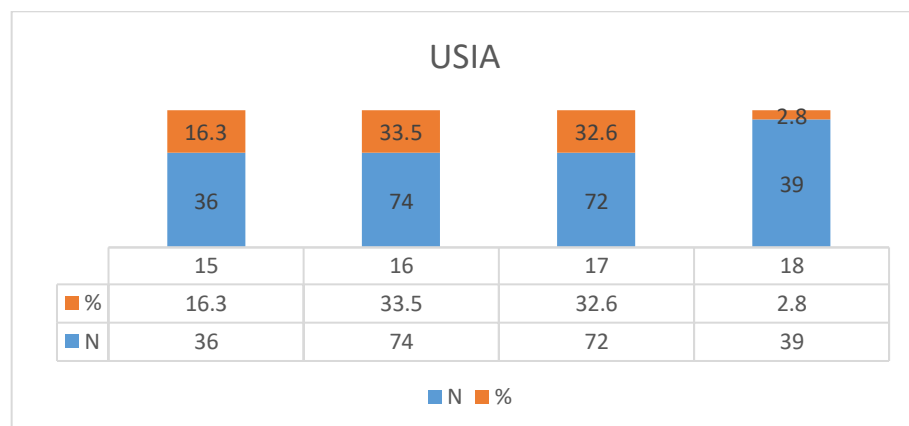
a). Analisis Univariat

Analisis Univariat Penelitian menjelaskan gambaran distribusi responden menurut usia, jenis kelamin, status gizi, body image dan perilaku diet remaja siswa Kelas 10 SMK Negeri 3 Kota Kupang.

Tabel 4. Ditribusi frekuensi remaja berdasarkan usia

Usia	N	%
15	36	16.3
16	74	33.5
17	72	32.6
18	39	17.6
Total	221	100.0

Sumber : Data Primer Terolah

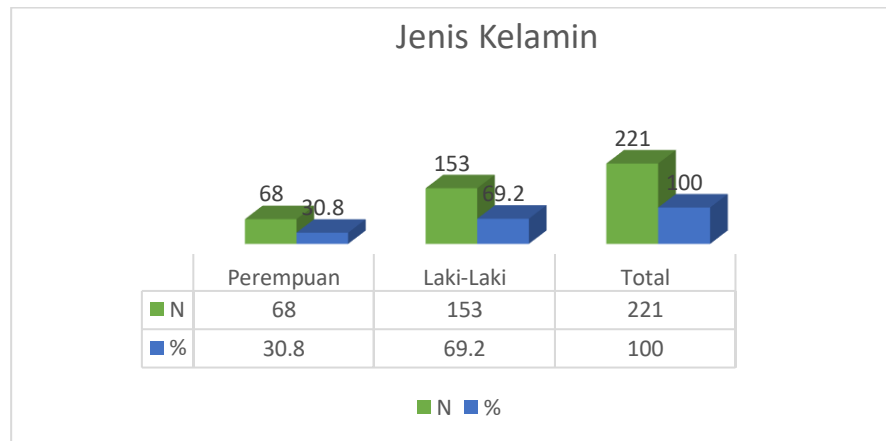


Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 221 Responden pada penelitian ini menunjukkan hampir sebagian besar responden berusia 16 tahun (33.5%).

Tabel 5 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki- Laki	68	30.8
Perempuan	153	69.2
Total	221	100.0

Sumber : Data Primer Terolah

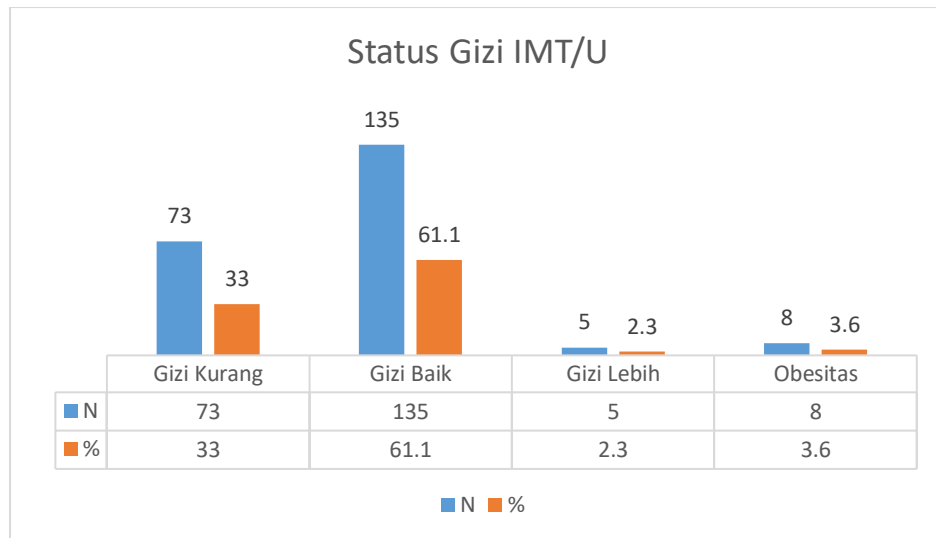


Berdasarkan Tabel dan grafik di atas, dari 221 Responden pada penelitian ini menunjukkan hampir sebagian Remaja Siswa Kelas 10 SMK Negeri 3 Kota Kupang lebih banyak perempuan yaitu (69.2%) di bandingkan dengan laki-laki hanya (30.8%).

Tabel 6. Distribusi frekuensi remaja Status gizi berdasarkan IMT/U

Variabel	Kategori	N	%
IMT/U	Gizi Kurang	73	33.0
	Gizi Baik	135	61.1
	Gizi Lebih	5	2.3
	Obesitas	8	3.6

Sumber : Data Primer Terolah



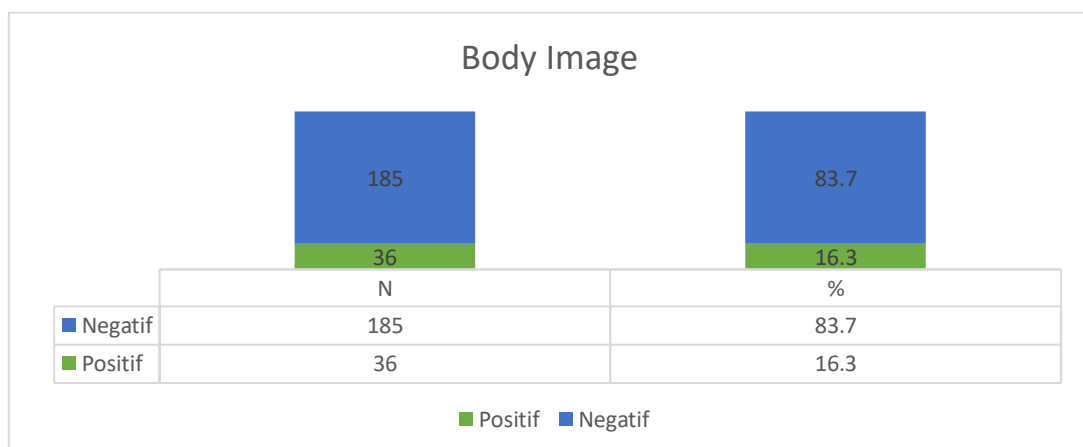
Sumber : Data Primer Terolah

Menurut tabel dan grafik yang disebutkan di atas, dimungkinkan guna menyimpulkan karakteristik responden mengenai status gizi remaja IMT/U berusia antara 15 dan 18 tahun, mengungkapkan bahwa 73 sampel (33%) menunjukkan status gizi yang buruk, 135 sampel (61,1%) mencerminkan status gizi yang baik, 5 sampel (2,3%) menunjukkan nutrisi berlebihan, dan 8 sampel (3,6%) diklasifikasikan sebagai obesitas.

Tabel 7. Distribusi frekuensi remaja berdasarkan body image

Variabel	Kategori	N	%
Body Image	Positif	36	16.3
	Negatif	185	83.7

Sumber : Data Primer Terolah



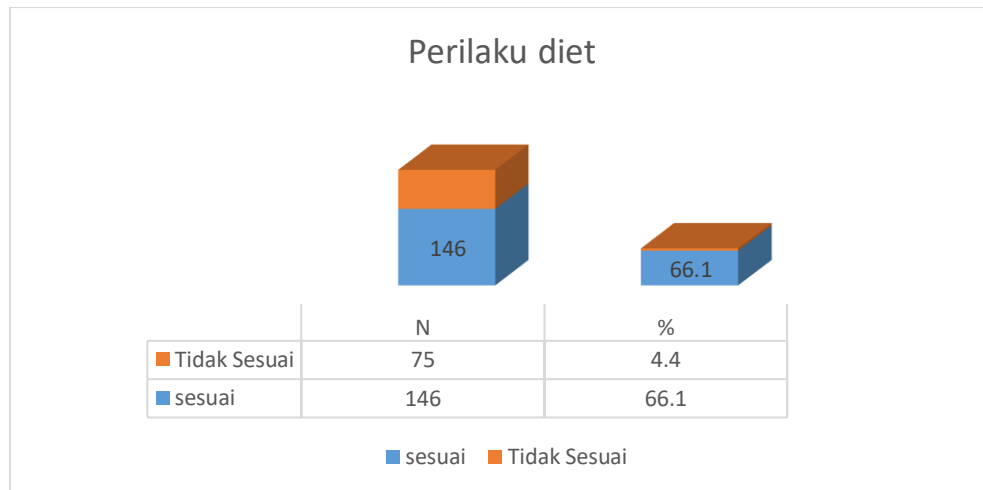
Sumber : Data Primer Terolah

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1.8, bersama dengan grafik yang menyertainya, seseorang bisa menyimpulkan atribut remaja yang menunjukkan body image positif (16,3%) berbeda dengan mereka yang menampilkan body image negatif (83,7%).

Tabel 8. Distribusi frekuensi remaja berdasarkan perilaku diet

Variabel	Kategori	N	%
Perilaku Diet	Sesuai	146	66.1
	Tidak Sesuai	75	33.9

Sumber : Data Primer Terolah



Sumber : Data Primer Terolah

Menurut tabel dan grafik yang disebutkan di atas, bisa disimpulkan bahwa atribut remaja yang menunjukkan perilaku diet yang tepat mencakup 146 sampel (61.1%), sedangkan perilaku diet yang dianggap tidak sesuai terdiri dari 75 sampel (33,9%).

b). Analisis Bivariat

Analisis bivariat dipakai guna memastikan korelasi antara variabel independen dan dependen. Analisis dilakukan dengan menggunakan metode Uji Chi Square, guna memeriksa potensi hubungan antara body image dan perilaku diet pada kaitannya dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kota Kupang.

1. Uji Hubungan Body Image Dengan status Gizi Remaja

Tabel 9. Analisis Bivariat menggunakan uji Fisher Exact Test Body Image dengan status Gizi Remaja.

Variabel	Status Gizi N %					p-Value
	Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih	Obesitas	Total	
Positif	16 (44,4%)	19 (52,8%)	0 (0%)	1 (2,8%)	36	0,431
Negatif	57(30,85)	116 (62,7%)	5 (2,3%)	7 (3,8%)	185	

Sumber : Data Primer Terolah

Menurut temuan yang diperoleh dari Analisis Bivariat yang menggunakan Tes Eksak Fisher mengenai body image pada kaitannya dengan Status Gizi Remaja yang diilustrasikan pada tabel sebelumnya, hasil uji Bivariat menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik antara body image dan status gizi remaja, sebagaimana dibuktikan dengan nilai-P 0,431.

Terdapat body image negatif lebih banyak dibandingkan dengan body image positif dan tidak memiliki hubungan dengan status gizi sebab dari kuesioner yang saya gunakan yaitu kuesioner BSQ dengan 34 pertanyaan guna laki-laki dan perempuan yang dimana hanya menanyakan persepsi terhadap tubuh yang mereka miliki.

2. Uji Hubungan Perilaku Diet Dengan status Gizi Remaja

Tabel 10. Analisis Bivariat perilaku diet dengan status gizi

Variabel	Status Gizi N %					p-Value
	Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih	Obesitas	Total	
Sesuai	39 (26,7%)	97 (66,4%)	4 (2,7%)	6 (4,1%)	146	0,042
Tidak sesuai	34 (45,3%)	38 (50,7%)	1 (1,3%)	2 (2,7%)	75	

Sumber : Data Primer Terolah

Sesuai dengan temuan yang diperoleh dari Analisis Bivariat yang menggunakan Tes Eksak Fisher mengenai Perilaku Diet pada kaitannya dengan Status Gizi Remaja sebagaimana digambarkan pada tabel tersebut, hasil pemeriksaan bivariat menunjukkan bahwa Perilaku Diet menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik dengan status gizi remaja, sebagaimana dibuktikan dengan nilai-P 0,042.

Dari variabel perilaku diet yang tidak sesuai lebih sedikit dibandingkan dengan perilaku diet sesuai dan memiliki hubungan yang signifikan sebab perilaku diet mengarah pada pertanyaan asupan makan yang remaja konsumsi tentunya akan berpengaruh pada status gizi mereka.

B. Pembahasan

a.) Umur

Masa remaja merupakan fase transisi ke masa dewasa, ditandai dengan pencapaian kematangan kognitif, emosional, sosial, dan fisik. Selama periode ini, remaja menunjukkan rasa ingin tahu yang nyata dan terlibat pada proses perkembangan yang mempersiapkan mereka guna kompleksitas kehidupan dewasa. Secara khusus, tahap remaja dikategorikan sebagai remaja awal (usia 10-14), remaja menengah (usia 15-17), dan remaja akhir (usia 18-21). Menurut temuan penelitian, usia dominan di antara responden ialah 16 tahun, terdiri dari 74 individu (33,5%), sedangkan mereka yang berusia 15 berjumlah 36 (16,3%), usia 17 tahun berjumlah 72 (32,6%), dan usia 18 tahun menyumbang 39 (17,6%).

Individu pada kelompok usia 13 hingga 20 mengalami transformasi signifikan pada identitas, persepsi diri, dan peran sosial mereka, seperti yang dikemukakan oleh teori perkembangan Erikson. Pada konteks ini, persepsi body image memiliki signifikansi yang cukup besar. Fenomena ini akibatnya mempengaruhi remaja guna terlibat pada tindakan ekstrim yang ditujukan guna manajemen berat badan. Perilaku ini sangat lazim di kalangan wanita remaja, yang sering mengalami fluktuasi berat badan selama masa pubertas, yang menyebabkan ketidakpuasan dengan penampilan fisik mereka dan, pada beberapa kasus, timbulnya gangguan makan (Hamdani, 2019).

b.) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan variabel signifikan yang membedakan perilaku diet individu; proses fisiologis pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot menunjukkan perbedaan yang nyata antara pria dan wanita, menghasilkan prevalensi pola makan yang lebih besar di antara pria dibandingkan dengan wanita.

Menurut penelitian yang dilakukan, distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin mengungkapkan total 68 individu (30,8%) diidentifikasi sebagai laki-laki dan 153 individu (69,2%) diidentifikasi sebagai perempuan.

c.) Body Image

Citra tubuh mengacu pada evaluasi kognitif dan afektif mengenai penampilan fisik seseorang, yang bisa menimbulkan persepsi afirmatif dan kritis pada diri seseorang (Rombe, 2014). Body image yang positif mencakup kepuasan individu dengan keadaan fisik mereka, didukung oleh peningkatan harga diri, penerimaan diri yang substansif, dan kepercayaan diri yang kuat pada menjaga kesehatan tubuh mereka (Ni'mah, 2022).

Melalui penyelidikan empiris yang dilakukan di SMK Negeri 3 di Kota Kupang, temuan tersebut mengungkapkan distribusi karakteristik frekuensi body image di kalangan remaja, menunjukkan bahwa 16,3% memiliki body image positif, sementara 83,7% menunjukkan body image negatif.

d.) Perilaku Diet

Praktik diet bisa menghasilkan efek buruk ketika dilakukan secara tidak benar, seperti mengonsumsi makanan hanya sekali sehari tanpa bimbingan profesional medis ataupun ahli diet terdaftar, sengaja mendorong muntah, menggunakan obat-obatan penurun berat badan, ataupun melakukan latihan fisik yang berlebihan. Praktik diet yang tidak tepat seperti itu bisa menyebabkan pelemahan sensasi lapar, akibatnya mengakibatkan munculnya gangguan makan, termasuk bulimia nervosa dan anoreksia nervosa. Penelitian empiris menunjukkan bahwa individu yang terlibat pada

diet ketat dan kemudian menghentikan praktik tersebut berisiko lebih tinggi mengembangkan pola makan berlebihan di tahun-tahun berikutnya, yang selanjutnya bisa membahayakan status gizi mereka (Mardiyati & Partya, 2023).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapati hasil distribusi frekuensi perilaku diet, Remaja di SMK Negeri 3 Kota Kupang yang melakukan Perilaku diet sesuai yaitu sebanyak (61,1%), dan perilaku diet tidak sesuai yaitu sebanyak (33,9%).

e.) Status Gizi

Menurut temuan yang berasal dari distribusi frekuensi sampel yang dikategorikan berdasarkan status gizi, klasifikasi dominan status gizi diidentifikasi pada 135 sampel (61.1%), sedangkan contoh nutrisi yang tidak memadai diamati pada 73 sampel (33%), contoh nutrisi berlebihan dicatat pada 5 sampel (2.3%), dan kasus obesitas dicatat pada 8 sampel (3.6%).

f.) Menganalisis Hubungan Body Image dengan status Gizi Remaja

Citra tubuh mencakup representasi kognitif individu dari bentuk fisik mereka, termasuk dimensi dan kontur. Konsep ini berkaitan dengan bagaimana seorang individu menafsirkan dan mengevaluasi pikiran dan perasaan mereka sendiri, serta persepsi dan penilaian yang diberikan oleh orang lain mengenai fisik mereka. Memang, persepsi diri dan respons emosional individu mungkin tidak secara akurat mencerminkan realitas objektif, tetapi merupakan manifestasi dari bias pribadi dan interpretasi subjektif (Nur, 2019).

Dari data yang disebutkan di atas, terbukti bahwa sebagian besar peserta menunjukkan body image yang buruk ataupun negatif, terdiri dari 185 individu (83,7%), sementara hanya 36 individu (16,3%) yang menunjukkan body image yang positif ataupun menguntungkan. Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja memainkan peran penting pada membentuk persepsi mereka, sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku mereka. Sejumlah besar remaja mengungkapkan ketidakpuasan dengan penampilan fisik mereka. Pengamatan ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif tentang body image mereka cenderung menganggap bentuk fisik dan penampilan keseluruhan mereka menarik. Sentimen seperti itu dibudidayakan oleh rasa percaya diri yang

kuat mengenai bentuk tubuh mereka. Sebaliknya, remaja yang menyimpan ketidakpuasan dengan bentuk tubuh mereka cenderung mengembangkan persepsi negatif tentang diri mereka sendiri.

Temuan yang berasal dari analisis citra tubuh, seperti yang diilustrasikan pada tabel tersebut, menunjukkan bahwa mayoritas individu yang dikategorikan dengan status gizi normal, khususnya 19 sampel (52,8%), melaporkan rasa kepuasan mengenai body image mereka. Sebaliknya, mereka yang menunjukkan status gizi buruk menyumbang 16 sampel (44,4%) dan serupa, persentase 0% yang bisa diabaikan guna kelebihan gizi, sementara obesitas dicatat pada 1 sampel (2,8%). Sebaliknya, kelompok yang mengalami body image yang buruk ataupun negatif terdiri dari 57 individu (30,85%) dengan nutrisi yang tidak memadai, 116 individu (62,7%) dengan nutrisi normal, 5 individu (2,3%) dengan kelebihan gizi, dan 7 individu (3,8%) diklasifikasikan sebagai obesitas. Orang-orang ini menyatakan kebutuhan yang dirasakan guna melakukan modifikasi diet dengan membatasi porsi makanan guna mencapai cita-cita tubuh yang mereka inginkan.

Mengacu pada hasil Analisis Bivariat yang dilakukan melalui Fisher Exact Test, yang menilai korelasi antara body image dan status gizi remaja seperti yang digambarkan pada tabel sebelumnya, nilai P (0,431) diperoleh. Akibatnya, bisa disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara body image dan status gizi remaja. Temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Cahyaningrum (2013), yang juga mengemukakan bahwa tidak ada hubungan yang jelas antara body image dan status gizi remaja, dengan nilai P dilaporkan pada (0,115).

g.) Menganalisis Hubungan Perilaku Diet dengan Status Gizi Remaja

Praktik diet merupakan upaya signifikan yang ditujukan guna penurunan berat badan; Namun, perilaku diet bisa menghasilkan konsekuensi yang merugikan jika dilakukan tanpa mempertimbangkan potensi konsekuensi negatifnya. Regimen diet yang diadopsi individu sering gagal mematuhi standar kesehatan yang ditetapkan, sebab mereka sering memprioritaskan penurunan berat badan yang cepat dan mudah daripada pemeriksaan dampak yang terkait dengan diet tersebut. Akibatnya, individu bisa melakukan diet

bukan guna tujuan meningkatkan kesehatan mereka tetapi semata-mata guna mencapai penampilan estetik yang ditandai dengan fisik yang ramping (Crystallography, 2016).

Perilaku diet berdasarkan tabel diatas menunjukkan remaja yang melakukan diet sesuai, dengan status gizi normal sebanyak 97 sampel (66,4%), gizi kurang sebanyak 39 sampel (26,7%), gizi lebih sebanyak 4 sampel (2,7%) dan obesitas sebanyak 6 (4,1%). Sedangkan guna Remaja yang memiliki perilaku diet tidak sesuai guna status gizi kurang sebanyak 34 sampel (45,3%), gizi normal sebanyak 38 sampel (50,7%), gizi lebih sebanyak 1 sampel (1,3%) dan pada status gizi obesitas sebanyak 2 (2,7%).

Berdasarkan Hasil uji Analisis Bivariat menggunakan uji Fisher Exact Test pada perilaku diet dengan status gizi remaja yaitu terdapat p-Value (0,042) Menunjukkan bahwa Perilaku diet memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja.