

## Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19

Wijayanti<sup>1\*</sup>, Wiwik Puspita Dewi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

\*Email: wijaya.pw@itspku.ac.id

### **Kata Kunci**

Pengetahuan Gizi, Body Image, Status Gizi, Remaja Putri, Pandemi Covid-19

### **Abstrak**

BPS tahun 2020 mencatat kelompok usia 10-19 tahun 2020 untuk jenis kelamin perempuan 21.562 per 100.000. Masa ini merupakan masa paling kritis yang harus diperhatikan asupan gizinya karena rentan defisiensi zat gizi. Body image dan kurangnya pengetahuan gizi termasuk faktor yang mempengaruhi status gizi. Kejadian infeksi Corona Virus, 10% terjadi pada pasien yang lebih muda dari 39 tahun. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan body image dengan status gizi remaja putri pada masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta bulan Januari–Juli 2021. Jumlah sampel 30 orang dengan kriteria mahasiswi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta yang memiliki usia 17-20 tahun (purposive sampling). Uji statistik dilakukan secara univariate, bivariate dengan Pearson Product Moment, multivariate dengan memenuhi persyaratan rumus Anova, Regresi berganda dengan uji T-Test. Hasil penelitian menunjukkan hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri ( $p$  value = 0.001) dan hubungan body image dengan status gizi remaja putri ( $p$  value = 0.001). Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara pengetahuan gizi dan body image dengan status gizi remaja putri pada masa pandemi covid 19.

### **The Correlation Between Nutrition Knowledge and Body Image with Nutritional Status of Adolescent girl During the Covid-19 Pandemic**

### **Key Words:**

Nutrition Knowledge, Body Image, Adolescent girl, Nutritional Status, Covid-19 Pandemic

### **Abstract**

BPS in 2020 recorded the age group of 10-19 in 2020 for female 21,562 per 100,000. This period is the most critical period that must be considered for nutritional intake because it is vulnerable to nutritional deficiencies. Factors that affect nutrition are body image and lack of nutritional knowledge. The incidence of Corona Virus infection, 10% was occurred in younger patients than 39 years. The purpose of the study was to determine the correlation of nutritional knowledge and body image with the nutritional status of adolescent girls during the Covid-19 pandemic. This type of survey research was carried out with a cross sectional approach. The study was carried out at ITS PKU Muhammadiyah Surakarta in January–July 2021. The sample of this research was 30 people with the criteria of ITS PKU Muhammadiyah Surakarta students aged 17-20 years (purposive sampling). Statistical tests were carried out univariate, bivariate, and multivariate. The results of the study is correlation between adolescent knowledge about nutrition with nutritional status of adolescent girls ( $p$  value 0.001) and correlation between body image with nutritional status of adolescent girls ( $p$  value 0.001) 3). There is a correlation between adolescent knowledge about nutrition in the Covid-19 pandemic and body image and nutritional status of adolescent girls ( $p$  value 0,001).

## 1. PENDAHULUAN

Populasi remaja merupakan kelompok penduduk yang cukup besar. Penduduk Indonesia cukup didominasi oleh remaja. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk pada tahun 2020, untuk kelompok usia 10-19 tahun yaitu sejumlah 44.508,5 dengan jenis kelamin laki-laki 2.2945,5 dan perempuan 21.562 per 100.000 penduduk (BPS, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja usia 10 sampai 19 tahun. Proses pertumbuhan dan perkembangan remaja menuju dewasa, berdasarkan kematangan psiko-sosial dan seksual, semua remaja mengalami 3 fase : masa remaja awal /dini (*early adolescence*) usia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) usia 14-16 tahun, dan masa remaja lanjut (*late adolescence*) usia 17-20 tahun (Istiany, 2013).

Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya. Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan yang relatif cepat dengan kecepatan yang sama seperti pada anak-anak, peningkatan pertumbuhan pada remaja disertai dengan perubahan hormonal, kognitif emosional yang membutuhkan zat gizi secara khusus. Makanan merupakan salah satu unsur kebutuhan manusia yang pokok bagi setiap orang. Makanan mengandung unsur zat gizi yang sangat diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur remaja akan tumbuh sehat sehingga akan mencapai prestasi yang gemilang, kebugaran dan sumber daya yang berkualitas. Remaja putri yang terpelihara kadar gizinya akan terpelihara kesehatan reproduksinya. Jika kondisi sehat ini terus dipertahankan sampai memasuki waktu hamil akan mendapatkan anak yang sehat dan cerdas (Proverawati, 2009).

Berdasarkan siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu. Masa remaja harus benar-benar diperhatikan asupan gizinya dengan alasan pada masa remaja rentan defisiensi zat gizi, antara lain: 1) percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat besi yang lebih banyak, 2) perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan protein yang tidak memenuhi

kebutuhan gizi para remaja, 3) kehamilan yang mungkin terlalu dini dialami oleh sebagian remaja, 4) olahraga yang berlebihan sedangkan intake makanan dan zat gizinya kurang memadai;5) kecanduan alkohol dan rokok yang menyebabkan kerusakan organ tubuh yang fatal dimasa selanjutnya 6) remaja rentan sekali mengalami gizi namun mengidap obesitas 7) memakan makanan secara berlebihan yang menyebabkan remaja rentan sekali mengalami kurang gizi namun mengidap obesitas (Istiany, 2013).

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan menderita kurang gizi yaitu terlalu kurus (Kurang Energi Kronis) dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Masalah yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas (Waryana, 2010). Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut) kekurangan zat gizi menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan keletihan, sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif (Proverawati, 2009).

Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama para wanita, karena setiap bulannya telah mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia. Hal terpenting pada para remaja adalah rentan kekurangan kalsium yang dapat menyebabkan osteoporosis di masa kehidupan berikutnya. Tentunya ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya makanan olahan yang rendah nilai gizinya, namun memiliki banyak kalori sebagai pemicu obesitas pada usia remaja serta konsumsi *junk food* menyebabkan para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi. Selain itu perilaku yang khas pada remaja pada umumnya remaja lebih suka makan makanan jajanan yang kurang bergizi seperti : gorengan, coklat, permen, dan es sehingga keanekaragaman makanan tidak dikonsumsi, remaja makan diluar rumah bersama teman-teman, remaja meninggalkan kebiasaan sarapan pagi dan menghindari beberapa jenis makanan seperti telur dan susu yang dianggap dapat menyebabkan kegemukan, dan anggapan pada dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering melakukan diet

dengan cara yang tidak benar (Proverawati, 2009).

Damayanti (2016) menyatakan hal-hal lain yang mempengaruhi status gizi remaja putri antara lain faktor keturunan, gaya hidup (*life style*) dan faktor lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki keturunan yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh (*body image*) dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Citra tubuh (*body image*) yang positif merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri. Hal ini terutama terjadi pada remaja putri. *Body image* adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang penampilan fisiknya. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya, contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya (Germov, 2006).

*Faktor* lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah kurang pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi yang mencakup makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Emilia, 2009). Pengetahuan gizi remaja putri yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan.

Pandemi Covid 19 memberikan dampak negatif pada remaja seperti gangguan kesehatan secara fisik dan mental. Adanya pembatasan aktivitas fisik di luar rumah menjadi salah satu penyebabnya. Liburnya sekolah membuat anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar atau *smartphone*. Mereka cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang tepat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Separuh remaja yang memiliki pola makan yang baik selama pandemi Covid 19. Adanya penurunan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak dan remaja selama pandemi Covid19 (Putriana, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi remaja putri pada masa pandemi Covid-19.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta pada bulan Januari–Juli 2021 bertujuan untuk mencari hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi remaja putri pada masa pandemi Covid 19. Jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta yang memiliki usia 17-20 tahun.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan gizi remaja pada pandemi Covid-19 dan *body image* sedangkan variabel terikat adalah status gizi remaja putri yang dinilai berdasarkan Indek Massa Tubuh (IMT). Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui *g-form* secara online untuk menilai tingkat pengetahuan gizi remaja dan *body image* sedangkan pengukuran tinggi badan (TB) dengan microtoise dan pengukuran berat badan (BB) dengan timbangan berat badan manual. Data karakteristik sampel yang dikumpulkan berupa riwayat mendapat informasi tentang gizi pada remaja pada masa pandemi Covid-19 dan aktivitas fisik yang meliputi jenis olah raga yang sering lakukan, frekuensi olah raga dalam satu minggu, lama waktu yang digunakan berolah raga dan lama istirahat selama masa Pandemi Covid-19.

Uji statistik dilakukan secara univariate, bivariate dengan *Pearson Product Moment*, multivariate dengan memenuhi persyaratan rumus Anova, Regresi berganda dengan uji *T-Test*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta pada bulan Januari–Juli 2021. Setelah ditentukan kriteria inklusi sampel penelitian diperoleh sampel sejumlah 30 responden diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Karakteristik Responden

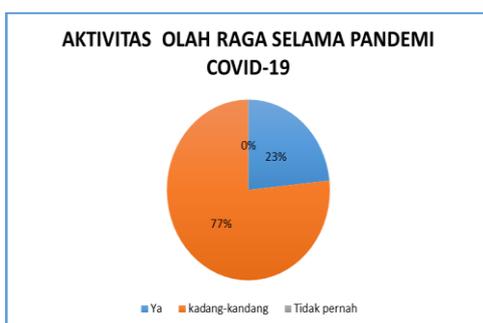
- a) Karakteristik responden berdasarkan riwayat informasi tentang gizi pada remaja pada masa pandemi Covid-19



Gambar 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Informasi Tentang Gizi pada Remaja pada masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan gambar 1. menunjukkan bahwa dari 30 responden, kategori yang telah mendapat informasi tentang gizi pada remaja pada masa Pandemi Covid-19 sejumlah 80 %, dan yang belum pernah mendapat informasi tentang gizi pada remaja pada masa Pandemi Covid-19 sejumlah 20 %.

- b) Karakteristik responden berdasarkan aktivitas olah raga yang dilakukan selama masa Pandemi Covid-19



Gambar 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Olah Raga yang Sering Lakukan Selama Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan Gambar 2. menunjukkan bahwa dari 30 responden, kategori responden yang kadang – kadang melakukan aktivitas olah raga selama pandemi Covid-19 sejumlah 77 %, dan

yang melakukan aktivitas olah raga selama pandemi Covid-19 sejumlah 23 %.

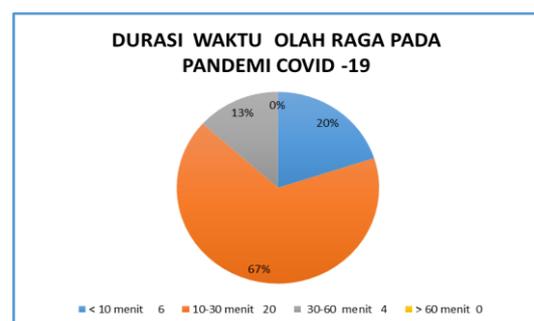
- c) Karakteristik responden berdasarkan frekuensi olah raga dalam satu minggu selama masa Pandemi Covid-19



Gambar 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Olah Raga dalam Satu Minggu Selama Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan Gambar 3. menunjukkan bahwa dari 30 responden, kategori frekuensi olah raga dalam seminggu selama Pandemi Covid-19, < 3 kali seminggu sejumlah 74 %, 3 kali seminggu sejumlah 13 % dan > 3 kali seminggu > sejumlah 13 %.

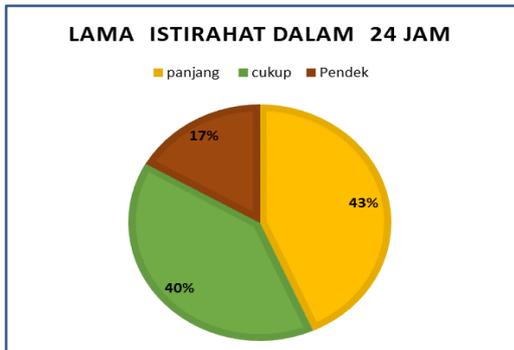
- d) Karakteristik responden berdasarkan durasi waktu yang digunakan berolah raga selama masa Pandemi Covid-19



Gambar 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Waktu yang Digunakan Berolah Raga Selama Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan Gambar 4. menunjukkan bahwa dari 30 responden, kategori durasi waktu setiap melakukan olah raga dengan < 10 menit sejumlah 20 %, 10-30 menit sejumlah 67 % dan 30-60 menit sejumlah 13 %.

e) Karakteristik responden berdasarkan lama istirahat dalam 24 jam selama masa Pandemi Covid-19



Gambar 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Istirahat dalam 24 Jam Selama Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan Gambar 5. menunjukkan bahwa dari 30 responden, dengan kategori lama istirahat selama 24 jam selama masa Pandemi Covid-19, panjang (> 8 jam) sejumlah 43 %, cukup (7-8 jam) sejumlah 40 % dan pendek (< 7 jam) sejumlah 17 %.

## 2) Analisis Univariat

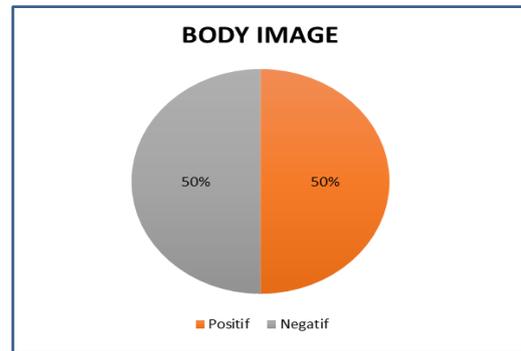
a) Tingkat pengetahuan Remaja Tentang Gizi Pada Pandemi Covid-19



Gambar 6. Tingkat pengetahuan Remaja Tentang Gizi Pada Pandemi Covid-19

Berdasarkan Gambar 6. menunjukkan bahwa dari 30 responden dengan kategori pengetahuan baik (76-100%) sejumlah 80 %, pengetahuan cukup (65-75%) sejumlah 7 %, pengetahuan kurang (< 60 %) sejumlah 13 %.

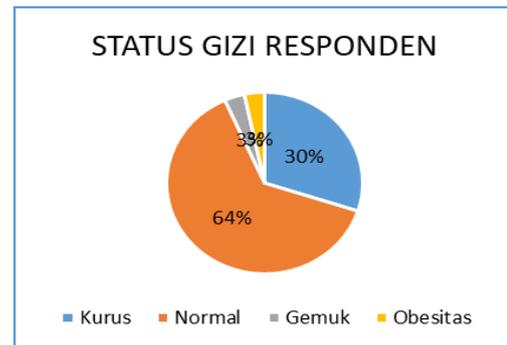
b) *Body Image*



Gambar 7. Body Image Responden

Berdasarkan Gambar 7. menunjukkan bahwa dari 30 responden dengan kategori body image positif ( $\geq$  mean skor sejumlah 50 %) dan body image negatif ( $<$  mean skor) sejumlah 50%.

c) Status Gizi Remaja Putri



Gambar 8. Status Gizi Responden

Berdasarkan Gambar 8. menunjukkan bahwa dari 30 responden dengan kategori status gizi normal sejumlah 64 %, kurus 30 %, gemuk 3%, dan obesitas 3 %.

## 3) Analisis Bivariat

Analisis Bivariat ini untuk mencari: 1) hubungan pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi dan 2) hubungan *body image* dengan status gizi

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Bivariat

Korelasi	n	Pearson Correlation	P value
Pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi	30	0.591	0.001
Body image dengan Status Gizi	30	0.567	0.001

Berdasarkan Tabel 1. hasil uji statistik pada menggunakan rumus korelasi Product Moment diperoleh :

- 1) Nilai R korelasi pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi (r-hitung) 0.591 dan nilai p value 0.001 artinya ada hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi
- 2) Nilai R korelasi body image dengan Status Gizi (r-hitung) 0.583 dan nilai pvalue 0.001 artinya ada hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan status gizi

#### 4) Analisis Multivariat

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Multivariat

Analisis Multivariate	R- hitung	F- hitung	P value
Korelasi pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dan body image dengan status gizi	0.663	10.595	0.000

Berdasarkan Tabel 2. Hasil uji statistik multivariate untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dan body image dengan status gizi dengan Rumus Anova diperoleh dan nilai signifikan dengan nilai F-hitung sebesar 10.595 dan P value 0.000 dengan taraf signifikansi 5 % artinya ada hubungan secara bersama antara pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dan body image dengan status gizi remaja putri.

Tabel 3 . Regresi Ganda

Model	Koefisien	t- hitung	Sig
Konstanta	2.758	0.663	0.513
Pengetahuan Gizi	0.836	2.197	0.037
Body image	0.504	2.085	0.047

Berdasarkan tabel 3, Hasil analisis regresi dengan Uji T-test maka diperoleh hasil Status Gizi Remaja Putri = 2.758 + 0.846 Pengetahuan Gizi + 0.504 Body Image artinya konstanta 2.758 menyatakan bahwa jika tidak ada variabel tingkat pengetahuan gizi pada pandemi Covid-19 dan *body image* adalah maka status gizi 2.758. Koefisien pengetahuan Gizi=0,836, berarti jika skor pengetahuan gizi pandemi Covid-19 meningkat 1 satuan maka status gizi akan meningkat sebesar 0.836. Hasil ini signifikan pada Alpha 5% berdasar uji T-test (0.037) Koefisien Body Image=0,504, berarti jika skor *body image* meningkat 1 satuan maka status gizi akan meningkat sebesar 0.504. Hasil ini signifikan pada Alpha 5% berdasar uji T-test (0.047)

#### b. Pembahasan

- 1) Karakteristik responden berdasarkan riwayat informasi tentang gizi pada remaja pada masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden yang telah mendapat informasi tentang gizi pada remaja pada masa Pandemi Covid-19 sejumlah 80 %, dan yang belum pernah mendapat informasi tentang gizi pada remaja pada masa Pandemi Covid-19 sejumlah 20 %. Dimana informasi tentang gizi pada masa pandemi Covid-19 diperoleh dari televisi, internet, seminar, koran majalah dan leaflet.

- 2) Karakteristik responden berdasarkan Jenis olah raga yang dilakukan selama masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden yang kadang – kadang melakukan aktivitas olah raga selama pandemi Covid-19 sejumlah 77 %, dan yang melakukan aktivitas olah raga selama pandemi Covid-19 sejumlah 23 %. Dimana jenis olah raga yang dilakukan berupa jenis olah raga atletik seperti lari, sepeda santai, jogging, senam.

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah melakukannya (Kusumajaya, 2007). Macam dan takaran olahraga berbeda menurut jenis kelamin, umur, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan (Depkes, 2012)

Jenis dan kelompok olahraga pada umumnya dibagi menjadi dua yaitu kelompok olahraga atletik dan cabang olahraga permainan. Kelompok olahraga atletik meliputi lempar lembing, lempar cakram, renang, lompat indah, lompat tinggi, lompat gala, memanah dan menembak, bina raga, serta senam sedangkan cabang olahraga permainan meliputi basket, bola voli, sepak bola bulu tangkis, tenis lapangan, tenis meja, catur, basket ball dan futsal (Brown 2006).

### 3) Karakteristik responden berdasarkan frekuensi olah raga dalam satu minggu selama masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kategori frekuensi olah raga dalam seminggu selama Pandemi Covid-19, < 3 kali seminggu sejumlah 74 %, 3 kali seminggu sejumlah 13 % dan > 3 kali seminggu > sejumlah 13 %.

Olahraga atau latihan sering diidentifikasi sebagai suatu kegiatan yang meliputi aktivitas fisik yang teratur dalam jangka dan intensitas tertentu. Kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan cukup takarannya, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal bagi yang bersangkutan. Kegiatan fisik dan olahraga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi dapat mengakibatkan berat badan tidak normal. Kegiatan fisik dan olahraga harus diupayakan agar selalu seimbang dengan masukan energi yang diperoleh dari makanan sehari-hari (Depkes, 2012).

### 4) Karakteristik responden berdasarkan lama istirahat dalam 24 jam selama masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan menunjukn kategori lama istirahat selama 24 jam selama masa Pandemi Covid-19, panjang (> 8 jam) sejumlah 43 %, cukup (7-8 jam) sejumlah 40 % dan pendek (<7 jam) sejumlah 17 %.

Anak usia sekolah dan remaja sebaiknya diberikan jadwal waktu tidur untuk mereka patuhi karena waktu tidur yang kurang dapat

menjadi pemicu terjadinya obesitas selain perilaku perilaku negatif lainnya seperti terlalu mengantuk di sekolah sehingga tidak dapat menerima pelajaran dengan baik (Chaput, 2006). Pola tidur kurang dari tujuh jam dihubungkan dengan kenaikan Indeks Masa Anak usia sekolah dan remaja, sebaiknya diberikan jadwal waktu tidur untuk mereka patuhi karena waktu tidur yang kurang dapat menjadi pemicu terjadinya obesitas selain perilaku perilaku negatif lainnya seperti terlalu mengantuk di sekolah sehingga tidak dapat menerima pelajaran dengan baik (Chaput, 2006).

### 5) Tingkat pengetahuan Remaja Tentang Gizi Pada Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan menunjukkan kategori pengetahuan baik (76-10%) sejumlah 80 %, pengetahuan cukup (65-75%) sejumlah 7 %, pengetahuan kurang (<60 %) sejumlah 13 %. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu atau diperoleh berdasarkan pengalaman. Pengindraan dapat terjadi dari panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran (Notoadmojo, 2018).

### 6) *Body Image*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan kategori body image positif ( $\geq$  mean skor) sejumlah 50 % dan body image negative (< mean skor) sejumlah 50%. *Body image* adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang penampilan fisiknya. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya, contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyatannya kurus ataupun sebaliknya (Germov, 2006)

### 7) Hubungan pengetahuan remaja putri tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi.

Hubungan pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi (r-hitung) 0.591 dan nilai Alpha 0.001 artinya ada hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi remaja putri. Hasil

penelitian ini relevan dengan Alfyan (2010) yaitu ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa di SMA Harapan 1 Medan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi pada pandemi covid-19 mayoritas adalah pengetahuan baik (76-10%) sejumlah 80 %. Berdasarkan data pengetahuan remaja putri tentang gizi pada pandemi covid-19 tergolong dalam kategori baik, walaupun masih ada beberapa yang memiliki pengetahuan yang kurang dan cukup, dikarenakan 80 % sampel telah mendapat informasi tentang gizi pada remaja pada masa Pandemi Covid-19 yang diperoleh dari televisi, internet, seminar, koran majalah dan leaflet. Berbekal dari pengetahuan gizi pada pandemi Covid-19 dari berbagai sumber yang telah didapatkan mempengaruhi asupan nutrisi selama pandemi Covid-19 dengan harapan untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi virus Corona virus dan akhirnya mempengaruhi status gizi remaja tersebut.

#### 8) Hubungan *body image* dengan Status Gizi

Hubungan *body image* dengan Status Gizi (r-hitung) 0.583 dan nilai Alpha 0.001 artinya ada korelasi yang positif dan signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri. Hasil penelitian ini relevan dengan Amin (2019) dengan Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya menyatakan bahwa *body image* berhubungan dengan status gizi remaja.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan *body image* dari remaja putri menunjukkan prosentase yang sama antara kategori *body image* positif ( $\geq$  mean skor) dan *body image* negatif ( $<$  mean skor) yaitu masing-masing sejumlah 50%. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup remaja putri seperti citra tubuh (*body image*) mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang dikonsumsi oleh remaja putri dimana remaja dengan citra tubuh (*body image*) positif pada diri sendiri yang positif akan memperhatikan asupan nutrisi yang dikonsumsi untuk pendukung gizi yang optimal pada masa remaja dalam rangka menyiapkan daya tahan tubuh yang baik dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang dapat menginfeksi semua umur meskipun jika infeksi Covid-19 mengenai remaja usia remaja tidak separah pada usia lansia tetapi

beresiko menularkan orang-orang disekitarnya. Sebaiknya citra tubuh (*body image*) negatif, remaja putri kurang memperhatikan asupan nutrisi sehingga asupan nutrisi yang dikonsumsi sehari-hari bertujuan memenuhi kebutuhan nutrisi sebagai sumber energi dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari selama pandemi Covid-19.

#### 9) Hubungan pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dan *body image* dengan status gizi.

Hasil uji statistik multivariate diperoleh r-hitung 0.663 dan nilai signifikan dengan nilai F-hitung sebesar 10.595 dengan taraf signifikansi 5 % artinya ada korelasi yang positif dan signifikan antara pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dan *body image* dengan status gizi remaja putri. Hasil penelitian ini relevan dengan Herlina (2021) menyatakan ada hubungan antara *body image* dan pengetahuan terhadap status gizi remaja.

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi yang mencakup makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Emilia, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri yang mayoritas baik maka akan berdampak pada perilaku makan sehari-hari sehingga remaja putri mempertimbangkan kandungan gizi dari setiap makanan yang dikonsumsi dalam upaya meningkatkan kesehatan pada masa Pandemi Covid-19. Untuk itu kita sebagai muslim wajib hukumnya untuk makan dan minum yang halal dan toyyib sesuai dengan Firman Allah dalam Al qur'an :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا  
خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya :“ Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah

musuh yang nyata bagimu” [Surat Al-Baqarah :168]

يَبِيَّ أَدَمَ حُدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : “Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. (Q.S Al A’raf ayat 31)

Menurut Damayanti (2016) kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh (*body image*) dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi Citra tubuh (*body image*) yang positif merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri. Hal ini biasa terjadi terutama pada remaja putri.

Hasil penelitian yang menunjukkan *body image* yang seimbang antara positif dan negative menunjukkan adanya perbedaan kemampuan menilai diri sendiri akan bentuk tubuhnya pada remaja putri, contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyatannya kurus ataupun sebaliknya.

Untuk itu status gizi remaja putri dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan *body image*. Hal ini pengetahuan gizi di butuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan serta adanya kemampuan menilai diri dalam membentuk tubuh yang ideal berupa *body image* yang positif demi status gizi yang ideal pada diri remaja.

Selama pandemi Covid-19 selain memiliki status gizi yang ideal harus disertai dengan aktifitas fisik berupa olah raga dan istirahat untuk mempertahankan kebugaran tubuh. Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan mayoritas aktivitas olah raga selama pandemi Covid-19 dilakukan secara kadang-kadang yaitu kurang dari 3 kali dalam seminggu, durasi waktu mayoritas 10-30 menit. Kemudian untuk pola istirahat menunjukkan lama tidur dalam 24 jam selama masa Pandemi Covid-19 mayoritas adalah panjang yaitu lebih dari 8 jam

#### 4. SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi remaja putri.
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri.
3. Ada hubungan yang positif dan signifikan secara bersama antara pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dan *body image* dengan status gizi remaja putri.

Berdasarkan simpulan maka dapat diambil saran untuk remaja putri selalu meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan menanamkan *body image* yang positif dalam diri masing-masing serta senantiasa meningkatkan kebugaran tubuh dengan berolah raga secara rutin dan menjaga pola istirahat tidur selama Pandemi Covid-19.

#### 5. REFERENSI

- Alfvan, M.T. (2010). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa di SMA Harapan 1 Medan. *Skripsi*. Medan: FK USU
- Amin, N. Ovita, Ade N. Hatmanti, Nety Mawarda. (2019). Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*. 1(1) <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/article/view/31276>
- BPS. (2020) *Hasil Sensus Penduduk Tahun 2020* <https://www.bps.go.id/>
- Brown, E. J. (2006). *Nutrition through the life cycle*. 2<sup>nd</sup> edition United State of American: Thomson Wadsword
- Chaput, J. (2007) *Short Sleep Duration Is Associated With Reduced Leptin And Increased Adiposity Result From The Quebec Family Study Journal of Obesity*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17228054/>
- Damayanti, AE. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja

- Putri. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2012). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Emilia E. (2009). Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi pada Remaja Dan Implikasinya pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Jurnal Media Pendidikan Gizi dan Kuliner*. 1(1).
- Germov J dan William. (2006). *A Sociologi of Food and Nutrition : The Social Appetite*. New Yok : Oxford University Press.
- Herlina, S., Qomariah, S dan Sartika, W. (2021). Analisis Hubungan Body Image dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMAN 2 Tambang, *Colostrum Jurnal Kebidanan*. 2 (2).
- Ihsanudin. (2020). *Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia* <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all>
- Istiany, A.R. (2013). *Gizi Terapan*. Cetakan Pertama Bandung: PT.Remaja Rosda Karya Offset.
- Kusumajaya, Y (2007). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja (SMP) Di Wilayah DKI Jakarta Tahun 2007. *Tesis*. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- Notoadmojo, (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Proverawati, A dan Asfuah, S (2009), *Buju Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Cetakan Pertama: Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putriana, D. (2021). Eating Habit pada Remaja selama Pandemi COVID-19. <https://fikes.unisayogya.ac.id/eating-habit-pada-remaja-selama-pandemi-covid-19/>
- Tingbo Liang, ed. (2020). *Buku Pegangan Pencegahan dan Penatalaksanaan COVID-19*. Hangzhou: Zhejiang: University School of Medicine,
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.