

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Desa Bresela adalah Desa yang berada di Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Desa ini terbagi menjadi 3 Banjar yakni, Br.Bresela, Br. Gadungan, dan Br. Triwangse. Desa Bresela, Kecamatan Payangan merupakan pusat pengerajin pembuatan dulang yang digunakan untuk sarana upacara. Tak jarang Desa Bresela sangat dikenal lewat pengerajin dulangnya. Hampir sebagian besar masyarakat Bresela memiliki pekerjaan sebagai pengerajin dulang, selain pengerajinya yang mudah dan cepat, usaha dulang ini sangat menjanjikan karena dulang selalu dibutuhkan disetiap kegiatan upacara sebagai umat hindu untuk menunjukkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, selain pengusaha dulang di Desa Bresela juga terdapat villa, hotel dan tempat wisata yang sudah lumayan terkenal.

Di Desa Bresela memiliki masing masing sekaa taruni khususnya di Br. Bresela, Sekaa Taruni di Banjar Bresela menunjukkan bahwa sebagian sekaa taruni belum merubah perilaku makan yang baik dan sebagian sekaa taruni di Br. Bresela memiliki persepsi *citra tubuh* negatif.

##### 2. Karakteristik sampel

Hasi penelitian yang dilakukan diperoleh 36 sampel dengan karakteristik sebagai berikut.

Tabel 2  
Sebaran Sampel Berdasarkan Karakteristik

Umur	f	%
16-18 tahun	4	11.4
19-29 tahun	32	88.6
Total	36	100

  

Pendidikan	f	%
SMP	2	5.7
SMA	21	60
Diploma	9	25.7
Sarjana	4	8.6
Total	36	100

  

Pekerjaan	f	%
Belum bekerja	20	57.1
Bekerja	16	42.9
Total	36	100

Berdasarkan tabel 2, dari 36 sampel, sebagian besar sampel memiliki umur kisaran 19-29 tahun. Tingkat pendidikan sampel sebagian memiliki pendidikan terakhir di bangku SMA sebanyak 21 sampel (60%). Sampel menurut pekerjaan rata-rata sampel sekaa taruni, memiliki status pekerjaan belum bekerja sebanyak 20 sampel (57.1%).

### 3. Status gizi

Keadaan tubuh akibat asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh yang dapat ditunjukkan dengan indeks massa tubuh remaja status gizi ditentukan oleh IMT. Dari penentuan IMT diperoleh hasil IMT tertinggi 29 kg/m<sup>2</sup>, IMT terendah dengan hasil 15 kg/m<sup>2</sup>, dan hasil rata – rata IMT sampel didapatkan hasil 21 kg/m<sup>2</sup>.

Setelah dikategorikan, diperoleh data seperti pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3  
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status gizi	f	%
Kurus	4	11.4
Normal	27	74.3
Gemuk	5	14.3
Total	36	100

Dari tabel 3, hasil bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi normal sebanyak 27 sampel (74.3%), memiliki status gizi kurus sebanyak 4 sampel (11.4%) dan memiliki status gizi gemuk sebanyak 5 sampel (14.3%).

#### 4. Tingkat konsumsi

Jumlah rata-rata konsumsi energi yang dibandingkan dengan kebutuhan. Diperoleh dengan cara melakukan recall 2x 24 jam, hasil penelitian menunjukkan nilai tertinggi 137%, tingkat asupan terendah dengan nilai 53.93%, dan sebagian nilai tingkat konsumsi 91%.

Setelah dikategorikan, diperoleh data seperti pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4  
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi

Tingkat konsumsi	f	%
Kurang	6	16.6
Normal	26	71.4
Berlebih	4	11.4
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4, hasil bahwa sebagian besar memiliki tingkat konsumsi normal sebanyak 30 sampel (83.4%), 6 sampel (16.6%) memiliki tingkat konsumsi kurang, 4 sampel (11.4%) memiliki tingkat konsumsi berlebih.

#### 5. Persepsi Citra tubuh

Persepsi seseorang tentang estietika atau daya tarik seksual dari tubuh mereka sendiri, dibandingkan dengan standar yang telah ditetapkan oleh masyarakat. Di tentukan dengan hasil median,  $<$  median Citra tubuh negatif, dan  $\geq$  median Citra tubuh positif. Nilai tertinggi pada persepsi Citra tubuh sampel sekaa taruni adalah 123, nilai terendah 71 dan rata rata nilai 83.

Setelah dikategorikan, diperoleh data seperti pada tabel 5 berikut ini

Tabel 5  
Sebaran Sampel Berdasarkan Persepsi Citra tubuh

Persepsi citra tubuh	f	%
Negatif	17	45.7

Positif	19	54.3
Total	36	100

Dari tabel 5, hasil bahwa sebanyak 17 sampel (45.7%) memiliki citra tubuh negatif, dan 19 sampel (54.3%) memiliki citra tubuh positif.

## 6. Hasil Analisis Data Bivariat

### a. Hubungan Citra tubuh dengan Status Gizi

Hubungan tingkat konsumsi dengan status gizi sekaa taruni didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 6  
Hubungan Citra tubuh dengan Status Gizi

Citra tubuh	Status gizi						Jumlah	P value	
	Kurus		Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%	f	%	0.009
Negatif	4	11.4	9	22.9	4	11.4	17	45.7	
Positif	0	0	18	51.4	1	2.9	19	54.3	
Total	4	11.4	27	74.3	5	14.3	36	100	

Berdasarkan tabel 6 ada 4 sampel (11.4%) yang memiliki status gizi kurus 4 sampel (11.4%) mempunyai citra tubuh negatif. Sedangkan dari 27 sampel (74.3) dengan status gizi normal ada 9 sampel (22.9%) memiliki citra tubuh negatif, demikian juga dari 5 sampel (14.3%) dengan status gizi gemuk 4 sampel (11.4%) memiliki citra tubuh negatif.

Dari uji statistik yang dilakukan dengan *chi square* diketahui nilai  $p < \alpha$  0,05 (0.009). hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi.

b. Hubungan Tingkat Konsumsi Dan Status Gizi

Hubungan tingkat konsumsi dengan status gizi sekaa taruni didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7  
Hubungan Tingkat Konsumsi dan Kategori Status Gizi

Tingkat konsumsi	Status gizi						Jumlah		p value
	Kurus		Normal		Gemuk		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Kurang	6	16.6	0	0	0	0	6	16.6	0.000
Normal	0	0	26	71.4	0	0	26	71.4	
Berlebih	0	0	0	0	4	11.4	4	11.4	
Total	6	16.6	26	71.4	4	11.4	36	100	

Dari tabel 8, didapat hasil 6 sampel (16.6%) yang memiliki status gizi kurus, 6 sampel (16.6%) memiliki tingkat konsumsi kurang, 4 sampel (11.4%) dengan status gizi gemuk 4 sampel (11.4%) memiliki tingkat konsumsi berlebih.

Dari uji statistik yang dilakukan dengan *chi square* diketahui nilai  $p < \alpha$  0,05 (0.000) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi dengan status gizi.

**B. Pembahasan**

Pada penelitian ini dilihat dari sebaran sampel menurut status gizi kurus sebanyak 11.4% memiliki persepsi citra tubuh negatif. Dan menurut status gizi gemuk sebanyak 11.4% memiliki persepsi citra tubuh negatif.

Pada penelitian ini diketahui bahwa sampel yang memiliki citra tubuh positif memiliki status gizi gemuk dan normal sebanyak 51.4%. Hal ini berarti sekaa taruni dengan status gizi gemuk merasa percaya diri dan puas dengan bentuk tubuh mereka saat ini. Status gizi gemuk pada seseorang dapat menyebabkan resiko terjadinya obesitas yang berdampak pada kesehatan mereka di masa yang akan datang. Status gizi obesitas pada remaja menjadi masalah yang serius karena dapat berlanjut hingga dewasa dan menjadi faktor risiko penyakit degeneratif, seperti kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit.

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktivitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan-kegiatan sehari – hari aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang ( Winarsih, 2018)

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ke tidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia. Obesitas merupakan kegemukan atau kelebihan berat badan. Terjadi kegemukan pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Kurang energi kronik (gizi buruk) disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan atau minder terhadap bentuk tubuh teman yang sehingga melakukan diet. Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin

dan eritrosit lebih rendah dari normal. Anemia sering terjadi pada remaja putri disebabkan kekurangan zat besi yang berdampak buruk bagi konsentrasi, prestasi belajar dan kebugaran remaja serta masalah gizi lain yaitu *makronutrien* sekitar 12% remaja laki-laki (Winarsih, 2018; Depkes RI, 2018).

Citra tubuh dapat dikategorikan menjadi citra tubuh negatif dan positif. Citra tubuh positif memiliki arti bahwa seseorang telah mampu menghargai dan menerima segala kekurangan yang dimiliki oleh tubuhnya. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki kepuasan terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya serta menghargai diri sendiri, menjaga tubuh dengan baik, dan memiliki kepercayaan diri. Sedangkan citra tubuh negatif merupakan bentuk pandangan negatif individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. *Citra tubuh* negatif biasanya akan mempengaruhi kondisi psikologis individu dan menyebabkan individu memiliki rasa percaya diri yang kurang dan enggan untuk bertemu orang lain. Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif akan melakukan berbagai cara untuk memiliki bentuk tubuh yang proporsional termasuk melaksanakan diet yang ketat yang berakibat pada penurunan kualitas gizi serta menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit (Sugiar & Dieny, 2018).

Remaja dengan citra tubuh negatif cenderung ingin mengubah bentuk tubuhnya dengan memperbaiki kualitas asupan dan mengonsumsi suplemen pengubah bentuk tubuhnya. Citra tubuh yang negatif terjadi karena beberapa hal penyebab, pertama diakibatkan oleh psikologis pada rentang usia mereka yaitu masa remaja, dimana penampilan menjadi fokus utama perhatian, sehingga remaja akan berusaha untuk memperbaiki bentuk fisiknya menjadi lebih baik dari yang dimilikinya sekarang. Standar ideal remaja tercipta dari



penggambaran banyak media massa bentuk tubuh ideal. Hal tersebut memicu ketidakpuasan bentuk tubuh meskipun tubuh yang dimilikinya dalam kategori ideal. Dibutuhkan biaya yang lumayan banyak untuk kebutuhan mengubah bentuk tubuh menjadi ideal, salah satunya dari konsumsi suplemen dan *fitness*. Harga suplemen untuk membentuk tubuh lebih berotot dan ideal berkisar 200 ribu sampai 2 jutaan tergantung volume dan kegunaan. Sementara sebagian sekaa taruni belum berpenghasilan dan masih mengandalkan uang dari orang tua untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Persepsi mengenai citra tubuh dapat dipengaruhi oleh status gizi remaja tersebut, Citra tubuh yang negatif memiliki hubungan positif dengan remaja putri yang memiliki status gizi lebih. Menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, remaja dengan status gizi lebih memiliki risiko tujuh kali lipat lebih sering mengalami citra tubuh negatif. Remaja dengan status gizi yang lebih memiliki keinginan untuk mengecilkan bentuk tubuhnya. Hal tersebut berhubungan dengan faktor sosiokultural, yang memberikan stigma negatif kepada individu dengan tubuh yang gemuk, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan membuat individu tersebut lebih memperhatikan *citra tubuh* mereka (Ferrari, Petroski, & Silva, 2013; Latiff, Muhamad, & Rahman, 2017)

Selain status gizi, terdapat tiga faktor sosiokultural yang dapat memengaruhi citra tubuh, yaitu keluarga, teman sebaya dan media massa. Komentar yang diberikan oleh saudara kandung atau orang tua dapat mempengaruhi bagaimana seorang anak memandang diri mereka dan tindakan yang mereka lakukan untuk mencapai penampilan yang keluarga mereka inginkan. Tekanan dari ibu untuk menjadi kurus dan menarik memiliki pengaruh yang kuat pada penampilan fisik seorang remaja putri dan lebih

mungkin untuk mengalami citra tubuh negatif. Masa remaja merupakan masa seorang individu mengembangkan identitasnya serta masa ketika pengaruh teman sebaya dapat memberikan dampak kepada bagaimana seorang remaja tersebut melihat dirinya. Citra tubuh seorang remaja putri dapat berubah dari positif menjadi negatif hanya dengan mendengarkan komentar teman sebayanya akan ketidakpuasan terhadap tubuhnya atau membicarakan penampilan dengan teman sebaya (Dogan, Bayhan, Yukselen, & Isitan, 2018).

Media massa memiliki dampak yang besar pada remaja mengenai persepsi tentang tubuh mereka. Peningkatan ketidakpuasan terhadap citra tubuh diikuti dengan paparan majalah, televisi komersial yang menampilkan wanita dengan tubuh kurus idaman. Salah satu faktor penting dalam kaitannya dengan pengaruh media terhadap representasi citra tubuh ialah sejauh mana seorang remaja putri membandingkan dirinya dengan figur yang terdapat di majalah. Penelitian pada remaja putri di Amerika Serikat memperoleh hasil bahwa, seorang remaja putri yang secara rutin membaca majalah mode menyatakan ingin meniru figur yang ada di majalah tersebut.

Citra tubuh negatif dapat memberikan dampak positif kepada remaja yaitu dengan meningkatkan intensitas olahraga mereka, tetapi juga terdapat dampak negatif dari segi psikologis seperti gangguan makan dengan diet yang tidak sehat atau makan yang berlebihan, dan dalam jangka panjang remaja dengan citra tubuh negatif akan merasa memiliki harga diri yang rendah, depresi, serta putus asa (Karmacharya, 2016).

Citra tubuh negatif dapat memiliki efek menurunkan harga diri, yang pada gilirannya dapat menimbulkan gangguan psikologis. Sejalan ini, harga diri merupakan perantara dalam hubungan antara citra tubuh negatif dan gejala dari

kecemasan dan depresi. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, terdapat hampir sebanyak 4% remaja putri menggunakan obat-obatan atau vitamin untuk mengontrol berat badan dan bentuk tubuh mereka (Latiff, Muhamad, & Rahman, 2017).

Hubungan Tingkat Konsumsi dengan status gizi, sebanyak 11.4% sampel memiliki status gizi kurus, dengan 11.4 % sampel memiliki tingkat asupan kurang. Sebanyak 11.4% sampel memiliki status gizi gemuk dengan tingkat konsumsi berlebih sebanyak 11.4% .Secara statistik menyatakan tingkat konsumsi memiliki kecenderungan penurunan status gizi ( $p= 0.000$ ) secara statistik menyatakan menurunnya dan naiknya status gizi memiliki kecenderungan persepsi citra tubuh negatif. Dengan itu menyatakan ada hubungan antara tingkat konsumsi dengan status gizi. Pada penelitian ini dilihat jumlah zat gizi makro energi. Apabila asupan energi kurang dari kebutuhan maka cadangan energi yang disimpan di otot akan digunakan. Kekurangan asupan energi yang berlangsung lama maka akan menyebabkan penurunan berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi lain.

Remaja putri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan individu kekurangan gizi, seperti kurangnya asupan zat gizi karena pola makan yang salah dan pengaruh dari lingkungan pergaulan (berkeinginan untuk langsing) sehingga mengurangi porsi makannya. Hasil penelitian Rikesdas menyebutkan bahwa 54,4% remaja di Indonesia mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal ( $<70\%$  AKG) (Rikesdas, 2010)

Berdasarkan hasil recall selama 2xjam tidak berurutan, rata-rata asupan energi remaja putri adalah 1590 – 457,16 kkal perhari. Apabila disesuaikan engakn AKG bagi perempuan usia 16-18 tahun yaitu 2125 kkal maka tingkat kecukupan energi rata-rata remaja putri belum memenuhi standar kecukupan

gizi. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan saat pubertas, maka diikuti dengan meningkatnya kebutuhan energi pada masa remaja, seseorang yang tidak mampu mencukupi kebutuhan gizi dalam kurun waktu yang lama atau menahun dapat berisiko kurang energi kronis (KEK) (Brown, 2013)