

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian

SMA Negeri 1 Kutalimbaru merupakan salah satu SMA Negeri di Provinsi Sumatera Utara. SMA Negeri 1 Kutalimbaru terletak di Jalan Pendidikan Pasar IV. Kec. Suka Rende, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, dengan kode pos 20354. SMA 1 Kutalimbaru didirikan pada tahun 2003 dan mulai beroperasi pada tahun 2004. Saat ini SMA 1 Kutalimbaru telah berakreditasi A dengan NIS 301130. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Kutalimbaru adalah ibu Fibriani Tri Dewi Br. Bangun, M.Pd., tujuan dari sekolah SMA Negeri 1 Kutalimbaru adalah mengembangkan kecerdasan, pengetahuan, karakter, moralitas, dan keterampilan guna mendukung kehidupan mandiri dan melanjutkan studi.

Tahun Ajaran 2023-2024 SMA Negeri 1 Kutalimbaru memiliki jumlah siswa sebanyak 852 siswa dengan Kelas X memiliki 324 siswa, kelas XI terdiri dari 271 siswa, dan kelas XII berjumlah 257 siswa. SMA Negeri 1 Kutalimbaru memiliki guru / pegawai sebanyak 32 guru tetap, 14 guru tidak tetap, dan 11 pegawai tidak tetap. Sekolah ini terdiri dari 20 ruang kelas, 2 laboratorium, perpustakaan, ruang komputer, ruang BP/BK, ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang tata usaha, ruang UKS, gudang, 2 toilet guru, 2 toilet siswa, mushola, tempat parkir motor dan kantor pos satpam.

4.2 Karakteristik Responden

Di SMA Negeri 1 Kutalimbaru, data diperoleh dengan cara menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 175 siswi dengan rentang umur 15-18 tahun dengan hasil sebagai berikut:

a. Umur responden

Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur

Umur (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15	46	26,3
16	82	46,9
17	44	25,1
18	3	1,7
Jumlah	175	100,0

Dari tabel 4.1 terlihat bahwa dari 175 responden, terdapat 46 responden (26,3%) berusia 15 tahun, 82 responden (46,9%) berusia 16 tahun, 44 responden (25,1%) berusia 17 tahun, dan 3 responden (1,7%) berusia 18 tahun.

b. Pendidikan Responden

Responden dipilih secara proporsional untuk tingkat pendidikan berdasarkan kelas yaitu kelas X terdiri dari 98 siswi dan kelas XI terdiri dari 77 siswi.

Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan kelas

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
X-1	13	7,4
X-2	11	6,3
X-3	10	5,7
X-4	11	6,3
X-5	12	6,9
X-6	11	6,3
X-7	11	6,3
X-8	10	5,7
X-9	9	5,1
XI-1	5	2,9
XI-2	7	4,0
XI-3	13	7,4

XI-4	13	7,4
XI-5	10	5,7
XI-6	9	5,1
XI-7	9	5,1
XI-8	11	6,3
Jumlah	175	100,0

Menurut informasi yang terdapat pada tabel 4.2, frekuensi karakteristik responden menurut kelas paling banyak yaitu kelas X-1 sebanyak 13 siswi (7,4%), kelas XI-3 sebanyak 13 siswi (7,4%), dan kelas XI-4 sebanyak 13 siswi (7,4%), sedangkan responden yang paling sedikit yaitu berasal dari kelas XI-1 sebanyak 5 siswi (2,9%) dibandingkan dengan kelas lainnya.

4.3 Analisis Univariat

Menggunakan software analisis, univariat dianalisis untuk memaparkan tiap variabel yaitu pengetahuan gizi, persepsi citra tubuh, serta status gizi responden.

4.3.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Responden

Pengetahuan gizi merujuk pada pemahaman individu mengenai makanan dan kandungan zat gizi di dalamnya. Penilaian pengetahuan gizi terbagi menjadi dua kategori: pengetahuan gizi yang kurang dan pengetahuan gizi yang baik.

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi responden

Pengetahuan Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan gizi baik	68	38,9
Pengetahuan gizi kurang	107	61,1
Jumlah	175	100,0

Tabel 4.3 memperlihatkan bahwa dari 175 responden, terdapat 68 siswi (38,9%) dengan pengetahuan gizi yang baik dan 107 siswi (61,1%) dengan pengetahuan gizi yang kurang. Dengan data ini, tampak bahwa sebagian besar

responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan gizi yang baik.

4.3.2 Distribusi Frekuensi Persepsi Citra Tubuh Responden

Persepsi citra tubuh adalah cara individu melihat bentuk tubuhnya, yang dapat menimbulkan kepuasan atau sebaliknya. Penilaian ini terdiri dari citra tubuh positif dan negatif.

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi persepsi citra tubuh responden

Citra Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	112	64,0
Negatif	63	36,0
Jumlah	175	100,0

Dari tabel 4.4 terlihat bahwa dari 175 responden, 112 siswi (64,0%) memiliki persepsi citra tubuh positif, sedangkan 63 siswi (36,0%) memiliki persepsi citra tubuh negatif. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi citra tubuh positif dibandingkan dengan yang negatif.

4.3.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Keadaan gizi menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi melalui makanan dan kebutuhan gizi individu. Penilaian status gizi pada responden ditentukan berdasarkan IMT/U dengan z-score untuk menggambarkan proporsi tubuh. Dalam penelitian ini, status gizi pada remaja dibagi menjadi dua yaitu Status gizi baik (-2 SD sd +1 SD), status gizi malnutrisi yaitu (<-2 SD dan >+1SD).

Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi status gizi responden

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi baik	132	75,4
Malnutrisi	43	24,6
Jumlah	175	100,0

Tabel 4.5 mengungkapkan bahwa dari 175 responden, sejumlah di antaranya memiliki status gizi baik adalah 132 siswi (75,4%) dan status gizi malnutrisi sebanyak 43 siswi (24,6%). Berdasarkan data tersebut, mayoritas responden memiliki status gizi baik dibandingkan dengan status gizi malnutrisi.

4.4 Analisis Bivariat

4.4.1 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Peran pengetahuan gizi sangat signifikan dalam menjalankan perilaku makan yang baik. Bagaimana remaja memahami gizi akan memengaruhi perilaku serta sikap mereka terhadap pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperkirakan kecukupan gizinya dengan baik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi remaja tersebut (Kurniawati et al., 2019).

Tabel 4. 6 Hubungan Pengetahuan gizi dengan status gizi

Pengetahuan gizi	Status Gizi				Total	P-value
	Gizi Baik		Malnutrisi			
	n	%	n	%		
Baik	55	80,9	13	19,1	68	0,248
Kurang	77	72,0	30	28,0	107	
Total	132	75,4	43	24,6	175	

Menurut tabel 4.6, dari 175 responden, 55 responden (80,9%) dengan pengetahuan gizi baik memiliki status gizi baik, sementara 13 responden (19,1%) dengan pengetahuan gizi baik mengalami malnutrisi. Di sisi lain, 77 responden (72,0%) dengan pengetahuan gizi kurang memiliki status gizi baik, sedangkan 30

responden (28,0%) dengan pengetahuan gizi kurang mengalami malnutrisi. Dengan nilai p-value sebesar 0,248 ($p > 0,05$) dari uji Chi-Square, hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.

4.4.2 Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi

Persepsi citra tubuh terbagi menjadi dua kategori: citra tubuh positif dan citra tubuh negatif (Astini, 2021). Citra tubuh negatif adalah pandangan buruk seseorang terhadap bentuk tubuhnya, yang mengakibatkan ketidakpuasan (Bimantara et al., 2019). Pandangan negatif ini dapat mempengaruhi kesehatan mental, emosional, dan perilaku individu.

Tabel 4. 7 Hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi

Persepsi Citra Tubuh	Status Gizi				Total	P-value
	Gizi Baik		Malnutrisi			
	n	%	n	%		
Positif	91	81,3	21	18,8	112	0,028
Negatif	41	65,1	22	34,9	63	
Total	132	75,4	43	24,6	175	

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 175 responden, yang memiliki persepsi citra tubuh positif kategori status gizi baik sebanyak 91 responden (81,3%) dan persepsi citra tubuh positif dengan kategori status gizi malnutrisi sebanyak 21 responden (18,8%). Sedangkan responden dengan persepsi citra tubuh negatif kategori status gizi baik sebanyak 41 responden (65,1%) dan persepsi citra tubuh negatif dengan kategori status gizi malnutrisi sebanyak 22 responden (34,9%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai p -value = 0,028 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.

4.5 Pembahasan

4.5.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru

Temuan pada tabel 4.6 mengungkapkan bahwa 77 responden (72,0%) dengan pengetahuan gizi kurang memiliki status gizi baik, sedangkan 55 responden (80,9%) dengan pengetahuan gizi baik juga menunjukkan status gizi baik. Ini mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak secara signifikan mempengaruhi status gizi. Uji statistik Chi-Square memberikan nilai $p = 0,248$ ($p > 0,05$), yang menandakan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.

Penelitian Nurul (2023) memperoleh hasil bahwa didapatkan nilai P -value sebesar $0,184 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya. Hasil penelitian Norma (2020) menunjukkan nilai $p = 0,083 > 0,05$, sesuai dengan temuan ini yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri.

Memahami gizi berarti mengetahui makanan dan zat gizi yang ada, sumber-sumbernya, serta cara mengolah makanan dengan benar agar gizi tidak hilang dan tidak menimbulkan penyakit (Lestari, 2020). Remaja dengan pengetahuan gizi yang memadai tidak selalu memiliki status gizi yang optimal. Ketidakterkaitan

antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja disebabkan oleh pengetahuan gizi yang tidak berdampak langsung pada status gizi. Status gizi dipengaruhi secara langsung oleh asupan makanan dan adanya infeksi penyakit (Pantaleon, 2019).

Kurangnya edukasi gizi pada remaja juga dikarenakan karena minimnya media terkait gizi yang diterima remaja secara formal ataupun informal. Media formal dapat diperoleh remaja melalui materi yang berfokus pada kesehatan atau pola makan bergizi di sekolah. Disamping itu, informasi gizi yang diterima secara informal dapat diperoleh dari media sosial maupun sumber media lainnya.

Temuan pada penelitian ini, responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang dengan status gizi baik lebih mendominasi. Situasi ini mungkin terjadi akibat pengetahuan gizi yang kurang memadai dimiliki responden belum tentu berdampak buruk pada kebiasaan makan responden. Kebiasaan makan mencakup berbagai aspek seperti jenis makanan, jumlah asupan, frekuensi konsumsi, distribusi makanan di keluarga, serta metode pemilihan makanan (Hafiza, Dian, 2020). Kebiasaan makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Dalam hal ini, peneliti berpendapat bahwa kebiasaan makan di antara remaja bervariasi. Banyak remaja yang cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat akibat sering jajan sembarangan dan mengonsumsi makanan tinggi lemak. Sebaliknya, remaja dengan kebiasaan makan baik karena kesediaan olahan pangan dalam keluarga terpenuhi dengan baik dan peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan yang baik pada remaja.

Konsisten dengan penelitian Haidar (2023) yang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kurang dengan status gizi

baik, hal tersebut dapat terjadi karena responden masih berada pada usia remaja sehingga responden belum mampu untuk memutuskan apa yang akan dimakan sesuai dengan pengetahuan gizinya, selain itu remaja memenuhi keinginan untuk makan disaat remaja merasa lapar dan asupan makanan remaja masih disediakan oleh orang tuanya. Pernyataan tersebut konsisten dengan penelitian Nurdzulqaidah (2017) menyatakan pengetahuan gizi tidak selalu menentukan kemampuan memilih makanan yang baik dan aman, karena kebiasaan makan dan daya beli juga memengaruhi. Pemenuhan gizi remaja sangat bergantung pada jenis makanan yang ada di rumah.

Penelitian Peka (2022) sejalan dengan hasil riset, menjelaskan bahwa kondisi ini bisa muncul meskipun pengetahuan tentang gizi sudah memadai, mengingat remaja sering kali kurang mempraktikkan pengetahuan tersebut dalam rutinitas sehari-hari khususnya pada remaja yang sering kali labil dan mudah terpengaruh baik pengaruh dari keluarga, teman maupun lingkungannya (Ayyubi, 2023). Remaja umumnya memilih makanan yang sedap dan memiliki penampilan yang menggugah selera dibandingkan dengan memikirkan perihal kandungan gizinya (Hartini et al., 2022).

Informasi gizi membantu remaja dalam memilih makanan yang baik, berkontribusi pada status gizi mereka. Kekeliruan dalam memilih makanan serta kurangnya informasi gizi dapat berdampak pada status gizi remaja yang berakibat pada status gizi kurang maupun status gizi lebih (P. Y. Lestari et al., 2022). Remaja dengan masalah gizi kurang mungkin mengakibatkan daya tahan tubuh yang lemah, yang membuat mereka rentan terserang penyakit, menurunkan produktivitas dan prestasi akademik (Pantaleon, 2019). Sedangkan masalah gizi

lebih pada remaja dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu, remaja harus meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan menerapkan pemahaman yang baik dalam rutinitas sehari-hari dapat membantu menjaga status gizi remaja termasuk dalam kategori normal.

Pengetahuan gizi merupakan bekal seseorang dalam memilih makanan yang terbaik bagi tubuhnya. Dalam Islam, manusia harus menghindari konsumsi makanan yang sembarangan sesuai keinginan tanpa memperhatikan pedoman yang berlaku. Dalam pandangan Al-Quran, makanan yang berkualitas adalah yang memenuhi syarat halal dan baik, dengan proporsi yang tepat tidak berlebihan maupun kekurangan, serta memberikan manfaat yang positif bagi tubuh dan aman untuk dikonsumsi. Dalam Islam, kesehatan makanan tidak hanya dilihat dari aspek halal dan haram, tetapi juga dari kualitas, jumlah gizi, dan porsi yang sesuai. Memastikan kecukupan gizi adalah tanggung jawab setiap orang untuk menjaga kesehatannya.

Islam datang ke dunia dengan komitmen yang mendalam untuk melindungi jiwa dan akal manusia dengan memberikan makanan yang sehat pada setiap tahapan kehidupan terutama pada masa remaja. Adanya perintah agar manusia terus memperhatikan apa yang dimakan terdapat dalam QS. 'Abasa ayat 24

﴿ قَلِيْنَظُرِ الْإِنْسَانَ إِلَىٰ طَعَامِهِ ۗ ٢٤ ﴾ (عَبَسَ/80: 24)

Artinya :

24. Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.
(Abasa/80:24)

Berdasarkan analisis penafsiran QS. Abasa ayat 24 dengan menggunakan metode tahlili dalam perspektif tafsir Kementerian Agama (2011), munasabah ayat 24 QS. Abasa memiliki keterkaitan dengan ayat-ayat sebelumnya yaitu ayat

11-23 QS. Abassa, ayat tersebut mengungkapkan tanda kuasanya alam tubuh manusia dan berbagai nikmat yang telah dianugerahkan-Nya. Ayat berikut ini juga mengingatkan tentang nikmat penting lainnya yang berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia, yaitu makanan yang dikonsumsi

Pada tafsir Kementerian Agama terdapat dua bentuk munasabah yang digunakan, yaitu melibatkan antara satu surah dengan surah sebelumnya dan kontinuitas antara kelompok ayat dengan kelompok ayat yang telah dibaca sebelumnya. Pada QS. Abasa ayat 24 dapat disimpulkan bahwa dalam ayat tersebut menggunakan keselarasan dengan ayat-ayat terdahulu.

Berdasarkan tafsir Kementerian Agama (2011) pada penjelasan QS. 'Abasa ayat 24, dalam konteks ayat ini, Allah memerintahkan manusia untuk memperhatikan konsumsi makanannya, yang telah disiapkan dengan kandungan gizi lengkap untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kenikmatan makanan dan minuman ini tidak hanya menyegarkan tetapi juga penting untuk menjaga kesehatan tubuh serta mendukung pelaksanaan tugas-tugas yang diemban/

Di dalam Al-Quran menerangkan pangan di bumi yang dikonsumsi manusia untuk pemenuhan asupan tubuhnya. Agar dapat berfungsi tumbuh, berkembang, dan sehat, tubuh memerlukan zat gizi. Tak ada makanan tunggal yang mengandung zat gizi kompleks seperti dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu, manusia harus memenuhi kebutuhan zat gizi dengan mengonsumsi makanan pokok, sayuran, lauk pauk serta buah-buahan. Makanan halal dan bergizi dalam Islam tidak dapat dipisahkan, sebab kedua hal tersebut sangat berpengaruh dalam proses pembentukan psikis dan fisik manusia.

Dalam hal ini pengetahuan gizi sangat penting dimiliki oleh remaja, sebab dengan pengetahuan gizi remaja dapat memilih makanan yang terbaik untuk tubuhnya. Terpenuhi kuantitas, kualitas dan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi remaja akan berdampak pada kesehatannya, karena kurang atau lebih nutrisi yang berdampak negative pada status gizi remaja (Widiyati, 2023). Sebagaimana tercermin dalam QS.Abasa ayat 24 bahwa manusia harus memperhatikan makanannya. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru, namun mayoritas pengetahuan gizi remaja termasuk dalam kategori pengetahuan gizi kurang. Oleh karena itu, pengetahuan gizi pada remaja harus lebih ditingkatkan lagi. Sebagaimana dalam hadis Rasulullah SAW bersabda “menuntut ilmu itu wajib atas setiap muslim” (HR. Ibnu Majah no.244). Selain itu, Allah SWT juga mengangkat derajat orang yang berilmu. Maka tidak heran jika orang yang berilmu ditempatkan pada posisi yang mulia di sisi Allah SWT.

4.5.2 Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Status Gizi pada Remaja

Putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru

Hasil penelitian yang tercantum pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan persepsi citra tubuh negatif memiliki status gizi baik sebanyak 41 responden (65,1%). Sedangkan responden dengan persepsi citra tubuh negatif memiliki status gizi malnutrisi sebanyak 22 responden (34,9%). Hal tersebut memiliki makna bahwa responden dengan persepsi citra tubuh negatif tidak hanya berada pada responden dengan status gizi malnutrisi, namun juga dapat terjadi pada responden yang memiliki status gizi baik. Dalam uji Chi-

Square, nilai p yang diperoleh adalah 0,028 ($p < 0,05$), menandakan adanya hubungan signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh negatif meskipun status gizinya baik. Hal ini mungkin disebabkan oleh rasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh mereka. Responden merasa tubuh mereka belum ideal, kurang puas, dan cenderung fokus pada ukuran tubuh mereka

Didukung dengan temuan Rika (2020), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi, dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. Serupa dengan penelitian Fadilla Ripta (2021) menyatakan citra tubuh dengan status gizi menunjukkan hasil dengan nilai p -value sebesar 0,011 ($p < 0,05$), berarti ada hubungan antara persepsi citra tubuh dan status gizi pada remaja usia 14-18 tahun di MAS Amaliyah. Sejalan penelitian yang dilakukan oleh Lelly Lubis (2019) menyatakan bahwa citra tubuh dengan status gizi menunjukkan hasil yang diperoleh dengan nilai p -value sebesar 0,000 $< 0,05$ mengindikasikan adanya hubungan bermakna antara citra tubuh dan status gizi di antara remaja putri di SMA Pangeran Antasari, Kabupaten Deli Serdang.

Pandangan seseorang terkait bentuk tubuhnya sendiri sehingga menimbulkan rasa puas atau tidak puas disebut sebagai citra tubuh. Persepsi Citra tubuh dibagi menjadi dua kategori yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif (Astini, 2021). Sikap citra tubuh negatif mencerminkan ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya serta pandangan negatif tentang dirinya (Bimantara et

al., 2019). Persepsi buruk tentang bentuk tubuh dapat berdampak pada kesehatan mental, emosional dan perilaku individu tersebut.

Ketidakpuasan remaja putri terhadap bentuk tubuhnya disebabkan karena remaja putri merasa tubuhnya belum ideal meskipun memiliki status gizi baik. Remaja putri merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka karena bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan standar yang diharapkan (Lubis, 2019). Hal ini terjadi karena remaja mengalami masa pubertas atau sedang berada dalam masa perkembangan sehingga belum menyesuaikan perubahan yang terjadi pada diri remaja tersebut terutama perubahan dalam bentuk tubuhnya.

Bagi remaja putri, tubuh yang ideal adalah tubuh kurus dan langsing sehingga dapat menarik perhatian orang lain. Selain itu, mereka sering membandingkan aspek fisik mereka dengan penampilan teman-teman mereka. Temuan penelitian ini didapatkan juga bahwa responden dengan status gizi malnutrisi seperti gizi kurang, gizi lebih maupun obesitas memiliki persepsi citra tubuh negatif. Hal ini terjadi Karena adanya ketidakpuasan atau kurangnya rasa percaya diri di kalangan responden terhadap bentuk tubuh mereka baik bentuk tubuh yang besar ataupun bentuk tubuh yang kekurusan.

Persepsi citra tubuh positif dan negatif tidak selalu memberikan dampak yang baik bagi individu yang memilikinya. Dampak tersebut juga bergantung pada kondisi seseorang. Persepsi citra tubuh negatif pada remaja yang memiliki status gizi malnutrisi seperti obesitas dapat memberikan keuntungan, sebab akan menjadi dorongan bagi remaja tersebut agar melakukan diet untuk membentuk tubuh yang ideal tentunya harus disertai dengan diet yang baik sehingga tidak membahayakan kesehatan. Sebaliknya remaja dengan persepsi citra tubuh negatif

yang memiliki status gizi baik maupun status gizi malnutrisi seperti gizi kurang akan memberikan dampak yang buruk bagi remaja tersebut.

Ketidakpuasan bentuk tubuh ini dapat mendorong remaja melakukan berbagai hal agar mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan keinginannya seperti perubahan dalam perilaku makan (Ripta, 2021). Citra tubuh negatif pada remaja dapat mengarah pada perilaku makan yang tidak baik serta pola makan yang tidak seimbang, mengakibatkan asupan energi yang tidak mencukupi dan berdampak pada status gizi mereka. Jika situasi ini berlanjut secara terus-menerus, remaja yang memiliki status gizi baik atau kurang akan menghadapi penurunan berat badan karena asupan gizi berkurang yang berakibat pada terhalangnya proses pertumbuhan dan perkembangan pada remaja.

Adapun efek lain yang mungkin muncul yaitu remaja akan rentan terserang penyakit menular dan menyebabkan menurunnya hasil akademik (Lubis, 2019). Apabila kekurangan gizi terjadi dalam periode waktu yang panjang, maka akan menimbulkan masalah gizi pada remaja. Oleh karena itu, remaja putri harus memperhatikan bentuk tubuhnya dan status gizinya agar termasuk dalam kategori gizi baik atau normal.

Allah SWT menciptakan manusia dalam kondisi yang sebaik-baiknya dari makhluk lainnya. Oleh karena itu, hal tersebut adalah salah satu nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada manusia. Sesuai dengan wahyu Allah SWT dalam QS. At-Tin ayat 4.

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۚ) (التين/95: 4)

Artinya:

4. sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (At-Tin/95:4)

Berdasarkan analisis penafsiran QS. At-Tin ayat 4 dengan menggunakan metode tahlili dalam perspektif tafsir Kementerian Agama (2011), munasabah ayat 4 QS. At-Tin memiliki keterkaitan dengan ayat-ayat sebelumnya, bahwa pada ayat sebelumnya yaitu QS. Asy-Syams, Allah memerintahkan Nabi Muhammad sebagai contoh manusia ideal. Dalam surah At-Tin, dijelaskan bahwa manusia adalah makhluk Allah yang memiliki kemampuan lahir dan batin, yang akan terwujud jika mereka mengikuti teladan Nabi Muhammad SAW.

Pada tafsir Kementerian Agama terdapat dua bentuk munasabah yang digunakan, ini merujuk pada kesesuaian antara satu surah dengan surah sebelumnya serta hubungan yang relevan antara kelompok ayat dan kelompok ayat sebelumnya. Pada QS. At-Tin ayat 4 dapat disimpulkan bahwa dalam ayat tersebut menggunakan munasabah antara kelompok ayat dengan ayat sebelumnya yaitu pada QS. As-Syams.

Berdasarkan tafsir Kementerian Agama (2011), QS. At-Tin ayat 4 menegaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan kondisi fisik dan psikis yang optimal. Secara fisik, manusia berdiri tegak yang memungkinkan otaknya berpikir, menghasilkan ilmu, serta tangannya bergerak untuk mewujudkan ilmu tersebut menjadi teknologi. Fisik manusia adalah yang paling menawan di antara ciptaan-Nya, sementara dari sisi psikis, manusia memiliki pikiran dan perasaan yang lengkap serta kemampuan beragama. Keistimewaan manusia terletak pada aspek fisik dan psikisnya.

Ketika Allah menyatakan bahwa manusia diciptakan dengan fisik dan psikis terbaik mengandung arti bahwa penting untuk memelihara dan mengembangkan keduanya. Pemeliharaan dan pengembangan fisik manusia dilakukan dengan memastikan asupan gizi yang cukup dan menjaga kesehatan tubuh. Memberikan agama yang baik dan pendidikan yang memadai adalah cara untuk memelihara dan mengembangkan psikis manusia. Manusia yang menjaga dan mengembangkan fisik serta psikisnya akan mampu memberikan manfaat besar kepada alam dan menjadi makhluk yang paling mulia.

Menerima diri merupakan wujud kerelaan hati dalam menerima takdir, lengkap dengan segala kekurangan yang salah satunya tercermin pada bentuk tubuh. Remaja putri yang menerima kondisi tubuhnya merupakan remaja yang memiliki citra tubuh positif. Citra tubuh yang positif pada remaja menunjukkan jati diri yang jelas dan rasa percaya diri yang kokoh, rasa syukur, kepedulian yang tinggi terhadap kondisi tubuh dan kesehatannya. Sebaliknya remaja dengan citra tubuh negatif akan tertekan oleh perasaan malu, cemas terkait bentuk tubuhnya, mengalami rasa aneh dan ketidaknyamanan pada tubuh dimilikinya. Islam memandang wanita bukan hanya dari kecantikan luar saja, tetapi juga dari hati dan akhlaqnya. Sebagaimana dijelaskan dalam sabda Rasulullah SAW

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ». رواه مسلم

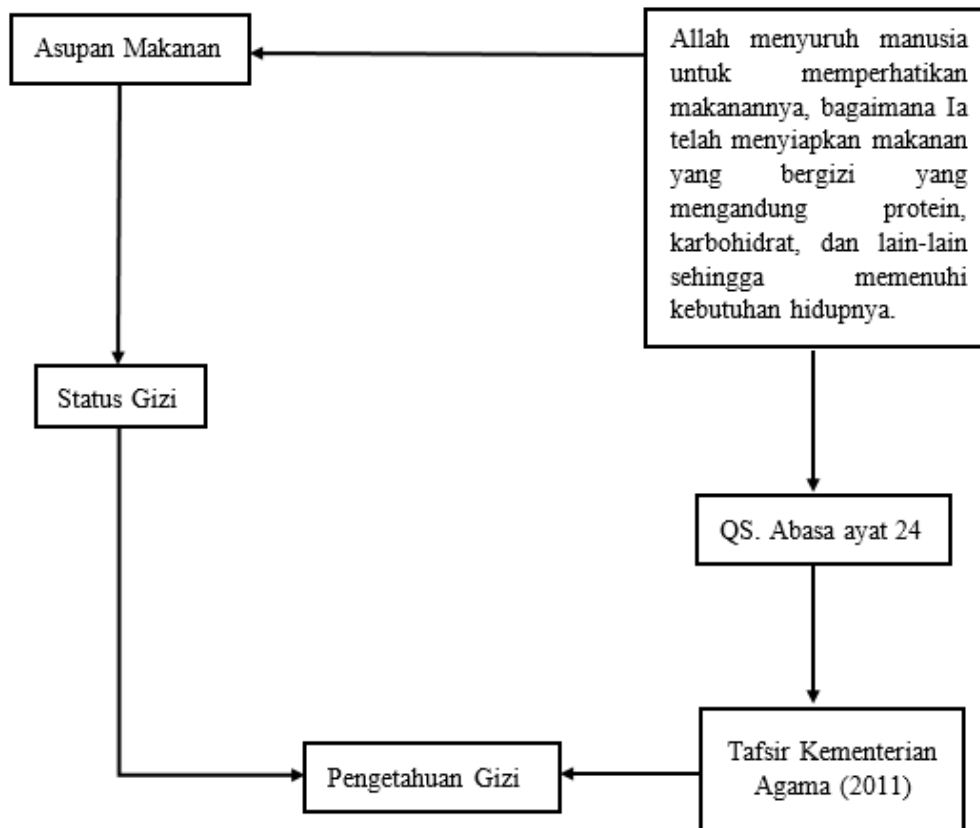
Artinya:

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa kalian dan harta kalian, tetapi Dia melihat kepada hati kalian dan amal perbuatan kalian." (HR. Muslim)

Dalam hadist tersebut Allah SWT menjelaskan rupa, bentuk tubuh, serta harta tidak menentukan ganjaran di sisi Allah SWT, melainkan ketulusan hati dan tindakan yang baik. Demikian dengan sifat dan bentuk manusia seperti rupa, putih, tinggi, pendek dan Allah SWT tidak melihat kaya atau miskin manusia tersebut. Namun, Allah SWT hanya melihat amal dan keimanan manusia tersebut. Oleh karena itu, remaja putri yang memiliki persepsi citra tubuh negatif harus mengapresiasi kelebihan fisik yang diberikan Allah SWT dan memiliki keyakinan terhadap penampilan diri sendiri.

Bentuk fisik atau rupa seseorang adalah bentuk terbaik dari ciptaan Allah SWT. Sebagaimana Allah SWT telah memperindah manusia dengan pensifatan yang berbeda dengan sifat-sifat makhluk lainnya dan menjadikan manusia sebagai contoh dari seluruh makhluk. Dalam hal ini penegasan pada surah At-Tin ayat 4 memiliki hubungan dengan penelitian yang dilakukan, bahwa remaja dengan persepsi citra tubuh negatif harus mengubah persepsi tersebut menjadi positif, sebab manusia diciptakan oleh Allah SWT dalam bentuk yang paling baik. Tidak ada yang perlu dikhawatirkan dari bentuk tubuh yang dimiliki. Oleh karena itu, manusia wajib menjaga dan merawat dengan baik bentuk tubuh yang telah diberikan dan harus selalu bersyukur memilikinya, sehingga Allah SWT akan terus memberikan nikmat-Nya kepada manusia.

**SKEMA HASIL PENELITIAN HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI
DENGAN STATUS GIZI REMAJA**



Gambar 4. 1 Skema Hasil Penelitian Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri