**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

*Vol. 21 No 2 Tahun 2025*
*Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644*

# HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMA HARAPAN 1 MEDAN

**Meutia Annisa Arifin[1*]**
[12]Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran,Universitas Islam Sumatera Utara,Indonesia
E-mail: meutiaarifin3@gmail.com

***Abstract***

*Background: Body image that reflect individual perceptions of their bodies have been known to influence dietary patterns. Teenagers are often vulnerable to social pressure to certain standards of beauty. This can affect their body image as welll as their diet. Aim: The aim of this research is to determine the relationship between body image and eating patterns in adolescents at SMA Harapan 1 Medan. Methods: This type of research is analytical observational research with a crosssectionaldesign with a proportional random sampling method of 89 samples. Data was obtained from the multidimensional questionnaire Body Self Relations Questionnaire - Appearance Scale and food frequency questionnaire. Data analysis used the Sommers'd test. Results: This study uses univariate and bivariate analysis. From the entire sample of 89 students, it was found that the majority of respondents, 31 respondents (34,8%) had a poor diet, and 57 respondents (64%) were satisfied with their body image. Conslusions: There is a significant relationship between body image and eating patterns at SMA Harapan 1 Medan (p value= 0,018).*

***Keywords: Body image, Eating patterns, Adolescents, Nutrition, Adolescent health***

**Abstrak**

Latar Belakang : Body image, yang mencerminkan persepsi individu terhadap tubuhnya telah diketahui dapat mempengaruhi pola makan. Remaja sering kali menjadi rentan terhadap tekanan sosial untuk mencapai standar kecantikan tertentu. Hal ini dapat mempengaruhi body image serta pola makan mereka. Tujuan: Mengetahui hubungan body image dengan pola makan pada remaja di SMA Harapan 1 Medan.Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desaincross-sectional dengan metode proporsinonal random sampling sebanyak 89 sampel. Data diperoleh dari kuesioner multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale dan food frequency questionner. Analisis data menggunakan uji Sommers'd. Hasil: Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Dari seluruh sampel yang berjumlah 89 siswa, didapatkan bahwa mayoritas responden

**Article history**
Received: Oktober 2025
Reviewed: Oktober 2025
Published: Oktober 2025
Plagirism checker no 234
Doi : prefix doi : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
**Copyright : Author**
**Publish by : Nutricia**

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

**MEDIC NUTRICIA**

Jurnal Ilmu Kesehatan

ISSN : 3025-8855

*Vol. 21 No 2 Tahun 2025*
*Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644*

sebanyak 31 orang (34,8%) memiliki pola makan yang kurang, dan sebanyak 57 orang (64%) responden puas terhadap body image nya. Analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara body image dan pola makan (p= 0,018). Kesimpulan: Terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan polamakan di SMA Harapan 1 Medan.
**Kata Kunci: Body image, Pola makan, Remaja, Gizi, Kesehatan remaja**

## PENDAHULUAN

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja sering kali mempengaruhi aspek psikologis. Banyak remaja lebih cenderung memikirkan bentuk tubuh ideal mereka. Hal ini menyebabkkan remaja menjadi lebih fokus pada berat badan, sehingga mereka kurang memperhatikan aspek pola makan yang sehat. Kebanyakan remaja lebih memilih untuk membatasi pola maka mereka dengan tujuan tidak menambah berat badan, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka (Andini et al., 2023).

Berbagai penelitian terdahulu sering kali mengaitkan pola makan yang buruk dengan *body image*. Persepsi remaja terhadap *body image* sering kali dipengaruhi oleh media, lingkungan sosial, dan standar kecantikan yang tidak realistis. Remaja mungkin merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan standar ini sehingga mengabaikan pentingnya pola makan yang seimbang dan sehat. Persepsi keliru tentang body image dapat mengarahkan remaja pada pola makan yang tidak teratur dan praktik diet yang ekstrem, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Syabani Ridwan & Suryaalamsah, 2023).

Perilaku kebiasaan pola makan remaja yang lebih cenderung menyukai makanan ringan *(snack)* dan dengan sengaja melakukan diet agar menjaga bentuk tubuh tetap sesuai keinginan dan terkadang memakan makanan cepat saji dikarenakan kesibukan ketika beraktivitas (Sari, 2021). Namun, dilain sisi remaja sangat memerlukan kecukupan energi dan gizi pada masa pertumbuhannya. Sebagai calon generasi penerus bangsa para remaja perlu mempunyai motivasi dan kesadaran diri untuk menerapkan pola makan sehat dan seimbang sesuai dengan pengetahuan tentang pola makan sehat yang dianjurkan. Gambaran diri (body image) pastinya akan lebih bermakna ketika kita memiliki tubuh yang sehat dan didukung dengan perilaku yang baik serta positif (Yunita et al., 2020).

Data terkait penelitian yang dilakukan di AS menunjukkan bahwa sekitar 25% anak/remaja laki-laki mengkhawatirkan otot dan kelangsingan mereka, dengan menunjukkan keinginan yang lebih besar untuk memiliki otot yang kencang dan tegas. Sedangkan sekitar 50% gadis muda Amerika berusia 13 tahun melaporkan tidak puas dengan tubuh mereka. Jumlah ini meningkat hingga hampir 80% ketika anak perempuan mencapai usia 17 tahun (Schuck et al., 2018). Data ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vidiana & Sudarmiati yang melaporkan sekitar 74,6% remaja putri memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka (Vidiana et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hanif, (2022) diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kebiasaan makan, dengan nilai p=0,024 dan (OR=7). Responden dengan body image yang tidak puas mempunyai kecenderungan 14,6 kali untuk mempunyai kebiasaan makan abnormaldibandingkan dengan responden yang mempunyai body image puas. Hal ini dapat terjadi sebagai akibat usaha yang seringkali dilakukan oleh seseorang dengan kelebihan berat badan demi mewujudkan bentuk tubuh ideal adalah diet dengan cara merubah kebiasaan makan (M. H. Rahmatullah et al., 2023).

Pada penelitian Ridwan dkk., (2018), terdapat pengaruh signifikan pada body image adalah variabel pengaruh media massa (OR=0.20, p<0,01) Sementara itu yang mempunyai pengaruh

**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 21 No 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

signifikan pada perilaku makan adalah variabel pengaruh media massa (OR=0.24, p<0,01) (Hadi Kusuma & Krianto, 2018).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* atau dikenal sebagai potong lintang. pengambilan data akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Waktu penelitian terhitung dari penyusunan proposal dilakukan padabulan Juni 2023 hingga penyusunan laporan hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMA Yayasan Pendidikan Harapan 1 Medan, Kota Medan, Sumatera Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Harapan 1 pada kelas X, kelas XI, dan kelas XII yaitu sebanyak 780 siswa.Sampel penelitian adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan metode*proportional sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen dapat disebut juga sebagai variabel bebas dimana variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat (dependen). Secara umum, variabel bebas ini dapat berbentuk faktor risiko pada sebuah penelitian (Setiawan & Saryono, 2020). Adapun variabel independen pada penelitian ini yaitu Body image dan variabel dependen yaitu pola makan.

## HASIL

### a. Karakteristik Responden

Responden yang dipilih yaitu berjenis kelamin perempuan. Secara umum, tujuan suatu penelitian dapat diringkas sebagai berikut:

#### 1. Jenis Kelamin

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---|---|---|
| Laki-laki | 38 | 43% |
| Perempuan | 51 | 57% |
| **Jumlah** | **89** | **100%** |

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa diperoleh karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan51 orang (57%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 orang (43%)

#### 2. Kelas

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan kelas**

| Usia | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| X | 26 | 29,2% |
| XI | 31 | 34,8% |
| XII | 32 | 36% |
| **Jumlah** | **89** | **100%** |

Didapatkan mayoritassampel berada pada kelompokkelas XII dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang (36%), responden dengan kelompok kelas XI sebanyak 31 orang (34,8%), sedangkan responden dengan kelompok kelas X sebanyak 26 orang (29,2%).

### b. Hasil Penelitian *Body Image*

**Tabel 3. Tabel hasil *body image***

| Body Image | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|

**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 21 No 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

| | | |
|---|---|---|
| Puas | 57 | 64% |
| Tidak puas | 32 | 36% |
| **Jumlah** | **89** | **100%** |

Tabel 3 diketahui Karakteristik responden berdasarkan *body image* didapatkan mayoritas puas terhadap *body image* nya dengan jumlah responden sebanyak 57 orang (64%), sedangkan responden yang tidak puas terhadap *body image* nya sebanyak 32 orang (36%)

**c. Karakteristik Pola Makan Responden**

**Tabel 4. Persentase responden terhadap kepuasan makanan**

| Pola Makan | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| Baik | 29 | 32,6% |
| Cukup | 29 | 32,6% |
| Kurang | 31 | 34,8 |
| **Jumlah** | **89** | **100%** |

Karakteristik pola makan responden didapatkan mayoritas responden dengan pola makan yangkurang sebanyak 31 orang (34,8%),sedangkan responden dengan pola makan yang baik dan cukup masing- masing sebanyak 29 orang (32,6%).

d. **Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan Responden**

**Tabel 5. Body Image Berdasarkan Pola Makan Responden**

| Pola Makan | Puas | | Tidak Puas | | P Value |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik | 24 | 27 | 5 | 5 | |
| Cukup | 16 | 18 | 13 | 15 | 0,018 |
| Kurang | 17 | 19 | 14 | 16 | |
| **Jumlah** | **57** | **64** | **32** | **36** | |

Didapatkan mayoritas responden yang puas terhadap *body image* nya memiliki pola makan yang kurang sebanyak 24 orang (27%),sedangkan responden yang tidak puas terhadap *body image* nya mayoritas memiliki pola makan yang kurang sebanyak 14 orang (16%). Hubungan antara *body image* dengan pola makan pada penelitian ini menggunakan uji *Somers' d* didapatkan nilai p 0,018 (*p<0,05*). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan pada penelitian ini.

**PEMBAHASAN**

**a. Jenis Kelamin Perempuan**

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 51orang (57%), hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramonda et al. (2019) di SMA Negeri 1 Ungaran menunjukkan sebanyak 56 responden (60,9%) berjenis kelamin perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Fischetti et al. (2020) menunjukkan beberapa faktor yangdapat mempengaruhi *body image* adalah jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan faktor penting dalam penelitian ini karena telah terbukti bahwa perempuan lebih cenderung memperhatikan *body image*, terutama jika tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ditetapkan media dan masyarakat.

Karakteristik responden berdasarkan usia pada penelitian ini menunjukkan mayoritas

**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 21 No 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

responden dengan kelompok usia 16 tahun sebanyak 29 orang (32,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Hendarini, 2018 di SMAN 1 Kampar tahun 2017 yang menunjukkan sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 97 orang (42,3%). Usia rata-rata responden merupakan usia remaja tingkat akhir yang kebanyakan dari mereka mulai memperhatikan penampilan serta berat badan idealnya (Syarafina dan Probosari, 2014). Usia remaja ini merupakan periode dimana individu mulai memperhatikan penampilan fisik, termasuk berat badan dan bentuk tubuh. Selain itu, pengetahuan tentang pola makan yang baik juga menjadi lebih penting selama masa remaja karena ini adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan.

***b. Body Image***

*Body image* nya dengan jumlah responden sebanyak 57 orang (64%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Margiyanti,2021 yang menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 60 orang (60,3%) memiliki *body image* yang positif. *Body Image* dapat berubah-ubah karena akan selalu berkembang selama hidup melalui interaksi dengan orang lain. Hal-hal yang menyebabkan remaja tidak menerima kondisi fisiknya seperti: tinggi badan, bentuk badan, dan juga jerawat. Remaja sangat sensitif terhadap penampilan dirinya dan bagaimana kondisi wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya serta selalu mempersepsikan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya. namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Yogi 2022 pada remaja putri di SMA Dwijendra yang menunjukkan sebagian besar remaja putri memiliki *body image* negatif sebanyak 55%. Perbedaan ini dapat terjadi sebagai akibat perbedaan budaya dan peminatan siswa remaja putri di SMA Dwijendra yang kebanyakan sebagai penari. Persepsi negatif remaja putri dikarenakan tidak puas dengan penampilannya saat ini dengan adanya perubahan bentuk tubuh akibat penambahan lemak/kekurangan lemak yang mana menyebabkan remaja putri merasa gemuk/kurus.

**c. Pola Makan Responden**

Karakteristik pola makan responden didapatkan mayoritas responden dengan pola makan yang kurang sebanyak 31 orang (34,8%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Tan & Ibrahim, 2020 yang menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 50 orang (57,5%) memiliki pola makan yang buruk. Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Pola makan yang buruk dapat mencakup kebiasaaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak dan gula, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah-buahan. Pola makan yang tidak seimbang ini dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, gangguan makan, dan penyakit lainnya pada masa remaja maupun dewasa. Dibandingkan kategori usia lainnya, diet yang tidak adekuat adalah masalah yang sering dialami remaja putri. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Rijanti, dkk (2018) mengenai hubunga body image dan sikap terhadap makanan dengan pola makan mahasiswi jurusan gizi politeknik, diperoleh 59,0% yang memiliki pola makan baik. perbedaan ini dapat terjadi akibat perbedaan pola kegiatan yang dapat terjadi pada kedua penelitian.

**d. Hubungan Body Image dengan Pola Makan**

Hubungan antara *body image* dengan pola makan pada penelitian ini menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai p 0,038 (*p<0,05*). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan pada penelitian ini. Sejalan dengan penelitian Kartika et al., 2019 yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan pola makan (p<0,05). *Body image* sangat berperan penting bagi remaja dalam membentuk pola makan yang baik. Remaja yang memiliki *body image* positif tidak mempermasalahkan dalam pembatasan pola konsumsi makanan karena mereka memiliki pandangan yang positif tentang tubuh mereka dan menerima apapun kondisinya. *Body image* yang positif akan menimbulkan pengaruh positif pula bagi kesejahteraan fisik maupun psikis remaja. MenurutYusinta et al., 2019 beranggapan bahwa hal tersebut

Vol. 21 No 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

bertolak belakang jika gambaran negatif seseorang remaja atas *body image* yang mana artinya remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image* negatif beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan diatas rata-rata. Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet yang ketat namun tidak disesuaikan dengan zat gizi yang dibutuhkan.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Agnes, dkk (2018) dengan judul "Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta" yang mendapati tidak ada hubungan antara body image dengan pola makan pada mahasiswa. Dalam penelitian ini alasan tidak terdapat hubungan antara dua varibel karena penilaian seseorang terhadap bentuk tubuhnya merupakan suatu hal yang sangat penting dalam hal membangun presepsi dirinya. Seseorang akan merasa percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan merasa puas melihat bentuk tubuhnya. Pola makan yang diterapkan tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi terhadap tubuh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merasa puas terhadap body image mereka, sedangkan sebagian besar memiliki pola makan yang kurang baik. Selain itu, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan pada remaja di SMA Harapan 1 Medan (p value = 0,018).

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap *body image* untuk memperkaya hasil penelitian. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat melengkapi kepustakaan terkait analisis faktor risiko *body image* di SMA Harapan 1 Medan. Selain itu, bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan mengenai faktor risiko yang berhubungan dengan *body image*.

## DAFTAR PUSTAKA

Andini, S., Malkan Bakhrul Ilmi, I., Wahyuningsih, U., & Intania Sofianita, N. (2023). Hubungan BodyImage Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kota Serang. *Jurnal Mitra Kesehatan*, *6*(1), 10–24. https://doi.org/10.47522/jmk.v6i1.214

Carlin Tan, C. (2020). *Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri*.

Fadliana, N., Mulyani, I., & Marniati, M. (2022). Hubungan Antara Pola Makan Seimbang Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Arongan Kab Aceh Barat. *Jurnal Pembelajaran Dan Sains (JPS)*, *1*(3). https://doi.org/10.32672/jps.v1i3.127

Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, *15*(2). https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.01

Fitriyani, N. (2021). *Hubungan Harga Diri cengan Body Image pada Remaja Putri Kelas XI di SMA SwastaNurul Amaliyah*.

Hadi Kusuma, M. R., & Krianto, T. (2018). Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *1*(1), 23.https://doi.org/10.47034/ppk.v1i1.2114

Hamzar, A. (2021a). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Sekolah Luar Biasa Negeri Caile,Kecamatan Ujung Bulu, Kabupaten Bulukumbab*.

Hamzar, A. (2021b). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Sekolah Luar BiasaNegeri Caile, Kecamatan Ujung Bulu, Kabupaten Bulukumba 2021*.

*Vol. 21 No 2 Tahun 2025*
*Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644*

Happy Yusinta, D., Fatimah Pradigdo, S., & Zen, R. (2019). *Hubungan Body Image Dengan PolaKonsumsi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMPN 12 Semarang* (Vol. 7, Issue 2).http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm

Hardaningtyas Novarima, D. S., & Munawaroh, E. (2023). Hubungan Body Image dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram pada Mahasiswa FIP UNNES. *EmpatiJurnal Bimbingan Dan Konseling*, *10*(1), 71–86. https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.12128

Inayah, N. (2020). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Dan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas XI MAN 2 Pati. *Fakultas Psikologi Universitas Negeri Walisongo Semarang*.

Indah, M. (2020). *Faktor- faktor ysng mempengaruhi body image pada pengguna aktif instgram di SMA NEGERI 1*.

Rahmatullah, H. (2022). *Hubungan Body Image Terhadap Kebiasaan Makan Dan OlahragaPada Anggota Herbalife Di Nutrition Club Vidy*.

Rakhman, A., Prastiani, D. B., Khasanah, U. (2022). Hubungan BodyImage Dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika : Multidisciplinary Jornal*, *1*(1). https://blantika.publikasiku.id/

Sanggelorang, Y., & Amisi, D. (2020). JURNAL LENTERA (Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) VOLUME 1 NOMOR 1, JULI-DESEMBER 2020 Pola Makan Kelompok Dewasa Muda di Indonesia Saat Pandemi COVID-19: Studi Pada Mahasiswa FKM Unsrat. In *Jurnal Lentera* (Vol. 1, Issue 1). https://www.ybli.or.id/p/jurnal-lentera.html