



Hubungan *Body Image* dan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMA di Kecamatan Banjarsari Surakarta

Tri Fajra Niza¹, Dyah Intan Puspitasari², Firmansyah³

¹Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Central Java, Indonesia, trifajraniza.tfn@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Central Java, Indonesia, dip297@ums.ac.id

³Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Central Java, Indonesia, fir790@ums.ac.id

Corresponding Author: trifajraniza.tfn@gmail.com¹

Abstract: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, during which rapid physical, mental, and emotional changes occur. During this period, adolescents begin to form their identity and search for identity. One of the things that develops is awareness of physical appearance, called body image. Body image shows how a person views body shape, body size, and overall appearance, both from the assessment of themselves and others. Perception of body image can affect eating behavior. Adolescence who have a negative body image may go on strict diets or eat emotionally without control. Both of these behaviors can lead to an unbalanced nutrient intake. This study aims to analyze the relationship between body image, eating behavior, and nutritional status of high school adolescents in Banjarsari District, Surakarta. The method used was a cross-sectional study with 154 respondents selected randomly proportionally. The tool used was the body image questionnaire (BSQ-34) containing 34 questions covering 4 aspects: perception of body shape, comparison with others, excessive focus on the body, and changes in body perception. The eating behavior questionnaire (DEBQ-28) contains 28 questions covering 3 aspects of eating behavior: emotional eating, eating due to external influences, and controlling appetite. Nutritional status was measured using anthropometric methods, including body weight and height, which were then analyzed using the Body Mass Index for Age (BMI/A). Data were analyzed using the Spearman Rank test to see the relationship between body image, eating behavior, and nutritional status. The results showed that 84.4% of adolescents in Banjarsari District had a positive body image. Adolescents tended to engage in external eating behaviors, with the highest average score of 26.84. The majority of adolescents had normal nutritional status (64.3%). The study found a relationship between body image ($p < 0.001$), external eating behavior ($p = 0.027$), and restrained eating behavior ($p = 0.000$) with nutritional status. However, there was no relationship between emotional eating behavior ($p = 0.830$) and nutritional status among adolescents in Banjarsari District.

Keyword: Adolescents, Body Image, External Eating, Emotional Eating, Restrained Eating Nutritional Status.

Abstrak: Remaja merupakan masa peralihan dari anak ke dewasa, di mana terjadi perubahan fisik, mental, dan emosional yang cepat. Pada masa ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan mencari jati diri. Salah satu hal yang berkembang adalah kesadaran tentang penampilan fisik yang disebut *body image*. *Body image* menunjukkan bagaimana seseorang memandang bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan penampilan secara keseluruhan, baik dari penilaian diri sendiri maupun orang lain. Persepsi terhadap tubuh ini berpengaruh terhadap perilaku makan. Remaja yang memiliki *body image* negatif dapat melakukan diet ketat atau justru makan secara emosional tanpa kontrol. Kedua perilaku ini berisiko menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi. Penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan antara *body image*, perilaku makan, dan status gizi remaja SMA di Kecamatan Banjarsari, Surakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian *cross sectional* dengan 154 responden yang dipilih secara acak proporsional. Alat yang digunakan adalah kuesioner *body image* (BSQ-34) berisi 34 pertanyaan yang mencakup 4 aspek, yaitu persepsi bentuk tubuh, perbandingan dengan orang lain, fokus berlebihan pada tubuh, dan perubahan persepsi tubuh. Kuesioner perilaku makan (DEBQ-28) berisi 28 pertanyaan yang mencakup 3 aspek perilaku makan, yaitu makan karena emosi, makan karena pengaruh luar, dan mengendalikan nafsu makan. Status gizi diukur menggunakan metode pengukuran antropometri berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan, yang kemudian dianalisis menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan Usia (IMT/U). Data dianalisis dengan uji Rank *Spearmann* untuk melihat hubungan antara *body image*, perilaku makan, dan status gizi. Hasil menunjukkan 84,4% remaja di Kecamatan Banjarsari memiliki *body image* positif. Remaja cenderung memiliki perilaku makan *external eating* dengan nilai rata-rata tertinggi 26,84. Mayoritas remaja memiliki status gizi normal sebesar 64,3%. Dari hasil penelitian, ditemukan hubungan antara *body image* ($p < 0,001$), perilaku makan *emotional eating* ($p = 0,027$), dan perilaku *restained eating* ($p = 0,000$) dengan status gizi. Namun, tidak terdapat hubungan antara perilaku makan *emotional eating* ($p = 0,830$) dengan status gizi pada remaja di Kecamatan Banjarsari.

Kata Kunci: Remaja, *Body Image*, *External Eating*, *Emotional Eating*, *Restrained Eating*, Status Gizi.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan emosional yang berlangsung cepat. *World Health Organization* (WHO) menetapkan masa remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2021). Remaja mulai membentuk identitas diri dan mengalami pencarian jati diri yang kuat. Kesadaran terhadap penampilan fisik berkembang secara signifikan, dan pada umumnya dikenal dengan istilah *body image*. *Body image* mencerminkan sikap individu terhadap ukuran tubuh, bagian tubuh, dan penampilan fisik berdasarkan penilaian dari diri sendiri maupun orang lain(Alfita & Sianipar, 2021). *Body image* ini dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada kepuasaan individu terhadap tubuhnya (Ramanda et al., 2019).

Lingkungan, terutama media sosial dan teman sebaya, menjadikan *body image* sebagai isu yang sensitif dan penting. Terdapat perbedaan orientasi *body image* antara remaja laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki cenderung menginginkan tubuh yang besar dan berotot (Alidina, 2018), sedangkan remaja perempuan umumnya mengidealkan bentuk tubuh yang proporsional dan langsing, seiring kuatnya pengaruh media sosial terhadap persepsi citra tubuh mereka (Agustina et al., 2023). Persepsi terhadap tubuh ideal ini berpengaruh terhadap perilaku makan. Remaja yang memiliki *body image* negatif dapat melakukan diet ketat atau justru makan secara emosional tanpa kontrol. Perilaku makan tersebut berisiko menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh.

Perilaku makan yang tidak sehat pada remaja memiliki dampak langsung terhadap status gizi remaja (Mawaddah & Muniroh, 2019). Perilaku makan dibagi menjadi tiga aspek yaitu *emotional eating* (makan sebagai respon emosi), *external eating* (makan sebagai respon terhadap rangsangan eksternal seperti aroma atau tampilan makanan), dan *restained eating* (pembatasan makan untuk mengontrol berat badan) (van strien et al., 1986). Perilaku makan yang tidak sesuai kebutuhan dapat menyebabkan masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Kebutuhan gizi meningkat secara signifikan pada masa remaja dikarenakan memiliki pertumbuhan yang pesat (Hidayati & Farid, 2016). Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi dapat memengaruhi proses tumbuh kembang dan kualitas hidup (Basith et al., 2017).

Status gizi yang tidak normal dapat memberikan dampak jangka pendek maupun panjang. Gizi kurang dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, dan juga berpengaruh terhadap reproduksi. Gizi lebih dapat meningkatkan risiko penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya. Kedua kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup serta menghambat pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas di masa mendatang (Rahmat, 2022).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan energi, preferensi makanan, serta pengaruh lingkungan sosial seperti teman sebaya dan pendidikan orang tua. Pengaruh teman sebaya memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku makan dan kejadian gizi lebih pada remaja, di mana remaja yang terpengaruh cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat yang meningkatkan risiko gizi lebih (Nurbaiti et al., 2023). Lingkungan sosial dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, atau diet ekstrem yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jika kebiasaan makan yang tidak sehat berlangsung terus-menerus, maka dapat menyebabkan gangguan perilaku makan dan pada akhirnya memengaruhi status gizi, khususnya meningkatkan risiko gizi lebih (Al-Sheyab et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurvita & Muryantinah (2015) menunjukkan bahwa kekhawatiran remaja terhadap bentuk tubuh terutama akibat pengaruh media dan idola dengan tubuh ideal mendorong mereka untuk melakukan diet ketat dan pembatasan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan hariannya. Hal ini menyebabkan asupan zat gizi menjadi tidak seimbang dan dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan energi. Penelitian yang dilakukan oleh Citerawati et al., (2017) menunjukkan bahwa banyak remaja belum memahami pentingnya zat gizi bagi pertumbuhan dan fungsi tubuh, sehingga sulit dalam menentukan pilihan makanan yang tepat. Remaja melakukan kesalahan perilaku makan seperti tidak makan dengan sengaja atau memilih makanan hanya karena kenyang tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Penelitian yang dilakukan oleh Febriani (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi, di mana remaja kurus cenderung memiliki citra tubuh yang menyimpang, sementara remaja dengan gizi normal maupun obesitas memiliki kecenderungan untuk melakukan penyimpangan perilaku makan.

Body image, perilaku makan, dan status gizi pada remaja masih menjadi topik yang belum sepenuhnya jelas, khususnya dalam hubungannya dengan *emotional eating* dan status gizi. Penelitian sebelumnya sering kali menghasilkan temuan yang beragam, terutama mengenai pengaruh *emotional eating* terhadap kesehatan gizi. Mayoritas penelitian dilakukan di kota besar dan belum membahas konteks budaya serta sosial remaja di Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Kami berharap penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menganalisis ketiga variabel tersebut secara bersamaan menggunakan alat ukur internasional yang standar (BSQ-34 dan DEBQ-28) pada remaja SMA di wilayah tersebut. Hasil penelitian juga menunjukkan temuan baru, yaitu tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara

emotional eating dan status gizi, yang bisa menjadi dasar untuk mengeksplorasi faktor-faktor psikososial lainnya dalam penelitian berikutnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja SMA di Kecamatan Banjarsari Surakarta. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya memiliki *body image* yang positif dan perilaku makan yang sehat guna menjaga status gizi yang optimal, dan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan antara *body image*, perilaku makan dan status gizi serta dapat digunakan dalam pengembangan program intervensi gizi untuk remaja.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat analitik obsevasional dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Populasi penelitian ini yaitu siswi kelas XI di SMA PK Muhammadiyah Kotabarat Surakarta dan MAN 1 Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Januari sampai September 2025, dan pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus – September 2025. Lokasi penelitian dilakukan di dua sekolah menengah atas, yang berada di Kecamatan Banjarsari Surakarta, yaitu SMA PK Muhammadiyah Kotabarat dan MAN 1 Surakarta. Penentuan sampel menggunakan metode *proportional random sampling*. Peneliti memperoleh sebanyak 154 responden dari hasil pengambilan sampel. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi formulir persetujuan penelitian (*Informed Consent*), kuesioner *body image* (BSQ-34), kuesioner perilaku makan (DEBQ-28), dan pengukuran status gizi. Kuesioner *Body Image* (BSQ-34) terdiri atas 34 pertanyaan dengan skala Likert 1–6. Total skor dikategorikan menjadi *body image* positif dan negatif berdasarkan nilai batas (*cut-off*) instrumen. Kuesioner perilaku makan (DEBQ-28) terdiri atas 28 pertanyaan dengan tiga aspek: *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Setiap aspek dihitung skor rata-ratanya, dan perilaku makan dominan ditentukan berdasarkan skor tertinggi dari ketiga aspek tersebut. Status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Berat badan diukur dengan timbangan digital berketelitian 0,1 kg, dan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise* berketelitian 0,1 cm. Hasil pengukuran status gizi dikategorikan menjadi gizi kurang, normal, gizi lebih, dan obesitas sesuai standar IMT/U. Data penelitian yang telah diperoleh diolah menggunakan aplikasi SPSS. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk menggambarkan setiap variable secara deskriptif. Uji korelasi Rank Spearman digunakan untuk menguji hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n	%
Usia		
15	22	14,3
16	39	25,3
17	93	60,3
Pekerjaan Ayah		
Tidak Bekerja	2	1,3
Wiraswasta/wirausaha	88	57,1
Pegawai Swasta	11	7,1
ASN/PNS/TNI	20	13
Guru/dosen	14	9,2
Pensiunan	4	2,6
Petani/Buruh	10	6,5
Tenaga Kesehatan	2	1,3

Pegawai BUMN	3	1,9
Pekerjaan Ibu		
IRT	67	43,5
Wiraswasta/wirausaha	29	18,8
Pegawai Swasta	7	4,5
ASN/PNS/TNI	25	16,2
Guru/dosen	17	11
Pensiunan	1	0,6
Petani/Buruh	1	0,6
Tenaga Kesehatan	6	3,9
Pegawai BUMN	1	0,6
Pendapatan Orang Tua		
< Rp. 2.400.000 (dibawah UMR)	21	13,6
≥ Rp. 2.400.000 (diatas UMR)	133	86,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun (60,4%). Mayoritas pekerjaan ayah responden adalah wiraswasta/wirausaha dengan persentase 57,1% dan pekerjaan ibu yaitu ibu rumah tangga dengan persentase 43,5%. Sebagian besar keluarga responden memiliki tingkat pendapatan lebih dari Upah Minimum, dimana 86,4% keluarga responden memiliki pendapatan lebih dari UMR Kota Surakarta.

Tabel 2. Distribusi Body Image, Perilaku Makan dan Status Gizi Subjek Penelitian

Variabel	n	%	Min	Max	Med	Mean
Body Image	154	100	34	180	75,50	79,64
Body Image Positif	130	84,4				
Body Image Negatif	24	15,6				
Perilaku Makan						
Emotional Eating			10	50	20,00	20,64
External Eating			9	45	27,00	26,84
Restrained Eating			9	42	23,00	21,87
Status Gizi	154	100	-2,83	3,81	,27	,29
Gizi Kurang	8	5,2				
Normal	99	64,3				
Gizi Lebih	31	20,1				
Obesitas	16	10,4				

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* positif dengan persentase 84,4%. Perilaku makan *external eating* memiliki nilai rata-rata tertinggi, yaitu sebesar 26,84. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung makan dikarenakan rangsangan luar seperti aroma atau tampilan makanan. Status gizi responden sebagian besar responden memiliki status gizi normal/baik dengan persentase 64,3%.

Tabel 3. Hubungan Body Image dengan Status Gizi

Body Image	Status Gizi					P value
	Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih	Obesitas	Total	
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Body image positif	8 (6,2)	90 (69,2)	22 (16,9)	10 (7,7)	130 (100)	
Body image negatif	0 (0,0)	9 (15,4)	9 (4,8)	6 (25,0)	24 (100)	<0,001

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik korelasi *Rank Spearman* antara *body image* dan status gizi. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* terhadap status gizi dengan nilai signifikansi (*p value*) <0,001.

Tabel 4. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi

Perilaku Makan		Status Gizi
<i>Emotional Eating</i>	r	-0,017
	p value	0,830
	n	154
<i>External Eating</i>	r	-0,179
	p value	0,027
	n	154
<i>Restrained Eating</i>	r	0,420
	p value	0,000
	n	154

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik korelasi *Rank Spearman* antara perilaku makan dan status gizi. Perilaku makan *external eating* dan *restrained eating* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi dengan nilai signifikansi (*p value*) $<0,001$. Perilaku makan *emotional eating* tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi dikarenakan nilai signifikansi (*p value*) $> 0,001$.

Pembahasan

1. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan persepsi *body image* yang positif memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 69,2%. Sebagian kecil responden dengan *body image* positif yang memiliki status gizi kurang sebanyak 6,2%, gizi lebih sebanyak 16,9%, dan obesitas sebanyak 7,7%. Responden dengan persepsi *body image* negatif sebagian besar berada pada kategori obesitas sebanyak 25,0% dan gizi lebih sebanyak 4,8%. Sebagian responden dengan *body image* negative memiliki status gizi normal sebanyak 15,4%. Tidak ditemukan responden dengan *body image* negatif yang memiliki status gizi kurang. Hasil uji statistik korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai (*p-value*) $<0,001$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi pada remaja usia 15 – 17 tahun pada siswa SMA di Kecamatan Banjarsari.

Penelitian yang dilakukan Damayanti, Koerniawati, & Siregar (2023) di SMA Negeri 6 Pandeglang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi siswa, dengan nilai (*p-value*) 0,006 (*p* $< 0,05$). Penelitian ini menegaskan bahwa siswa dengan persepsi *body image* yang positif cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki persepsi *body image* negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa bagaimana remaja memandang bentuk tubuhnya berpengaruh pada pola makan dan gaya hidup yang berdampak pada status gizinya.

Body image atau citra tubuh merupakan cara individu memandang dan merasakan bentuk serta penampilan fisik tubuhnya. Konsep ini terbagi menjadi dua jenis, yakni *body image* positif, ketika seseorang mampu menerima serta menghargai kondisi tubuhnya termasuk kekurangannya, dan *body image* negatif, yang ditandai dengan rasa tidak puas dan penilaian buruk terhadap diri sendiri. *Body image* negatif pada remaja kerap memberikan dampak negatif, seperti ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dapat mendorong munculnya keinginan untuk diet ekstrem atau pola makan yang tidak sehat, sehingga berdampak pada status gizi (Februhartanty, 2019; Insani, 2022). Faktor yang memengaruhi persepsi ini meliputi budaya, kondisi psikologis, latar belakang etnis, serta paparan media sosial. Media sosial sering menampilkan standar kecantikan atau bentuk tubuh ideal yang bisa memengaruhi cara seseorang menilai tubuhnya sendiri (Astini & Gozali, 2021).

Persepsi *body image* tidak selalu memberikan dampak yang sama pada setiap individu. Persepsi negatif terhadap tubuh pada remaja dengan status gizi lebih atau obesitas sering mendorong mereka untuk melakukan upaya diet ketat demi mendapatkan bentuk tubuh yang dianggap ideal (Oktaviani & Yunieswati, 2023). Remaja dengan status gizi normal atau kurang memiliki ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh. Hal tersebut menyebabkan pola makan yang tidak sehat dan penurunan status gizi (Ni'mah & Indrawati, 2022). Sementara itu, remaja yang memiliki persepsi *body image* positif cenderung lebih menerima diri dan mampu menjaga pola makan serta gaya hidup sehat, yang mendukung tercapainya status gizi yang optimal (Dewi & Hamaliyah, 2024). Namun, pada remaja dengan status gizi lebih dan obesitas, persepsi *body image* positif yang berlebihan dapat menyebabkan rasa puas yang berlebihan terhadap penampilan tubuhnya. Kondisi ini membuat mereka kurang memperhatikan kenaikan berat badan dan status gizinya, sehingga berpotensi memberikan dampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan (Sokang & Sidharta, 2024). Dengan demikian, persepsi terhadap tubuh sangat berpengaruh terhadap sikap, perilaku makan, dan kesehatan gizi remaja.

2. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi

Uji korelasi Rank Spearman menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi, dan hal tersebut terlihat dari nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,830 ($p > 0,05$). Nilai koefisien korelasi yang sangat kecil dan negatif ($r = -0,017$) juga menunjukkan bahwa tidak terdapat keterkaitan yang bermakna antara kecenderungan makan karena emosi dengan kondisi status gizi responden. Tingkat *emotional eating* tidak secara langsung berkaitan dengan apakah seseorang memiliki status gizi normal, kurang, lebih, ataupun obesitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khoerunida et al. (2024) yang melaporkan bahwa *emotional eating* tidak memiliki korelasi signifikan dengan status gizi remaja ($p = 0,166$; $r = 0,081$). Penelitian Piloto & Nugraheni (2025) pada remaja di SMAN 5 Surabaya juga menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi ($p = 0,460$; $r = -0,063$).

Hal ini bisa terjadi ini karena subjek cenderung melampiaskan emosi negatifnya melalui kegiatan lain selain makan, sehingga *emotional eating* tidak berkembang secara signifikan (Juzailah & Ilmi, 2022). Faktor emosional yang dialami subjek dianggap tidak cukup kuat untuk mengubah pola makan mereka sehingga tidak berdampak pada status gizi. Selain faktor emosional, terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi IMT/U pada remaja, seperti pengetahuan gizi, kontrol dari orang tua, dan pengaruh teman sebaya (Wijayanti et al., 2019).

Hasil uji statistik korelasi Rank Spearman menunjukkan hubungan yang signifikan antara perilaku makan *external eating* dengan status gizi, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,179$ dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Hubungan ini bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan perilaku *external eating* yaitu makan yang dipicu oleh rangsangan dari lingkungan seperti melihat atau mencium makanan maka status gizi pada remaja cenderung menurun. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja dengan kebiasaan *external eating* yang lebih kuat lebih mungkin memiliki status gizi yang kurang optimal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Savitri et al. (2023) nilai (p-value) sebesar 0,033 ($p < 0,05$), yang mengamati hubungan perilaku *external eating* dengan status gizi pada remaja putri di Jakarta, dimana perilaku makan yang dipicu oleh rangsangan eksternal tersebut berkontribusi secara signifikan terhadap perubahan status gizi. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya memperhatikan faktor lingkungan dan stimulus eksternal dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja, karena selain faktor internal seperti emosi, rangsangan eksternal juga memegang peranan dalam membentuk pola makan dan status gizi.

Faktor psikologis seperti tingkat stres, kecemasan, dan pengaturan emosi memiliki peran penting dalam memicu kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh rangsangan eksternal. Lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan iklan makanan juga menjadi pemicu yang signifikan dalam perilaku *external eating*. Penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2024) menemukan bahwa remaja yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung lebih rentan terhadap perilaku *external eating*, terutama jika didukung oleh lingkungan yang sering memicu konsumsi makanan tinggi kalori. Pengaruh media sosial dan iklan makanan yang menampilkan berbagai produk makanan tinggi kalori memperkuat perilaku *external eating* pada remaja (Putri & Santoso, 2023). Paparan terus-menerus terhadap rangsangan visual makanan ini memicu keinginan makan yang tidak didasarkan pada kebutuhan fisiologis, melainkan pada stimulus eksternal semata.

Makan seharusnya dilakukan ketika tubuh memberikan sinyal lapar dan dihentikan saat rasa kenyang sudah dirasakan, agar kebutuhan zat gizi terpenuhi sesuai kebutuhan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Perilaku makan *external eating* menunjukkan respon yang berbeda, di mana seseorang ter dorong makan oleh rangsangan dari lingkungan seperti melihat, mencium, atau menyentuh makanan tanpa memperhatikan rasa lapar atau kenyang (Stroebe et al., 2023). Stres juga memiliki peran penting dalam memicu *external eating*, dikarena stres dapat melemahkan sinyal internal rasa lapar dan kenyang, sekaligus memperkuat respons terhadap rangsangan eksternal yang memicu konsumsi makanan berlebihan (Lee et al., 2024). Tingkat stres meningkat dan kemampuan coping berkembang di masa remaja awal, dan hal tersebut membuat mereka lebih rentan mengalami perilaku *external eating* (Santoso & Wulandari, 2023). Pemahaman mendalam tentang hubungan stres dan *external eating* pada remaja sangat penting untuk merancang strategi pencegahan yang tepat dan efektif.

Hasil uji statistik korelasi Rank Spearman menunjukkan hubungan yang signifikan antara perilaku makan *restrained eating* dengan status gizi, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,420$ dan nilai signifikansi (p -value) sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hubungan ini bersifat positif, yang bermakna semakin tinggi perilaku *restrained eating*, maka status gizi cenderung semakin baik. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan untuk secara sadar membatasi asupan makanannya cenderung memiliki status gizi yang lebih optimal atau bahkan berlebih. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Fathimatuzzahra dan Yanti (2024) yang menemukan bahwa perilaku *restrained eating* berhubungan positif dan signifikan dengan status gizi pada remaja dengan hasil nilai p value sebesar $0,002$ ($p < 0,05$).

Penambahan berat badan sering kali menjadi perhatian dalam konteks perilaku makan (Bennett et al., 2013). *Restrained eating* menggambarkan kondisi di mana seseorang secara sadar mengendalikan konsumsi makanannya dengan tujuan membatasi asupan makanan guna mencegah penambahan berat badan atau untuk menurunkan berat badan (Meule et al., 2016; Polivy et al., 2020). Remaja yang menunjukkan perilaku makan *restrained eating* memiliki dorongan kuat untuk membatasi konsumsi makanan, sering kali makan tidak teratur, dan mengalami rasa lapar yang berulang serta kesulitan dalam mengendalikan asupan makanan (Snoek et al., 2013).

Penelitian ini menemukan hubungan positif dan signifikan antara perilaku *restrained eating* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang berarti semakin tinggi tingkat *restrained eating*, semakin tinggi pula IMT subjek. Temuan ini mendukung teori *restrained eating* yang menjelaskan bahwa melewatkkan waktu makan dapat menyebabkan pola makan yang tidak konsisten, dan hal tersebut memicu perilaku kompensasi saat individu tersebut tidak lagi menahan diri, sehingga mengonsumsi makanan dalam jumlah besar sebagai bentuk kompensasi dari pembatasan sebelumnya, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan berat badan akibat makan sebanyak-banyaknya untuk mengkompensasi terhadap pola makan yang terbatas sebelumnya.

Remaja perlu memahami bahwa upaya menurunkan berat badan tidak seharusnya hanya lewat pembatasan makanan ekstrem atau melewatkkan waktu makan. Penelitian "Perilaku Diet di Kalangan Remaja" oleh Syarifullah dan Pranata (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang melakukan diet ternyata melakukannya dengan cara yang tidak sehat, terutama karena kurangnya pengetahuan tentang pola diet yang benar dan seimbang. Alternatif seperti peningkatan aktivitas fisik dan memilih pola makan seimbang menjadi cara yang lebih aman bagi remaja untuk menjaga status gizi remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebanyak 84,4% remaja kecamatan Banjarsari Surakarta memiliki *body image* positif. Remaja di kecamatan Banjarsari Surakarta memiliki kecenderungan perilaku makan *external eating* dengan hasil rata-rata tertinggi yaitu 26,84. Mayoritas status gizi remaja di kecamatan Banjarsari memiliki status gizi normal, dengan persentase sebesar 64,3%. Penelitian yang telah dilakukan menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image*, perilaku makan *external eating* dan perilaku makan *restrained eating* dengan status gizi remaja kecamatan Banjarsari, dan tidak ada hubungan perilaku makan *emotional eating* dengan status gizi remaja di kecamatan Banjarsari.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan memperdalam kajian literatur pada setiap variabel yang diteliti. Pendalaman literatur yang lebih menyeluruh akan membantu menghasilkan analisis yang lebih kuat dan valid. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan intervensi atau program edukasi gizi yang berfokus pada pembentukan *body image* positif serta pengendalian perilaku makan eksternal pada remaja. Penelitian lanjutan juga dapat menelusuri faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku makan dan status gizi, seperti pengaruh media sosial, lingkungan keluarga, atau tekanan teman sebaya. Pendekatan yang lebih terarah dan kontekstual diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih aplikatif dalam upaya peningkatan status gizi remaja.

REFERENSI

- Agustina, Tita, Hilalah Zahirah, and Shafina Tunnazah Sholehah. "Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram." *Journal Analytica Islamica* 12.1 (2023): 182-193.
- Alfita, L. & Sianipar D, N. (2021). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Masa Perawatan Pada Wanita Di Oryza MS Glow. *Jurnal Diversita*. 7(1), 106–113
- Al-Sheyab, N. A., Gharaibeh, T., & Kheirallah, K. (2018). Relationship between Peer Pressure and Risk of Eating Disorders among Adolescents in Jordan. *Journal of Obesity*, 2018, 7309878. <https://doi.org/10.1155/2018/7309878>
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswi Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan* *Body Image Siswi Ditinjau Dari Gender.*, 14(2), 79–92.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 5(1), 1–10.
- Bennett J, Greene G, Schwartz-Barcott D. 2013. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*. 60:187-192.
- Chen, S., López-Gil, J. F., Memon, A. R., Bao, R., & Yang, X. (2024). Associations of eating habits with self-rated health and life satisfaction in adolescents: A 42-country cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1501–1513.

- Citerawati, Y. W., Susanti, N., & Rahima, D. (2017). *Proses Asuhan Gizi Terstandar Komunitas*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Damayanti, A. P., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2023). Hubungan Body Image dan Status Gizi Siswa SMA Negeri 6 Pandeglang. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 174-183.
- Dewi, R. K., & Hamaliyah, S. (2024). Body Image, Kualitas Diet dan Hubungannya pada Status Gizi Remaja Putri di SMAN 10 Padang Tahun 2023.
- Fathimatuzzahra, N., & Yanti, R. (2024). Hubungan Perilaku Emotional Eating, Restraint Eating, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 6(2), 159-166.
- Febriani, R. T. (2018). *Analisis Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota malang*. Universitas Jember.
- Februhartanty. (2019). Gizi dan Kesehatan Remaja. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137-144.
- Juzailah J, Ilmi IMB. 2022. Hubungan emotional eating, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.14 (2):271-284
- Khoerunida, R., Sari, S. P., & Amira, I. (2023). The correlation between eating behavior and nutritional status in senior high school adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4), 3276.
- Lee, J. H., Kim, S. Y., & Park, H. J. (2024). Stress and external eating: The mediating role of emotional regulation among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 74(3), 350-357.
- Limbers, C.A., & Summers, E. (2021). Emotional eating and weight status in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 991.
- Mawaddah, N., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Body Image Dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Suarabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Meule A. 2016. Cultural reflections on restrained eating. *Front Psychol*. 7:205. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00205>
- Ni'mah, S. Z., & Indrawati, V. (2022). Hubungan Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*, 2(2),
- Nurbaiti, K., Marjan, A. Q., Maryusman, T., & Crosita, Y. (2023). Relationship between Energy Intake, Food Preferences, Peer Influence, and Parental Education with the Incidence of Overnutrition among Teenagers in Depok. *Amerta Nutrition*, 7.
- Nurvita, V., & Muryantinah, M. H. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 42–49.
- Oktaviani, A., & Yunieswati, W. (2023). Body Image, Perilaku Makan Dan Faktor Lainnya Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Letris. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 4(2).
- Piloto, T. C. P., & Nugraheni, F. (2025). The correlation between emotional eating and stress with nutritional status in adolescents at SMAN 5 Surabaya. *Gizi Indonesia*, 20(2), 185–190.
- Putri, A. R., & Santoso, B. (2023). Pengaruh media sosial dan iklan makanan terhadap perilaku makan remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 12(1), 45-53.
- Rachmawati, Y., Anantanyu, S., & Kusnandar, K. (2019). Emotional eating, snacking behavior and nutritional status among adolescents. *International Journal of Public Health*

- Science, 8(4), 20398.
- Rahmat, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Ibu Dengan Status Gizi Siswa Di SMK Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022: The Effect Of Mother's Education On The Nutritional Status Of Students At SMK Bina Sehat Nusantara, Di Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), 65–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.56836/journaliskb.v8i1.57>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121–135. <https://doi.org/https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Santoso, D., & Wulandari, E. (2023). Stres dan perilaku makan pada remaja awal: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 112-120.
- Savitri, F. P., Arini, A. W., & Ilmi, N. A. (2023). Hubungan perilaku external eating dengan status gizi pada remaja putri di Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 15(2), 45-53.
- Snoek HM, Engels RCME, van Strien T, Otten R. 2013. Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*. 67:p.81-87.
- Sokang, Y. A., & Sidharta, N. (2024). Menantang paradigma: citra tubuh dan obesitas pada remaja akhir di indonesia. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 155-164.
- Stroebe, W., Mensink, W., Aarts, H., Schut, H., & Kruglanski, A. W. (2023). External eating: The impact of environmental food cues on eating behavior. *Appetite*, 180, Article 106281.
- Syarifullah, M., & Pranata, R. (2024). Perilaku Diet di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 124-132.
- Vasileiou, K., et al. (2023). Emotional eating among adults with healthy weight, overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*.
- WHO. (2014). *Health for the World's Adolescent: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. 2019. Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Nutrition College*. 8(1):1.