

RINGKASAN

NOVI PUSPITA SARI. Keterkaitan *Body Image*, Tipe Perilaku Makan dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi terhadap Status Anemia pada Remaja Putri. Dibimbing oleh **LILIK KUSTIYAH** dan **HADI RIYADI**.

Remaja merupakan kelompok usia 10 hingga 19 tahun yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (WHO 2005). Masa ini terjadi perubahan fisik, perilaku dan bahkan psikososial (Bittar dan Soares 2020). Perubahan fisik yang berlangsung cepat menyebabkan remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya (Batubara 2016). Remaja biasanya memiliki standar penilaian terhadap penampilan fisik sehingga sangat mementingkan penampilan fisik yang proporsional (Denich dan Ifdil 2015). Remaja putri sangat memperhatikan penampilan fisik dan merasa malu serta kurang percaya diri dengan *body image* mereka (Niswah *et al.* 2021). Sebuah penelitian melaporkan bahwa sebesar 71% remaja putri tidak puas dengan penampilan fisiknya dan mereka sering membandingkan bentuk tubuh mereka sendiri dengan orang lain terutama teman sebayanya (Finato *et al.* 2013).

Remaja putri yang tidak puas dengan penampilan fisiknya cenderung mencoba merubah penampilan fisik sesuai keinginannya dan akan melakukan pola makan sesuai dengan yang mereka inginkan (Karunanayake *et al.* 2020). Remaja putri sering melakukan perubahan perilaku makan yang tidak sehat seperti diet ketat, pola makan yang tidak teratur dan membatasi serta menghindari makanan tertentu yang dapat mengubah bentuk tubuh yang diinginkannya (Denich dan Ifdil 2015; Hutasuhut dan Supriati 2022; Bodega *et al.* 2024). Perubahan perilaku makan yang tidak sehat akan mengakibatkan dampak buruk, seperti terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh. Remaja putri dengan *body image* negatif juga dapat mengalami kekurangan zat besi (Hutasuhut dan Supriati 2022), karena mereka cenderung membatasi makanan sumber zat besi yang dianggap mengandung tinggi lemak (Ayudinanti 2021).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi terutama anemia. Anemia pada remaja putri sering disebabkan oleh pola makan tidak seimbang yang tidak memenuhi kebutuhan gizi remaja putri terutama kebutuhan zat besi (Mursiti 2016; WHO 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riskika *et al.* (2023) juga melaporkan bahwa lebih dari 50% kejadian anemia akibat defisiensi zat besi. Selain itu, karena remaja putri juga mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, *menarche* dan menstruasi yang dapat meningkatkan resiko anemia (Chalise *et al.* 2018; Norris *et al.* 2022). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Di provinsi Jawa Barat, prevalensi anemia lebih tinggi dibanding dengan nasional yaitu sebesar 41,8% (Marliyati *et al.* 2023). Sedangkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Bogor sebesar 20,9% (Permatasari *et al.* 2020) dan meningkat 2,1% pada tahun 2024 menjadi 23% (Dinkes Kota Bogor 2024).

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis keterkaitan *body image*, tipe perilaku makan dan tingkat kecukupan zat gizi terhadap status anemia

pada remaja putri. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengidentifikasi karakteristik subjek dan keluarga, 2) Menganalisis *body image*, tipe perilaku makan, tingkat kecukupan zat gizi pada remaja putri, status gizi dan status anemia pada remaja putri, 3) Menganalisis hubungan antara *body image* dengan tipe perilaku makan pada remaja putri, 4) Menganalisis hubungan antara tipe perilaku makan dengan tingkat kecukupan zat gizi pada remaja putri, 6) Menganalisis hubungan antara *body image* dengan status anemia pada remaja putri, 7) Menganalisis hubungan antara tipe perilaku makan dengan status anemia pada remaja putri, 8) Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi dengan status anemia pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2025 di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor. Jumlah subjek dalam penelitian ini yakni 103 siswi. Pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi adalah remaja putri SMA kelas X-XII, tidak sedang menjalankan diet khusus dan bersedia mengikuti penelitian dengan persetujuan dari orang tua/wali dengan mengisi *informed consent* dan subjek yang mengikuti penelitian dinyatakan dengan menandatangani lembar *informed assent* dan dapat mengisi kuesioner dengan baik. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa yang menderita penyakit kronis dan siswa yang tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Pengumpulan data karakteristik subjek dan keluarga dengan kuesioner, status gizi dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, status anemia dengan kadar Hb, *body image* dengan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ)*, perilaku makan dengan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)*, dan tingkat kecukupan zat gizi dengan wawancara metode *food recall 2 x 24 jam (weekday dan weekend)*. Pengolahan dan analisis data menggunakan *Microsoft Excel 2021, Nutrisurvey 2007, WHO Anthroplus*, dan *IBM SPSS 25*. Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data karakteristik subjek, keluarga, status gizi, status anemia, *body image* subjek, perilaku makan subjek dan tingkat kecukupan zat gizi subjek. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Analisis ini dapat menggunakan uji *Pearson* atau uji *Spearman*. Analisis multivariat digunakan untuk menguji hubungan beberapa variabel yang paling berhubungan dengan status anemia. Analisis ini menggunakan uji regresi logistik.

Kata kunci :anemia, *body image*, perilaku makan, remaja putri, tingkat kecukupan zat gizi