

## RESEARCH STUDY

Versi Bahasa

OPEN ACCESS

## Pengaruh Media Sosial, Body Image dan Pola Makan pada Remaja Penari Bukittinggi

### *The Impact of Social Media, Body Image, and Dietary Habits among Bukittinggi's Young Dancer*

Faiz Nur Hanum<sup>1\*</sup>, Fathia Maulida<sup>1</sup><sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Bukit Canggih Kayu Ramang, Bukittinggi, Indonesia**INFO ARTIKEL**

Received: 05-01-2023

Accepted: 29-09-2023

Published online: 28-11-2023

**\*Koresponden:**

Faiz Nur Hanum

[faiznurhanum@gmail.com](mailto:faiznurhanum@gmail.com)

DOI:

10.20473/amnt.v7i4.2023.546-554

**Tersedia secara online:**[https://e-](https://e-journal.unair.ac.id/AMNT)[journal.unair.ac.id/AMNT](https://e-journal.unair.ac.id/AMNT)**Kata Kunci:**

Media Sosial, Body Image,

Remaja Penari

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Perubahan yang terjadi saat remaja menjadikan masalah kesehatan remaja perlu perhatian khusus yang mempengaruhi status gizi melalui perubahan pola makan. Faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan dan gizi remaja diantaranya persepsi terhadap citra tubuh, media sosial dan perubahan status gizi. Kurangnya pemahaman mengenai pola konsumsi yang bergizi, beragam dan berimbang dapat memberikan dampak yang negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada remaja dan rentan menderita penyakit kronis di usia dewasa.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial, *body image* dan pola makan terhadap remaja penari di Kota Bukittinggi.

**Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross-sectional* dengan metode kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di sanggar tari tradisional Kota Bukittinggi dari Januari-Maret 2022. Populasi penelitian adalah remaja usia 14-17 tahun yang ikut dalam sanggar tari tradisional di Kota Bukittinggi. Dari hasil perhitungan sampel diperoleh sebanyak 47 responden dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner

**Hasil:** Sebagian besar responden tidak mengetahui mengenai *body image* (66%). Sebagian besar responden sudah memiliki pola makan yang baik dengan frekuensi  $\geq 3$  kali dalam sehari (93,6%) dan mengkonsumsi makanan beragam. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan pola makan remaja penari ( $p > 0,05$ ). Tidak terdapat hubungan antara *Body Image* dengan pola makan remaja dan antara pola makan dengan status gizi ( $p > 0,05$ )

**Kesimpulan:** Perlu adanya peningkatan edukasi bagi remaja khususnya remaja penari mengenai bagaimana pentingnya memperhatikan dan meningkatkan pengetahuan mengenai *body image*, pola makan serta memberikan pengetahuan mengenai bagaimana remaja memilah hal yang dipelajarinya dan dilihat melalui media sosial.

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa peralihan dari usia kanak-kanak menjadi dewasa dan membutuhkan perhatian khusus, terutama terkait gizi dan kesehatan<sup>1,2,3</sup>. Perubahan gaya hidup remaja juga akan semakin sering terjadi akibat adanya pengaruh dari lingkungan sosial seperti teman sebaya dan faktor dari adanya internet, sehingga remaja cenderung membuat pilihan mandiri yang kurang tepat dan secara tidak langsung menyebabkan masalah kesehatan dan gizi yang dapat dilihat dari status gizi<sup>4</sup>.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2014, diketahui sebanyak 1,9 milyar remaja di seluruh dunia masuk ke dalam kategori kelebihan berat badan dan 600 juta diantaranya mengalami obesitas<sup>5</sup>. Data Riset Kesehatan Dasar

(RISKESDAS) tahun 2013 dan 2018 menyebutkan bahwa remaja yang memiliki status gizi obesitas meningkat dari 1,6% menjadi 4%, sedangkan remaja dengan status gizi gemuk meningkat dari 5,7% menjadi 9,5%<sup>6,7</sup>. Bukittinggi mempunyai persentase tertinggi gizi lebih dan obesitas di Sumatera Barat, dengan angka 23,07% pada dewasa dan 15,9 pada remaja. Sebagian besar remaja memiliki pola konsumsi yang kurang sehat seperti tinggi mengonsumsi makanan tinggi gula dan garam namun rendah mengonsumsi buah dan sayur<sup>8</sup>. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja antara lain kebiasaan makan, yaitu perilaku, sikap serta kepercayaan dalam pemilihan makanan. Pola makan dan kebiasaan makan remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, jenis kelamin, lingkungan, internet, ekonomi dan sumber pangan<sup>8</sup>. Citra tubuh atau *Body*

*Image* merupakan salah satu dampak yang muncul dari adanya perubahan pada seorang individu. *Body image* merupakan persepsi terhadap tubuh dan bagaimana persepsi tersebut menjadikan individu melakukan evaluasi pada penampilan diri<sup>9</sup>.

Radell (2012) menemukan bahwa penari yang menggunakan cermin dalam latihan menari, yang biasanya umum rutin bagi penari, mengalami tingkat ketidakpuasan yang tinggi terhadap penampilan mereka. Penggunaan cermin menyebabkan penari tidak hanya memperhatikan seluruh tubuh, tetapi bahkan satu bagian tubuh mereka juga termasuk dalam kecemasan yang mengaburkan penilaian mengenai berat badan ideal<sup>10</sup>. Dalam dunia tari banyak kemungkinan dan ekstremitas untuk menjadi pusat perhatian atau publisitas. Tarian merupakan salah satu bentuk seni paling kuno dari entitas khusus dalam pengembangan kepribadian, ekspresi diri dan transmisi pemikiran<sup>11</sup>. Berdasarkan penelitian Zulawa 2012 menyatakan bahwa prevalensi gangguan citra tubuh, kecemasan, kelelahan kronis, gangguan makan, gangguan metabolisme dan penyakit defisiensi lebih tinggi di antara penari profesional. Gangguan ini dipengaruhi atas intake kalori yang kurang secara terus menerus<sup>12</sup>.

Remaja memiliki persepsi yang berbeda tentang kepuasan bentuk tubuh. Persepsi tubuh memiliki hubungan yang erat dengan faktor pilihan makanan<sup>13</sup>. Penelitian Ramonda et al (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan remaja dengan *p-value* 0,047 (<0,05)<sup>14</sup>. Berdasarkan penelitian Margiyanti (2020) diperoleh hasil penelitian *p-value* 0,016 yaitu ada hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri. Ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri dengan *p-value* 0,000<sup>14</sup>. Gangguan ini sering terjadi pada penari karena ekspektasi yang tinggi terhadap setiap genre tarian. Pada umumnya remaja putri yang bercita-cita memiliki tubuh ideal mengubah kebiasaan makannya sehingga menimbulkan kebiasaan makan yang tidak sehat yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh<sup>15</sup>.

Faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah media sosial dan internet yang menjadi populer di kalangan remaja saat ini<sup>16</sup>. Data Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (KOMINFO) tahun 2017 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia adalah 54,68% dari total penduduk Indonesia<sup>17</sup>. Data terakhir tahun 2019 menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 56% dari total populasi dan terus bertambah menjadi 56<sup>17</sup>. Remaja cenderung aktif menggunakan media sosial antara usia 19-21 tahun dan satu dari tiga remaja lebih terbuka secara *online* daripada secara langsung<sup>18,19</sup>. Paparan jejaring sosial mengandung banyak informasi, salah satunya adalah informasi tentang makanan. Informasi ini disajikan dalam bentuk *virtual* dan *non-virtual*. Selain informasi tentang makanan sehat, informasi tentang makanan tidak sehat juga sering ditampilkan. Informasi dari jejaring sosial akan

mempengaruhi kebiasaan konsumsi menjadi tidak sehat<sup>20</sup> dan mempengaruhi pilihan dan pembelian makanan seseorang, yang selanjutnya dapat menyebabkan perubahan kebiasaan konsumsi dan menjadi lebih boros<sup>21</sup>.

Kebiasaan makan remaja mempengaruhi jumlah zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk tumbuh kembang. Kebiasaan konsumsi gizi yang tidak sehat dan rendah akan mempengaruhi penyerapan zat gizi oleh remaja, sehingga pertumbuhan dan perkembangan menjadi kurang optimal serta rentan terhadap penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kanker, kanker dan osteoporosis pada usia dewasa<sup>22,23</sup>. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti ingin melihat dan tertarik untuk mempelajari hubungan penggunaan media sosial dengan persepsi remaja terhadap *body image* (citra tubuh) serta hubungan hubungannya dengan kebiasaan makan pada remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *survey cross sectional* yang melakukan pengukuran variabel pada satu saat tertentu. Penelitian ini dilakukan di semua sanggar tari tradisional Kota Bukittinggi dari bulan Januari-Maret 2022. Populasi penelitian ini adalah remaja pertengahan usia 14-17 tahun yang ikut dalam sanggar tari tradisional di Kota Bukittinggi. Dari hasil perhitungan sampel diperoleh sampel sebanyak 47 responden.

Data untuk penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner modifikasi yang mengacu pada kuesioner revisi dari penelitian Tamia Dwi Anindita<sup>14</sup>. Kuesioner media sosial digunakan untuk melihat durasi dan frekuensi penggunaan media sosial. Durasi penggunaan dibagi menjadi kelompok tinggi (lebih dari 3 jam per hari) dan rendah (<3 jam per hari). Frekuensi penggunaan jejaring sosial dibagi menjadi tinggi  $\geq 3$  kali dan rendah < 3 kali<sup>14</sup>. Kuesioner Body Image dikembangkan berdasarkan *Multidimensional Body Self Relationship Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang diusulkan oleh Cash pada tahun 2005. Kebiasaan makan yang diamati menggunakan 'kuesioner yang telah direvisi dari para peneliti studi Putri Chairiah 2012. Skala kebiasaan makan yang digunakan untuk memasukkan item – item yang melaporkan diet baik atau buruk. Skala ini memberikan empat alternatif jawaban (menggunakan skala Likert). Analisis penelitian menggunakan analisis *Chi-Square* (kai squared) untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan terikat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini. Hasil penelitian dapat dilihat dalam karakteristik responden dan melihat hubungan pola makan dengan pengaruh media sosial, *body image* dan status gizi. Hasil penelitian dapat dilihat dalam beberapa tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Karakteristik Responden dan Analisis Univariat pada Remaja Penari di Kota Bukittinggi

Karakteristik	Remaja Penari (n=47)	
	Mean ± SD	n (%)
Usia Responden	14,98 ± 0,489	
14 tahun		6 (12,8)
15 tahun		36 (76,7)
16 tahun		5 (10,6)
Jenis Kelamin Responden		
Laki-laki		6 (12,8)
Perempuan		41 (87,2)
Berat Badan Responden	52,01 ± 12,128	
Tinggi Badan Responden	156,84 ± 8,155	
Usia Memulai Tari		
5 tahun		13 (27,7)
6 tahun		6 (12,8)
7 tahun		2 (4,3)
8 tahun		1 (2,1)
10 tahun		6 (12,8)
11 tahun		4 (8,5)
12 tahun		3 (6,4)
13 tahun		1 (2,1)
14 tahun		2 (4,3)
15 tahun		9 (19,1)
Durasi Penggunaan Media Sosial		
> 3 jam/sehari (Tinggi)		21 (44,7)
≤ 3 jam/sehari (Rendah)		26 (55,3)
Mengetahui <i>Body Image</i>		
Ya		16 (34,0)
Tidak		31 (66,0)
Pentingnya memperhatikan tubuh		
Tidak Penting		1 (2,1)
Cukup Penting		28 (59,6)
Sangat Penting		18 (38,3)
Pengaruh berat badan terhadap penilaian diri		
Ya		34 (72,3)
Tidak		13 (27,7)
<i>Body Image</i>		
Negatif		20 (42,6)
Positif		27 (57,4)
Frekuensi Makan/hari		
<3 kali		3 (6,4)
≥3 kali		44 (93,6)
Gambaran status gizi		
Gizi Tidak Normal		14 (29,8)
Gizi Normal		33 (70,2)
Makanan Pokok	0,51±0,505	
Kurang		23 (48,9)
Cukup		24 (51,1)
Protein Hewani	0,53±0,504	

Karakteristik	Remaja Penari (n=47)	
	Mean ± SD	n (%)
Kurang		22 (46,8)
Cukup		25 (53,2)
Protein Nabati	0,53±0,504	
Kurang		22 (46,8)
Cukup		25 (53,2)
Sayuran	0,51±0,505	
Kurang		23 (48,9)
Cukup		24 (51,1)
Makanan Siap Saji	0,51±0,505	
Kurang		23 (48,9)
Cukup		24 (51,1)
Minuman	0,51±0,505	
Kurang		23 (48,9)
Cukup		24 (51,1)

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, rata-rata berat dan tinggi badan, serta usia mulai menari. Para remaja yang menjadi responden penelitian ini meliputi total 47 penari muda di kota Bukittinggi. Para remaja yang tinggal tersebar di berbagai sekolah ini mengikuti sanggar tari di kota Bukittinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 14,98 tahun dan mayoritas berusia 15 tahun yaitu sebanyak 36 orang (76,7%). Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun, dimana masa remaja adalah periode dimana tanda-tanda seksual mengalami pematangan fisik, psikologis dan sosial<sup>1</sup>. Sarwono mengatakan bahwa ada tiga tahap perkembangan remaja yaitu tahap awal masa remaja berkisar antara 11 sampai 13 tahun, rata-rata remaja berkisar antara 14 sampai 16 tahun, dan tahap akhir remaja berkisar antara 17 tahun. sampai usia 20 tahun<sup>24</sup>.

Jenis kelamin dalam penelitian ini dominan perempuan sebanyak 41 orang (87,2%). Masa remaja terkhusus remaja madya memiliki cenderung memiliki sifat mencintai dirinya sendiri dan membutuhkan banyak teman-teman disekitarnya. Remaja sering bermain dengan teman sebayanya dan sering mencicipi makanan atau jajanan baru<sup>25</sup>. Masa remaja akan mengalami perubahan baik dari psikis dan biologisnya dan juga akan mengalami perubahan pada mental dan kejiwaannya<sup>26</sup>. Mayoritas responden mulai menari atau mengunjungi galeri seni dari usia 5 sampai 13 responden (27,7%). Perkembangan fisik dan psikologis yang baik dengan sendirinya akan meningkatkan ekspresi diri dengan pengawasan yang baik. Menari adalah salah satu hal yang dapat dilakukan untuk perkembangan anak. Menari dapat melatih kemampuan anak untuk mengkoordinasikan satu gerakan dengan gerakan berikutnya dan bergerak mengikuti musik yang dapat mendorong perkembangan aspek fisik dan motorik<sup>27</sup>. Menari merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk perkembangan anak. Menari dapat membentuk anak untuk memiliki kemampuan mengkoordinasikan gerak satu dengan gerak berikutnya dan mampu bergerak mengiringi musik sehingga mampu mendorong

dalam aspek pertumbuhan fisik dan gerak anak<sup>27</sup>.

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa durasi responden dalam menggunakan media sosial >3 jam/sehari atau dalam durasi yang tinggi sebanyak 21 responden (44,7%) dan durasi responden dalam menggunakan media sosial ≤3 jam/sehari atau dalam durasi yang rendah sebanyak 26 responden (55,3%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Umami, remaja mempunyai intensitas tertinggi dalam mengakses media sosial dan menggunakan media sosial sebesar 85% dan 13%<sup>28</sup>. Media sosial dapat menyebabkan perubahan besar dalam mengubah perilaku individu serta hubungan antar pertemanan pada remaja. Berdasarkan pendapat Efendi (2017) remaja dengan intensitas tertinggi dalam mengakses media sosial akan berisiko tinggi dalam tidak acuh terhadap lingkungan di sekitarnya dan tanpa disadari remaja tersebut akan mengalami ketergantungan terhadap media sosial tersebut<sup>29</sup>.

Mayoritas responden tidak mengetahui mengenai *Body Image* sebanyak 31 responden (66%). *Body Image* merupakan bagaimana seseorang melihat tubuhnya<sup>30</sup>. Persepsi ini mampu mempengaruhi perubahan perilaku dan sikap individu terhadap tubuhnya<sup>31</sup>. Sebagian besar remaja terkhusus remaja putri menginginkan tubuh yang lebih tinggi dan langsing sehingga melakukan berbagai cara untuk mewujudkannya<sup>30</sup>. Hal ini didukung dengan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa sebanyak 28 responden (59,6%) menganggap bahwa cukup penting untuk selalu memperhatikan bentuk tubuh dan sebanyak 34 responden (72,3%) membenarkan bahwa berat badan akan mempengaruhi penilaian terhadap diri sendiri. Hal ini akan membawa pengaruh buruk pada remaja sehingga remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai tubuh yang diinginkan. Salah satu hal yang dapat dilakukan oleh remaja adalah perubahan pada pola makan. Pembatasan asupan makanan dapat dilakukan untuk mencapai tubuh yang ideal<sup>32</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 27 responden (57,4%) memiliki body image positif dan 20 responden memiliki body image negatif (42,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap penampilan dan bentuk

tubuhnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan ketua dan 2012 bahwa mayoritas responden memiliki *body image* yang positif<sup>33,30</sup>. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nisa Nuraeni yang menunjukkan bahwa sebanyak 25 penari muda yang disurvei memiliki *body image* negatif dan sebanyak 27 responden memiliki *body image* positif<sup>13</sup>. pada masa remaja merupakan masa yang beresiko dipengaruhi oleh *body image* sangat tinggi, karena penampilan fisik merupakan penyumbang terkuat pada munculnya harga diri dan persepsi terhadap tubuh remaja<sup>18</sup>. Penelitian menyatakan bahwa sebanyak 44 responden (93,6%) memiliki frekuensi makan dalam sehari  $\geq 3$  kali. Pola makan ini berada dalam tahap yang baik dengan tetap mengonsumsi makanan pokok dengan rata-rata 3,79 kali dalam sehari, mengonsumsi makan protein hewani dengan rata-rata 3,13 kali dalam sehari dan mengonsumsi sayuran dengan rata-rata 1,53 kali dalam sehari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (29,8%) memiliki status gizi tidak normal dan sebanyak 33 responden (70,2%) memiliki status gizi normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widnatusifah yang menyatakan bahwa sebanyak 50 responden (84,7%) memiliki status gizi yang baik<sup>34</sup>. Remaja (*adolescence*) merupakan masa perubahan dari anak-anak ke dewasa<sup>35</sup>. Pada usia remaja sangat rentan terhadap permasalahan kesehatan dan gizi karena remaja membutuhkan asupan gizi yang tinggi akibat perkembangannya. Gizi yang dikonsumsi secara seimbang akan mempengaruhi pertumbuhan dan

perkembangan remaja<sup>36</sup>. Remaja adalah kelompok usia dengan masalah rentan gizi sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup. Kekurangan gizi akan mempengaruhi status gizi dan status kesehatan mereka. Pola konsumsi remaja akan mempengaruhi pada asupan gizi mereka, dimana apabila asupan gizi cukup dan seimbang maka status gizi remaja akan baik, sebaliknya apabila asupan gizi remaja tidak baik dan tidak cukup, maka status gizinya tidak akan baik<sup>23,37</sup>.

Hasil penelitian juga menunjukkan responden cukup untuk mengonsumsi makanan pokok sebanyak 24 responden (51,1%), cukup untuk mengonsumsi protein hewani sebanyak 25 responden (53,2%), cukup untuk mengonsumsi protein nabati sebanyak 25 responden (53,2%), cukup untuk mengonsumsi sayuran sebanyak 24 responden (51,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Titik Oktaviyani yang menyatakan pola konsumsi remaja masih baik karena masih mengonsumsi sayuran dan buah-buahan<sup>30,32,38,39</sup>. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja mengonsumsi makanan siap saji dan minuman-minuman dengan tinggi gula. Rata-rata konsumsi makan siap saji adalah 0,67 kali dalam sehari dan rata-rata konsumsi minuman manis adalah 0,86 kali dalam sehari. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden cukup dalam mengonsumsi makanan siap saji sebanyak 24 responden (51,1%) dan cukup mengonsumsi minuman manis sebanyak 24 responden (51,1%). Hasil penelitian ini sejalan berdasarkan penelitian Wardhani yang menunjukkan 52,4% responden sering mengonsumsi *fast food* dan *soft drink*.

**Tabel 2.** Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Pola Makan pada Remaja Penari di Kota Bukittinggi

Durasi Penggunaan Media Sosial	Pola Makan						p-value
	Kurang		Cukup		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Makanan Pokok							
>3 jam/sehari	10	47,6	11	52,4%	21	100	0,552
≤ 3 jam/sehari	13	50	13	50	26	100	
Protein Hewani							
>3 jam/sehari	11	52,4	10	47,6	21	100	0,564
≤ 3 jam/sehari	11	42,3	15	57,7	26	100	
Protein Nabati							
>3 jam/sehari	9	42,9	12	57,1	21	100	0,770
≤ 3 jam/sehari	13	50	13	50	26	100	
Sayuran							
>3 jam/sehari	6	28,6	15	71,4	21	100	0,019*
≤ 3 jam/sehari	17	65,4	9	34,6	26	100	
Makanan Siap Saji							
>3 jam/sehari	11	52,4	10	47,6	21	100	0,772
≤ 3 jam/sehari	12	46,2	14	53,8	26	100	
Minuman							
>3 jam/sehari	9	42,9	12	57,1	21	100	0,561
≤ 3 jam/sehari	14	53,8	12	46,2	26	100	

\*p-value <0,05

Berdasarkan analisis hubungan menggunakan uji *chi-square* didapatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan pada durasi penggunaan media sosial terhadap pola makan remaja dengan *p-value* pada makanan pokok yaitu 0,552 (>0,05), pada makanan protein hewani 0,564 (>0,05), pada makanan protein nabati 0,770 (>0,05), pada makanan siap saji 0,772 (>0,05) dan pada minuman 0,561 (>0,05). Namun, pada

pola makanan sayuran terdapat hubungan yaitu dengan *pvalue* 0,019 (<0,05). Informasi dari media sosial berupa makanan dan masakan akan mempengaruhi asupan makan remaja. Postingan di sosial media akan mendorong konsumsi suatu asupan zat gizi seseorang sehingga status gizi menjadi terganggu<sup>20,21</sup>. Media sosial juga mampu mempengaruhi pola makan seseorang<sup>40</sup>. Hasil penelitian didukung dengan ditemukannya

beberapa dari responden yang tinggal dalam asrama sehingga konsumsi makan dapat menjadi tidak beragam atau disamakan pada setiap harinya. Sehingga mayoritas menunjukkan responden memiliki pola konsumsi yang sama satu dengan yang lainnya<sup>41</sup>.

Adanya perubahan dalam perkembangan sosial, teknologi dan komunikasi mempermudah akses interaksi manusia. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya pengguna internet saat ini. Pada 54,9% dan meningkat di tahun 2018 menjadi 64,8% dimana sebagian besar pengguna internet adalah remaja berusia 15 dan 19 tahun. Rata-rata pengguna internet mengakses sosial media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial akan mempengaruhi asupan makan remaja<sup>42</sup>. Media sosial mampu mempromosikan mengenai makanan secara berlebihan sehingga mempengaruhi konsumsi energi yang tinggi. Penelitian Husna (2020), menyatakan penggunaan media sosial mempengaruhi penggunaan media sosial sehingga

mampu mempengaruhi status gizi seseorang dan mempengaruhi kesehatannya<sup>43</sup>.

Seorang penari selalu memperhatikan bentuk tubuh dan berat badannya. Aktivitas fisik dan olahraga memainkan peran yang relevan dalam peningkatan tingkat perfesionisme, kontrol diri dan kontrol makan<sup>38</sup>. Penari menunjukkan level yang lebih tinggi dalam pembatasan makan dan dorongan untuk menjadi kurus dibandingkan remaja lainnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa karakteristik dalam diri penari seperti perfeksionisme, rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, memiliki ketidakpuasan pada citra diri dan memiliki status gizi yang kurang baik<sup>44</sup>. Adanya pengaruh dari media sosial seperti majalah, televisi dan berita online kemudian mempengaruhi persepsi remaja terhadap dirinya sendiri. Melalui internet dan media sosial remaja dengan mudah mendapatkan informasi mengenai makanan dan kuliner dan akan membagikannya dengan teman sebayanya<sup>45</sup>.

**Tabel 3.** Hubungan *Body Image* dengan Pola Makan pada Remaja Penari di Kota Bukittinggi

<i>Body Image</i>	Pola Makan						<i>p-value</i>
	Kurang		Cukup		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Makanan Pokok							
Negatif	11	55	9	45	20	100	0,561
Positif	12	44,4	15	55,6	27	100	
Protein Hewani							
Negatif	7	35,0	13	65,0	20	100	0,238
Positif	15	55,6	12	44,4	27	100	
Protein Nabati							
Negatif	8	40	12	60	20	100	0,556
Positif	14	51,9	13	48,1	27	100	
Sayuran							
Negatif	7	35	13	65	20	100	0,142
Positif	16	59,3	11	40,7	27	100	
Makanan Siap Saji							
Negatif	8	40	12	60	20	100	0,380
Positif	15	55,6	12	44,4	27	100	
Minuman							
Negatif	10	50	10	50	20	100	0,567
Positif	13	48,1	14	51,9	27	100	

Berdasarkan analisis hubungan menggunakan uji *chi-square* didapatkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan pada *body image* terhadap pola makan remaja dengan *p-value* pada makanan pokok yaitu pada makanan pokok 0,561 (>0,05), pada makanan protein hewani 0,238 (>0,05), pada makanan protein nabati 0,556 (>0,05), pada sayuran 0,142 (>0,05), pada makanan siap saji 0,380 (>0,05) dan pada minuman 0,567 (>0,05). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara *body image* remaja dengan kebiasaan makannya<sup>46</sup>.

Kebutuhan gizi seseorang dimulai dengan memperbaiki kebiasaan makan<sup>47</sup> Pada masa remaja, kebiasaan makan akan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti teman, lingkungan dan aktivitas di luar ruangan<sup>48</sup>. Remaja sering mengembangkan kebiasaan makan yang buruk karena persepsi negatif atau ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Ketika pola makan yang salah

terus dilakukan secara terus menerus, hal itu akan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan antara perubahan kebiasaan makan dan pengaruh teman sebaya serta hubungan antara perilaku makan dengan status gizi<sup>46,49</sup>. Jika ada penyesuaian kuesioner atau dalam kondisi normal, kemungkinan hasil pencarian akan memberikan hasil yang berbeda.

Sumber lain juga menunjukkan bahwa kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh media/iklan serta pendapatan. Pengaruh *body image* terhadap kebiasaan makan remaja akan mempengaruhi status gizi remaja selanjutnya. Ubah kebiasaan makan Anda dari pola makan sehat menjadi pola makan tinggi lemak dan gula namun rendah serat dari buah dan sayuran. Kebiasaan melewatkan sarapan secara rutin juga akan mempengaruhi status gizi setiap orang<sup>8</sup>.

**Tabel 4.** Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Penari di Kota Bukittinggi

Pola Makan	Status Gizi						p-value
	Gizi Tidak Normal		Gizi Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Makanan Pokok							
Kurang	8	34,8	15	65,2	23	100	0,534
Cukup	6	25	18	75	24	100	
Protein Hewani							
Kurang	7	31,8	15	63,2	22	100	0,512
Cukup	7	28	18	72	25	100	
Protein Nabati							
Kurang	6	27,3	16	72,7	22	100	0,760
Cukup	8	32	17	68	25	100	
Sayuran							
Kurang	7	30,4	16	69,6	23	100	0,588
Cukup	7	29,2	17	70,8	24	100	
Makanan Siap Saji							
Kurang	8	34,8	15	65,2	23	100	0,534
Cukup	6	25	18	75	24	100	
Minuman							
Kurang	5	21,7	18	16,1	23	100	0,341
Cukup	9	37,5	15	62,5	24	100	

Berdasarkan analisis hubungan dengan uji *chi-square* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan penari muda dengan status gizi penari muda dengan nilai p untuk makanan pokok yaitu makanan pokok 0,534 ( $>0,05$ ), protein hewani makanan 0,512 ( $>0,05$ ), makanan berprotein nabati 0,760 ( $>0,05$ ), makanan berprotein 0,588 ( $>0,05$ ), makanan jadi 0,534 ( $>0,05$ ) dan minuman 0,341 ( $>0,05$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Artadini yang menegaskan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan siswa dengan status gizi<sup>41</sup>. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Nurkhopipahet al. (2017) yang menemukan bahwa status gizi tidak dipengaruhi secara signifikan oleh kebiasaan makan ( $p$  value = 0,446)<sup>46,50</sup>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kebiasaan makan dan status gizi. Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi perbaikan kebiasaan makan dan perubahan kebiasaan makan yang baik<sup>46</sup>.

Sikap, kepercayaan dan pemilihan akan mempengaruhi kebiasaan makan individu. Pertumbuhan remaja akan mempengaruhi konsumsi remaja dan kemudian akan meningkatkan dalam status sosialnya dalam hal mampu membeli makanan atau membeli bahan makanan untuk dipersiapkan sendiri. Berdasarkan beberapa penelitian bahwa remaja banyak mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, tinggi gula dan tinggi energi. Kemudian remaja juga suka mengonsumsi makanan *fast food* sehingga mampu meningkatkan risiko penyakit dikemudian hari yaitu penyakit tidak menular seperti obesitas atau kegemukan<sup>46</sup>. Masa remaja adalah masa dengan pengaruh paling besar terhadap pertumbuhan dan perubahan masalah gizinya. Karena pada masa remaja terdapat banyak perubahan yang membutuhkan asupan zat gizi tinggi sehingga akan mempengaruhi perkembangan kesehatannya dikemudian hari<sup>34</sup>.

## KESIMPULAN

Masa remaja merupakan masa seseorang mengalami perubahan baik dalam pertumbuhan dan

perkembangannya. Perubahan ini akan mempengaruhi masalah kesehatan pada remaja. Masalah kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, persepsi citra tubuh dan media sosial. Masalah kesehatan akan berdampak pada perubahan pola makan dan gaya hidup remaja. Hal ini perlu menjadi perhatian terutama perlu adanya peningkatan edukasi bagi remaja khususnya remaja penari mengenai bagaimana pentingnya memperhatikan dan meningkatkan pengetahuan mengenai *body image*, pola makan yang baik dan benar serta edukasi mengenai bagaimana remaja memilah hal yang dipelajarinya dan dilihat melalui media sosial.

## ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah-sekolah dan siswa di Kota Bukittinggi yang sudah meluangkan waktu dalam pengambilan data penelitian ini.

## Konflik Kepentingan dan Sumber Pendanaan

Semua penulis tidak memiliki konflik kepentingan dalam artikel ini. Kajian ini didanai oleh hibah internal dari Universitas Mohammad Natsir, Bukittinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). Orientation program on adolescent health for health care providers. (2006).
2. Supriasa, I. D. N. *Penilaian Status Gizi*. (Penerbit Buku Kedokteran : EGC, 2016).
3. World Health Organization. *Technical Handbook on Anaemia in Adolescents-Weekly Iron and Folic Acid Supplementation Programme*. (2018).
4. Kementerian Kesehatan RI. *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional*. (2021).
5. World Health Organization (WHO). *Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief*. (2014).
6. Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. (2013).

7. Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar*. (2018).
8. Sholikhah, D. M. HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA. *UNES J. Sci. Res.* **4**, 27–34 (2019).
9. Andini, S. F. Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal. *Anal. J. Magister Psikol. UMA* **12**, 34–43 (2020).
10. Danis, A., Jamaludin, A. N., Majid, H. A. M. A. & Isa, K. A. M. Body image perceptions among dancers in urban environmental settings. *Procedia-Social Behav. Sci.* **222**, 855–862 (2016).
11. Krakkóné Szácsi, B. & Szabó, P. Dancers' Body: The Examination of Health, Body Satisfaction, Body Attitudes, Eating Attitudes, and Self-Esteem among Dancers. *TÁNC ÉS Nevel. Danc. Educ.* **2**, 30–54 (2021).
12. Zuława, G. & Pilch, W. The estimation of nutrition habits of ballet school students in Krakow. *Rocz. Panstw. Zakl. Hig.* **63**, 105–110 (2012).
13. Nisa, N. C. & Rakhma, L. R. Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *J. Gizi Masy. Indones. J. Indones. Community Nutr.* **8**, (2019).
14. Anis Ramonda, D., Galih Yudanari, Y. & Choiriyah, Z. Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *J. Ilmu Keperawatan Jiwa* **2**, 109–114 (2019).
15. Nurvita, V. Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. (2014).
16. Tunga, T. L. E. Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada* **11**, 1–9 (2022).
17. Az'Zahrario, F. N. & Ediati, A. Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja Pengguna Instagram. (Universitas Diponegoro, 2019).
18. Santrock, J. W. Remaja, edisi kesebelas. *Jakarta: Erlangga* (2007).
19. Leonkiewicz, M. & Wawrzyniak, A. The relationship between rigorous perception of one's own body and self, unhealthy eating behavior and a high risk of anorexic readiness: a predictor of eating disorders in the group of female ballet dancers and artistic gymnasts at the beginning of their. *J. Eat. Disord.* **10**, 1–12 (2022).
20. Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C. & Smits, T. Food for teens: how social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public Health Nutr.* **25**, 290–302 (2022).
21. Miranda, S. & Lubis, E. E. Pengaruh instagram sebagai media online shopping fashion terhadap perilaku konsumtif mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau. (2017).
22. Denich, A. U. & Ildil, I. Konsep body image remaja putri. *J. Konseling dan Pendidik.* **3**, 55–61 (2015).
23. Mokoginta, F. S., Budiarmo, F. & Manampiring, A. E. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *e-Biomedik* **4**, (2016).
24. Sarwono, S. W. Psikologi Remaja, Edisi Revisi, Jakarta. (2012). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
25. Hafiza, D., Utmi, A. & Niriayah, S. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs. J. Ilmu Keperawatan (Journal Nurs. Sci.* **9**, 86–96 (2021).
26. Tonasih, T., Rahmatika, S. D. & Irawan, A. Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKES Muhammadiyah Cirebon. *J. SMART Kebidanan* **6**, 106 (2019).
27. Dewi, F. C., Rohayani, H. & Sunaryo, A. Pembelajaran Tari Pada Anak Usia Dini Di Sanggar Sekar Panggung Metro Mall Bandung. (Universitas Indonesia, 2013).
28. Umami, M. HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN SELF AWARENESS PADA REMAJA LOMBOK TIMUR. *Pesquisa Veterinaria Brasileira* vol. 26 (2021).
29. Efendi, A., Astuti, P. I. & Rahayu, N. T. Analisis pengaruh penggunaan media baru terhadap pola interaksi sosial anak di Kabupaten Sukoharjo. *J. Penelit. Hum.* **18**, 12–24 (2017).
30. Oktaviyani, T. Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Dengan Pola Makan Remaja Putri Di Sma Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *泌尿器科紀要 = Acta urologica Japonica* vol. 61 (2015).
31. Cash. Identity development and body image dissatisfaction in college females. *New York Guilford Press* (2012).
32. Sulistyoningsih, H. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. (2011). Graha Ilmu. Yogyakarta
33. Putri, C. Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. (Universitas Indonesia, 2012).
34. Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N. & Amalia, M. Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *J. Gizi Masy. Indones. J. Indones. Community Nutr.* **9**, 17–29 (2020).
35. Rahmalia, S. Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. (Universitas Riau, 2015).
36. Merryana Adriani, S. K. M., Wirjatmadi, B., MS, M. C. N. & Gk, S. Gizi dan Kesehatan Balita: peranan mikro zinc pada pertumbuhan balita. (2014). Jakarta : Kencana
37. Fanny, L. & Salmiah, P. A. Tingkat asupan zat gizi dan status gizi siswa SMU PGRI kabupaten Maros propinsi Sulawesi Selatan. *Media Gizi Pangan* **9**, 15–19 (2010).
38. Kapsetaki, M. E. & Easmon, C. Eating disorders in musicians: a survey investigating self-reported eating disorders of musicians. *Eat. Weight*

- Disord.* **24**, 541–549 (2019).
39. Wardhani, P. I., Agustina & Ery, M. Hubungan Body Image dan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri SMAN di Jawa Barat. *Jph Recode* **3**, 127–139 (2020).
40. Hawkins, L. K., Farrow, C. & Thomas, J. M. Do perceived norms of social media users' eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI? *Appetite* **149**, 104611 (2020).
41. Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F. & Wahyuningsih, U. The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta. *Jkg* **14**, 317–329 (2022).
42. Erkan, I. Electronic word of mouth on Instagram: Customers' engagements with brands in different sectors. *Int. J. Manag. Account. Econ.* **2**, 1435–1444 (2015).
43. Husna, D. S. & Puspita, I. D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Durasi Tidur Dan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi. *J. Ris. Gizi* **8**, 76–84 (2020).
44. Santo André, H. C. *Et Al.* "Can A Ballerina Eat Ice Cream?": A Mixed-Method Study on Eating Attitudes and Body Image in Female Ballet Dancers. *Front. Nutr.* **8**, 1–9 (2022).
45. S, A. R. & A, N. P. Konsep Diri Remaja Di Komunikasi Interpersonal Untuk Menjadi Tubuh Kesehatan Teenagers Self Concept'S in Interpersonal Communication for Being Health Body. *J. Sos. Hum.* **11**, 87–97 (2020).
46. Lestari, N. R., Nofartika, F. & Widodo, S. T. M. Body image perception, teman sebaya, dan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMKI Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indones.* **5**, 151 (2022).
47. Aritonang, I. Kebiasaan Makan & Gizi Seimbang. (2011). Yogyakarta: Leutika
48. Almatsier, S. Ilmu gizi dasar. *PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta* (2009).
49. Kocak, N. *et al.* Evaluation of peer effects on eating behaviors: a cluster analysis approach. *Psychiatry Clin. Psychopharmacol.* **27**, 209–215 (2017).
50. Nurkhopipah, A., Probandari, A. N. & Anantanyu, S. Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 UNS. *Indones. J. Hum. Nutr.* **4**, 117–124 (2017).