

***The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The BMI-For-Age In Female Adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta 2022***

Jihan Juzailah<sup>1</sup>, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta  
Email Korespondensi: ibnuilmi@upnvj.ac.id

**ABSTRACT**

*Overweight problems in female adolescents can be caused by inappropriate eating behavior, one of which is emotional eating. Overweight can also be caused by stress or negative body perceptions. This can encourage adolescents to increase their food intake, so that if it's done continuously it'll have an impact on overweight. This study aims to determine the relationship between emotional eating, body image, and stress level with the BMI-for-age in female adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta. This study used a cross-sectional design among 62 respondents determined by stratified random sampling technique. This study was conducted in May 2022. Data collected using The Dutch Eating Behavior Questionnaire-13 items (DEBQ-13), Figure Rating Scale (FRS), and Perceived Stress Scale-10 items (PSS-10). Relationship analysis performed using Chi Square test showed that there was no relationship between emotional eating ( $p$  value = 0,642;  $p$  value > 0,05), body image ( $p$  value = 0,578;  $p$  value > 0,05), and stress level ( $p$  value = 1,000;  $p$  value > 0,05) with the BMI-for-age in female adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta. It's necessary to conduct further studies related to factors that can influence the BMI-for-age, especially in female adolescents.*

**Keywords:** *BMI-for-age, Body Image, Emotional Eating, Female Adolescents, Stress Level*

**Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022**

**ABSTRAK**

Permasalahan gizi lebih pada remaja perempuan dapat disebabkan akibat perilaku makan yang tidak tepat, salah satunya *emotional eating*. Gizi lebih juga dapat disebabkan akibat stres maupun persepsi negatif terhadap tubuh. Hal tersebut dapat mendorong remaja untuk melakukan peningkatan asupan makanan, sehingga jika dilakukan secara terus menerus akan berdampak pada gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 62 responden yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada Mei 2022. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *The Dutch Eating Behaviour Questionnaire-13 items (DEBQ-13)*, *Figure Rating Scale (FRS)*, dan *Perceived Stress Scale-10 items (PSS-10)*. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* ( $p$  value = 0,642;  $p$  value > 0,05), citra tubuh ( $p$  value = 0,578;  $p$  value > 0,05), dan tingkat stres ( $p$  value = 1,000;  $p$  value > 0,05) dengan IMT/U remaja putri di SMK

Negeri 41 Jakarta. Perlu dilakukan pengkajian lebih lanjut terkait faktor yang lebih mempengaruhi IMT/U terutama pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Citra Tubuh, *Emotional Eating*, IMT/U, Remaja Putri, Tingkat Stres

## **PENDAHULUAN**

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa terdapat lebih dari 340 juta usia 5 – 19 tahun yang mengalami *overweight* dan obesitas di dunia (WHO, 2018). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyebutkan bahwa sebesar 13,5% remaja usia 16 – 18 tahun di Indonesia berstatus gizi gemuk dan obesitas berdasarkan indikator IMT/U. Data nasional di provinsi DKI Jakarta mencatat bahwa prevalensi gemuk dan obesitas didominasi oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki pada remaja usia 16 – 18 tahun, dengan prevalensi gemuk sebesar 15,83% dan obesitas sebesar 9,19% (Kemenkes RI, 2018).

Permasalahan gizi pada remaja umumnya disebabkan karena remaja cenderung memiliki perilaku gizi yang tidak tepat sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan kebutuhan gizi yang direkomendasikan (Hafiza, Utmi dan Niriayah, 2021). Kondisi *overweight* pada remaja dapat disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik, perilaku makan yang tidak tepat, serta persepsi yang salah tentang gizi. Sartika dalam Aini, Sufyan dan Ilmi (2021) mengemukakan kondisi tersebut dapat berisiko penyakit degeneratif pada saat usia dewasa, seperti dislipidemia, penyakit jantung, dll.

Salah satu perilaku makan yang tidak tepat yang seringkali dialami oleh remaja khususnya perempuan adalah perilaku *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan respons

akibat perasaan emosional yang dikaitkan dengan perilaku makan tidak normal untuk mengatasi perasaan emosionalnya (López-Cepero *et al.*, 2020). Orang yang makan akibat perasaan emosional biasanya mengalami peningkatan nafsu makan dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori dalam jumlah banyak, sehingga jika pola makan ini dilakukan secara berkepanjangan, maka akan mempengaruhi status gizinya (Utami, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Syarofi (2018), dimana perilaku *emotional eating* akan menyebabkan peningkatan konsumsi makanan dan dapat mengarah ke kondisi gizi lebih. Perasaan emosional yang terjadi di masa remaja tersebut dapat menimbulkan banyak tekanan yang kemudian menyebabkan remaja lebih rentan mengalami stres.

Saat seseorang mengalami stres maka akan dihasilkan lebih banyak hormon kortisol di dalam tubuhnya. Hormon kortisol kemudian merangsang pelepasan hormon lainnya, salah satunya leptin yang berfungsi untuk menurunkan nafsu makan. Hormon kortisol jika dihasilkan secara terus menerus menyebabkan pelepasan hormon leptin yang tidak terkontrol, sehingga dapat menyebabkan resistensi leptin yang merupakan penyebab meningkatnya asupan makan seseorang ketika stres dan secara langsung akan mempengaruhi status gizinya (Sukianto, 2019). Stres dapat bersumber dari beberapa hal, salah satunya adalah akibat persepsi

terhadap penampilan tubuh yang dirasa kurang menarik.

Persepsi negatif terhadap penampilan fisik yang kurang menarik akan menyebabkan seseorang akan lebih memperhatikan penampilan tubuhnya (Gimon, Malonda dan Punuh, 2020). Seseorang dengan citra tubuh negatif cenderung akan memiliki perilaku makan yang negatif pula, contohnya adalah dengan mengonsumsi makanan yang tidak dibatasi ketika ia merasa tubuhnya tidak cukup gemuk atau ideal (*underestimation*), sehingga berdampak pada peningkatan berat badan dan mengarah ke kondisi gizi lebih (Pertwi, Balgis dan Mashuri, 2020). Cholifah dan Mulyati (2010) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja putri dengan status gizi *overweight* sebagian besar berpersepsi negatif terhadap citra tubuhnya dengan asupan makan yang berlebih. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk menganalisis hubungan antara *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres dengan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 41 Jakarta secara *online* dan *offline* pada bulan Mei 2022. Subjek penelitian berjumlah 62 responden yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu: a) berjenis kelamin perempuan, b) berusia 15 – 18 tahun, c) berstatus sebagai siswi aktif kelas X dan XI di SMK Negeri 41 Jakarta tahun ajaran 2021/2022, d) bersedia

mengikuti pengukuran antropometri, dan e) bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian sampai selesai. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Kode Etik Penelitian (KEPK) Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang tertuang dalam nomor surat 88/IV/2022/KEPK.

Data yang dikumpulkan meliputi data perilaku *emotional eating*, citra tubuh, tingkat stres, asupan makan, dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Perilaku *emotional eating* diperoleh dengan menggunakan kuesioner *The Dutch Eating Behaviour Questionnaire-13 items* (DEBQ-13), kemudian total skor *emotional eating* dikategorikan menjadi tidak ada kecenderungan apabila skor  $< mean$  dan ada kecenderungan apabila skor  $\geq mean$  (Savitri, 2019). Citra tubuh diperoleh menggunakan kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS), kemudian total skor citra tubuh dikategorikan menjadi citra tubuh positif apabila skor = 0 dan citra tubuh negatif apabila skor  $\neq 0$  (López Sánchez, Suárez dan Smith, 2018). Tingkat stres diperoleh menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10 items* (PSS-10), kemudian total skor tingkat stres dikategorikan menjadi stres rendah apabila skor  $\leq 17$  dan stres tinggi apabila skor  $> 17$  (Wati, 2017). Data asupan makan yang merupakan data pendukung pada penelitian ini diperoleh melalui formulir *Food Recall 2x24 jam*, kemudian asupan makan responden dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) perempuan usia 15 – 18 tahun dan dikategorikan menjadi kurang apabila asupan  $\leq 80\%$  AKG, cukup apabila asupan  $80 - 110\%$  AKG, dan lebih apabila asupan  $\geq 110\%$  AKG (WNPG, 2012). Data

IMT/U yang menunjukkan status gizi pada responden diperoleh berdasarkan pengukuran antropometri (tinggi dan berat badan) secara langsung menggunakan timbangan injak dan *microtoise*, hasilnya dikategorikan menjadi gizi lebih apabila *Z-Score* IMT/U > +1 SD dan gizi tidak lebih apabila *Z-Score* IMT/U < +1 SD.

Data yang diperoleh kemudian diolah agar dapat dianalisis. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi responden berdasarkan perilaku *emotional eating*, citra tubuh, tingkat stres, asupan makan, dan IMT/U pada responden. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel, yaitu variabel independen (*emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres) dengan variabel dependen (IMT/U) menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Asupan Makan Responden

Asupan Makan	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Energi</b>		
Kurang	9	14,5
Cukup	41	66,1
Lebih	12	19,4
<b>Protein</b>		
Kurang	14	22,6
Cukup	29	46,8
Lebih	19	30,6
<b>Lemak</b>		
Kurang	7	11,3
Cukup	32	51,6
Lebih	23	37,1
<b>Karbohidrat</b>		
Kurang	13	21
Cukup	37	59,7
Lebih	12	19,4

Gambaran distribusi frekuensi asupan makan responden dapat dilihat pada tabel 1. Sebagian besar responden memiliki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang cukup, dengan masing-masing sebanyak 41 responden (66,1%), 29 responden (46,8%), 32 responden (51,6%), dan 37 responden (59,7%). Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki asupan makan baik dibandingkan dengan yang kurang baik.

Tabel 2. Distribusi Asupan Makan pada Responden

Asupan Makan	Min – Max	Mean ± SD	% AKG
Asupan Energi	1207,63 – 2965,96	2062,71 ± 419,104	98,22%
Asupan Protein	38,80 – 97,82	65,12 ± 15,5033	100,1%
Asupan Lemak	39,61 – 119,35	76,05 ± 17,6389	108,64%
Asupan Karbohidrat	135,03 – 453,92	277,78 ± 63,747	92,59%

Tabel 2 menunjukkan gambaran distribusi asupan makan responden. Berdasarkan tabel 2, diketahui responden memiliki rata-rata asupan energi sebesar 2062,71 kkal/hari, asupan protein sebesar

65,12 gram/hari, asupan lemak sebesar 76,05 gram/hari, dan asupan karbohidrat sebesar 277,78 gram/hari. Jika dibandingkan dengan AKG perempuan usia 15 – 18 tahun, maka rata-rata kecukupan asupan makan

responden sudah memenuhi standar kecukupan gizi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>IMT/U</b>		
Gizi tidak lebih	58	93,5
Gizi lebih	4	6,5
<b>Emotional Eating</b>		
Tidak ada kecenderungan	37	59,7
Ada kecenderungan	25	40,3
<b>Citra Tubuh</b>		
Positif	12	19,4
Negatif	50	80,6
<b>Tingkat Stres</b>		
Stres rendah	10	16,1
Stres tinggi	52	83,9

Tabel 3 di atas menunjukkan gambaran distribusi frekuensi variabel pada penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kecenderungan *emotional eating* yaitu sebanyak 37 responden (59,7%). Hasil distribusi citra tubuh

menunjukkan sebagian besar responden memiliki persepsi citra tubuh negatif yaitu 50 responden (80,6%). Sedangkan, untuk tingkat stres menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres tinggi yaitu 52 responden (83,9%).

Tabel 4. Distribusi Skor Variabel Penelitian pada Responden

Variabel	Min – Max	Mean ± SD
<i>Emotional Eating</i>	13 – 55	29,35 ± 9,523
Citra Tubuh	-5 – 2	-0,50 ± 1,479
Tingkat Stres	8 – 31	21,15 ± 4,292

Tabel 4 di atas menunjukkan hasil skor responden yang didapat dari masing-masing kuesioner tiap variabel. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor *emotional eating* responden adalah 29,35. Hasil distribusi skor variabel citra tubuh responden didapatkan bahwa nilai rata-ratanya adalah sebesar -0,50. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi citra tubuh yang dimiliki responden

terhadap citra tubuhnya rata-rata tergolong ke dalam persepsi negatif yaitu tidak puas akan bentuk tubuhnya saat ini. Sedangkan, hasil distribusi skor tingkat stres responden didapatkan bahwa nilai rata-ratanya adalah sebesar 21,15. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dimiliki responden rata-rata tergolong ke dalam stres tinggi.

Tabel 5. Hubungan *Emotional Eating* dengan IMT/U pada Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta

<i>Emotional Eating</i>	IMT/U				Total		<i>p value</i>
	Gizi Tidak Lebih		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak ada kecenderungan	34	91,9	3	8,1	37	100	0,642
Ada kecenderungan	24	96	1	4	25	100	

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kecenderungan *emotional eating* dengan status gizi tidak lebih, yaitu 34 responden (91,9%). Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai *p value* 0,642 (*p value* > 0,05) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan IMT/U. Hasil ini sejalan dengan penelitian Savitri (2019) terhadap remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi remaja putri dengan nilai *p value* 0,353. Hasil serupa diperoleh dari penelitian Bakara (2019) terhadap remaja putri di SMA Negeri 1 Laguboti yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara *emotional eating* dengan status gizi remaja putri dengan *p value* 0,909.

Namun, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Goldfield *et al.* (2010). Penelitian tersebut menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan IMT dengan *p value* < 0,05. Hal ini mungkin disebabkan karena jumlah responden yang lebih besar daripada penelitian ini, dimana jumlah responden pada penelitian tersebut adalah sebanyak 1.491 responden sehingga lebih dapat menggambarkan hubungan *emotional eating* dan IMT dengan baik.

Seseorang terkadang melampiaskan perasaan emosinya,

baik emosi positif maupun negatif, dengan cara mengonsumsi makanan (Bakara, 2019). Emosi negatif yang dirasakan oleh seseorang seperti sedih, cemas, dan kecewa cenderung akan menyebabkan mereka untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan (Almirra, 2018). Makanan dalam hal ini berperan sebagai “*comfort foods*”, yaitu bentuk pengobatan diri dari tekanan-tekanan yang tidak diinginkan. Selain lebih memilih makanan tinggi kalori lemak, pelaku *emotional eating* juga biasanya mengemil lebih banyak untuk menanggapi stres sehari-hari yang dialami (Yau dan Potenza, 2013). Makanan yang tinggi gula atau lemak ini memiliki densitas energi yang tinggi. Oleh karena itu, terjadinya pola makan ini secara terus menerus menyebabkan peningkatan berat badan (Utami, 2015). Hasil penelitian Stapleton dan Mackay (2015) menunjukkan bahwa konsumsi makanan berlebih yang muncul akibat perasaan emosional menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan berat badan.

Tidak signifikannya hubungan antara *emotional eating* dan IMT/U pada penelitian ini dapat disebabkan karena responden kemungkinan melampiaskan emosi negatif mereka dengan cara lain selain makan, yaitu dengan melakukan kegiatan lain yang dapat membuat lupa terhadap perasaan emosinya, sehingga dapat mencegah terjadinya peningkatan asupan makan sampai menyebabkan

status gizi berlebih. Sesuai dengan hasil asupan makan responden pada penelitian ini melalui penilaian *food recall* 2x24 jam sebagai data penunjang penelitian, yang menunjukkan bahwa dari 25 responden yang memiliki kecenderungan *emotional eating*, 17 diantaranya memiliki asupan energi yang cukup. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden dengan kecenderungan *emotional eating* tidak mengalami perubahan asupan makan. Sama halnya dengan penelitian Bakara (2019) yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara *emotional eating* dan status gizi, dimana salah satu alasannya adalah karena responden penelitiannya melampiaskan emosi negatif dengan cara selain makan

sehingga seseorang dengan status gizi berlebih belum pasti memiliki skor *emotional eating* yang tinggi juga.

Penyebab lainnya adalah dikarenakan faktor emosional tidak cukup kuat untuk mengubah pola makan pada seseorang yang dapat mempengaruhi status gizinya. Ada beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi IMT/U seseorang selain perilaku makan *emotional eating*, diantaranya pengetahuan gizi, kontrol orang tua, dan teman sebaya (Wijayanti, Margawati dan Wijayanti, 2019). Ada juga faktor-faktor perilaku makan lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi status gizi, seperti perilaku *external eating* maupun *restrained eating* (Sholeha, 2014).

Tabel 6. Hubungan Citra Tubuh dengan IMT/U pada Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta

Citra Tubuh	IMT/U				Total	p value	
	Gizi Tidak Lebih		Gizi Lebih				
	n	%	n	%			
Positif	12	100	0	0	12	100	0,578
Negatif	46	92	4	8	50	100	

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa sebagian besar responden bercitra tubuh negatif dengan status gizi tidak lebih, yakni 46 responden (92%). Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan *p value* 0,578 (*p value* > 0,05) yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara citra tubuh dan IMT/U. Sejalan dengan penelitian Nomate, Nur dan Toy (2017) terhadap remaja putri di SMA Negeri 1 Kupang yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja putri, dibuktikan dengan *p value* 0,369. Hasil yang sama juga diperoleh dari penelitian Mulyati, Ahmil dan Mandola (2019) terhadap

remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja putri dengan *p value* 0,297.

Namun hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Savitri (2019) terhadap remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi dengan *p value* 0,000. Perbedaan hasil penelitian tersebut kemungkinan karena metode evaluasi citra tubuh yang digunakan dalam penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini. Penelitian tersebut menggunakan

*Body Shape Questionnaire* (BSQ), yang merupakan metode pengukuran citra tubuh berisi pertanyaan mendalam untuk mengukur kekhawatiran mengenai bentuk tubuh seseorang, terutama dalam kaitannya dengan perasaan gemuk. Hal tersebut dikarenakan aspek-aspek pertanyaan yang terdapat pada kuesioner tersebut lebih spesifik menekankan terhadap aspek psikologis terhadap berat dan bentuk tubuh serta kecemasan menjadi gemuk (Evahani, 2012).

Remaja pada umumnya sedang berada pada tahap dimana mereka menunjukkan minat yang besar terhadap bentuk tubuh sesuai dengan citra tubuh ideal yang diinginkan (Intantiyana, Widajanti dan Rahfiludin, 2018; Paramitha dan Suarya, 2018). Citra tubuh negatif membuat remaja tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki sehingga ingin mengubahnya melalui makanan yang dikonsumsi (Diana, 2011). Citra tubuh yang negatif dapat mempengaruhi peningkatan berat badan melalui kesalahan persepsi berat badan. Mispersepsi ini terbagi menjadi *underestimation* dan *overestimation*. *Underestimation* dapat ditemukan pada seseorang gemuk yang tidak menganggap dirinya gemuk atau seseorang yang memiliki berat badan normal namun menganggap dirinya kurus, sedangkan *overestimation* biasanya dapat ditemukan pada seseorang yang memiliki berat badan normal tetapi merasa gemuk. Kesalahan persepsi berat badan inilah yang dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak tepat dan dapat menyebabkan kondisi gizi lebih (Pertiwi, Balgis dan Mashuri, 2020). Sejalan dengan penelitian Widiandi dan Kusumastuti (2012) yang menemukan bahwa semakin tidak puas seseorang

terhadap tubuhnya maka semakin tidak normal status gizinya (gizi lebih dan obesitas).

Tidak signifikannya hubungan antara citra tubuh dan IMT/U dalam penelitian ini kemungkinan dikarenakan citra tubuh bukanlah faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi, melainkan pola konsumsi makanan (Nomate, Nur dan Toy, 2017). Sehingga, meskipun responden menganggap bahwa berat badannya berlebih, namun jika ia memiliki pola konsumsi yang baik dan status gizinya tetap normal, maka dapat dikatakan citra tubuh bukanlah faktor yang menyebabkan secara langsung terjadinya perubahan status gizi. Didukung oleh pernyataan Hamdani (2019), bahwa remaja dengan citra tubuh negatif tidak serta merta mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Hal ini dapat dibuktikan karena sebagian besar remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuh pada penelitian tersebut tetap mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan gizinya. Sejalan dengan penelitian ini, hasil perhitungan asupan makan menggunakan metode *food recall* 2x24 jam menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden (50%) dengan citra tubuh negatif memiliki asupan energi yang cukup. Hal ini membuktikan bahwa citra tubuh yang negatif tidak semata-mata mempengaruhi asupan makan responden.

Citra tubuh mungkin menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja putri, namun bukanlah sebagai faktor utamanya (Bakara, 2019). Pola makan dan pemilihan



makanan pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain pengetahuan, sosial ekonomi, dan penyakit infeksi. Sebagai contoh, jika seorang remaja putri yang memiliki persepsi citra tubuh negatif namun juga memiliki

pengetahuan terkait gizi yang baik pula, maka mereka cenderung dapat memilih jenis makanan yang dikonsumsinya dengan lebih baik, sehingga persepsi citra tubuh negatif tidak secara langsung mempengaruhi status gizinya (Damayanti, 2016).

Tabel 7. Hubungan Tingkat Stres dengan IMT/U pada Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta

Tingkat Stres	IMT/U				Total		<i>p value</i>
	Gizi Tidak Lebih		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Stres rendah	10	100	0	0	10	100	1,000
Stres tinggi	48	92,3	4	7,7	52	100	

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk ke dalam kelompok tingkat stres tinggi dengan status gizi tidak lebih, yaitu 48 responden (92,3%). Berdasarkan hasil uji *Chi Square* didapatkan *p value* 1,000 (*p value* > 0,05) yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan IMT/U. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nisa, Zulaekah dan Asyanti (2016) terhadap siswa SMA Negeri 1 Teras Boyolali yang menyatakan tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan status gizi siswa dengan *p value* 0,151.

Namun, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Larasati (2018) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan status gizi dengan *p value* 0,012. Perbedaan hasil ini mungkin disebabkan oleh perbedaan karakteristik penelitian, dimana pada penelitian tersebut respondennya adalah dalam rentang usia remaja akhir. Menurut Zulaikhah (2015), seseorang yang termasuk dalam kelompok usia remaja akhir lebih rentan terhadap perubahan emosional dan sosial sehingga lebih mudah

mengalami stres jika dibandingkan dengan usia remaja awal ataupun madya. Hal ini disebabkan karena remaja akhir merupakan usia peralihan menuju dewasa, sehingga mereka cenderung mulai membuat penilaian antara dirinya sendiri dengan orang lain sebagai pembandingan dan dapat menimbulkan rasa cemas pada dirinya sendiri sehingga berujung pada kondisi stres (Yudianfi, 2022). Maka, dapat disimpulkan bahwa kelompok remaja akhir pada penelitian tersebut lebih rentan mengalami stres jika dibandingkan dengan kelompok remaja madya pada penelitian ini. Sesuai dengan pernyataan Sisi dan Ismahmudi (2020), bahwa semakin tinggi usia seseorang, maka semakin tinggi risiko terjadinya stres.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan menghadapi masalah dan tekanan. Stres yang seharusnya menjadi bagian proses pendewasaan menjadi pengaruh negatif untuk kesehatan mental remaja (Novianty, 2021). Seseorang yang mengalami stres biasanya akan mengalami perubahan nafsu makan. Stres akan merangsang kelenjar adrenal untuk memproduksi hormon kortisol.

Kandungan hormon tersebut yang tinggi merangsang pelepasan hormon insulin, leptin, dan sistem neuropeptida Y (NPY) (Sukianto, 2019). Kondisi ini akan menyebabkan seseorang menjadi lapar dan berkeinginan untuk mengonsumsi makanan. Mereka cenderung memilih makanan tinggi kalori dan lemak yang dapat menenangkan tetapi juga dapat menyebabkan penyimpanan kalori berlebih di perut sebagai lemak (American Psychological Association, 2013). Sejalan dengan penelitian Masdar *et al.* (2016) pada siswa remaja di SMA di Pekanbaru, yang menemukan bahwa stres mempengaruhi pola makan siswa, yaitu mereka cenderung lebih memilih makanan tinggi kalori dan lemak. Kondisi stres yang mempengaruhi asupan makanan menjadi tidak normal ini dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Larasati, 2018).

Saat seseorang mengalami stres, ia akan cenderung mencari dan menggunakan berbagai cara untuk mengurangi stresnya, atau yang biasa disebut dengan *coping stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan jenis *coping stress* menjadi 2, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi untuk mengatasi secara langsung tuntutan yang dapat menyebabkan stres, contohnya keluar dari tempat sumber stres (misalnya lingkungan pekerjaan, sekolah, dll) atau mencari bantuan tenaga profesional, sedangkan *emotional focused coping* adalah upaya untuk mengatasi respons emosional yang mengakibatkan stres, contohnya adalah dengan menonton televisi, bermain *game*, mengonsumsi makanan, maupun minuman

beralkohol (Passer dan Ronald, 2009).

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta. Hal tersebut dapat disebabkan karena kemungkinan *coping stress* yang responden lakukan tidak langsung mempengaruhi status gizinya, mengingat banyaknya jenis *coping stress* yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi stres yang dialami seperti pada penjelasan di atas. Respons seseorang terhadap kondisi stres yang mereka alami dapat bervariasi tergantung pada kondisi kesehatan, jenis kelamin, usia, besarnya *stressor*, pengalaman terhadap stres, kepribadian, dan kemampuan mengelola stres dari masing-masing individu (Potter dan Perry, 2005).

Stres dapat mempengaruhi perilaku makan, tetapi hal tersebut tidak secara langsung berhubungan dengan asupan gizi sehingga tidak dapat secara langsung mempengaruhi status gizinya (Wijayanti, Margawati dan Wijayanti, 2019). Hal tersebut sesuai dengan hasil perhitungan asupan makan responden penelitian ini, yaitu sebanyak 34 responden (65,38%) dengan tingkat stres tinggi memiliki asupan energi yang cukup maka dapat disimpulkan stres tidak secara langsung mempengaruhi asupan gizi responden. Dikarenakan stres tidak mempengaruhi asupan gizi, sehingga jelas juga tidak mempengaruhi IMT/U. Hal ini didukung oleh pernyataan Wiciyuhelma *et al.* (2022) bahwa stres tidak menyebabkan perubahan pola makan pada sebagian orang. Faktor lain yang kemungkinan menyebabkan tidak bermaknanya hubungan antara tingkat stres dan

IMT/U pada penelitian ini adalah karena pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan hanya pada satu waktu saja, sehingga memungkinkan responden pada saat proses pengambilan data tidak mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan yang dialaminya saat ini.

### **KESIMPULAN**

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap IMT/U remaja putri di SMK Negeri 41 Jakarta. Hal ini dapat disebabkan karena *emotional eating*, citra tubuh, dan tingkat stres bukanlah faktor yang secara langsung dapat mempengaruhi perubahan IMT/U. Perlu dilakukan pengkajian lebih lanjut terkait faktor yang lebih mempengaruhi IMT/U terutama pada remaja putri.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, L.N., Sufyan, D.L. dan Ilmi, I.M.B. 2021. *Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi Dari Snacking, dan Intensitas Menggunakan Gadget Dengan Gizi Lebih Pada Anak SD di RW 02 Cipedak*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Almirra, I.R. 2018. *Perbedaan Perilaku Makan Pada Orang Dewasa Berdasarkan Status Gizi Di Kota Malang*. Universitas Brawijaya Malang.
- American Psychological Association 2013. *Stress in America survey infographics*. Available at: [www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/eating.aspx](http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/eating.aspx).
- Bakara, R.A. 2019. *Hubungan Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Laguboti Tahun 2018*. Universitas Sumatera Utara.
- Cholifah dan Mulyati, T. 2010. *Persepsi Body Image, Asupan Energi, dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Overweight dan Normal Weight*. Universitas Diponegoro.
- Damayanti, A.E. 2016. *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*. Universitas Airlangga. Available at: <http://repository.unair.ac.id/46573/>.
- Diana 2011. *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja di SMA N 1 Medan Tahun 2011*. Universitas Sumatera Utara.
- Evahani, L. 2012. 'Hubungan antara body dissatisfaction ibu dan body dissatisfaction anak perempuan', *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1). Available at: <http://www.journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/72>.
- Gimon, N.K., Malonda, N.S. dan Punuh, M.I. 2020. 'Gambaran Stres Dan Body Image Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19', *KESMAS*, 9(6).

- Goldfield, G.S. *et al.* 2010. 'Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents', *Journal of School Health*, 80(4), pp. 186–192. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00485.x.
- Hafiza, D., Utmi, A. dan Niriyah, S. 2021. 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru', *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), pp. 86–96. doi:10.35328/keperawatan.v9i2.671.
- Hamdani, D. 2019. 'Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun', pp. 1–92. Available at: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/643/1/1.pdf>.
- Intantiyana, M., Widajanti, L. dan Rahfiludin, M.Z. 2018. 'Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), pp. 404–412.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Larasati, D.A. 2018. *Pengaruh Stres dan Asupan Energi Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang*. Universitas Brawijaya.
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- López-Cepero, A. *et al.* 2020. 'Association between food insecurity and emotional eating in Latinos and the mediating role of perceived stress', *Public Health Nutrition*, 23(4), pp. 642–648. doi:10.1017/S1368980019002878.
- López Sánchez, G.F., Suárez, A.D. dan Smith, L. 2018. 'Analysis of body image and obesity by stunkard's silhouettes in 3-to 18-year-old', *An. psicol*, 34(1), pp. 167–172.
- Masdar, H. *et al.* 2016. 'Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), p. 138. doi:10.22146/ijcn.23021.
- Muliyati, H., Ahmil dan Mandola, L. 2019. 'Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri', *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), pp. 22–32.
- Nisa, A.C., Zulaekah, S. dan Asyanti,

- S. 2016. *Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nomate, E.S., Nur, M.L. dan Toy, S.M. 2017. 'Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh, dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri', *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3).
- Novianty, R. 2021. *Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis, Aktivitas Fisik, dan Stress Terhadap Gizi Lebih di SMA Martia Bhakti Kota Bekasi*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Paramitha, N.M.K. dan Suarya, L.M.K.S. 2018. 'Hubungan Antara Citra Tubuh dan Perilaku Makan Intuitif pada Remaja Putri di Denpasar', *Jurnal Psikologi Udayana*, pp. 137–146.
- Passer, M.W. dan Ronald, E.S. 2009. *Psychology The Science of Mind and Behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Pertiwi, V., Balgis, B. dan Mashuri, Y.A. 2020. 'The influence of body image and gender in adolescent obesity', *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), pp. 22–26. doi:10.22435/hsji.v11i1.3068.
- Potter dan Perry 2005. *Fundamental of nursing: Concept, process, & practice*. Jakarta: EGC.
- Savitri, D. 2019. *Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 104 Jakarta*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Sholeha, L.I.A. 2014. *Hubungan Perilaku Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMP YMJ Ciputat*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sisi, N. dan Ismahmudi, R. 2020. 'Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda', *Borneo Student Research (BSR)*, 1(2).
- Stapleton, P. dan Mackay, E. 2015. 'Feeding feelings: Is there a relationship between emotional eating and body mass index in adults?', *The International Journal of Healing and Caring*, 45(2), pp. 72–77.
- Sukianto, R.E. 2019. *Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, dan Porsen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai UPN "Veteran" Jakarta Tahun 2019*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Syarofi, Z.N. 2018. *Hubungan Tingkat Stress Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Gizi Reguler Tahun Keempat* Universitas

- Airlangga. Universitas Airlangga. *Nutrition College*, 1(1), pp. 398–404. doi:10.14710/jnc.v1i1.379.
- Utami, S.B. 2015. *Perbedaan Emotional Eating dan Pola Makan pada Remaja dengan Status Gizi Kurus, Normal, dan Overweight di SMA Negeri Kota Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada.
- Wati, R.R. 2017. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor Tahun 2017*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- World Health Organization [WHO]. 2018. *Global Nutrition Report: Shining a light to spur action on nutrition*. Bristol: Development Initiatives.
- Wiciyuhelma *et al.* 2022. 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Konsumsi Gula Tambahan Berlebih Pada Remaja Putri', *Jurnal Endurance*, 6(2), pp. 393–401. doi:10.22216/jen.v6i2.117.
- Widianti, N. dan Kusumastuti, A.C. 2012. 'Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Theresiana Semarang', *Journal of Nutrition College*, 1(1), pp. 398–404. doi:10.14710/jnc.v1i1.379.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi [WNPG]. 2012. *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Wijayanti, A., Margawati, A. dan Wijayanti, H.S. 2019. 'Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Journal of Nutrition College*, pp. 1–8.
- Yau, Y.H.C. dan Potenza, M.N. 2013. 'Stress and eating behaviors', *Minerva Endocrinologica*, 38(3), pp. 255–267.
- Yudianfi, Z.N. 2022. *Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Zulaikhah, S. 2015. *Hubungan Kematangan Emosi dan Kemampuan Bekerjasama pada Mahasiswa Mahasiswi Kuliah Kerja Nyata Alternatif Tahap II UNNES 2015*. Universitas Negeri Semarang.