

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Underweight* pada Remaja SMA di Bekasi

Dewie Anatasya Karno¹, Anna Fitriani², Iswahyudi³
Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
Email Korespondensi: iswahyudi@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Underweight pada remaja memiliki dampak terhadap kondisi kesehatan fisik, mental, intelektual, dan sosial. Dampak lainnya yaitu terganggunya kemampuan belajar dan kognitif, serta menurunnya konsentrasi. *Underweight* merupakan salah satu masalah gizi ganda yang terjadi di Indonesia di mana terdapat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan yang telah dianjurkan. Prevalensi *underweight* pada remaja usia 16–18 tahun di Bekasi sebesar 14,25% gabungan kategori sangat kurus dan kurus. Prevalensi *underweight* di Bekasi tergolong cukup tinggi karena di atas prevalensi Nasional, sehingga perlu diteliti lebih lanjut mengenai faktor penyebab *underweight* di wilayah ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan gizi, citra tubuh, dan faktor lainnya (jumlah anggota keluarga, pendapatan keluarga) terhadap kejadian *underweight* pada remaja SMA di Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Data dikumpulkan dari 103 remaja yang diperoleh menggunakan teknik *simple random sampling*. Data asupan energi dan zat gizi makro diperoleh melalui wawancara, data pengetahuan gizi, citra tubuh, jumlah anggota keluarga, dan pendapatan keluarga diperoleh menggunakan kuesioner. Sedangkan data *underweight* diperoleh menggunakan pengukuran antropometri. Data penelitian dianalisis menggunakan uji beda dua proporsi. *Underweight* pada remaja di Bekasi berhubungan signifikan dengan asupan energi, zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat), pengetahuan gizi, dan citra tubuh terhadap *underweight*. Namun, jumlah anggota keluarga dan pendapatan keluarga tidak berhubungan bermakna dengan *underweight* pada remaja SMA di Bekasi. Saran peneliti diharapkan siswa dengan status gizi kurang agar meningkatkan status gizi dengan pola makan sehat sesuai anjuran gizi seimbang.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi, Remaja, *Underweight*, Zat Gizi Makro

Factors Affecting Underweight in High School Adolescents in Bekasi

ABSTRACT

Underweight in adolescents has an impact on physical, mental, intellectual, and social health conditions. Other impacts include disruption of learning and cognitive abilities, as well as decreased concentration. Underweight is one of the multiple nutritional problems that occurs in Indonesia where there is an imbalance between nutritional intake and recommended needs. The prevalence of underweight among adolescents aged 16–18 years in Bekasi is 14.25% combined in the very thin and

thin categories. The prevalence of underweight in Bekasi is quite high because it is above the national prevalence, so further research is needed regarding the factors that cause underweight in this area. This study aims to analyze the relationship between energy intake, macronutrients, nutritional knowledge, body image, and other factors (number of family members, family income) on the incidence of underweight in high school teenagers in Bekasi. This research is a quantitative research with a cross sectional study design. Data was collected from 103 teenagers obtained using simple random sampling techniques. Data on energy and macronutrient intake were obtained through interviews, data on nutritional knowledge, body image, number of family members and family income were obtained using a questionnaire. Meanwhile, underweight data was obtained using anthropometric measurements. Research data was analyzed using a two proportion difference test. Underweight among adolescents in Bekasi is significantly related to energy intake, macronutrients (protein, fat, carbohydrates), nutritional knowledge, and body image towards underweight. However, the number of family members and family income are not significantly related to underweight among high school teenagers in Bekasi. The researcher's advice is that it is hoped that students with poor nutritional status will improve their nutritional status with a healthy diet according to the recommendations for balanced nutrition.

Keywords: *Body Image, Macronutrients, Nutritional Knowledge, Underweight, Youth*

PENDAHULUAN

Remaja ialah peralihan dari masa anak-anak menuju ke dewasa yang mempunyai 3 tahap pertumbuhan dan perkembangan masa remaja yaitu remaja tahap awal berusia 11-14 tahun, remaja tahap pertengahan berusia 14-17 tahun, dan remaja tahap akhir berusia 17-20 tahun (Wulandari, 2014). Remaja termasuk bagian kelompok rentan yang menderita masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih karena pertumbuhan fisiknya yang relatif cepat (Kemenkes, 2020).

Underweight ialah salah satu masalah gizi yang dihadapi Indonesia. *Underweight* dapat terjadi jika jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi tidak tercukupi sesuai dengan kebutuhan (Haq & Murbawani, 2014). Asupan zat gizi pada remaja yang tidak seimbang akan menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan (Kadir, 2016). Remaja dengan keadaan *underweight* memiliki dampak atas keadaan kesehatan fisik, mental, intelektual serta sosial. Akibat masalah *underweight* lainnya yaitu terganggunya kemampuan belajar dan kognitif, serta menurunnya konsentrasi (Zahtamal & Munir, 2019). Selain itu, remaja yang mengalami *underweight* atau terlalu kurus dapat mempengaruhi reproduksi (Cahyaning *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil data *underweight* remaja diketahui secara global prevalensi remaja usia 14-19 tahun yang menderita *underweight* sebesar 9% (WHO, 2016). Remaja termasuk ke dalam kelompok yang berisiko tinggi menderita kekurangan gizi (WHO, 2021). Menurut Riskesdas tahun 2018 prevalensi *underweight* pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 8,1% gabungan kategori sangat kurus dan kurus. Sedangkan di Jawa Barat prevalensi remaja yang menderita *underweight* sebesar 7% gabungan kategori sangat kurus dan kurus (Kemenkes RI, 2018). Di Bekasi, prevalensi *underweight* remaja usia 16-18 tahun

sebesar 14,25% gabungan kategori sangat kurus dan kurus (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi *underweight* di Bekasi tergolong cukup tinggi karena di atas prevalensi Nasional yaitu 8,1%.

Faktor yang menyebabkan *underweight* remaja antara lain, yaitu asupan makan yang tidak seimbang merupakan penyebab langsung dari kekurangan gizi (Ertiana & Wahyuningsih, 2019). Faktor lain penyebab masalah gizi kurang pada usia remaja maupun dewasa yaitu disebabkan oleh diet ketat, kebiasaan makan buruk, dan kurangnya pengetahuan terkait gizi (Majid *et al.*, 2018). Faktor lainnya yang menyebabkan status gizi yaitu besar keluarga dan tingkat sosial ekonomi (Haris *et al.*, 2019).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMAN 15 Kota Bekasi menggunakan metode wawancara dengan menanyakan data berat badan dan tinggi badan terakhir diketahui terdapat 29% subjek yang menderita *underweight*. Hasil lainnya diketahui terdapat subjek yang belum mengetahui terkait gizi seimbang (19,6%), tingkat pendapatan orang tua di bawah UMP Jawa Barat (17,4%), jumlah anggota keluarga ≥ 4 (43,5%), dan 69,6% subjek khawatir jika menjadi gemuk sehingga berusaha diet untuk menurunkan berat badan. Selain itu, berdasarkan wawancara *recall* diperoleh hasil sebesar 69% asupan lemak kurang, 92% asupan protein kurang, dan 84,6% asupan energi maupun karbohidrat kurang.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *underweight* pada remaja SMA di Bekasi yang meliputi asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan gizi, citra tubuh, jumlah anggota keluarga, dan pendapatan keluarga.

METODE

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 15 Kota Bekasi pada bulan Desember 2022 hingga Januari 2023 dengan jumlah subjek sebanyak 103 remaja. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu: 1) bersedia menjadi responden, 2) siswa dan siswi kelas 11-12 yang aktif sebagai murid di SMAN 15 Kota Bekasi, 3) sehat jasmani dan rohani.

Instrumen pada penelitian ini yaitu menggunakan timbangan dan mikrotoise untuk pengukuran antropometri, *form* identitas untuk karakteristik responden, kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner MBSRQ-AS untuk citra tubuh, *form food recall* 2x24 jam untuk asupan energi dan zat gizi makro. Analisis univariat dilakukan menggunakan tabel distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Variabel independen yang diteliti yaitu asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan gizi, citra tubuh, jumlah anggota keluarga, dan pendapatan keluarga. Sedangkan untuk variabel dependen dalam penelitian ini yaitu status gizi kurang remaja. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Analisis yang digunakan yaitu uji beda dua proporsi di mana dari kedua variabel merupakan variabel kategorik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Dalam penelitian ini karakteristik responden terdiri atas jenis kelamin, usia, status gizi, asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan gizi, citra tubuh, jumlah anggota keluarga, dan besar pendapatan keluarga yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	31
Perempuan	71	69
Usia		
16	14	14
17	47	45
18	42	41
Status Gizi (IMT/U)		
Gizi kurang	41	40
Gizi baik	59	57
Gizi lebih	3	3
Asupan Energi dan Zat Gizi Makro		
Asupan Energi		
Kurang	89	86
Cukup	14	14
Asupan Protein		
Kurang	89	86
Cukup	14	14
Asupan Lemak		
Kurang	77	75
Cukup	26	22
Asupan Karbohidrat		
Kurang	94	91
Cukup	9	9
Pengetahuan Gizi		
Kurang Baik (<60%)	29	28
Cukup (60-75%)	54	53
Baik (>75%)	20	19
Citra Tubuh		
Persepsi Negatif (Skor <11)	52	51
Persepsi Positif (skor ≥11)	51	49
Jumlah Anggota Keluarga		
Banyak (≥4 orang)	72	70
Sedikit (<4 orang)	31	30
Besar Pendapatan Keluarga		
Pendapatan Rendah	40	39
Pendapatan Tinggi	63	61
Total	103	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa proporsi status gizi remaja di SMAN 15 Kota Bekasi sebesar 40% menderita *underweight* yang tergolong cukup tinggi, dibandingkan dengan prevalensi *underweight* pada remaja di Indonesia tahun 2018 yaitu sebesar 8,1%. Asupan energi dan zat gizi makro diketahui bahwa remaja SMAN 15 Kota Bekasi sebagian besar termasuk dalam asupan kurang. Remaja

yang memiliki asupan energi kurang (86%), asupan protein kurang (86%), asupan lemak kurang (75%), dan asupan karbohidrat kurang (91%). Hal ini disebabkan karena saat melakukan wawancara terdapat 16% yang melewatkan waktu makan pagi dengan alasan takut terlambat, tidak terbiasa, jika sarapan menyebabkan sakit perut, dan sebesar 9% remaja melewatkan makan malam. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan di SMA Dewan Da'wah Kabupaten Bekasi sebagian besar menunjukkan 71,7% kurang asupan energi, 78,3% kurang asupan karbohidrat, dan 67,4% kurang asupan protein (Fauziyyah *et al.*, 2021). Hasil pengetahuan gizi diketahui sebesar 28% remaja memiliki pengetahuan kurang, terdapat remaja yang belum mengetahui gambaran prinsip gizi seimbang, porsi makan, dan waktu yang tepat untuk konsumsi makan selingan. Sejalan dengan penelitian di MTS Al-Barkah Bekasi menunjukkan sebesar 62,2% remaja memiliki pengetahuan kurang baik (Julianti, 2017). Sebesar 51% remaja di SMAN 15 Kota Bekasi memiliki persepsi citra tubuh negatif dikarenakan hasil analisis kuesioner citra tubuh terdapat remaja yang merasa tidak puas pada bentuk tubuh, penampilan, bagian tengah tubuh, berat badan, tinggi badan, dan keseluruhan penampilan. Hasil jumlah anggota keluarga diketahui sebesar 70% remaja tinggal bersama lebih dari 4 orang dalam satu atap dan sebesar 39% pendapatan keluarga diketahui pada remaja di SMAN 15 Kota Bekasi sebagian besar memiliki pendapatan rendah.

Analisis Bivariat

Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan *Underweight* pada Remaja SMA di Bekasi

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh hasil analisis hubungan menggunakan uji *Chi Square* pada energi, protein, lemak dan hasil uji *Fisher's Exact Test* pada karbohidrat diperoleh ada hubungan asupan energi dan zat gizi makro terhadap *underweight* pada remaja SMA di Bekasi. Namun, meskipun secara statistik berhubungan bermakna, hasil ini berlawanan dengan teori. Pada penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa pada semua asupan energi serta zat gizi makro, proporsi remaja dengan status gizi kurang selalu lebih tinggi pada mereka yang memiliki asupan cukup dibandingkan dengan mereka yang memiliki asupan kurang.

Ada berbagai penjelasan yang melandasi hal ini. Pertama, penelitian ini hanya melihat faktor asupan, sedangkan status gizi remaja secara teori juga disebabkan oleh beberapa faktor lainnya seperti usia reproduksi dan tingkat aktivitas berpengaruh pada kebutuhan energi remaja. Pada usia remaja mengalami fase percepatan pertumbuhan serta perkembangan yang membutuhkan lebih banyak kebutuhan energi dan zat gizi lainnya (Rambe & Suryani, 2017). Aktivitas fisik adalah salah satu hal penyebab yang dapat mempengaruhi kondisi status gizi remaja, mereka biasanya menjadi lebih aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Remaja biasanya mengalami kompetisi dengan teman sebaya dalam usaha untuk membentuk serta mempercantik tubuh mereka, sehingga persaingan tersebut dapat menjadi tujuan remaja untuk melakukan aktivitas fisik supaya mempunyai bentuk tubuh ideal sesuai yang diharapkan seperti meniru bentuk tubuh artis idola maupun temannya (Kusuma & Krianto, 2018). Tingginya aktivitas fisik tetapi tidak diimbangi dengan konsumsi makan yang seimbang bisa menyebabkan remaja menjadi kurus (Utami & Shofiya, 2016). Hal ini dikarenakan remaja melaksanakan sekolah *full day* dan terdapat remaja yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan lainnya di luar sekolah.

Selain tingginya kebutuhan untuk reproduksi, pertumbuhan, dan tingkat aktivitas, ada teori bahwa status gizi remaja merupakan keadaan yang diperoleh dari asupan gizi masa lalu dan tidak dapat berubah dengan cepat dikarenakan tubuh perlu waktu untuk memproses zat-zat gizi yang dikonsumsi. Asupan yang dikonsumsi harus seimbang sesuai dengan kebutuhan, asupan dalam jangka waktu lama yang tidak seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi (Rokhmah *et al.*, 2016). Pada penelitian ini asupan energi dan zat gizi makro diperoleh menggunakan metode *food recall* di mana hanya dapat melihat asupan saat dilakukan wawancara, sehingga tidak dapat dianggap bisa mempengaruhi status gizi secara langsung karena tidak dapat melihat riwayat asupan remaja (Rokhmah *et al.*, 2016).

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan *Underweight* pada Remaja SMA di Bekasi

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji *Chi Square* diperoleh ada hubungan pengetahuan gizi terhadap *underweight* pada remaja SMA di Bekasi dengan *p-value* 0,042. Namun, walaupun teori mengatakan bahwa tingkat pengetahuan baik pada remaja akan memiliki status gizi baik, sebaliknya pada penelitian ini diketahui bahwa proporsi status gizi kurang justru lebih tinggi pada remaja dengan pengetahuan cukup.

Pengetahuan, sikap, dan perilaku tidak selalu berhubungan searah (Sudiman & Jahari, 2012). Pengetahuan dan perilaku memiliki celah, bahwa untuk berperilaku baik diharapkan seseorang tidak cukup mempunyai pengetahuan baik, tetapi juga sikap yang baik. Pada penelitian ini tidak meneliti faktor sikap. Sikap yaitu kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dengan terdiri dari tiga bagian seperti keyakinan, kehidupan emosional, dan kecenderungan untuk bertindak agar membentuk sikap yang utuh. Selain itu, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi sangat penting dalam membentuk sikap yang utuh. Sikap belum tentu diterapkan dalam tindakan karena membutuhkan faktor lain seperti adanya fasilitas atau sarana dan prasarana (Notoatmodjo, 2020).

Hubungan Citra Tubuh dengan *Underweight* pada Remaja SMA di Bekasi

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji *Chi Square* diketahui ada hubungan citra tubuh terhadap *underweight* pada remaja SMA di Bekasi dengan *p-value* 0,022. Namun, meskipun secara statistik terdapat hubungan, hasil penelitian ini berlawanan dengan teori. Pada penelitian ini diketahui bahwa proporsi status gizi kurang lebih tinggi pada mereka yang memiliki persepsi citra tubuh positif. Penjelasan yang melandasi ini karena citra tubuh termasuk faktor tidak langsung penyebab gizi kurang. Penilaian yang dimiliki setiap individu terkait bentuk tubuhnya berbeda-beda, terdapat individu yang menginginkan tubuh kurus atau langsing dibandingkan tubuh aslinya maupun sebaliknya. Perbedaan persepsi citra tubuh karena terdapat yang menganggap bentuk tubuh ideal merupakan tubuh yang kurus, sehingga melakukan berbagai macam cara supaya dapat mengontrol berat badan yang berpengaruh terhadap status gizi (Cynthia & Simanungkalit, 2023). Keinginan tersebut dapat terjadi pada usia remaja sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan makan (Sholikhah, 2019). Pada usia remaja cenderung membandingkan bentuk tubuh dengan penampilan yang dimiliki mereka, karena usia remaja mulai peduli pada penampilan agar memiliki bentuk tubuh yang ideal (Cynthia & Simanungkalit, 2023). Remaja sering salah mengartikan citra tubuh, kurangnya

pengetahuan terkait citra tubuh mengakibatkan remaja salah dalam mengartikan bentuk tubuh ideal (Fitriana & Afifah, 2023).

Remaja dengan citra tubuh yang positif akan merasa penampilan dan tubuh mereka memikat. Tingkat percaya diri yang tinggi akan menimbulkan perasaan tersebut. Remaja tidak dihantui oleh pikiran depresi, kegagalan, ataupun rasa benci pada diri sendiri dikarenakan penampilan serta tubuhnya yang bagus bukan merupakan satu-satunya untuk menarik perhatian orang di sekitar dan teman sebayanya. Akibatnya, ada kemungkinan mereka akan mempunyai perilaku makan tidak sehat. Jadi meskipun citra tubuh positif yang dimiliki remaja, tidak menentukan bahwa remaja mempunyai perilaku makan yang sehat (Kusuma & Krianto, 2018).

Tabel 2. Hubungan asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan gizi, citra tubuh, jumlah anggota keluarga, dan pendapatan keluarga

Variabel	Kategori IMT/U				Jumlah	Prevalensi (95% CI)	Rasio P-value	
	Underweight		Gizi Baik					
	n	%	n	%				n
Energi								
Kurang	29	33	60	67	89	100	0,81 (0,017 – 0,384)	<0,001
Cukup	12	86	2	14	14	100		
Protein								
Kurang	31	35	58	65	89	100	0,214 (0,062 – 0,738)	0,009
Cukup	10	71	4	29	14	100		
Lemak								
Kurang	26	34	51	66	77	100	0,374 (0,150 – 0,929)	0,031
Cukup	15	58	11	42	26	100		
Karbohidrat								
Kurang	34	36	60	64	94	100	0,162 (0,032 – 0,824)	0,028
Cukup	7	78	2	22	9	100		
Pengetahuan Gizi								
Kurang	7	24	22	76	29	100	0,374 (0,143 – 0,983)	0,042
Cukup	34	46	40	54	75	100		
Citra Tubuh								
Persepsi negatif	15	29	37	71	52	100	0,390 (0,173 – 0,879)	0,022
Persepsi positif	26	51	25	49	51	100		

Jumlah Anggota Keluarga								
Sedikit	12	39	19	61	31	100	0,936 (0,395 – 2,219)	0,881
Banyak	29	40	43	60	72	100		
Pendapatan Keluarga								
Pendapatan rendah	15	38	25	63	40	100	0,854 (0,379 – 1,926)	0,703
Pendapatan tinggi	26	41	37	59	63	100		

Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan *Underweight* pada Remaja SMA di Bekasi

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji *Chi Square* diketahui tidak terdapat hubungan jumlah anggota keluarga terhadap *underweight* pada remaja SMA di Bekasi dengan *p-value* 0,881. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi remaja status gizi kurang lebih tinggi pada remaja dengan jumlah anggota keluarga yang banyak. Namun, meskipun secara statistik tidak terdapat hubungan, hasil penelitian ini berlawanan dengan teori.

Hasil penelitian ini tidak sejalan pada penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah Al-Huda Gorontalo diperoleh hasil ada hubungan (*p-value* 0,000) jumlah anggota keluarga terhadap status gizi remaja. Penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa remaja status gizi kurus lebih tinggi ditemukan pada anggota keluarga >4 orang. Jumlah anggota keluarga yang banyak dapat berpengaruh pada konsumsi makanan, jika anggota keluarga bertambah banyak maka asupan makan setiap orang akan berkurang (Mantologi *et al.*, 2015). Jumlah keluarga yang banyak berpengaruh pada beban ekonomi keluarga untuk kebutuhan primer maupun sekunder, sehingga pemenuhan makanan untuk mencapai gizi seimbang tidak tercukupi yang akan berdampak pada seseorang mengalami masalah gizi (Ramadhani *et al.*, 2019).

Hubungan Pendapatan Keluarga dengan *Underweight* pada Remaja SMA di Bekasi

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji *Chi Square* pada penelitian diketahui tidak terdapat hubungan pendapatan keluarga terhadap *underweight* pada remaja SMA di Bekasi dengan *p-value* 0,703. Pada penelitian ini diketahui bahwa proporsi remaja status gizi kurang lebih tinggi pada remaja dengan pendapatan keluarga yang tinggi. Namun, meskipun secara statistik tidak terdapat hubungan, hasil penelitian ini berlawanan terhadap teori. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Cikarang pada murid kelas 11 diperoleh hasil tidak ada hubungan (nilai X^2 hitung $8,17 < X^2$ tabel 9,49) pendapatan dengan status gizi remaja (Miyatun, 2019). Pendapatan merupakan salah satu faktor terhadap penyebab gizi kurang, tetapi hanya faktor tidak langsung (Asimiati *et al.*, 2017). Keluarga dengan pendapatan tinggi tidak berarti bahwa kebutuhan gizi akan terpenuhi, seperti remaja yang mengalami gangguan makan (*anorexia nervosa*)

berasal dari pendapatan keluarga tinggi sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, jika pendapatan keluarga tinggi dengan tanggungan biaya hidup besar dapat berpengaruh pada terpenuhinya kebutuhan makan (Asfahani *et al.*, 2019).

SIMPULAN

Underweight pada remaja di Bekasi berhubungan signifikan dengan faktor asupan energi, zat gizi makro, pengetahuan gizi, dan citra tubuh. Namun, tidak berhubungan signifikan dengan faktor jumlah anggota keluarga dan pendapatan keluarga. Disarankan pada remaja untuk membiasakan asupan makan sesuai dengan gizi seimbang terkait jenis, porsi, dan frekuensi makan. Selain itu, meningkatkan pengetahuan terkait waktu makan dan citra tubuh agar tidak terjadi kesalahan persepsi remaja terkait bentuk tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Asfahani, S. R., Lestari, R. F., & Adila, D. R. (2019). Hubungan Pendapatan Orang Tua Dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 109–116. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.109-116>
- Asimiati, Hartono, R., Amir, A., & Asikin, H. (2017). Hubungan Pendapatan Orangtua Dan Pola Makan Serta Kejadian Penyakit Diare Dengan Status Gizi. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XII(2), 52–58.
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27.
- Cynthia, H., & Simanungkalit, S. F. (2023). Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 15(1), 33–44.
- Ertiana, D., & Wahyuningsih, P. S. (2019). Asupan Makan Dengan Kejadian KEK Pada Remaja Putri Di Sman 2 Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Gizi KH*, 1(2), 102–109.
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Fitriana, N., & Afifah, C. A. N. (2023). Pengaruh Media Zoom dan Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Santriwati tentang Gizi Seimbang dan Body Image di Pondok Pesantren Attanwir. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 15(1), 160–171.
- Haq, A. B., & Murbawani, E. A. (2014). Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir Yang Berprofesi Sebagai Model [Universitas Diponegoro]. In *Journal of Nutrition College*. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6841>
- Haris, A., Fitri, A., & Kalsum, U. (2019). Determinan Kejadian Stunting Dan Underweight Pada Balita Suku Anak Dalam Di Desa Nyogan Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2019. *Jurnal Kesmas Jambi*, 3(1), 41–54. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v3i1.7598>
- Julianti, N. (2017). Manuskrip Status Gizi Pada Remaja Putri Di Mts Al-Barkah Bekasi Tahun 2017 Disusun Oleh : Neneng Julianti Program Studi Diii

- Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medika Cikarang – Bekasi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12, 1-.
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49–55.
- Kemenkes. (2020). *Rencana aksi kegiatan Direktorat Gizi Masyarakat Tahun 2020-2025*.
- Kemenkes RI. (2018a). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kemenkes RI. (2018b). Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Kusuma, M. R. H., & Krianto, T. (2018). Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 1(1), 23–31. <https://doi.org/10.47034/ppk.v1i1.2114>
- Majid, M., Suherna, & Haniarti. (2018). Perbedaan tingkat pengetahuan, body image, asupan energi, dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1).
- Mantologi, N. N., Kadir, S., & Amalia, L. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Madrasah Aliyah Al-Huda Kota Gorontalo*.
- Miyatun. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Cikarang Selatan Bekasi Jawa Barat Tahun 2018. *Ilmiah AKBID Keris Husada*, 2(1), 1–9.
- Notoatmodjo, P. D. S. (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan* (2nd ed.). PT Rineka Cipta.
- Ramadhani, K. F., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningtyas, W. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Remaja Di SMP Setia Negara Depok. *Nutri-Sains*, 3(1), 1–8.
- Rambe, N., & Suryani, E. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Tubuh Kurus Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Portibi Kecamatan Portibi Kabupaten Padang Lawas Utara Provinsi Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 2(2), 55–64.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94–100.
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan antara body image dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja (studi kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *UNES Journal of Scientech Research*, 4(1), 27–34.
- Sudiman, H., & Jahari, A. B. (2012). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Tentang Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Media Litbang Kesehatan*, 22(2), 93–105.
- Utami, D. T., & Shofiya, D. (2016). Efek Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Gizikes*, 2(1), 122–128.

- WHO. (2016). *Prevalence of underweight among adults, BMI < 18.5, age-standardized Estimates by World Bank income group*. Global Health Observatory Data Repository.
- WHO. (2021). *Malnutrition*.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43.
- Zahtamal, & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 64–70. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>