

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Pekanbaru, sebuah sekolah menengah atas negeri yang berlokasi di Jl. Abdul Muis No. 14, Kelurahan Cinta Raja, Kecamatan Sail, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Sekolah ini memiliki sejarah panjang dalam dunia pendidikan, didirikan pada bulan Januari tahun 1976 dengan nama awal Sekolah Menengah Persiapan Pembangunan (SMPP) 49 Pekanbaru.

SMA Negeri 8 Pekanbaru sebagai salah satu sekolah unggulan di Kota Pekanbaru, telah terakreditasi A, mencerminkan kualitas pendidikan, manajemen sekolah, dan mutu tenaga pendidik yang sangat baik. Dari segi latar belakang agama, mayoritas siswa di SMA Negeri 8 Pekanbaru beragama Islam, sesuai dengan demografi mayoritas penduduk di wilayah tersebut.

Sekolah ini telah dilengkapi dengan berbagai sarana penunjang kegiatan belajar mengajar seperti ruang kelas yang memadai, laboratorium IPA dan komputer, perpustakaan, serta fasilitas olahraga dan kesenian. Tidak hanya unggul dari sisi fisik, SMA Negeri 8 Pekanbaru juga menunjukkan prestasi luar biasa dalam bidang akademik dan non-akademik, baik di tingkat kota, provinsi, hingga nasional. Beragam penghargaan telah diraih oleh siswa-siswanya, antara lain dalam olimpiade MIPA, lomba debat Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, lomba cerdas cermat, seni, serta cabang olahraga. Hal ini mencerminkan kultur sekolah yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga mendukung pengembangan karakter, kreativitas, dan soft skill siswa secara menyeluruh.

Gaya hidup siswa SMAN 8 Pekanbaru secara umum menunjukkan kecenderungan yang positif, dengan fokus utama pada pencapaian akademik, pengembangan diri, serta keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan sekolah. Sebagai sekolah unggulan di Kota Pekanbaru, SMAN 8 dikenal dengan lingkungan belajar yang disiplin dan kompetitif. Hal ini mendorong siswa untuk memiliki gaya hidup yang terstruktur, termasuk dalam pengaturan waktu belajar, partisipasi dalam ekstrakurikuler, dan pengembangan potensi diri.

SMA Negeri 8 Pekanbaru dinilai sebagai lokasi yang tepat untuk melaksanakan penelitian mengenai persepsi *body image* dan status gizi remaja. Lingkungan sekolah yang kompetitif serta tekanan sosial yang mungkin dihadapi siswa dalam hal penampilan fisik menjadikan sekolah ini relevan sebagai tempat untuk mengeksplorasi isu-isu yang berkaitan dengan citra tubuh di kalangan remaja.

5.2 Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diteliti dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan umur responden. Hasil penelitian data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	15	37,5
Perempuan	25	62,5
Total	40	100,0
Umur		
17 Tahun	17	42,5
18 Tahun	23	57,5
Total	40	100,0

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup dua aspek utama, yaitu jenis kelamin dan usia. Berdasarkan data dari 40 responden yang berhasil dikumpulkan, tampak bahwa proporsi antara responden perempuan dan laki-laki tidak seimbang.

Sebagian besar responden merupakan perempuan (25 orang) atau sekitar 62,5%. Sementara itu, jumlah responden laki-laki (15 orang) atau sebesar 37,5%.

Responden dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok, yaitu usia 17 tahun dan 18 tahun. Sebagian besar responden berusia 18 tahun, sebanyak 23 orang (57,5%), sedangkan 17 orang lainnya (42,5%) berusia 17 tahun. Kedua kelompok usia ini termasuk dalam kategori remaja akhir menurut klasifikasi WHO, suatu fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri dan pembentukan citra diri. Pada tahap ini, individu mulai lebih sadar akan penampilan fisik dan bagaimana dirinya dipersepsikan oleh lingkungan sekitar. Remaja di usia ini umumnya sangat sensitif terhadap pengaruh sosial, termasuk dari teman sebaya dan media sosial, yang dapat memengaruhi cara mereka memandang bentuk tubuh dan membandingkan diri dengan orang lain. Oleh karena itu, pemilihan kelompok usia ini dalam penelitian dinilai tepat untuk menggambarkan dinamika persepsi body image yang berkembang di kalangan remaja.

5.3 Persepsi *Body Image* dan Status Gizi

Berdasarkan penelitian diperoleh distribusi responden berdasarkan variabel penelitian yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4 Persepsi Body Image dan Status Gizi

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Persepsi <i>Body Image</i>		
Positif	34	85,0
Negatif	6	15,0
Total	40	100,0
Status Gizi		
Kurang	14	35,0
Normal	11	27,5
Lebih	8	20,0
Obesitas	7	17,5
Total	40	100,0

Responden memiliki persepsi *body image* yang positif sebanyak 34 orang (85%) dari total responden. Sementara itu, 6 responden (15%) memiliki persepsi *body image* yang negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang menjadi objek penelitian di SMA Negeri 8 Pekanbaru memiliki pandangan yang cukup baik terhadap bentuk dan penampilan tubuh mereka sendiri.

Persepsi *body image* yang positif dapat mencerminkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi serta penerimaan diri yang sehat. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan sosial yang suportif, pendidikan dari keluarga mengenai penerimaan tubuh, serta pengaruh media yang mulai mengedepankan keberagaman bentuk tubuh. Meski demikian, keberadaan 15% responden yang memiliki *body image* negatif tetap menjadi perhatian, mengingat citra tubuh yang buruk dapat berdampak pada aspek psikologis seperti gangguan makan, hingga stres yang berkelanjutan.

Distribusi responden menunjukkan bahwa kondisi gizi remaja tergolong cukup bervariasi. Sebanyak 14 orang (35%) memiliki status gizi kurang, 11 orang (27,5%) dengan status gizi normal, 8 orang (20%) gizi lebih, dan 7 orang (17,5%) tergolong obesitas. Data ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari total responden yang berada dalam kategori status gizi ideal (normal), sementara sebagian besar lainnya berada di luar kategori tersebut.

Tabel 5 Persepsi Body Image berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Persepsi Body Image</i>				Total	%
	Positif	%	Negatif	%		
Laki – Laki	12	80,0	3	20,0	15	100,0
Perempuan	22	88,0	3	12,0	25	100,0

Responden dengan jenis kelamin laki-laki (15 orang), sebanyak 12 orang (80,0%) memiliki persepsi positif terhadap bentuk tubuhnya, dan 3 orang (20,0%) memiliki persepsi negatif. Sementara, Perempuan (sebanyak 25 orang), sebanyak 22 orang (88%) memiliki persepsi positif dan hanya 3 orang (12%) yang menunjukkan persepsi negatif terhadap tubuhnya.

Temuan ini menunjukkan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan lebih banyak yang memiliki persepsi positif terhadap bentuk tubuhnya. Namun, secara proporsional, siswa perempuan cenderung memiliki persepsi *body image* positif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh meningkatnya kesadaran remaja, khususnya perempuan, akan pentingnya menerima bentuk tubuh secara realistis dan sehat, serta pengaruh pendidikan atau informasi positif dari lingkungan sosial dan media. Di sisi lain, persentase persepsi *body image* negatif pada siswa laki-laki (20%) sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan (12%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki juga menghadapi tekanan tersendiri terhadap bentuk tubuh, meskipun sering kali kurang disadari.

5.4 Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi

Responden dengan persepsi *body image* positif memiliki status gizi kurang sebanyak 13 orang (38,2%). Sedangkan responden dengan persepsi *body image* negatif dengan status gizi obesitas sebanyak 3 orang (50,0%). Namun pada persepsi *body image* positif, masih ditemukan responden dengan status gizi normal sebanyak 11 orang (32,4%), lebih sebanyak 6 orang (17,6%) dan obesitas sebanyak 4 orang (11,8%). Sedangkan pada persepsi *body image* negatif, masih ditemukan responden dengan status gizi yang kurang sebanyak 1 orang (16,7%), dan status gizi yang lebih sebanyak 2 orang (33,3%)

Tabel 1 Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Status Gizi

Persepsi <i>Body Image</i>	Status Gizi								Total	P value	
	Kurang		Normal		Lebih		Obesitas				
	N	%	n	%	n	%	n	%			
Positif	13	38,2	11	32,4	6	17,6	4	11,8	34	100,0	0,041
Negatif	1	16,7	0	0,0	2	33,3	3	50,0	6	100,0	

Penelitian ini juga memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental remaja. Persepsi *body image* yang negatif pada remaja telah terbukti meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, dan gangguan makan (*eating disorders*) (Nurwulan et al., 2023). Faktor-faktor seperti ejekan terkait penampilan, internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis, dan paparan media sosial berperan besar dalam menurunkan kepuasan tubuh (*body esteem*) pada remaja perempuan di Indonesia.

Status gizi yang tidak sesuai dengan kategori normal, baik berlebih maupun kurang, juga dapat memengaruhi kesehatan mental. Remaja dengan obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan remaja dengan berat badan normal (Breslin et al., 2023). Sebaliknya, status gizi kurang yang dianggap “ideal” sesuai standar kecantikan tertentu dapat memicu perilaku makan tidak sehat, gangguan hormon, serta gangguan mood (WHO, 2020).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Fisher Test diperoleh nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi remaja di SMAN 8 Pekanbaru. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan yang ditemukan antara kedua variabel tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki makna secara statistik. Dengan kata lain, persepsi remaja terhadap citra tubuhnya berkorelasi dengan status gizi yang dimilikinya. Remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap *body image* (misalnya merasa terlalu gemuk atau terlalu kurus) cenderung menunjukkan status gizi yang tidak normal, seperti obesitas atau kekurangan berat badan. Sebaliknya, persepsi positif terhadap citra tubuh seringkali dikaitkan dengan status gizi yang lebih seimbang.