



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 12723-12735

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Antara *Body Image* dengan Kejadian Amenorea Sekunder pada Remaja Putri SMA Negeri di Surabaya

Lucyana Eka Mardianti

Universitas Airlangga

Email: lucyanamardian24@gmail.com

Abstrak

Standar kecantikan dan tubuh ideal dipromosikan sebagai norma, dapat memicu siklus negatif remaja putri tidak puas dengan tubuh mereka dan mencoba untuk mengikuti fad diets. Salah satu permasalahan yang sering muncul pada remaja putri yang mengikuti fad diets adalah amenorea sekunder. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara body image dengan kejadian amenorea sekunder pada remaja putri SMA Negeri di Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 105 responden dipilih dengan teknik proportional random sampling dari SMA Negeri 7 Surabaya, SMA Negeri Atas 15 Surabaya, dan SMA Negeri 16 Surabaya. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner Body Shape Questionnaire terkait body image, Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire selama satu bulan terakhir untuk menilai tingkat kejadian amenorea sekunder. Kemudian, data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara body image ($p < 0,001$) dengan kejadian amenorea sekunder. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara body image dengan kejadian amenorea sekunder pada remaja putri. Dengan demikian, diharapkan pihak sekolah dapat memberikan saran kepada para siswinya untuk memperbaiki pola hidup yang lebih sehat (memiliki persepsi yang positif terkait citra tubuh dan menerapkan diet yang sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang).

Kata Kunci: *Body Image, Amenorea Sekunder, Remaja*

Abstract

Beauty standards and ideal bodies are promoted as the norm, which can trigger a negative cycle of young women being dissatisfied with their bodies and trying to follow fad diets. One of the problems that often arises in young women who follow fad diets is secondary amenorrhea. The aim of this study was to analyze the relationship between body image and the incidence of secondary amenorrhoea in young women at public high schools in Surabaya. This research is an analytical observational study with a cross-sectional design. The sample size in this study was 105 respondents selected using proportional random sampling techniques from SMA Negeri 7 Surabaya, SMA Negeri 15 Surabaya, and SMA Negeri 16 Surabaya. Data collection was carried out by filling out the Body Shape Questionnaire regarding body image, Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire during the last month to assess the incidence of secondary amenorrhoea. Then, the data was analyzed using the Chi-Square test. The results of the study showed that there was a relationship between body image ($p < 0.001$) and the incidence of secondary amenorrhoea. The conclusion of this research is that there is a relationship between body image and the incidence of secondary amenorrhoea in young women. In this way, it is hoped that the school can provide advice to its female students to improve a healthier lifestyle (having a positive perception regarding body image and adopting a diet that is in accordance with the recommendations of balanced nutrition guidelines).

Keywords: *Body Image, Secondary Amenorrhea, Adolescent*

PENDAHULUAN

Gangguan *body image* dan kaitannya dengan kebiasaan makan telah mendapat perhatian yang signifikan, khususnya di kalangan remaja putri. Surabaya, sebagai salah satu pusat perkotaan yang ramai di Indonesia, mencerminkan tren global yang lebih luas di mana tekanan masyarakat, pengaruh media, dan norma budaya sering kali menyatu untuk membentuk persepsi tentang kecantikan dan tubuh ideal. Dalam realitas ini, standar kecantikan dan tubuh ideal seringkali dipromosikan sebagai norma, yang dapat memicu siklus negatif dimana remaja putri merasa tidak puas dengan tubuh mereka dan mencoba untuk mengikuti *fad diets* yang mungkin berbahaya bagi kesehatan mereka (Hariyanti dan Haryana, 2021). *The American Dietetic Association* (2011) mendefinisikan *fad diets* sebagai diet yang menjanjikan penurunan berat badan secara instan tanpa harus berolahraga namun tidak didasari oleh dasar ilmiah yang jelas. Salah satu permasalahan kesehatan yang sering muncul pada remaja putri yang mengikuti *fad diets* adalah amenorea, kondisi dimana siklus menstruasi terganggu atau bahkan berhenti sama sekali (Vidianinggar *et al.*, 2021).

Berdasarkan data dari WHO (2018) menunjukkan angka kejadian diperkirakan bahwa kejadian amenorea pada remaja adalah 10-15%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), Indonesia menunjukkan sebagian besar perempuan di Indonesia berusia 10- 59

tahun melaporkan menstruasi teratur (32%) dan mengalami gangguan masalah menstruasi dalam 1 tahun terakhir menstruasi dalam hidupnya (68%). Gangguan menstruasi yang dialami seperti amenorea sekunder 18,4%, amenorea primer sebanyak 5,3%, oligomenorea 10,7%, polimenorea 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 23,1%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sahmin (2017) pada siswi SMK YPKK 1 Sleman menunjukkan bahwa dari 70 responden sebanyak 10 orang (14,3%) yang mengalami amenorea sekunder.

Amenorea dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya usia, penggunaan obat-obatan hormonal (seperti pil kb dan primolut), status gizi, lingkungan (paparan bahan kimia atau radiasi), gangguan hormonal (seperti SOPK), stress fisik atau emosional, *fad diets*, aktivitas fisik, dan riwayat penyakit kronis (Ansari *et al.*, 2021). Faktor stres berperan dalam terjadinya amenorea pada remaja putri. *Body image* berhubungan dengan tingkat stres, sehingga stres dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi (Nuriannisa dan Faradiba, 2023). Stres dapat membuat kelenjar adrenal menyekresikan hormon kortisol. Salah satu fungsi dari kortisol adalah menghambat LH (*Luteinizing Hormone*) dan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) sehingga pengeluaran hormon estrogen dan progesteron juga menjadi terganggu dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi terhambat (Rosiana, 2016).

Salah satu kelompok populasi yang paling rentan terhadap kekurangan gizi adalah remaja. Remaja mengalami masa perkembangan yang pesat, yang diikuti oleh perlambatan pertumbuhan fisik saat mereka memasuki usia dewasa awal. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang cukup dan berkualitas tinggi. Remaja sering kali makan dengan tidak tepat, yang berarti mereka tidak mengonsumsi cukup zat gizi untuk memenuhi kebutuhannya (Florence, 2017). Pernyataan ini didukung oleh hasil temuan Selvy (2018) yang mengkaji terkait tingkat konsumsi zat gizi makro dengan subyek penelitiannya adalah siswa MAN 1 Semarang yang tinggal di asrama. Berdasarkan hasil observasi dan pengujian didapatkan beberapa hasil, yaitu a) ditemukan adanya 61,5% siswa kurang mengonsumsi karbohidrat dengan jumlah rata-rata karbohidrat yang dikonsumsi $228,38 \pm 187,77$ gram; b) didapatkan 76,9% siswa kurang mengonsumsi lemak dengan jumlah rata-rata lemak yang dikonsumsi $35,83 \pm 14,42$ gram; c) ditemukan 61,5% siswa kurang mengonsumsi protein dengan jumlah rata-rata protein yang dikonsumsi $41,19 \pm 12,32$ gram; dan d) didapatkan adanya 80,8% siswa kurang mengonsumsi makanan sumber energi dengan jumlah rata-rata makanan dengan sumber energi yang dikonsumsi $1267,08 \pm 412,45$ kkal.

Remaja putri yang mengalami masalah citra tubuh lebih mungkin mengalami gangguan makan termasuk bulimia nervosa dan anoreksia. Pola makan remaja, yang

terkadang disebut sebagai *fad diets*, telah dikaitkan dengan masalah makan pada remaja (Sulistyan *et al.*, 2016). Bergantung pada lamanya penurunan berat badan dan jumlah tekanan pada ovarium, perubahan fungsi ovarium disebabkan oleh penurunan berat badan. Amenore dapat disebabkan oleh gangguan patologis termasuk anoreksia nervosa dan kekurangan berat badan, yang dapat menyebabkan penurunan berat badan yang berlebihan (Meiriza dan Satria, 2017).

Penelitian menunjukkan adanya korelasi diantara *fad diets* dan distorsi citra tubuh secara signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 41,9% siswi SMA yang mengalami distorsi citra tubuh menerapkan metode *fad diets* agar berat badannya bisa turun. Sementara 16,7% siswi lainnya tidak demikian sebab tidak mengalami distorsi citra tubuh (Sulistyan *et al.*, 2016). Sebagian besar remaja putri yang menjalani diet ditujukan untuk menguruskan tubuh dan bisa berpenampilan menarik bukan diet yang ditujukan untuk kesehatan (Baliwati *et al.*, 2018).

Studi yang dilakukan oleh Syahrani *et al* (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara diet ketogenik dengan gangguan siklus menstruasi. Hal ini dapat terjadi karena diet ketogenik menyebabkan gangguan pada sistem hormonal wanita. Diet ketogenik merupakan salah satu jenis dari *fad diets*. Salah satu hormon utama yang berperan di sini adalah hormon estrogen, yang mana akan memengaruhi keteraturan siklus menstruasi apabila produksinya tidak normal (Shilpa *et al.*, 2018). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan *body image*, *fad diets*, tingkat konsumsi harian dengan kejadian amenorea sekunder pada remaja putri SMA Negeri di Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif dan jenis penelitian analitik observasional. Desain penelitian yang diterapkan adalah *cross-sectional*. Rancangan dalam penelitian ini digunakan dalam rangka untuk menganalisis hubungan antara *body image*, *fad diets*, tingkat konsumsi harian dengan kejadian amenorea sekunder pada remaja putri SMA Negeri di Surabaya. Total populasi remaja putri di SMA Negeri di Surabaya yakni 1.888 dengan rincian 564 siswi dari SMAN 7 Surabaya, 713 siswi dari SMAN 15 Surabaya, dan 611 siswi dari SMAN 16 Surabaya (Data Pokok Pendidikan, 2024). Berdasarkan hasil perhitungan di atas, besar sampel yang diperlukan adalah sebanyak 95 orang. Penambahan drop out sebesar 10% sehingga didapatkan besar sampel yang diperlukan sebanyak 105 orang. Data primer dalam penelitian ini didapat melalui wawancara, kuesioner, dan pengukuran secara langsung kepada responden. Data sekunder

yang terdapat dalam penelitian ini antara lain gambaran umum lokasi penelitian SMA Negeri di Surabaya, data hasil penelitian terdahulu, serta data hasil survei kesehatan nasional dan provinsi terkait variabel penelitian. Pada penelitian ini teknik analisis data menggunakan program statistik komputer, yaitu *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26. Teknik analisis data yang dilakukan adalah analisis deksriptif dan analisis inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Body Image

Body image dapat diukur menggunakan instrumen berupa BSQ-16a *short version* yang terdiri dari 16 butir pertanyaan, skala jawaban yang digunakan untuk menjawab yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sangat sering, dan 6 =selalu. Skor diperoleh dengan cara dijumlahkan dan dikelompokkan menjadi 2 kategori, yakni apabila skor <38 termasuk *body image* yang positif dan skor =38 termasuk *body image* yang negatif. Distribusi mengenai *body image* remaja putri SMA Negeri 7 Surabaya, SMA Negeri 15 Surabaya, dan SMA Negeri 16 Surabaya disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan BSQ-16a *short version* pada Remaja Putri SMA Negeri 7 Surabaya, SMA Negeri 15 Surabaya, dan SMA Negeri 16 Surabaya

No.	Pertanyaan	Jumlah (n)**	Modus Skor (1-6 scale)*	Mean Score (1-6 scale)*	Persentase (%)
1.	Pernahkah kamu merasa bosan dan membuat kamu memikirkan bentuk tubuhmu?	62	3	3	59,0%
2.	Pernahkah berpikir bahwa paha, pinggul, atau bokong terlalu besar dan tidak sesuai dengan bagian tubuhmu yang lain?	53	2	3	50,5%
3.	Pernahkah kamu merasa khawatir bila tubuhmu menjadi kendur atau tidak langsing?	58	2	3	55,2%
4.	Pernahkah kamu menangis karena merasa bentuk tubuhmu terlalu gemuk?	28	2	2	26,7%

5.	Pernahkah kamu menghindari lari-lari atau jogging dikarenakan kamu merasa otot-otot bergoyang-goyang atau terlihat kendur?	19	1	2	18,1%
6.	Pernahkah kamu memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh kamu kurang baik?	54	2	3	51,4%
7.	Pernahkah kamu merasa khawatir paha kamu menjadi lebar saat duduk?	48	2	3	45,7%
8.	Pernahkan kamu merasa gemuk saat mengonsumsi makanan porsi kecil?	36	1	2	34,3%
9.	Pernahkah kamu menghindari menggunakan pakaian yang membuat kamu peduli atau khawatir dengan bentuk tubuhmu?	48	2	3	45,7%
10.	Pernahkah kamu merasa gemuk saat mengonsumsi makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi lainnya?	52	2	3	49,5%
11.	Pernahkah kamu merasa malu akan bentuk tubuhmu?	43	2	2	41,0%
12.	Pernahkah kamu merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuhmu dan merasa ingin melakukan diet?	54	2	3	51,4%
13.	Pernahkah kamu merasa sangat senang tentang tubuhmu ketika perut sedang kosong (misalnya, saat pagi hari)?	50	2	3	47,6%
14.	Pernahkah kamu merasa tidak adil bahwa perempuan atau laki-laki lain lebih kurus dari kamu?	34	1	2	32,4%
15.	Pernahkah kamu merasa khawatir bila badanmu menjadi berlekuk - lekuk karena lipatan lemak?	49	2	3	46,7%
16.	Pernahkah kamu merasa khawatir dengan bentuk tubuhmu sehingga merasa ingin berolahraga?	52	2	3	49,5%

*) Keterangan Skala: 1. Tidak Pernah, 2. Jarang, 3. Kadang-Kadang, 4. Sering, 5. Sangat Sering, 6. Selalu

***) Responden yang menjawab dengan skor 3

Berdasarkan Tabel 1 urutan pertanyaan BSQ yang banyak dijawab oleh responden dengan indikasi *body image* negatif dari yang tertinggi adalah pertanyaan nomor 1, 3, 6, dan 12. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengkhawatirkan bentuk tubuh saat merasa bosan, khawatir jika tubuh menjadi kendur atau tidak langsing, memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh diri sendiri kurang baik, dan sangat khawatir tentang bentuk tubuh sehingga merasa ingin melakukan diet.

Tabel 2. Distribusi *Body image* Remaja Putri SMA Negeri 7 Surabaya, SMA Negeri 15 Surabaya, dan SMA Negeri 16 Surabaya

<i>Body Image</i>	Jumlah	Presentase (%)
<i>Body image</i> Negatif	44	41,9%
<i>Body image</i> Positif	61	58,1%
Total	105	100%
Rata-Rata = 41,40 15,57; Minimum = 18; Maksimum = 88		

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* yang positif (58,1%) dengan nilai rerata *body image* sebesar 41,40 15,57.

Amenorea Sekunder

Kejadian amenorea sekunder diukur menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari 3 pertanyaan. Pengkategorian siklus menstruasi terbagi menjadi dua yakni amenorea sekunder (tidak haid 3 bulan dengan menstruasi teratur sebelumnya atau = 6 bulan dengan menstruasi tidak teratur sebelumnya) dan tidak amenorea sekunder/ normal (21-35 hari). Distribusi mengenai kejadian amenorea sekunder remaja putri SMA Negeri 7 Surabaya, SMA Negeri 15 Surabaya, dan SMA Negeri 16 Surabaya disajikan pada Tabel 5.8 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Kejadian Amenorea Sekunder Remaja Putri SMA Negeri 7 Surabaya, SMA Negeri 15 Surabaya, dan SMA Negeri 16 Surabaya

Kejadian Amenorea Sekunder	Jumlah	Presentase (%)
Amenorea Sekunder (3 Bulan)	17	16,2
Amenorea Sekunder (6 Bulan)	8	7,6

Tidak Amenorea Sekunder / Normal	80	76,2
Total	105	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 105 responden yang mengalami kejadian amenorea sekunder sebanyak 25 responden (25,2%) dengan rincian 17 responden mengalami amenorea sekunder yang 3 bulan dan 8 responden mengalami amenorea sekunder yang 6 bulan.

Hubungan *Body image* dengan Kejadian Amenorea Sekunder

Pada variabel *body image* dan amenorea sekunder skala data yang digunakan sama yakni nominal. Variabel *body image* dikategorikan menjadi dua, yakni positif dan negatif, begitu juga dengan amenorea sekunder dikategorikan menjadi dua, yakni amenorea sekunder dan tidak amenorea sekunder. Adapun tujuan dari pelaksanaan uji analisis bivariat yaitu mengevaluasi ada atau tidaknya korelasi diantara variabel independen dan dependen dengan mengimplementasikan standar kemaknaan senilai 95% dari uji *chi-square*. Indikator yang digunakan dalam mengambil keputusan yaitu *p-value* harus dibawah 0,05 yang artinya terdapat korelasi yang signifikan. Lalu hasil uji *chi-square* dalam penelitian direpresentasikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan *Body image* dengan Kejadian Amenorea Sekunder pada Remaja Putri SMA Negeri 7 Surabaya, SMA Negeri 15 Surabaya, dan SMA Negeri 16 Surabaya

<i>Body Image</i>	Kejadian Amenorea Sekunder				Total		<i>P</i>
	Amenorea Sekunder		Tidak Amenorea Sekunder / Normal				
	N	%	N	%	N	%	
<i>Body image</i> Negatif	23	52,3	21	47,7	44	100	
<i>Body image</i> Positif	2	3,3	59	96,7	61	100	<0,001
Total	25	23,8	80	76,2	105	100	

Jumlah responden yang mengalami amenorea sekunder berdasarkan Tabel 4 sejumlah 23,8% atau 25 responden dan yang mempunyai persepsi *body image* negatif sejumlah 52,3% atau 23 responden. Lalu *p-value* yang didapatkan dari hasil uji *chi-square* tidak lebih dari 0,001. Artinya *body image* memengaruhi kejadian amenorea sekunder.

Pembahasan

Body image

Menurut temuan penelitian, 58,1% responden memiliki persepsi yang baik terhadap *body image* mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa puas dengan *body image* mereka. Tingkat kepuasan yang tinggi terhadap citra tubuh dapat diartikan sebagai indikasi bahwa seseorang memiliki *body image* yang positif. Di sisi lain, tingkat kepuasan yang rendah terhadap citra tubuh dapat diartikan sebagai indikasi bahwa seseorang memiliki *body image* yang negatif atau *body dissatisfaction* (Marshall *et al.*, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnama (2021) yang menemukan bahwa dari 62 responden survei, sebanyak 56,5% memiliki *body image* yang baik. Penelitian lain yang dilakukan Yusintha (2018) menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki *body image* yang baik. Tindakan, sikap, dan keyakinan seseorang terhadap kondisi fisiknya membentuk perasaannya terhadap tubuhnya (Nur dan Ayu, 2012). Pandangan teman sebaya tentang bentuk tubuh yang sempurna dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk media sosial (Press, 2015).

Walaupun hasil penelitian ini didapatkan mayoritas responden mempunyai *body image* yang positif (58,1%), tetapi sebagian responden masih mempunyai *body image* yang negatif (41,9%). *Body image* yang negatif merupakan masalah umum di kalangan remaja putri, terutama di usia yang mudah dipengaruhi oleh media sosial dan tekanan dari teman sebaya. Hal ini sesuai dengan pertanyaan BSQ-16a yang paling banyak dijawab oleh responden yakni terkait kekhawatiran bentuk tubuh saat bosan, khawatir tubuh menjadi kendur atau tidak langsing, perbandingan bentuk tubuh dengan perempuan lain, dan keinginan melakukan diet karena kekhawatiran bentuk tubuh.

Pada dasarnya *body image* negatif pada remaja berkaitan dengan beragam persoalan gangguan psikis yang meliputi, gangguan makan, depresi, kecemasan, dan stres (Jung dan Jun, 2022). Perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka sering kali dipicu oleh perbandingan diri dengan standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial, yang dapat memperburuk persepsi negatif terhadap tubuh mereka sendiri (Sanzari *et al.*, 2023). Selain itu, *body image* yang semakin negatif dapat mengakibatkan perilaku makan yang tidak sehat, seperti menambah jumlah porsi makan, makan berlebihan, atau membatasi makan secara ekstrem. Remaja yang memiliki *body image* negatif seringkali mengadopsi pola makan yang tidak sehat sebagai cara untuk mencapai tubuh ideal yang mereka anggap sesuai dengan standar sosial. Menurut penelitian, perilaku makan yang tidak sehat ini dapat mencakup diet ketat, puasa, atau bahkan gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia (Grabe *et al.*, 2008).

Amenorea Sekunder

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 76,2% responden tidak mengalami kejadian amenorea sekunder atau normal dan sisanya mengalami amenorea sekunder. Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya amenorea sekunder ini bermacam-macam seperti aktivitas fisik, tingkat stres, tingkat konsumsi, lingkungan, konsumsi obat-obatan hormonal, melakukan diet ekstrem seperti *fad diets dsb*. Akan tetapi, tidak semua variabel diteliti dalam penelitian ini, hanya beberapa variabel saja yang diteliti seperti faktor stres akibat *body image*, upaya penurunan berat badan menggunakan *fad diets*, serta tingkat konsumsi. Remaja yang terlibat dalam *fad diets* cenderung melakukan pembatasan kalori yang ekstrem sehingga menimbulkan permasalahan defisit kalori dan jika hal ini terjadi secara berkepanjangan bisa menimbulkan berat badan kurang (*Underweight*). Berat badan yang kurang dapat mengganggu keseimbangan hormonal dalam tubuh dan memengaruhi siklus menstruasi. Berat badan yang dibawah normal juga tidak luput dari penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh siklus menstruasi seperti amenore, demikian klaim Manuaba (2002). Di mana para remaja putri biasanya membatasi asupan makanannya untuk menjaga bentuk tubuh langsingnya..

Hubungan *Body Image* dengan Kejadian Amenorea Sekunder

Berdasarkan hasil analisis ditemukan adanya korelasi diantara kejadian amenorea sekunder dan *body image*. *Body image* yang negatif pada remaja putri berkaitan dengan suka membandingkan bentuk tubuhnya dengan perempuan lain, misalnya artis di sosial media atau bahkan dengan teman sebayanya sendiri yang memiliki bentuk kurus. Selain itu, pengalaman buruk di masa lalu seperti *body shaming* yang mana bisa menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau bahkan stres. Ketika remaja merasa tertekan dengan penampilan mereka, mereka cenderung mencari cara yang instan untuk mencapai tubuh yang dianggap ideal. Perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka sering kali dipicu oleh perbandingan diri dengan standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial, yang dapat memperburuk persepsi negatif terhadap tubuh mereka sendiri (Sanzari *et al.*, 2023). Faktor lain yang turut memengaruhi selain media sosial yaitu teman sebaya. Asumsi atau pun sudut pandang teman sebaya bisa membentuk pandangan individu sehingga individu tersebut yakin terkait tubuh ideal yang diinginkan (Press, 2015).

Dampak yang ditimbulkan dari adanya *body image* negatif yaitu terjadinya perubahan pola makan ke arah yang tidak sehat, contohnya perilaku membatasi makan secara ekstrem, makan dalam porsi yang besar, dan menambah jumlah porsi makan. Perilaku tersebut banyak dilakukan remaja untuk mencapai tubuh ideal yang dianggap sesuai dengan

standar sosial. Beberapa hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa pandangan masyarakat modern (sekarang ini) turut berkontribusi besar dalam memengaruhi pandangan remaja dalam menentukan *body shape* yang ideal. Kondisi ini menjadikan remaja semakin khawatir mengenai tubuhnya yang akhirnya mendorong munculnya perilaku *eating disorders*. Apabila hal ini terus berlanjut bisa menimbulkan persoalan yang cukup serius salah satunya mengenai status gizi yang kurang (Fitriyah dan Rokhmawan, 2019).

Pada dasarnya *body image* negatif pada remaja berkaitan dengan beragam persoalan gangguan psikis yang meliputi, gangguan makan, depresi, kecemasan, dan stres (Jung dan Jun, 2022). Gangguan stres yang berkepanjangan bisa mengganggu sistem tubuh terutama sistem saraf bagian hipotalamus yang disebabkan adanya perubahan endogenosopiat maupun prolaktin dan akhirnya menjadikan kadar LH menurun dan elevasi kortisol basal turut terganggu (Singh *et al.*, 2015). Hal ini disebabkan karena stres mengganggu fungsi hormon kortisol yang dikendalikan oleh pituitari dan hipotalamus di otak. Estrogen diproduksi oleh proses stimulasi ovarium setelah pituitari menghasilkan FSH. Sel telur tidak akan berkembang jika terjadi gangguan pada kadar hormon FSH dan CRH. Akibatnya, produksi hormon progesteron dan estrogen yang teratur saat menstruasi juga akan terganggu (Muniroh dan Widiatie, 2017). Masalah ovulasi dapat disebabkan oleh peningkatan atau penurunan berat badan yang mengubah jumlah massa lemak tubuh karena hal ini akan mengganggu mekanisme umpan balik. Siklus menstruasi yang memanjang menyebabkan peningkatan anovulasi, yang pada gilirannya menyebabkan amenore sekunder (Carlson and Shaw, 2019).

SIMPULAN

Beberapa kesimpulan yang bisa diambil dari penelitian ini dengan mengacu pada hasil pengolahan dan analisis data, diantaranya 1) berdasarkan karakteristik responden, diperoleh mayoritas responden penelitian berusia 16 tahun (51 responden) dan menempati kelas 11 (55 responden); 2) dari 105 responden, sebanyak 44 responden mempunyai *body image* yang negatif; 3) dari 105 responden, sebanyak 25 responden mengalami kejadian amenorea sekunder; dan 4) ditemukan adanya korelasi *body image* terhadap kejadian amenorea sekunder di SMA Negeri Surabaya yang dialami oleh remaja putri secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carlson, L.J., & Shaw, N. 2019. Development of Ovulatory Menstrual Cycles in Adolescent Girls. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(3), pp 249–253. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.02.119>.
- Fitriyah, L. en Rokhmawan, T. 2019. You're fat and not normal!' From Body Image to Decision of Suicide. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 1, pp 102–118. doi:10.31960/ijolec.v1i2.75.
- Florence, A.G. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Universitas Pasundan Bandung.
- Grabe, S., Ward, L.M. and Hyde, J.S. 2008. The Role of the Media in *Body image* Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), pp 460–476.
- Hariyanti, L.P. en Haryana, N.R. 2021. Factors Related To Body Image and It Correlation With Nutritional Status Among Female Adolescents: a Literature Review. *Media Gizi Indonesia*, 16(3), pp 224. doi:10.20473/mgi.v16i3.224-232.
- Jung, E.H. and Jun, M.K. 2022. Factors Affecting *Body image* Distortion in Adolescents. *Children*, 9(12). Available at: <https://doi.org/10.3390/children9121944>.
- Marshall, C., Lengyel, C. en Utioh, A. 2012. Body dissatisfaction among middle-aged and older women. *Canadian journal of dietetic practice and research : a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en dietetique : une publication des Dietetistes du Canada*, 73(2), pp e241–e247. doi:10.3148/73.2.2012.e241.
- Meiriza, W. en Satria, O. 2017. Hubungan Berat Badan Tidak Normal Dengan Kejadian Amenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 4(2), pp 102–108.
- Muniroh, S., & Widiatie, W. 2017. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri (Studi Di Asrama Iii Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang)(the relationship of stress level with adolescent menstruation cycle disorder)(study in Nusantara Iii Dormitory O. *Journals of Ners Community*, 8(1), pp 1–10.
- Nuriannisa, F. en Faradiba, N.R. 2023. Body Image, Waist Hip Ratio, and Menstrual Cycle in Adolescent Girls at X High School Sidoarjo. *Amerta Nutrition*, 7(4), pp 534–539. doi:10.20473/amnt.v7i4.2023.534-539.
- Rosiana, D. 2016. *Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Kelas XII di SMK Batik I Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Available at: http://eprints.ums.ac.id/43295/27/PUBLIKASI_ILMIAH_daisa.pdf.

- Sahmin. 2017. PREVALENSI GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRIDI SMK YPKK 1 SLEMAN. Available at: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:182205401>.
- Sanzari, C.M. 2023. The impact of social media use on *body image* and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>.
- Singh, R., Sharma, R., & Rajani, H. 2015. Impact of Stress on Menstrual Cycle: A Comparison between Medical and Non Medical Students. *Saudi Journal for Health Sciences*, 4(2), pp 115–119.
- Sulistyan, A., Huryati, E. en Hastuti, J. 2016. Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta Body image distortion, eating behavior, and fad diets among female adolescents in Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* ; 12(3), pp 1–9. Available at: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>.
- Syahriani, R. en Eka, A. 2022. Gambaran Siklus Menstruasi Pada Diet Ketogenik. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 6(2), pp 40–43.
- Vidianinggar, M., Mahmudiono, T. en Atmaka, D. 2021. Fad Diets, Body Image, Nutritional Status, and Nutritional Adequacy of Female Models in Malang City. *Journal of nutrition and metabolism*, 2021, pp 88. doi:10.1155/2021/8868450.