

**PENGARUH PENAYANGAN FILM “IMPERFECT” TERHADAP
PERSEPSI BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MAKAN REMAJA
PUTRI DI SMPN 3 GRESIK**

***The Influence of the Film 'Imperfect' on Body Image Perception and Eating
Habits of Female Adolescents at SMPN 3 Gresik***

^{1*}Diva Salsabillah, ¹Eka Srirahayu Ariestiningsih, ¹Amalia Rahma

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effect of the film “Imperfect” on body image perception and eating habits among female adolescents. The research employed a quasi-experimental design with a pre-test post-test control group. A total of 32 seventh-grade female students at SMPN 3 Gresik were involved as respondents, divided into a control group (K0) and an experimental group (K1). The experimental group received an intervention in the form of screening the film “Imperfect”. Data were collected using the BSQ-16 questionnaire and a semi Food Frequency Questionnaire (FFQ), then analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test and the Mann-Whitney U test. The results showed a significant improvement in body image perception with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), as well as an increase in the average intake of macronutrients (energy, protein, fat, and carbohydrates) in the experimental group after the intervention ($p < 0.05$). Meanwhile, no significant changes were observed in the control group ($p > 0.05$). The study concludes that screening the film “Imperfect” has a positive effect on improving body image perception and eating habits among female adolescents.

Keywords: Body Image, Eating Habits, Female Adolescents, Imperfect Film

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penayangan film “Imperfect” terhadap persepsi body image dan kebiasaan makan pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *pre-test post-test duo group*. Responden berjumlah 32 siswi kelas VII SMPN 3 Gresik yang dibagi menjadi dua kelompok: kontrol (K0) dan eksperimen (K1). Intervensi berupa penayangan film “Imperfect” diberikan kepada kelompok eksperimen. Data dikumpulkan melalui kuesioner BSQ-16 dan semi FFQ, serta dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dan *Mann-Whitney U*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada persepsi body image yaitu 0,001 ($p < 0,05$) dan peningkatan rata-rata asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) pada kelompok eksperimen setelah intervensi ($p < 0,05$). Sementara pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penayangan film “Imperfect” berpengaruh terhadap perbaikan persepsi *body image* dan kebiasaan makan remaja putri.

Kata kunci: Body Image, Film Imperfect, Kebiasaan Makan, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan periode perubahan dari anak-anak ke usia dewasa yang ditandai dengan perubahan pada kinerja tubuh untuk memasuki kehidupan dewasa. Selama fase remaja ini juga terjadi perubahan identitas pribadi, nilai-nilai moral dan etika, rasa percaya diri, perubahan seksualitas dan pandangan citra tubuh. (Marlina & Ernalia, 2020)

Penelitian ini berfokus pada persepsi *body image* dan kebiasaan makan remaja putri SMPN 3 Gresik. Pada wawancara awal ditemukan hasil dari 10 siswi yang diwawancarai 8 siswi diantaranya memiliki persepsi *body image* yang negatif seperti tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri padahal secara fisik tubuhnya bagus dan cantik. Dalam wawancara ini juga ditemukan masih banyak siswi-siswi yang memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti melewati sarapan, jajan sembarangan, dan mengabaikan asupan gizi.

Citra tubuh (*body image*) adalah keyakinan atau persepsi seseorang mengenai bentuk tubuh, Artinya ini merupakan pandangan

positif dan negatif terhadap ukuran dan bentuk tubuh seseorang (Azzumroh & Anwar, 2024). Pemikiran terhadap *body image* yang negatif akan menimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh, merasa dirinya tidak menarik. Hal ini bisa menyebabkan dampak negatif yaitu memiliki perasaan depresi, serta mempengaruhi intake makan melalui perubahan kebiasaan makan dan mengakibatkan timbulnya masalah gizi lain. (Eprilia, 2022)

Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 diperoleh hasil prevalensi status gizi rendah dan sangat rendah di fase remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6 %, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1% (SKI, 2023). Status gizi ini juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image*.

Kebiasaan makan merupakan perilaku mengonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang (Azzumroh & Anwar, 2024). Salah satu upaya yang dilakukan remaja untuk merubah bentuk tubuhnya yaitu dengan merubah perilaku makan. Remaja yang memiliki pola makan kurang sehat, seperti kurang

suka mengonsumsi buah dan sayur, sering melewatkan waktu sarapan, rentan sekali mengalami masalah gizi.

Masa pertumbuhan tidak dapat dipisahkan dari pemenuhan kebutuhan gizi, jika asupan gizi tercukupi maka pertumbuhan akan optimal. Pemenuhan kebutuhan gizi yang harus terpenuhi adalah karbohidrat, lemak, dan protein. (Sitoayu, et al., 2017)

Menurut penelitian (Zahrah & Muniroh, 2020) ditemukan hasil bahwa semakin berlebihan asupan energi maka dapat membuat persepsi *body image* semakin negatif. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Amrit Virk, 2020) ditemukan bahwa ketidakpuasan citra tubuh berdampak pada harga diri di kalangan remaja. Norma sosial menganggap bahwa penampilan penting pada anak perempuan.

Masalah persepsi *body image* negatif dan kebiasaan makan yang buruk sering terjadi pada remaja, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Intervensi melalui media, seperti film edukasi, memiliki potensi untuk meningkatkan

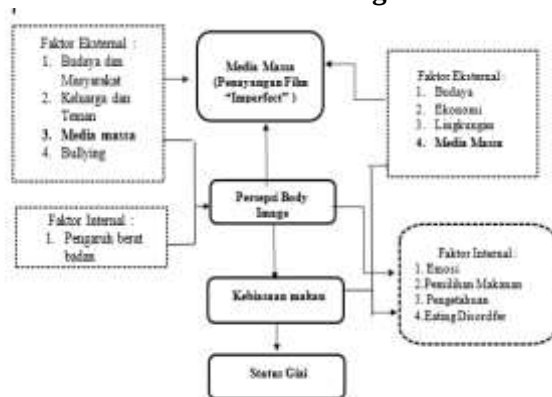
kesadaran gizi dan mendorong perilaku sehat. Menurut Penelitian (Marlina & Ernalina, 2020) yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Pekanbaru ditemukan hasil bahwa remaja putri dengan persepsi *body image* negatif cenderung memiliki kebiasaan makan buruk, selain itu masih dijumpai remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi seimbang memadai memiliki perilaku makan yang tidak baik.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Ni'mah, 2022) yang berjudul “Hubungan *Body Image* dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMKN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik” ditemukan hasil bahwa 93% remaja putri di SMKN 1 Driyorejo ini mempunyai *body image* yang negatif. Remaja putri di sekolah tersebut sering membandingkan tubuh mereka dengan teman sekitarnya. Dengan *body image* yang negatif itu membuat remaja putri tidak percaya diri di depan umum. *Body image* negatif ini juga dapat berpengaruh terhadap perilaku makan yang tidak baik.

Film edukasi yang digunakan adalah film imperfect. Imperfect

merupakan film komedi pada tahun 2019 yang disutradarai oleh Ernest Prakasa. (Diputra & Nuraeni, 2022) Imperfact mengisahkan perjalanan seorang gadis bertubuh gemuk dan berkulit sawo matang yang mencoba menghadapi perundungan, *body image* negatif, dan *body shaming*. Perilaku *body shaming* memiliki dampak yang cukup besar terhadap psikologis seseorang mulai dari tidak percaya diri, memiliki kesulitan untuk menerima diri, bahkan mengalami depresi. Jika seseorang secara terus menerus mengalami *body shaming*, maka mereka akan cenderung merasa bahwa mengikuti standar kecantikan yang terjadi dan diakui masyarakat akan membuat dirinya lebih baik dan menimbulkan seseorang kehilangan jati dirinya. (Widiyani, et al., 2021)

Gambar 1. Skema Kerangka Teori



METODE

Desain, Tempat, Dan Waktu

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi-experiment* dengan jenis rancangan *pre test-post test duo group desain*. Penelitian ini berlangsung pada Bulan April-Mei 2025. Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 3 GRESIK yang terletak di Jl. PB. Sudirman No.90, Sidokumpul, Kramatandap, Gapurosukolilo, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Jumlah subjek penelitian ini adalah sebanyak 32 siswi yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (K_1) dan kelompok kontrol (K_0) dan ditentukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria eksklusi dan inklusi.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Terdapat dua jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel independent (penayangan film "Imperfect") dan variabel dependent (persepsi *body*

image dan kebiasaan makan). Untuk pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner Body Shape Questionnaire (BSQ) dengan 16 butir pertanyaan tentang bentuk tubuh dan penampilan seseorang dan kuisioner semi Food Frequency Quistionnare (FFQ). Dilakukan sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu penayangan film “Imperfect”.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS 26.0 Kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat yaitu analisis deskriptif.

Kemudian dilakukan analisis bivariat menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed- Rank Test* dan uji *Mann Whitney U-Test*. Uji *Wilcoxon Signed- Rank Test* dilakukan untuk membandingkan persepsi *body image* dan kebiasaan makan pada responden sebelum dan sesudah perlakuan yaitu penayangan film “Imperfect” dan uji *Mann Whitney U-Test* untuk membandingkan persepsi *body image* dan kebiasaan makan responden sebelum intervensi antara

kelompok kontrol dan eksperimen, persepsi *body image* dan kebiasaan makan responden sesudah intervensi antara kelompok kontrol dan eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berikut adalah distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan status gizi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Usia (Tahun)		
13	30	93,8
14	2	6,3
Status Gizi		
Normal	26	81,3
Gizi Lebih	4	12,5
Obesitas	2	6,3

Seluruh responden, berjenis kelamin perempuan, mayoritas responden berusia 13 tahun (93,8%) dan memiliki status gizi normal (81,3%), gizi lebih (12,5%) dan obesitas (6,3%).

Persepsi body image

1. Sebelum intervensi

Berikut adalah distribusi frekuensi persepsi body image responden sebelum intervensi:

Tabel 2 Distribusi frekuensi persepsi body image sebelum intervensi

	K ₀		K ₁	
	n	%	n	%
Positif	11	68,8	3	18,8
Negatif	5	31,3	13	81,3
Total	16	100	16	100

(Sumber Data Primer 2025)

Tabel 2 memberikan gambaran bahwa sebelum intervensi pada kelompok kontrol responden yang memiliki persepsi *body image* negatif terdapat 5 (31,3%) responden dan sebanyak 11 (68,8 %) responden memiliki persepsi yang positif dan pada kelompok eksperimen mayoritas memiliki persepsi *body image* negatif yaitu sebanyak 13 (81,3 %) responden, sedangkan 3 (18,8 %) responden memiliki persepsi *body image* yang positif.

Peristiwa ini disebabkan karena banyak siswi yang merasa tidak puas dengan tubuhnya saat membandingkan dengan orang lain yang dianggap sesuai kriteria ideal mereka, kebanyakan mereka membandingkan dengan idola-idola mereka di media. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eprilia, 2022) yang menjelaskan bahwa remaja putri cenderung ingin tampil menarik

mengikuti model-model atau idola mereka yang ada di berbagai media yang menampilkan tubuh ideal adalah ramping dan kurus.

Dalam penelitian lain juga menjelaskan bahwa ketidakpuasan pada tubuh setiap orang berbeda.. Hal ini dikarenakan remaja perempuan cenderung lebih peka dengan bentuk tubuhnya, memiliki tubuh kurus,cantik dan ideal adalah keinginan utama mereka, namun karena tidak ada pemahaman yang tepat tentang persepsi *body image* sehingga membuat mereka memiliki persepsi yang negatif. (Purwati, et al., 2023)

2. Sesudah intervensi

Berikut adalah distribusi frekuensi persepsi *body image* sesudah intervensi:

Tabel 3 Distribusi frekuensi persepsi body image sesudah intervensi

	K ₀		K ₁	
	n	%	n	%
Positif	12	75,0	16	100,0
Negatif	4	25,0	0	0
Total	16	100	16	100

(Sumber Data Primer 2025)

Tabel 3 memberikan gambaran bahwa semua responden yang termasuk kelompok eksperimen memiliki *body image* yang positif dan pada

kelompok kontrol sesudah intervensi sebanyak 4 (25,0 %) responden memiliki body image negatif, sedangkan 12 (75,0 %) responden memiliki persepsi body image yang positif.

Perubahan ini dapat terjadi karena kelompok eksperimen diberikan intervensi melalui media yang menarik yaitu film *Imperfect*, sehingga para responden kelompok eksperimen mampu mengambil pesan-pesan yang ada di film dan mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Widayanti, 2022) di mana kelompok eksperimen mengalami perubahan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media audio visual. Self objectification juga menjadi salah satu penyebab adanya perubahan pada responden, film sering menampilkan sudut pandang kamera yang menekankan tubuh, sehingga penonton melihat tubuh sebagai objek dan mulai menilai tubuh mereka dengan cara tersebut (Shen, et al., 2022).

3. Uji *Maan Whitney U-test* antar kelompok

Tabel 4 Uji Maan Whitney U-Test Persepsi body image

	Sebelum Intervensi				Setelah Intervensi			
	Positif		Negatif		Positif		Negatif	
	N	%	n	%	n	%	n	%
K ₀	11	68,8	5	31,3	12	75,0	4	25,0
K ₁	3	18,8	13	81,3	16	100	0	0
P Value	0,048				0,910			

(Uji *Maan Whitney* SPSS 26)

Tabel 4 menggambarkan hasil uji *Maan-Whitney U Test*, dapat diketahui bahwa sebelum penayangan film *Imperfect* terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol (K₀) dan kelompok eksperimen (K₁), dengan nilai signifikasi p value sebesar 0,048 ($p < 0,05$). Sebagian besar responden pada kelompok kontrol memiliki persepsi positif (68,8%) sedangkan kelompok eksperimen mayoritas memiliki persepsi negatif (81,3%). Setelah penayangan film, seluruh responden kelompok eksperimen menunjukkan persepsi positif (100%). Nilai p setelah penayangan film sebesar 0,910 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

4. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test pengaruh penayangan film imperfect terhadap persepsi body image

Tabel 5 Uji Wilcoxon Signed Rank-Test Persepsi body image

	Sebelum Intervensi				Setelah Intervensi				P Value
	Positif		Negatif		Positif		Negatif		
	N	%	N	%	n	%	n	%	
K _a	11	68,8	5	31,3	12	75,0	4	25,0	0,140
K _t	3	18,8	13	81,3	16	100	0	0	0,001

(Uji Wilcoxon Signed Rank-Test SPSS 26)

Tabel 5 menjelaskan bahwa hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank test* diperoleh nilai p pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh nilai p sebesar 0,140 ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan penayangan film imperfect memberikan pengaruh terhadap persepsi *body image* terutama pada kelompok eksperimen.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Granfiel, 2024) yang membuktikan bahwa film dapat memberikan perubahan positif pada penontonnya dan juga mampu menjadi potensi sebagai intervensi promosi kesehatan untuk remaja.

Kesalahan persepsi pada responden sebagian besar disebabkan karena mereka terlalu insecure dengan bentuk tubuh mereka padahal tubuh mereka sudah termasuk kategori normal namun karena beberapa faktor diantaranya dari media sosial, idola, teman sebaya dan lingkungan keluarga yang membuat para remaja ini memiliki persepsi *body image* negatif. Namun setelah menonton film imperfect ini mereka mengalami perubahan dan menghilangkan persepsi mereka yang negatif tentang citra tubuh mereka.

Kebiasaan Makan

1. Rata-rata Asupan sebelum intervensi

Tabel 6 Rata-rata Asupan

	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD
Energi (Kkal)	1786 $\pm$ 952	1607 $\pm$ 933
Protein (Gram)	61 $\pm$ 11,4	59 $\pm$ 10,07
Lemak (Gram)	63,3 $\pm$ 9,5	61,2 $\pm$ 8,8
KH (Gram)	248 $\pm$ 35	243,3 $\pm$ 34

Sumber (Data Primer 2025)

Tabel 6 menjelaskan bahwa Pada tabel 4.7 menggambarkan bahwa rata-rata asupan zat gizi responden sebelum intervensi yaitu pada asupan energi kelompok

eksperimen (1786 Kkal) memiliki asupan energi sedikit lebih tinggi daripada kelompok kontrol (1607 Kkal), namun standar deviasi yang besar menunjukkan variasi besar diantara subjek dalam kedua kelompok. Asupan protein juga sedikit lebih tinggi pada kelompok eksperimen, dibandingkan dengan kelompok kontrol, standar selisih kecil ini kemungkinan belum signifikan secara statistik, terlebih lagi melihat variasinya standar deviasi cukup besar di kelompok kontrol. Asupan lemak kelompok eksperimen sedikit lebih tinggi dari kontrol dan asupan karbohidrat kelompok eksperimen juga sedikit lebih tinggi dari kontrol dengan standar deviasi hampir sama. Asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat yang responden konsumsi ini masih dibawah angka kecukupan gizi pada tabel AKG yang menyarankan anak perempuan berusia 13-15 tahun asupan energinya adalah 2050 Kkal, asupan protein adalah 65 g, lemak 70 g dan karbohidrat

300 g. (AKG), 2019). Sejalan dengan penelitian (Hidana, et al., 2022) yang menunjukkan mayoritas remaja putri masih memiliki rata-rata asupan gizi dibawah AKG.

2. Rata-Rata Asupan Sesudah intervensi

Tabel 7 Rata-Rata Asupan sesudah intervensi

	Kelompok Eksperimen Mean $\pm$ SD	Kelompok Kontrol Mean $\pm$ SD
Energi (Kkal)	2155 $\pm$ 310	1631 $\pm$ 512
Protein (Gram)	68,3 $\pm$ 7,7	62 $\pm$ 7,5
Lemak (Gram)	59 $\pm$ 5,9	60,6 $\pm$ 7,3
KH (Gram)	260,4 $\pm$ 24,2	246 $\pm$ 30

Sumber (Data Primer 2025)

Pada tabel 7 setelah intervensi diberikan rata-rata asupan energi pada responden kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dari rata-rata sebelumnya menjadi 2155 Kkal, Sedangkan kelompok kontrol relatif tetap yaitu menjadi 1631 Kkal, standar deviasi kelompok eksperimen 310 jauh lebih rendah dibandingkan sebelumnya yaitu 952 yang menunjukkan peningkatan yang lebih konsisten antar responden. Asupan protein kelompok

eksperimen meningkat menjadi 68,3 g, kelompok kontrol juga mengalami peningkatan namun sedikit yaitu menjadi 62 g, artinya intervensi berdampak pada peningkatan konsumsi protein di kelompok eksperimen. Asupan lemak pada kelompok eksperimen justru mengalami penurunan menjadi 59 g, sedangkan kelompok kontrol tetap hampir sama, Hal ini juga

sejalan dengan penelitian (Hidana, et al., 2022) yang menjelaskan bahwa setelah perlakuan yang diberikan rata-rata asupan zat gizi responden meningkat.

3. Asupan Zat gizi sebelum dan sesudah serta Uji *Maan Whitney U-test*

Tabel 8 Asupan Zat gizi dan Uji *Maan Whitney*

Zat Gizi	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		K1 (n/%)	K0(n/%)	K1 (n/%)	K0 (n/%)
Energi	Defisit berat	7 (43,8%)	8 (50,0%)	0 (0%)	5 (31,3%)
	Defisit sedang	0 (0%)	1 (6,3%)	0 (0%)	4 (25,0%)
	Defisit ringan	1 (6,3%)	2 (12,5%)	0 (0%)	1 (6,3%)
	Normal	5 (31,3%)	2 (12,5%)	15 (93,8%)	6 (37,5%)
	Lebih	3 (18,8%)	3 (18,8%)	1 (6,3%)	3 (18,8%)
	P Value	0,445		0,002	
Protein	Defisit berat	1 (6,3%)	3 (18,8%)	0 (0%)	1 (6,3%)
	Defisit sedang	4 (25,0%)	1 (6,3%)	0 (0%)	4 (25,0%)
	Defisit ringan	7 (43,8%)	6 (37,5%)	0 (0%)	2 (12,5%)
	Normal	4 (25,0%)	6 (37,5%)	16 (100%)	9 (56,3%)
	Lebih	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	P Value	0,305		0,039	
Lemak	Defisit berat	2 (12,5%)	1 (6,3%)	0 (0%)	0 (0%)
	Defisit sedang	2 (12,5%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (6,3%)
	Defisit ringan	0 (0%)	3 (18,8%)	0 (0%)	1 (6,3%)
	Normal	12 (75,0%)	10 (62,5%)	16 (100%)	11 (68,8%)

	Lebih	0 (0%)	2 (12,5%)	0 (0%)	1 (6,3%)
	P Value	0,590		0,043	
Karbohidrat	Defisit berat	0 (0%)	1 (6,3%)	0 (0%)	0 (0%)
	Defisit sedang	2 (12,5%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (6,3%)
	Defisit ringan	1 (6,3%)	4 (25,0%)	0 (0%)	4 (25,0%)
	Normal	13 (81,3%)	10 (62,5%)	16 (100%)	10 (62,5%)
	Lebih	0 (0%)	1 (6,3%)	0 (0%)	0 (0%)
	P Value	0,270		0,423	

Pada tabel 8 memberi gambaran bahwa sebelum dilakukan intervensi asupan energi kelompok eksperimen sebagian besar memiliki angka kecukupan gizi yang tergolong defisit berat (43,8%), sama halnya dengan kelompok kontrol yaitu sebanyak 8 responden (50%). Hal ini bisa terjadi dikarenakan banyak responden yang tidak mengetahui kebiasaan makan yang sehat. Banyak siswi-siswi yang mengonsumsi makanan cepat saji, makanan ringan dan makanan yang tinggi kalori. Menurut (Margiyanti, 2021) pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhan makanannya. Sedangkan setelah intervensi diberikan sebagian besar kelompok eksperimen mengalami peningkatan menjadi normal, namun untuk kelompok kontrol hanya sedikit mengalami peningkatan. Peningkatan

ini menunjukkan efektivitas intervensi edukasi gizi dalam membentuk perilaku makan yang sesuai dengan kebutuhan energi remaja.

Pada asupan protein sebelum intervensi kelompok eksperimen hanya 25% responden yang memiliki angka kecukupan gizi tergolong normal sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 35% responden yang tergolong normal. Sedangkan setelah intervensi kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang pesat yaitu seluruh responden tergolong memiliki asupan protein yang normal dan pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan meskipun masih ada yang mengalami defisit, sebanyak 9 (56,3%) responden memiliki asupan protein dalam kategori normal. Protein sangat penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh, terutama pada

masa remaja. Edukasi mengenai sumber protein, frekuensi konsumsi, dan dampak kekurangan protein membantu meningkatkan kesadaran dan perbaikan pola konsumsi.

Pada asupan lemak sebelum intervensi asupan lemak semua responden dari kedua kelompok sudah lumayan bagus namun masih terdapat yang mengalami defisit. Setelah intervensi seluruh responden kelompok eksperimen mengalami peningkatan menjadi 100% tergolong normal, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sedikit mengalami peningkatan.

Pada asupan karbohidrat sebelum intervensi kedua kelompok memiliki asupan karbohidrat yang normal yaitu pada kelompok eksperimen sebanyak 13 (81,3%) responden dan pada kelompok kontrol sebanyak 10 (62,5%) responden, meskipun begitu masih terdapat responden yang tergolong defisit maupun lebih. setelah intervensi diberikan asupan karbohidrat kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang pesat yaitu seluruh responden memiliki asupan karbohidrat yang normal, namun pada

kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan.

Hasil uji *Mann Whitney U Test* asupan energi memberikan informasi bahwa sebelum intervensi kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi 0,445 ($p > 0,05$), sedangkan setelah intervensi kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan dengan p value 0,002 ($p < 0,05$). Hasil uji *Mann Whitney U Test* asupan protein memberikan informasi bahwa sebelum intervensi kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi 0,305 ($p > 0,05$), sedangkan setelah intervensi kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan dengan p value 0,039 ($p < 0,05$).

Pada asupan lemak sebelum intervensi kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi 0,590 ($p > 0,05$), sedangkan setelah intervensi kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan dengan p value 0,043 ($p < 0,05$). Asupan karbohidrat sebelum intervensi kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi 0,270 ($p > 0,05$), sedangkan

setelah intervensi kedua kelompok juga tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan nilai p value 0,423 ($p < 0,05$).

4. Uji Wilcoxon Signed Rank-test

Tabel 9 Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Zat Gizi	Kategori	K0	K1
Energi	P Value	0,438	0,028
Protein	P Value	0,040	0,001
Lemak	P Value	0,439	0,041
Karbohidrat	P Value	0,039	0,038

Sumber (Uji wilcoxon Signed rank test)

Tabel 9 menjelaskan uji Wilcoxon Signed Rank-Test memberikan informasi bahwa asupan energi pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$), asupan protein diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), asupan lemak diperoleh 0,041 ($p < 0,05$), dan asupan karbohidrat diperoleh nilai signifikansi 0,038 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima artinya terdapat perubahan signifikan pada kebiasaan makan antara sebelum dan sesudah intervensi. Para responden kelompok eksperimen sudah merubah kebiasaan makan mereka menjadi lebih seimbang. Sedangkan pada asupan energi kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar

0,438 ($p > 0,05$), asupan protein diperoleh nilai signifikansi 0,040 ($p < 0,05$), asupan lemak diperoleh nilai signifikansi 0,439 ($p > 0,05$), dan asupan karbohidrat 0,039 ($p < 0,05$).. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak artinya tidak terdapat perubahan signifikan kebiasaan makan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

Perbedaan nilai signifikansi menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa penayangan film “Imperfect” mampu memberikan perubahan terhadap kebiasaan makan para remaja. Sejalan dengan temuan (Martanti, et al., 2024) responden yang memiliki pengetahuan gizi baik dan memiliki kebiasaan makan yang sehat lebih rendah dibandingkan dengan responden yang pengetahuan gizinya kurang serta kebiasaan makan yang buruk. Hal ini karena kurangnya penyuluhan-penyuluhan gizi.

KESIMPULAN

Sebelum intervensi, mayoritas responden pada kedua kelompok memiliki asupan energi berada pada defisit berat, sedangkan

asupan lemak dan karbohidrat berada pada defisit ringan, serta asupan protein yang cenderung normal, sementara persepsi *body image* kelompok eksperimen didominasi negatif dan kelompok kontrol mayoritas positif.

Setelah intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan pada asupan energi, protein, dan karbohidrat sehingga bergeser ke kategori normal, serta seluruh responden mengalami perubahan persepsi *body image* menjadi positif. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami sedikit peningkatan asupan gizi dan hanya 12 responden yang memiliki persepsi positif. Hasil ini membuktikan bahwa penayangan film *Imperfect* berpengaruh signifikan dalam memperbaiki kebiasaan makan sekaligus membentuk persepsi tubuh yang sehat pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- AKG), M. K. R. I., 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi*, Jakarta:
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Eprilia, D. M., 2022. Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Menyimpang Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, Volume 18, pp. 467-475.
- Granfiel, P., 2024. Pre-post evaluation of the impact of the film *Embrace Kids* on body image and self-compassion in children and adults. *Elsevier*.
- Hidana, R., Wahyani, A. D., Simanjuntak, R. R. & Lestari, Y. N., 2022. Bagaimana Status Menarche Berpengaruh Terhadap Status Gizi Serta Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri?. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*.
- Margiyanti, N. J., 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja putri. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*.

- Marlina, Y. & Ernalina, Y., 2020. Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, pp. 183-187.
- Murdiningrum, S. & Handayani, 2021. Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*.
- Purwati, A. E., Asmarani, S. U. & Dewi, S. W. R., 2023. Dampak Media Sosial terhadap Body Image Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, pp. 257-267.
- Purwati, A. E., Asmarani, S. U. & Dewi, S. W. R., 2023. Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Raharjati, T. M., Hidayati, L. & Muwakhidah, 2023. Asupan dan Status Gizi Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.
- Shen, J., Chen, J., Tang, X. & Bao, S., 2022. The effects of media and peers on negative body image among Chinese collage students: a chained indirect influence model of appearance comparison and internalization of the thin idea. *Journal of Eating Disorders*.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A. & Mulyani, E. Y., 2017. Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, pp. 121-128.
- Widayanti, L. V., 2022. Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal dengan Media Audiovisual terhadap Pemahaman. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.