

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI  
PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI SMAN 9 PALU**

**SKRIPSI**



**NOVLIN MALOMPA  
201501091**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATANWIDYA NUSANTARAPALU  
2019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA NEGERI 9 PALU” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, Agustus 2019



NOVLIN MALOMPA  
201501091

## ABSTRAK

**NOVLIN.** Hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri kelas x di SMAN 9 palu. Dibimbing oleh ELIFA IHDA RAHMAYANTI dan NURHAYATI.

Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kekurangan gizi pada remaja sering terjadi akibat pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan. Mereka yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan melakukan pembatasan terhadap konsumsi makanannya, bahkan melakukan diet yang ketat tanpa pengawasan dari ahli gizi atau ahli kesehatan. Akibatnya, asupan gizi tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 palu. Jenis penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah populasi penelitian ini adalah 72 responden. Sampel penelitian ini 72 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berjumlah 44 responden (61,1%) merasa tidak puas dengan *body image* yang mereka miliki dan sebagian besar dari mereka yang berjumlah 48 responden (66,7%) memiliki status gizi normal. Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai  $p: 0,00$  ( $p\ value < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan antar *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Palu.

**Kata kunci:** *Body image*, status gizi, remaja

## ABSTRACT

***NOVLIN. The Relationship of Body Image with Nutritional Status of Female Teenagers in Grade X at SMAN 9 Palu. Supervised by ELIFA IHDA RAHMAYANTI and NURHAYATI.***

***The nutritional status of teenagers is generally influenced by eating habits. Malnutrition in teenagers often occurs due to restrictions on food consumption without regard to the rules of nutrition and health. Those who are not satisfied with their body shape will restrict food consumption, even on a strict diet without supervision from a nutritionist or health professional. As a result, nutritional intake is not in accordance with the recommended Nutrition Adequacy Rate. The purpose of this research was to determine the relationship between body image and nutritional status of female teenagers at SMAN 9 Palu. The type of this research was quantitative analytic with cross sectional design. The total population of this research was 72 respondents. The research sample was 72 respondents with total sampling technique. The results show that the majority of respondents which are amounted to 44 respondents (61.1%) are dissatisfied with their body image and the majority of those who totaled 48 respondents (66.7%) have normal nutritional status. Chi-square test results obtained p value: 0.00 (p value < 0.05), which means there is a relationship between body image with nutritional status of female teenagers at SMAN 9 Palu.***

***Keywords: Body image, nutritional status and teenagers***

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI  
PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI SMAN 9 PALU**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ners  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**NOVLIN MALOMPA  
201501091**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2019**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI  
PADA REMAJA PUTRI KELAS X  
DI SMAN 9 PALU**

**SKRIPSI**

**NOVLIN MALOMPA  
201501091**

**Skripsi Ini Telah Diujikan  
Tanggal 16 Agustus 2019**

**PENGUJI**

**Katrina Feby Lestari S.Kep., Ns., MPH  
NIK. 20120901027**

(  
.....)

**PEMBIMBING I**

**Elifa Ihda Rahmavanti S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 20110901018**

(  
.....)

**PEMBIMBING II**

**Nurhavati S.Si., M.Sc  
NIK.20150901053**

(  
.....)

**Mengetahui  
Ketua Program Studi S1 Keperawatan**



**Dr. Tigor H Situmorang M.H., M.Kes  
NIK.20080901001**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	i	
HALAMAN PERNYATAAN	ii	
ABSTRAK	iii	
ABSRACK	iv	
HALAMAN JUDUL	v	
LEMBAR PENGESAHAN	vi	
PRAKATA	vii	
DAFTAR ISI	ix	
DAFTAR TABEL	x	
DAFTAR GAMBAR	xi	
DAFTAR LAMPIRAN	xii	
BAB I	PENDAHULUAN	
	A. LatarBelakang	1
	B. RumusanMasalah	4
	C. TujuanPenelitian	4
	D. ManfaatPenelitian	5
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA	
	A. Tinjauanteori	6
	B. KerangkaKonsep	18
	C. Hipotesis Penelitian	18
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. DesainPenelitian	19
	B. Lokasidanwaktupenelitian	19
	C. PopulasidanSampel	19
	D. VariabelPenelitian	20
	E. DefinisiOperasional	20
	F. InstrumenPenelitian	21
	G. TeknikPengumpulanData	22
	H. Pengolahan Data	22
	I. Analisis Data	23
	J. Bagan Alur Penelitian	24
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Gambaran Lokasi Penelitian	25
	B. Hasil Penelitian	25
	C. Pembahasan	27
BAB III	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan	31
	B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Parameter yang diukur dalam survei gizi menurut WHO.	16
Tabel 2.2 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.	17
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur di SMA Negeri 9 Palu Tahun 2019	26
Tabel 4.2 Distribusi <i>body image</i> remaja putri di SMAN 9 Palu Tahun 2019	26
Tabel 4.3 Distribusi status gizi remaja putri di SMAN 9 Palu Tahun 2019	26
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi hubungan antara <i>body image</i> dengan Status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Palu Tahun 2019	27

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	24
Gambar 2.2 Alur Penelitian	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran2	Surat Permohonan Pengambilan Data
Lampiran3	Surat Balasan Pengambilan Data Awal
Lampiran4	Surat Permohonan Turun Penelitian
Lampiran5	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran6	Kuesioner
Lampiran7	Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran8	Surat Balasan Selesai Penelitian
Lampiran 9	Master Tabel
Lampiran10	Hasil Olahan Data Spss
Lampiran 11	Dokumentasi
Lampiran 12	Riwayat Hidup
Lampiran 12	Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja sangat erat hubungannya dengan aktualisasi diri. Salah satunya adalah mengenal citra bentuk tubuh atau biasa disebut *body image*.. Pertumbuhan berlangsung sangat cepat pada masa remaja. Remaja pada umumnya bertambah dalam tinggi dan berat badan hingga enam tahun setelah mencapai *menarche* (haid pertama) (Anggraeni 2015). Remaja adalah golongan individu yang sedang mencari identitas diri. Adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik dengan lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan, kecenderungan menjadi gemuk yang mengganggu sebagian besar anak puber merupakan sumber keprihatinan selama bertahun-tahun awal masa remaja (Sulistyoningsih 2012).

Periode remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Masa remaja merupakan masa dimana remaja sedang mengalami perkembangan secara psikologis dan mengalami perubahan fisik yang sangat cepat. Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh, khususnya terjadi pada remaja putri. Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya pembatasan asupan makanan agar berat badan tidak berlebih (Widianti dan Candra 2012).

Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi yang menyangkut *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya. Bentuk tubuh tinggi dan langsing merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri. Kenyataannya, banyak remaja putri yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena ketidaksesuaian ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang diinginkan. Penelitian yang dilakukan Tarigan di Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa 67% remaja obesitas dan 35% yang

tidak obesitas menyatakan tidakpuasan terhadap body image (Widianti dan Candra 2012).

*Body image* pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya (Sulistyoningsih 2012).

Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi, dan sama sekali tidak makan siang. Sebagian besar remaja putri menginginkan tubuhnya lebih tinggi dan langsing dengan melakukan perubahan perilaku makan. Hal ini tentu saja membawa pengaruh yang buruk, sehingga remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal dengan melakukan diet yang terlalu ketat. Praktek diet yang ketat akan meningkatkan risiko status gizi buruk (Andriani 2012).

Penelitian yang dilakukan Setyorini (2010) di SMA N 4 Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar (87,1%) belum menjalankan perilaku makan yang baik, dan hanya 12,9% remaja putri yang sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai macam masalah gizi pada remaja. Contohnya adalah bentuk tubuh yang terlalu kurus.

Pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan menghasilkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari kebutuhan tubuh akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya (Sulistyoningsih 2012).

Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kekurangan gizi pada remaja sering terjadi akibat pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan.

Mereka yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan melakukan pembatasan terhadap konsumsi makanannya, bahkan melakukan diet yang ketat tanpa pengawasan dari ahli gizi atau ahli kesehatan. Akibatnya, asupan gizi tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Widianti dan Candra 2012).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 Maret 2019, 5 dari 8 remaja putri mengatakan bahwa mereka tidak percaya diri dengan bentuk tubuh (*body image*). Ketidakpercayaan diri tersebut membuat mereka melakukan pembatasan konsumsi makanan atau melakukan diet yang tidak teratur sehingga berpengaruh pada status gizinya. Setelah ditimbang berat badan remaja putri tersebut tidak memenuhi berat badan ideal. Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (*langsing*) sering terjadi pada remaja putri. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Palu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di SMAN 9 Palu ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Palu.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk :

- a. Diidentifikasi *body image* remaja putri di SMAN 9 Palu
- b. Diidentifikasi status gizi remaja putri di SMAN 9 Palu

- c. Dianalisis hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Palu.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. SMAN 9 Palu**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan tentang hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Palu.

##### **2. Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi adanya penyimpangan terhadap persepsi *body image* pada remaja yang dapat menyebabkan terganggunya status gizi khususnya pada remaja putri.

##### **3. Ilmu pengetahuan**

Sebagai salah satu media untuk memperoleh informasi, wacana kepustakaan terkait dengan hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri khususnya sisiwi SMA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali M, Asrori M. 2006. *Psikologi remaja, perkembangan peserta didik*. Jakarta (ID): Bumi Aksara.
- Alimul. 2012. *Promosi Kesehatan*. Jakarta (ID): Rajawali Pers.
- Andriani. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta (ID): Kencana Prenada Media Group.
- Anggraini Y. 2010. *Asuhan kebidanan masa nifas*. Yogyakarta (ID): Pustaka Rihama.
- Angraeni. 2015. Hubungan antara body image dengan frekuensi makan, jenis makanan dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Surakarta [skripsi]. Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arikunto. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- Arisman. 2007. *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta (ID): Penerbit Buku Kedokteran.
- Arthur SR. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta (ID): Pustaka Pelajar.
- Dalami. 2010. *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta (ID): Trans Info Media.
- Dewi SR. 2013. Hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi siswa kelas XII program studi pendidikan teknik boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta [skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jahja Y. 2012. *Psikologi perkembangan*. Jakarta (ID): Kencana Prenada Media Group.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- Laning. 2018. *Kenakalan remaja dan penanggulangannya*. Klaten (ID): Cempaka Putih.
- Mildawani S. 2014. *Remaja cerdas berprestasi*. Jatinegara Jakarta Timur (ID): Lestari Kiranatama.
- Notoatmodjo S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta (ID): Rineka Cipta.

- \_\_\_\_\_ 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- Nugroho SA, Purwanti OS. 2010. Hubungan antara tingkat stress dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas Sukoharjo 1 Kabupaten Sukoharjo [skripsi] Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Papalia D , Old S. 2001. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta (ID): Salemba Humanika.
- Potter, Perry. 2010. *Fundamental of Nursing: Konsep, Proses, and Practice*. Jakarta (ID): EGC.
- Rasmun. 2009. *Stres Koping dan Adaptasi*. CV. Jakarta (ID) : Sagung Seto.
- Sandjaja, Atmarita. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta (ID): PT Kompas Media Nusantara.
- Sarwono. 2012. Psikologi Remaja. Jakarta (ID): PT. Raja Grafindo Persada.
- Setyorini. 2010. Hubungan body image dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri [skripsi]. Semarang (ID): Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Sofiana L, Elita V, Utomo W. 2012. Hubungan antara stress dengan konsep diri pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Riau Program Studi Ilmu Keperawatan* [Internet]. [diunduh 2019 April 28] ; 8 (3) 10; tersedia pada <http://download.portalgaruda.org/article.php>
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung (ID): Alfabeta.
- \_\_\_\_\_ 2014. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung (ID): Alfabeta.
- \_\_\_\_\_ 2015. *Metode penelitian kombinasi (Mix Methods)*. Bandung (ID): Alfabeta.
- Sulistyoningsih H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta (ID): Graha ilmu.
- Sunartio S, Sukamto ME, Dianovinina K. 2012. Social comparison dan body image dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Jurnal humanitas* [Internet]. [diunduh 2019 Mei 04] 9 (2) 6. Tersedia pada <http://download.portalgaruda.org/article.php>.

Supriasa IDN. 2013. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta (ID): Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Tarigan. 2011. *Perkembangan Remaja*. Bandung (ID): Angkasa

Thalib S. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta (ID): Kencana Media Group.

Widianti N, Candra AK. 2012. Hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana Semarang [skripsi]. Semarang (ID): Universitas Diponegoro.

Widyastuti Y, Rahmawati A, Purnaningrum Y. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta (ID): Fitramaya.