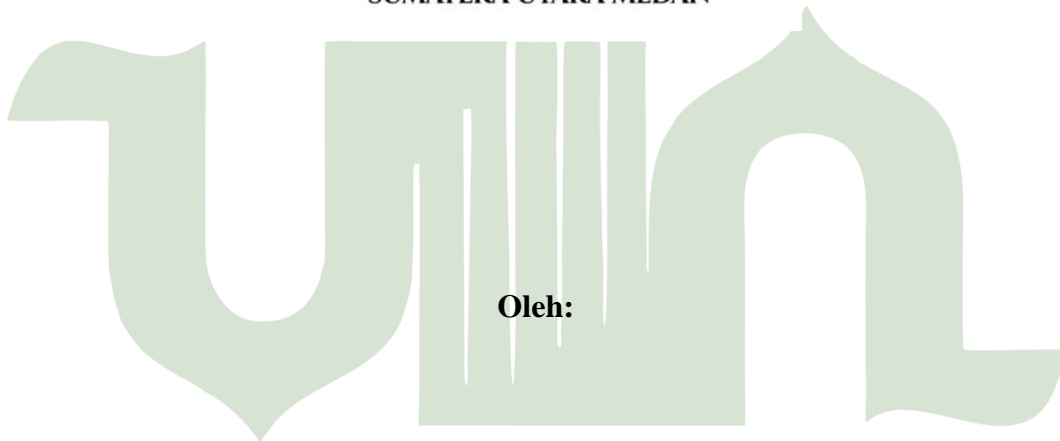


**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS
GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 6 MEDAN**

SKRIPSI



Oleh:

INDAH YULIANI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

NIM : 0801182204

SUMATERA UTARA MEDAN

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

2023

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS
GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 6 MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan
Masyarakat (S.K.M)**

OLEH :

INDAH YULIANI

NIM : 0801182204

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

2023

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 6 MEDAN

Indah Yuliani

0801102204

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, remaja mulai mengalami perubahan fisik yang menarik perhatian remaja akan bentuk tubuhnya. Upaya yang dilakukan untuk menunjang penampilannya yaitu dengan mengurangi berat badan dengan cara membatasi frekuensi dan jumlah makan, dan pembatasan asupan makanan agar berat badan tidak berlebih. Hal ini bisa berdampak terhadap dan status gizi remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 81 orang dengan teknik *Proportionate Stratified Random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner FFQ, kuesioner MBSRQ-AS, dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 46 responden (56.8%) merasa puas terhadap bentuk tubuhnya/citra tubuh positif, sebanyak 50 responden (61.7%) memiliki pola makan kurang baik. sedangkan status gizi sangat kurus 14.8%, kurus 18.5%, normal 53.1%, gemuk 9.9%, dan obesitas 3.7%. hasil uji *chi-square* didapatkan terdapat hubungan yang signifikansi antara citra tubuh dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan dengan nilai $p\text{-value} = 0,016$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikansi antara pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan dengan nilai $p\text{-value} = 0,045$ ($p < 0,05$), Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang signifikansi antara citra tubuh dengan status gizi di SMA Negeri 6 Medan. Terdapat hubungan yang signifikansi antara pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan. Disarankan kepada remaja agar lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat dan tinggi badannya.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Pola Makan, Status Gizi, dan remaja.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND FOOD PATTERN
WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMA
NEGERI 6 MEDAN**

Indah Yuliani

0801102204

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. At this time, adolescents begin to experience physical changes that attract the attention of adolescents to their body shape. Efforts are being made to support his appearance by reducing body weight by limiting the frequency and amount of eating, and limiting food intake so that you are not overweight. This can have an impact on the nutritional status of adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and food pattern with the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 6 Medan. This research method is a correlation analytic research with a cross sectional approach. The sample is 81 people with Proportionate Stratified Random sampling technique. The measuring instruments used were the FFQ questionnaire, the MBSRQ-AS questionnaire, and measurements of body weight and height. Univariate and bivariate data analysis using the chi square test. The results of this study indicate that as many as 46 respondents (56.8%) were satisfied with their body shape/positive body image, as many as 50 respondents (61.7%) had a poor food pattern. while the nutritional status of very thin 14.8%, thin 18.5%, normal 53.1%, fat 9.9%, and obesity 3.7%. The results of the chi-square test found that there was a significant relationship between body image and the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 6 Medan with a p -value = 0.016 ($p < 0.05$). There is a significant relationship between food pattern and the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 6 Medan with a p -value = 0.045 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between body image and nutritional status at SMA Negeri 6 Medan. There is a significant relationship between food pattern and nutritional status of adolescents at SMA Negeri 6 Medan. It is recommended for adolescents to pay more attention to their nutritional status by regularly monitoring their weight and height.

Keywords: *Body Image, food pattern, Nutritional Status, and adolescents.*

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Indah Yuliani
NIM : 0801182204
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/Tanggal Lahir : Medan / 15 Juli 2000
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh Dan Pola Makan Dengan
Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 6 Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI **Medan, 14 Februari 2023**
SUMATERA UTARA MEDAN



Indah Yuliani

NIM : 0801182204

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Indah Yuliani
NIM : 0801182204
Peminatan : Gizi

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 6 MEDAN

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah di setujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UINSU Medan)

Medan, 14 Februari 2023

Disetujui,

Dosen Pembimbing Umum



Eliska, SKM, M.Kes

NIP: 1100000125

Dosen Pembimbing Integrasi



Dr. Jufri Naldo, M.A

NIP:198606262015031007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 6 MEDAN

Yang Dipersiapkan Dan Dipertahankan Oleh :

Indah Yuliani

NIM : 0801182204

Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 14 Februari 2023

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Dewi Agustina, S.Kep., Ners, M.Kes

NIP : 197008172010012006

Penguji II



apt. Wahyudi, S.Farm, M.Si

NIP : 199107202020121009

Penguji I



Eliska, SKM, M.Kes

NIP: 1100000125

Penguji Integrasi Keislaman



Dr. Jufri Naldo, M.A

NIP: 198606262015031007

SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 14 Februari 2023

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Plt. Dekan

Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc.

NIP.198008062006041003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Indah Yuliani
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 15 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Ayah : Hidayat
Ibu : Siti Suharni
Alamat : Jl. Tangguk Bongkar X No. 53 c, Kec. Medan
Denai, Kota Medan, Sumatera Utara
No. Handphone : 089654448663
Email : yulianiindah355@gmail.com



Riwayat Pendidikan

2018 - 2022 : Perminatan Gizi, FKM UIN SU
2015 - 2018 : SMA Negeri 6 Medan
2012 - 2015 : SMP Nurul Islam Indonesia
2006 - 2012 : SD Negeri 060908

Riwayat Organisasi

2018 - 2023 : KSR PMI UIN SU

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

KATA PENGANTAR

Assalamu`alaikum Wr. Wb

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Bersyukur kepada Allah SWT adalah hal yang tiada hentinya penulis lakukan hingga saat ini dan seterusnya. Shalawat juga salam tak lupa penulis hadiahkan teruntuk Rasulullah SAW, semoga kita termasuk ke dalam umat yang kelak mendapat syafaatnya. Alhamdulillah, berkat rahmat dari Allah SWT penulis dapat menyusun tugas akhir skripsi berjudul "Hubungan Citra Tubuh Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 6 Medan" ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Jurusan Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam penulisan skripsi, penulis memiliki banyak hambatan dan juga rintangan yang dihadapi. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Selama penulisan skripsi, penulis memiliki beragam sosok yang telah berjasa dalam mendukung dan membantu secara langsung maupun tidak langsung demi kelancaran penyelesaian skripsi ini, sehingga penulis mengucapkan terimakasih yang sangat tulus kepada:

1. Prof. Dr. H. Abu Rokhmad, M. Ag Selaku Plt Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Dr. Mhd. Furqan, S. Si, M. Comp. Sc Selaku Plt Dekan FKM sekaligus Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan FKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

3. Dr. Watni Marpaung, MA Selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan FKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Dr. Salamuddin, MA Selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama FKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Susilawati, SKM, M. Kes. Selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Delfriana Ayu A, SST, M. Kes Selaku Pembimbing Akademik Saya Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Eliska SKM, M. Kes Selaku ketua koordinator peminatan gizi, serta pembimbing yang telah memberikan arahan, petunjuk, bimbingan dan dukungan menyelesaikan skripsi ini.
8. Dr. Jufri Naldo, MA selaku pembimbing integritas keislaman yang telah memberikan arahan, petunjuk bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Dewi Agustina, S. Kep, Ners, M.Kes selaku ketua penguji pada sidang skripsi yang telah memberikan arahan, masukan dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
10. apt. Wahyudi, S. Farm, M. si selaku penguji II yang telah memberikan arahan, masukan dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikut studi.

12. Siti Rahmah Lubis, S. Pd, M. Si selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Medan, serta seluruh staff guru yang telah memberikan izin dan bantuannya kepada penulis untuk melakukan penelitian.
13. Kepada siswa/siswi SMA Negeri 6 Medan, penulis mengucapkan terimakasih karena telah bersedia menjadi sampel pada penelitian ini.
14. Hidayat dan Siti Suharni selaku orang tua saya tercinta atas segala bantuan, bimbingan, dorongan serta doa restu yang diberikan selama penyusunan skripsi.
15. Abang, kakak dan adik tersayang (Deni Andrian, Muhammad Hendra, Siti Khairunnisa Putri, dan Afifah Fitri Yani) yang telah mensupport dan mendoakan penulis agar bisa menyelesaikan skripsi.
16. Teman saya Inpus, Qashas, Suci, Devi, dan Della yang telah memberikan bantuan, semangat, serta kebersamaan dari semester awal hingga akhir.
17. Seluruh rekan dikelas IKM-8 Stambuk 2018 dan Peminatan Gizi 2018 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun selalu diharapkan. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Medan, 02 Januari 2023



Indah Yuliani

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Ilmiah	7
1.4.2 Manfaat Bagi Remaja	8
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
2.1 Remaja	9
2.1.1 Pengertian Remaja	9
2.1.2 Batasan Usia Remaja	9
2.1.3 Kebutuhan Gizi Remaja	10
2.1.4 Masalah Gizi Pada Remaja	12
2.2 Status Gizi	13
2.2.1 Pengertian Status Gizi	13
2.2.2 Penilaian Status Gizi	15
2.2.3 Penilaian Status Gizi Secara Antropometri	17
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	21

2.3	Citra Tubuh	22
2.3.1	Pengertian Citra Tubuh	22
2.3.2	Aspek-Aspek Citra Tubuh	24
2.3.3	Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh	24
2.3.4	Pengukuran Citra Tubuh	25
2.4	pola makan	26
2.4.1	Pengertian Pola Makan	26
2.4.2	Pola Makan Seimbang	28
2.4.3	Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	29
2.4.4	Pengukuran Pola Makan	30
2.5	Kajian Integrasi Keislaman	33
2.6	Kerangka Teori	39
2.7	Kerangka Konsep Penelitian	40
2.8	Hipotesis Penelitian	40
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	41
3.1	Jenis Dan Desain Penelitian	41
3.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian	41
3.2.1	Lokasi	41
3.2.2	Waktu	41
3.3	Populasi Dan Sampel	42
3.3.1	Populasi	42
3.3.2	Sampel	42
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	43
3.4	Variabel Penelitian	43
3.5	Definisi Operasional	43
3.6	Aspek Pengukuran	45
3.6.1	Aspek Pengukuran Status Gizi	45
3.6.2	Aspek Pengukuran Citra Tubuh	46
3.6.3	Aspek Pengukuran Pola Makan	47
3.7	Uji Validitas Dan Reabilitas	47
3.7.1	Validitas	47
3.7.2	Reabilitas	48

3.8 Teknik Pengumpulan Data	49
3.8.1 Jenis Data	49
3.8.2 Alat Atau Instrument Penelitian	50
3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data	50
3.9 Analisis Data	51
3.9.1 Analisis Univariat	51
3.9.2 Analisis Bivariat	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	53
4.2 Karakteristik Penelitian	54
4.3 Analisis Univariat	55
4.3.1 Citra Tubuh	55
4.3.2 Pola Makan	55
4.3.3 Status Gizi	56
4.4 Analisis Bivariat	56
4.4.1 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 6 Medan	56
4.4.2 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 6 Medan	57
4.5 Pembahasan	58
4.5.1 Citra Tubuh	58
4.5.2 Pola Makan	59
4.5.3 Status Gizi	61
4.5.4 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 6 Medan	62
4.5.5 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 6 Medan	66
BAB V PENUTUP	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja	12
Tabel 2.2 klasifikasi indeks masaa tubuh (IMT)	20
Tabel 3.1 Populasi penelitian	42
Tabel 3.2 Sampel penelitian	43
Tabel 3.3 Definisi operasional	44
Tabel 3.4 Aspek pengukuran citra tubuh	46
Tabel 3.5 Skala penilaian citra tubuh	46
Tabel 3.6 Hasil uji validitas kuesioner variabel citra tubuh	48
Tabel 3.7 Hasil uji reliabilitas variabel citra tubuh	49
Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan	54
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan citra tubuh	55
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan pola makan	55
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan status gizi	56
Tabel 4.5 Hubungan citra tubuh dengan status gizi	56
Tabel 4.6 Hubungan Pola makan dengan status gizi	57

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Timbangan digital dan detecto	18
Gambar 2.2 Microtoise	19
Gambar 2.3 Kerangka teori	39
Gambar 2.4 Kerangka konsep	40
Gambar 4.1 Lokasi penelitian	53



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar persetujuan menjadi responden	79
Lampiran 2 Kuesioner citra tubuh dan pola makan	80
Lampiran 3 Tabel master data penelitian	84
Lampiran 4 Output data	87
Lampiran 5 Dokumentasi	93
Lampiran 6 Surat penelitian	94



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN