

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN SEI KERA
HILIR I KOTA MEDAN**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

OLEH :

ASTRI NABILA

NIM: 0801182287



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

MEDAN/ 2022

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN DENGAN
STATUS GIZI DI KELURAHAN SEI KERA HILIR I KOTA MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)



Oleh :

ASTRI NABILA

NIM : 0801182287

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

MEDAN

2022

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN DENGAN
STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI KELURAHAN SEI KERA HILIR I
KOTA MEDAN**

ASTRI NABILA

NIM : 0801182287

ABSTRAK

Citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang tubuhnya yang berasal dari pikiran dan perasaan orang tersebut. Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan mental, fisik dan psikososial serta masa dimana remaja rentan akan masalah gizi kurang dan lebih karena adanya ketidak seimbangan dalam penyediaan pangan dan perubahan perilaku makan. Perubahan perilaku makan dengan membatasi makanan ialah *Restraint Eating*, perilaku makan yang bertujuan untuk menghilangkan emosi negatif ialah *Emotional Eating*, perilaku makan yang berasal dari aroma, rasa makanan ialah *External Eating*. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan, didapati permasalahan yaitu remaja putri tidak merasa puas terhadap bentuk tubuhnya dan berkeinginan melakukan penurunan berat badan padahal remaja putri tersebut memiliki status gizi normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan (*restraint eating, emotional eating, external eating*) terhadap status gizi berdasarkan IMT pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *chi square*. Penilaian citra tubuh dilakukan menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16) dan perilaku makan menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ-32) serta pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan kepada 77 remaja putri. Hasil analisis menunjukkan bahwa citra tubuh ($p=0,000$) dan perilaku makan *restraint eating* ($p=0,014$) memiliki hubungan dengan status gizi remaja putri ($p<0,05$) dan tidak ada hubungan antara perilaku makan *emotional eating* ($p=0,132$) dan *external eating* ($p=0,932$) dengan status gizi. hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dan *restraint eating* dengan status gizi pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan. Dalam hal ini diharapkan remaja lebih menghargai bentuk tubuh sendiri dan menerapkan perilaku makan yang sehat.

Kata Kunci : Remaja Putri, Citra Tubuh, *Restrain Eating, Emotional Eating, External Eating*, Status Gizi (IMT/U)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND EATING
BEHAVIOR WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT
FEMALE IN SEI KERA HILIR I VILLAGE, MEDAN CITY**

ASTRI NABILA

ID : 081182287

ABSTRACT

Body image is a person's perception of his body that comes from the thoughts and feelings of that person. Adolescence is a period of mental, physical and psychosocial changes as well as a period when adolescents are vulnerable to problems with under and over nutrition due to an imbalance in the supply of food and changes in eating behavior. Changes in eating behavior by limiting food is Restraint Eating, eating behavior that aims to eliminate negative emotions is Emotional Eating, eating behavior that comes from the smell and taste of food is External Eating. Based on an initial survey conducted in the Sei Kera Hilir I Village, Medan City, a problem was found, namely that young women were not satisfied with their body shape and wanted to lose weight even though these young women had normal nutritional status. This study aims to determine the relationship between body image and eating behavior (eating restraint, emotional eating, external eating) on status based on BMI in young women in Sei Kera Hilir I Village, Medan City. The type of research used is quantitative with a cross sectional design. Data analysis in this study used the chi square test. Body image assessment was carried out using the Body Shape Questionnaire (BSQ-16) and eating behavior using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ-32) as well as anthropometric measurements including weight and height for 77 female adolescents. The results of the analysis showed that body image ($p=0.000$) and eating behavior withholding food ($p=0.014$) had a relationship with the nutritional status of female adolescents ($p<0.05$) and there was no relationship between emotional eating behavior ($p=0.132$) and external feeding ($p=0.932$) with nutritional status. this shows that there is a relationship between body image and eating control with the nutritional status of young women in Sei Kera Hilir I Village, Medan City. In this case, it is hoped that adolescents will respect their own body shape more and adopt healthy eating behaviors.

Keywords: *Female Adolescents, Body Image, Restraint Eating, Emotional Eating, External Eating, Nutritional Status (BMI).*

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Astri Nabila
NIM : 0801182287
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 31 Mei 2000
JudulSkripsi : Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memnuhi 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 penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara.
3. Jika kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 25 Oktober 2022

Astri Nabila
NIM : 0801182287

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Astri Nabila

NIM : 0801182287

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI
DI KELURAHAN SEI KERA HILIR I KOTA MEDAN**

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa, dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UIN SU Medan)

Medan, 20 Februari 2023

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Zuhriana Aidha, S.Kep. M.Kes
NIP. 1100000084

Dosen Pembimbing Integrasi



Dr. Salamuddin, M.A
NIP. 197407192007011014

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

**HUBUNGAN HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI
DI KELURAHAN SEI KERA HILIR I KOTA MEDAN**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

Astri Nabila
NIM. 0801182287


Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 24 November 2022 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji


Ketua Penguji


Reni Agustina Harahap, SST., M.Kes
NIP. 1100000124

Penguji I


Zuhrina Aidha, S.Kep. M.Kes
NIP. 1100000084

Penguji II


Rapotan Hasibuan, SKM., M.Kes
NIP. 199006062019031016

Penguji Integrasi


Dr. Salanuddin, M.A
NIP. 197407192007011014

Medan, 20 Februari 2023
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

PLT Dekan,


Dr. Mhd Furgan, S.Si., M.Comp. Sc
NIP. 198008062006041003

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah Rabbil'Alaamiin Puji dan syukur penulis ucapkan dan panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Berkah dan Rahmat-nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Shalawat dan salam kita curhakan pada baginda besar Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan hingga terang benderang seperti saat ini.

Skripsi penelitian yang berjudul **“HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN SEI KERA HILIR I KOTA MEDAN “** adalah salah satu syarat dan ketentuan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam penyelesaian skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari keterlibatan dari banyak belah pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan baik secara moral maupun material. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abu Rokhmad, M.Ag, selaku Plt rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp., Sc selaku Plt Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Watni Marpaung, M.A selaku Wakil Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

4. Bapak Dr. Salamuddin, M.A selaku Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
5. Ibu Susilawati, SKM.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas Islam negeri Sumatera Utara.
6. Ibu Zuhrina Aidha, S.Kep, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan ilmu dan masukannya dalam membantu mengarahkan dan membimbing saya selama proses penelitian skripsi.
7. Bapak Dr. Salamuddin, M.A selaku dosen pembimbing integrasi keislaman skripsi yang telah berkenan meluangkan waktunya dalam memberikan arahnya kepada saya untuk menyelesaikan skripsi.
8. Bapak Tri Bayu Purnama, SKM, M.Med, Sci, selaku Penguji I Seminar Proposal saya yang telah memberikan masukan untuk kesempurnaan penelitian skripsi saya.
9. Ibu Reni Agustina Harahap, SST., M.Kes, selaku Ketua Penguji Sidang Munaqasyah saya yang telah memberikan masukan untuk kesempurnaan penelitian skripsi saya.
10. Bapak Rapotan Hasibuan, SKM., M.Kes, selaku Punguji II Sidang Munaqasyah saya yang telah memberikan masukan untuk kesempurnaan penelitian skripsi saya.
11. Ibu Meutia Nanda, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik.

12. Kepada Seluruh Dosen dan Staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah membimbing dan memberikan banyak ilmu selama saya duduk dibangku kuliah.
13. Terkhusus dan teristimewa untuk kedua orang tua saya, Mamaku Hasriani Siregar dan Ayahku H. Zufri yang sangat amat saya cintai dan telah memberikan doa dan dukungan baik materil maupun moral serta senantiasa memenuhi kebutuhan saya selama ini tanpa meminta balasan apapun. Terimakasih buat mama dan ayah untuk sabar menanti pemberian khusus ini dan pengertian yang besar selama ini, walau sedikit mengecewakan mama dan ayah karena aku ga tepat waktu lulusnya. *I'm really sorry. Love you so much.*
14. Untuk Kakak, Abang dan Adiku. Annisa Mulya, Azmi Nadra, Hendri, Heri dan Afdal Dzikra yang telah mendukung dan mendoakan saya.
15. Kepada seluruh keluarga besarku, Om, Ibu, Para sepupu-sepupu, ponakan-ponakan saya yang jumlahnya sangat banyak untuk disebutin satu persatu, terimakasih telah mendukung dan mendoakan saya.
16. Kepada Pakde Zulfan (abang dari ayah) yang telah sangat membantu ayah saya dalam segala hal terkhusus membantu ayah saya dalam membiyai perkuliahan saya.
17. Kepada Almh. Micik (kakak dari ayah) yang selalu bertanya mengenai perkuliahan saya, tapi belum sempat melihat saya wisuda. Terimakasih micik, micik yang tenang disana ya.

18. Kepada mendiang tulang James Ganda Sormin (sahabat ayah saya), nantulang, kak Yakhin Boas, kak Mona Sormin, terimakasih atas bantuan, doa dan dukungannya. Sangat bersyukur bisa mempunyai keluarga baru seperti kalian.
19. Sahabat seperjuangan, Cindy Wulandari, Ayu Safitri, Anggi Purnamawati, Atikah Zahra, dan Zikra Maya Ulfa, yang selalu ada dari awal mengenyam bangku perkuliahan hingga sekarang yang tidak henti-hentinya memberi masukan, motivasi, doa serta menjadi tempat bertukar ilmu kepada penulis.
20. Sahabat yang selalu ada, Liza, Wasugi, Rafika, Nazila, Yudo, Maulana, Reza, Muan, Aldo yang selalu membeikan doa dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
21. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, mohon maaf apabila terdapat banyak kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja semoga Allah SWT melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya serta membalas semua kebaikan.
22. Terakhir, saya ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena telah berhasil melalui proses panjang perkuliahan ini sampai akhirnya skripsi ini selesai. Terimakasih sudah sabar, tetap bertahan, dan selalu sehat dalam setiap proses skripsi ini atau proses pendewasaan diri ini.

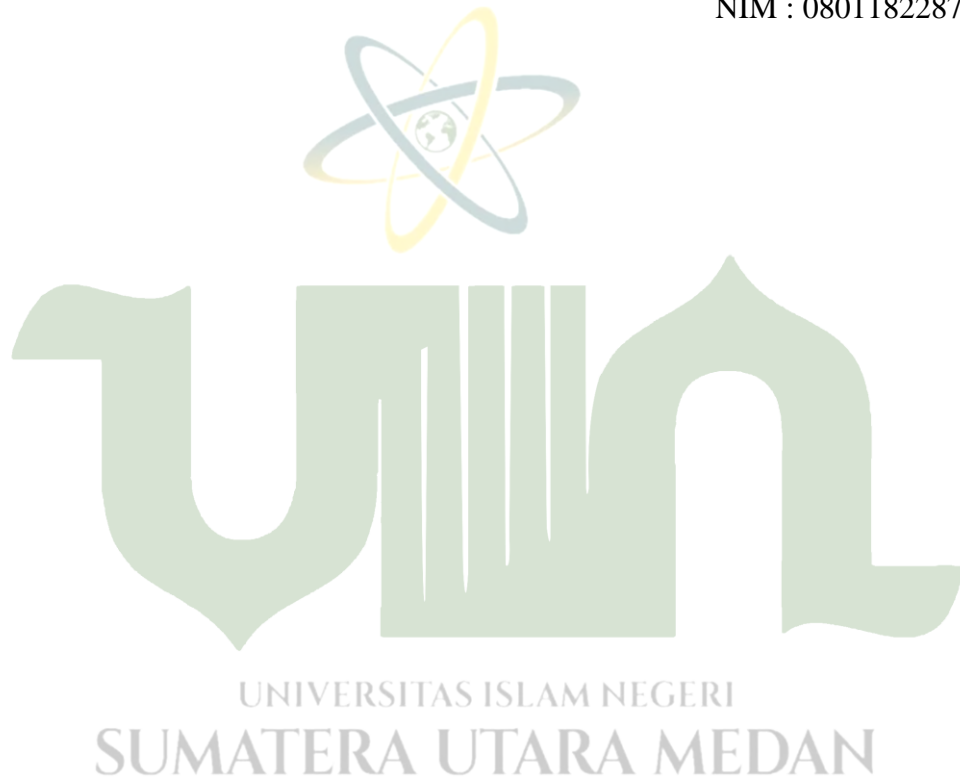
Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dalam cara penulisan dan isi. Oleh karena itu penulis

mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk menyempurnakan isi skripsi ini.

Wassalmu'alaikum Wr.Wb

Medan, 20 November 2022

Astri Nabila
NIM : 0801182287



RIWAYAT HIDUP

Nama : Astri Nabila
T.T.L : Medan, 31 Mei 2000
Umur : 22 tahun
NIM : 0801182287
Jenis Kelamin : Perempuan
Fak/Jur/Sem : Kesehatan Masyarakat/IKM/IX
Alamat Rumah : Jl. Ibrahim Umar Gg. Rahmat No. 1
No. Hp : 0812-6029-3091
Alamat email : astrinabila613@gmail.com

Latar Belakang Pendidikan

- SD Negeri 060877 (2005-2011)
- SMP Negeri 12 Medan (2011-2014)
- SMA Swasta Husni Thamrin (2014-2017)
- Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi (2018-2022)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	viii
RIWAYAT HIDUP	xiii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Masalah	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Remaja Putri	6
1.4.3 Bagi Peneliti Lain.....	6
LANDASAN TEORI	7
2.1 Remaja	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.2 Status Gizi	7
2.2.1 Definisi Status Gizi	7
2.2.2 Penilaian Status Gizi	8
2.3 Citra Tubuh	11
2.3.1 Definisi Citra Tubuh	11
2.3.2 Aspek-aspek Citra Tubuh	13

2.4 Perilaku Makan.....	17
2.4.1 Definisi Perilaku Makan.....	17
2.4.2 Dimensi Perilaku Makan	17
2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan	21
2.5 Kajian Integritas	23
2.5.1 Perilaku Makan dalam Islam	23
2.5.2 Citra Tubuh Berdasarkan Kajian Islam.....	27
2.6 Kerangka Teori.....	28
2.7 Kerangka Konsep	29
2.8 Hipotesis	29
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	30
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel.....	30
3.3.3 Teknik Pengambilan Data	32
3.4 Variabel Penelitian	33
3.5 Definisi Operasional.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6.1 Jenis Data.....	36
3.6.2 Alat atau Instrumen Penelitian.....	36
3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	38
3.7 Analisis Data	39
3.7.1 Analisis Univariat	39
3.7.2 Analisis Bivariat.....	39
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Gambaran Profil Kelurahan Sei Kera Hilir 1 Medan.....	41

4.1.2	Karakteristik Responden Penelitian	41
4.1.3	Analisis Univariat	42
4.1.4	Analisis Bivariat.....	44
4.1.5	Pembahasan Penelitian	47
BAB V	59
KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1	Kesimpulan	60
5.2	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh.....	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Restraint Eating</i>	43
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i>	44
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi <i>External Eating</i>	44
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Citra Tubuh dengan Status Gizi.....	45
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Chi Square Restraint Eating</i> dengan Status Giz.....	46
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Chi Square Emotional Eating</i> dengan Status Gizi.....	47
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Chi Square External Eating</i> dengan Status Gizi	48



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	29

