

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERSEPSI CITRA  
TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI  
SMA NEGERI 1 KUTALIMBARU**

**SKRIPSI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**OLEH :**

**NADITA KIRANI**

**0801202110**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERSEPSI CITRA TUBUH  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI  
SMA NEGERI 1 KUTALIMBARU**

**SKRIPSI**

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

**OLEH :**

**NADITA KIRANI**

**NIM : 0801202110**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERSEPSI CITRA TUBUH  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI  
SMA NEGERI 1 KUTALIMBARU**

**NADITA KIRANI**  
**0801202110**

**ABSTRAK**

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Utara tahun 2018, prevalensi status gizi IMT/U remaja umur 16-18 tahun sangat kurus 0,7%, kurus 4,4 %, normal 80,0%, gemuk 10,9% dan obesitas 4,0%. Sedangkan prevalensi status gizi pada remaja umur 16-18 tahun di Kabupaten Deli Serdang sangat kurus 1,37%, kurus 7,19%, normal 79,2%, gemuk 8,7%, dan obesitas 3,5%. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja membuat remaja khususnya remaja putri lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat mempengaruhi status gizi remaja akibat perilaku makan yang salah dan juga disebabkan karena faktor kurangnya pengetahuan gizi pada remaja. Kesalahan dalam memilih makanan dapat berpengaruh pada status gizi remaja karena kebutuhan gizinya tidak terpenuhi dan menjadi salah satu faktor penyebab masalah gizi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 175 siswi dari 319 siswi SMA Negeri 1 Kutalimbaru, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *proportional stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner MBSRQ-AS untuk persepsi citra tubuh. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p= 0,248$ ). Terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi ( $p= 0,028$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dan terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi.

**Kata Kunci :** pengetahuan gizi, persepsi citra tubuh, remaja, dan status gizi.

**The Relationship Between Nutritional Knowledge and Body Image  
Perception with Nutritional Status in Adolescent Girls at  
SMA Negeri 1 Kutalimbaru**

**NADITA KIRANI**

**0801202110**

**ABSTRACT**

*Based on the Basic Health Research of North Sumatra Province in 2018, the prevalence of BMI/U nutritional status of adolescents aged 16-18 years was very thin 0.7%, thin 4.4%, normal 80.0%, fat 10.9% and obese 4, 0%. Meanwhile, the prevalence of nutritional status in adolescents aged 16-18 years in Deli Serdang Regency is very thin 1.37%, thin 7.19%, normal 79.2%, fat 8.7%, and obese 3.5%. The physical changes that occur in teenagers make teenagers, especially young women, pay more attention to their body shape. Dissatisfaction with body image can affect the nutritional status of adolescents due to wrong eating behavior and also due to a lack of nutritional knowledge in adolescents. Mistakes in choosing food can affect the nutritional status of adolescents because their nutritional needs are not met and become one of the factors causing nutritional problems. The method used in this research is a quantitative method using a cross sectional design. The sample in this study was 175 female students from 319 female students at SMA Negeri 1 Kutalimbaru, sampling was carried out using the proportional stratified random sampling method. Data collection instruments in this study used a nutritional knowledge questionnaire and the MBSRQ-AS questionnaire for body image perception. Data analysis was carried out using the Chi-square test. The results of this study show that there is no relationship between nutritional knowledge and nutritional status ( $p= 0.248$ ). There is a relationship between perceived body image and nutritional status ( $p= 0.028$ ). The conclusion of this research is that there is no relationship between nutritional knowledge and nutritional status and there is a relationship between body image perception and nutritional status.*

**Keywords:** *nutritional knowledge, body image perception, adolescents, and nutritional status.*

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Nadita Kirani  
NIM : 0801202110  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Gizi  
Tempat/Tanggal Lahir : Pulu Raja, 13 Agustus 2002  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru

### Dengan Ini Menyatakan

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini sudah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
3. Jika kemudian hari terbukti bahwa karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

Medan, 27 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



**NADITA KIRANI**

**0801202110**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERSEPSI CITRA TUBUH  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI  
SMA NEGERI 1 KUTALIMBARU**

**NADITA KIRANI**

**(0801202110)**

Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

**Medan, 16 Agustus 2024**

Disetujui,

**Pembimbing Skripsi Umum**



**Romiza Arika, S.Tr.Gz., M.Gz**  
**NIP. 199411082022032001**

**Pembimbing integrasi**



**Dr. Irwansyah, SH.I, M.H**  
**NIP. 198010112014111002**

**Ketua Program Studi**

**Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UINSU**



**Rapotan Hasibuan, S.K.M, M.Kes**  
**NIP. 199006062019031016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan judul:

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERSEPSI CITRA TUBUH  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI  
SMA NEGERI 1 KUTALIMBARU**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan oleh:

**NADITA KIRANI**  
**NIM.0801202110**

Yang Telah diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 16 Agustus 2024

Dinyatakan telah Memenuhi Syarat untuk Diterima

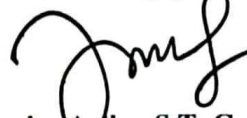
**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji**



**Rapotan Hasibuan, S.K.M, M.Kes**  
**NIP. 199006062019031016**

**Penguji I**



**Romiza Anika, S.Tr,Gz., M.Gz**  
**NIP. 199411082022032001**

**Penguji II**



**dr. Nofi Susanti, M.Kes**  
**NIP. 198311292019032002**

**Penguji Integrasi Keislaman**



**Dr. Irwansyah, SH.I, M.H**  
**NIP. 198010112014111002**

**Medan, 16 Agustus 2024**  
**Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat**  
**Fakultas Kesehatan Masyarakat**  
**Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**



**Prof. Dr. Mesianna S.Ag, M.Pd**  
**NIP. 197107272007011031**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nadita Kirani  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tanggal Lahir : Pulu Raja, 13 Agustus 2002  
Agama : Islam  
Golongan Darah : O  
Status Perkawinan : Belum Kawin  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Desa Orika, Kec. Pulau Rakyat, Kab. Asahan  
Email : naditakirani2002@gmail.com  
No.Hp : 082246988648

### Riwayat Pendidikan

2008-2013 : SD Negeri 010115 Orika  
2014-2017 : SMP Negeri 1 Pulau Rakyat  
2018-2020 : SMA Negeri 1 Pulau Rakyat  
2020-2004 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Fakultas  
Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan  
Masyarakat

### Riwayat Organisasi

2019-2020 : Sekretaris PMR SMA Negeri 1 Pulau Rakyat



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarrakatuh*

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang. Bersyukur kepada Allah SWT merupakan hal yang tiada hentinya penulis lakukan hingga saat ini dan seterusnya. Shalawat dan salam tidak lupa penulis hadiahkan kepada Rasulullah SAW, semoga kita termasuk kedalam umat yang kelak mendapat syafaatnya di hari kemudian. Alhamdulillah, berkat rahmat dan karunia dari Allah SWT penulis dapat menyusun tugas akhir skripsi berjudul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru”** 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 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. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A selaku Wakil Dekan I Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A selaku Wakil Dekan II Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Irwansyah, M.H selaku Wakil Dekan III Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.K.M., M.Kes selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Bapak Dr. Jufri Naldo, M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
9. Ibu Romiza Arika, S.Tr.Gz., M.Gz. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, petunjuk, bimbingan, dukungan dan perhatian dalam menyusun skripsi ini.

10. Bapak Dr. Irwansyah, M.H selaku Dosen Pembimbing Integrasi Keislaman yang telah banyak memberikan arahan, petunjuk dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
11. Ibu dr. Nofi Susanti, M.Kes selaku Dosen Penguji Umum dalam seminar proposal penulis yang telah memberikan saran dan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi penulis.
12. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes selaku Ketua Penguji dalam sidang skripsi yang telah memberikan saran dan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi penulis.
13. Ibu Fibriani Tri Dewi Br. Bangun, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kutalimbaru, serta seluruh staff tata usaha dan seluruh guru yang telah memberikan izin dan bantuannya kepada penulis untuk melakukan penelitian.
14. Siswi SMA Negeri 1 Kutalimbaru, penulis mengucapkan terimakasih karena telah bersedia menjadi sampel pada penelitian ini.
15. Kedua orang tua penulis tercinta dan tersayang, yaitu Bapak Fitri Hariadi dan Ibu Reny Susilawati yang dengan tulus senantiasa mendoakan, memberikan motivasi, dan memberikan ridho serta dukungan baik moral maupun material.
16. Kakak dan adik tersayang, yaitu Nanda Rizki Fadila dan Prabudio Ramadhan yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

17. Terimakasih kepada sahabat tersayang, yaitu Dini Dwi Ariska, Eti Purwati dan Fitri Alkomariah Siagian yang telah memberi semangat, doa dan dukungan kepada penulis.
18. Terimakasih kepada teman seperjuangan Nanda Putri Purba, Amenda Sabarita Br Sitepu, Devi Rani Said Putri dan KKN Tuntungan Slebew yang telah mendukung, membantu penulis secara sukarela dalam pengerjaan skripsi ini.
19. Terimakasih kepada teman-teman satu bimbingan dan satu angkatan yang sama-sama berjuang serta saling memberi dukungan selama proses pengerjaan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarrakatuh*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN  
Medan, 20 Mei 2024

Nadita Kirani

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Ilmiah .....	9
1.4.2 Manfaat Bagi Remaja.....	9
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>10</b>
2.1 Remaja.....	10
2.1.1 Pengertian Remaja.....	10
2.1.2 Batasan Usia Remaja.....	11
2.1.3 Perubahan Fisik Remaja.....	12
2.2 Pengetahuan Gizi.....	12
2.2.1 Pengertian Pengetahuan Gizi.....	12
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi.....	15
2.2.3 Fungsi Zat Gizi Bagi Remaja .....	16
2.2.4 Kebutuhan Gizi Remaja .....	17
2.2.5 Pesan Gizi Seimbang.....	20
2.3 Persepsi Citra Tubuh .....	25
2.3.1 Definisi Persepsi Citra Tubuh .....	25
2.3.2 Kategori Persepsi Citra Tubuh .....	25
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Citra Tubuh.....	26
2.3.4 Pengukuran Persepsi Citra Tubuh .....	27

2.4	Status Gizi .....	28
2.4.1	Definisi Status Gizi.....	28
2.4.2	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	29
2.4.3	Masalah Gizi Remaja .....	31
2.4.4	Pengukuran Status Gizi .....	34
2.5	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	36
2.6	Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi .....	37
2.7	Kajian Integrasi Keislaman .....	38
2.7.1	Kajian Tafsir Mengenai Pengetahuan Gizi.....	38
2.7.2	Pandangan Islam Mengenai Persepsi Citra Tubuh.....	42
2.8	Kerangka Teori.....	45
2.9	Kerangka Konsep Penelitian .....	46
2.10	Hipotesis Penelitian .....	46
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
3.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	47
3.2	Lokasi dan Waktu.....	47
3.2.1	Lokasi .....	47
3.2.2	Waktu .....	47
3.3	Populasi dan Sampel .....	47
3.3.1	Populasi .....	47
3.3.2	Sampel.....	48
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	49
3.3	Variabel Penelitian .....	50
3.4	Definisi Operasional.....	50
3.5	Uji Validitas dan Reabilitas.....	52
3.5.1	Uji Validitas.....	52
3.5.2	Uji Reabilitas .....	52
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	53
3.6.1	Jenis Data.....	53
3.6.2	Alat atau Instrumen Penelitian .....	54
3.6.3	Prosedur Pengumpulan Data .....	54
3.7	Analisis Data .....	55
3.7.1	Analisis Univariat.....	55
3.7.2	Analisis Bivariat .....	56

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	57
4.2 Karakteristik Responden .....	58
4.3 Analisis Univariat .....	59
4.3.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Responden .....	59
4.3.2 Distribusi Frekuensi Persepsi Citra Tubuh Responden .....	60
4.3.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden .....	60
4.4 Analisis Bivariat .....	61
4.4.1 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	61
4.4.2 Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi.....	62
4.5 Pembahasan .....	63
4.5.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.....	63
4.5.2 Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi.....	45
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian .....	46
Gambar 4. 1 Skema Hasil Penelitian Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri .....	75



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kebutuhan Energi dan Zat Gizi pada Remaja Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2019 (Permenkes, 2019).....	20
Tabel 2. 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Antropometri.....	36
Tabel 3. 1 Sampel Penelitian.....	49
Tabel 3. 2 Tabel Definisi Operasional .....	51
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur.....	58
Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan kelas .....	58
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi responden .....	59
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi persepsi citra tubuh responden .....	60
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi status gizi responden.....	61
Tabel 4. 6 Hubungan Pengetahuan gizi dengan status gizi .....	61
Tabel 4. 7 Hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi .....	62



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> .....	84
Lampiran 2. Lembar Identitas Responden .....	85
Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Gizi .....	86
Lampiran 4. Kuesioner Persepsi Citra Tubuh .....	90
Lampiran 5. Master Data.....	94
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Uji Reabilitas .....	107
Lampiran 7. Output Uji Validitas dan Reabilitas .....	108
Lampiran 8. Output Penelitian .....	110
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	114
Lampiran 10. Surat Selesai Penelitian.....	115
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	116



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN