

# HUBUNGAN CITRA TUBUH, TINGKAT KECEMASAN DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU MAKAN PADA SISWA DI SMKN 45 JAKARTA

Rizka

## Abstrak

Perilaku makan yang buruk terus meningkat dalam satu dekade terakhir. Perilaku makan tersebut bukan hanya berkaitan dengan jumlah seperti porsi dan frekuensi makan, namun terkait juga dengan alasan dalam memilih makanan, mengonsumsi makanan, bahkan alasan berhenti makan yang dipengaruhi oleh berbagai hal yang dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh, tingkat kecemasan dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Sampel yang terpilih sebanyak 50 Siswa kelas 10 dan 11. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *Spearman rank*. Hasil analisis menunjukkan bahwa citra tubuh ( $p = 0,000$ ), Tingkat kecemasan ( $p = 0,185$ ), dan pengetahuan gizi seimbang ( $p = 0,009$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta, akan tetapi berbanding terbalik dengan tingkat kecemasan yang tidak ada hubungan. Remaja mampu mengubah persepsi mengenai citra tubuh negatif menjadi lebih menerima diri sendiri, serta mampu mempelajari dan menggali lebih dalam tentang pengetahuan gizi seimbang agar dapat menerapkan perilaku makan yang baik.

**Kata Kunci:** Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, Perilaku Makan, Tingkat Kecemasan,.

# **THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE, ANXIETY LEVEL AND BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH EATING BEHAVIOR AMONG STUDENTS AT 45 VOCATIONAL HIGH SCHOOL IN JAKARTA**

**Rizka**

## **Abstrack**

Poor eating behavior has continued to increase in the last decade. The eating behavior is not only related to the amount such as the portion and frequency of eating, but also related to the reasons for choosing food, consuming food, and even the reason for stopping eating which is influenced by various things that can have a bad impact on adolescent health. This study aims to determine the relationship between body image, anxiety levels and knowledge of balanced nutrition with eating behavior in students at SMKN 45 Jakarta. This study used a cross-sectional design with a stratified random sampling technique. The selected sample was 50 students in grades 10 and 11. Data collection and collection were carried out using a questionnaire. The data obtained were tested using the Spearman rank test. The results of the analysis showed that body image ( $p = 0.000$ ), anxiety level ( $p = 0.185$ ), and knowledge of balanced nutrition ( $p = 0.009$ ). This shows that there is a relationship between body image and knowledge of balanced nutrition with eating behavior in students at SMKN 45 Jakarta, but it is inversely proportional to the level of anxiety which has no relationship. Adolescents can change perceptions about negative body image to become more self-accepting, and able to learn and dig deeper about knowledge of balanced nutrition in order to apply good eating behavior.

**Keyword :** Anxiety Level, Body Image, Eating Behaviour, Knowledge Of Balanced Nutrition.