



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

SKRIPSI

Rizka

1810714018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Gizi**

Rizka

1810714018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rizka
NRP : 1810714018
Tanggal : 6 Juli 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 6 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Rizka)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizka
NRP : 1810714018
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Citra Tubuh, Tingkat Kecemasan, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan Pada Siswa di SMKN 45 Jakarta".

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 6 Juli 2022

Yang menyatakan,


(Rizka)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

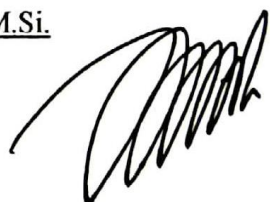
Nama : Rizka
NRP : 1810714018
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh, Tingkat Kecemasan, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Makan Pada Siswa di SMKN 45 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.


Nanang Nasrullah, S.TP., M.Si.
Ketua Penguji


Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Penguji II

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta


Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
Dosen Pembimbing


Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM
Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 6 Juli 2022

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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Citra Tubuh, Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku makan Pada Siswa di SMKN 45 Jakarta” diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan gizi program sarjana pada Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada ucapkan kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta, Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar, terima kasih penulis ucapkan atas bimbingan, saran dan motivasi yang sangat bermanfaat dari ibu dan Bapak Nanang Nasrullah, S.TP., M.Si. dan Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi, selaku dosen penguji. Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada orang tua tercinta dan juga keluarga atas dukungan, doa, dan kepercayaan yang tiada hentinya sampai detik ini. Tidak lupa terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh dosen Gizi program sarjana UPN Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan. Terima kasih juga untuk para sahabat saya, serta teman-teman gizi angkatan 2018, dan teman seper bimbingan yang telah berbagi semangat, keluh kesah, dan saling menguatkan. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini. Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 1 Juli 2022

Penulis

Rizka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
II.1 Remaja	5
II.2 Perilaku Makan	6
II.3. Citra Tubuh	8
II.4 Tingkat Kecemasan	12
II.5 Pengetahuan Gizi Seimbang	15
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu.....	19
II.7 Kerangka Teori.....	25
II.8 Kerangka Konsep	26
II.9 Hipotesis	26
 BAB III METODE PENELITIAN	 27
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
III.2 Desain Penelitian.....	27
III.3 Populasi dan Sampel	27
III.4 Pengumpulan data	30
III.5 Etik Penelitian.....	36
III.6 Definisi Operasional.....	37
III.7 Analisis Data.....	40
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 41
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
IV.2 Analisis Univariat	42
IV.3 Analisis Bivariat	44
IV.4 Keterbatasan Penelitian	49

BAB V PENUTUP	50
V.1 Kesimpulan	50
V.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 2	Jumlah Pengambilan Sampel	32
Tabel 3	Hasil Uji Validitas.....	35
Tabel 4	Hasil Uji Reliabilitas	36
Tabel 5	Definisi Operasional.....	41
Tabel 6	Koefisien Korelasi.....	43
Table 7	Hasil Analisis Univariat.....	45
Tabel 8	Hasil Analisis Bivariat.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Gizi Seimbang	16
Gambar 3	Kerangka Teori.....	25
Gambar 4	Kerangka Konsep	26
Gambar 5	Alur Pengumpulan Data.....	35
Gambar 6	Lokasi Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Laik Etik
Lampiran 2	Kartu Monitor
Lampiran 3	Surat Permohonan izin studi pendahuluan dan penelitian
Lampiran 4	Surat Izin uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 5	Surat Keterangan Telah Melakukan Uji validitas
Lampiran 6	Surat Permohonan Izin Penelitian Dan Pengambilan Data
Lampiran 7	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
Lampiran 8	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 9	Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian
Lampiran 10	Kuesioner Penelitian
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 12	Hasil Uji Statistik
Lampiran 13	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Turnitin