

HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN IMT/U PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI DI KECAMATAN SETIABUDI JAKARTA SELATAN TAHUN 2022

Agista Khairul Jannah

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju dewasa. Pertumbuhan fisik remaja sangat pesat terutama remaja putri. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun sebanyak 8,1% mengalami status gizi kurang dan 13,5% status gizi lebih. Remaja rentan mengalami permasalahan gizi akibat kebutuhan zat gizi yang meningkat dengan seiring pertumbuhan. Indikator pengukuran status gizi seseorang berkaitan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Usia (U) dalam menentukan kategori status gizi. Beberapa penyebab tidak langsung terjadinya ketidakseimbangan status gizi yaitu citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian ini sebanyak 102 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *pearson correlation*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh ($p=0,000$) dan aktivitas fisik ($p=0,004$) dengan IMT/U dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ($p=0,831$) dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022. Diharapkan remaja putri memiliki persepsi citra tubuh yang positif, rutin melakukan aktivitas fisik, dan memperluas wawasan mengenai gizi seimbang.

Kata kunci: Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Seimbang, IMT/U

HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN IMT/U PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI DI KECAMATAN SETIABUDI JAKARTA SELATAN TAHUN 2022

Agista Khairul Jannah

Abstract

Adolescence is a period of transition from child to adult. The physical growth of adolescents is very rapid, especially young women. The prevalence of nutritional status of adolescents aged 16-18 years as much as 8.1% experienced less nutritional status and 13.5% over nutritional status. Adolescents are vulnerable to nutritional problems due to increased nutritional needs along with growth. Indicators of measuring a person's nutritional status are related to Body Mass Index (BMI) and Age (U) in determining the category of nutritional status. Several indirect causes of nutritional status imbalance are body image, physical activity, and knowledge of balanced nutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between body image, physical activity and knowledge of balanced nutrition with BMI/U in female high school students in Setiabudi sub-district, South Jakarta in 2022. This research method used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample of this research is 102 respondents using stratified random sampling technique. Data analysis in this study used the Pearson correlation statistical test. The results of bivariate data analysis showed that there was a relationship between body image ($p=0.000$) and physical activity ($p=0.004$) with BMI/U and there was no relationship between knowledge of balanced nutrition ($p=0.831$) and BMI/U in female senior high school students. in Setiabudi sub-district, South Jakarta in 2022. It is expected that young women have a positive body image perception, routinely do physical activity, and broaden their horizons about balanced nutrition.

Keyword: Body Image, Physical Activity, Knowledge of Balanced Nutrition, BMI/U