



**HUBUNGAN CITRA TUBUH, *EMOTIONAL EATING*, DAN
POLA KONSUMSI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
(IMT/U) REMAJA DI SMA NEGERI 90 JAKARTA**

SKRIPSI

AISYAH RIFIKA YASRIL

2010714023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN CITRA TUBUH, *EMOTIONAL EATING*, DAN
POLA KONSUMSI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
(IMT/U) REMAJA DI SMA NEGERI 90 JAKARTA**

SKRIPSI

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

AISYAH RIFIKA YASRIL

2010714023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aisyah Rifika Yasril

NRP : 2010714023

Tanggal : 20 Juni 2024

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

Jakarta, 20 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Aisyah Rifika Yasril)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Aisyah Rifika Yasril
NRP : 2010714023
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Hubungan Citra Tubuh, *Emotional Eating*, dan Pola Konsumsi Gizi Seimbang dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMA Negeri 90 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/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 20 Juni 2024
Yang menyatakan,



(Aisyah Rifika Yasril)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aisyah Rifika Yasril
NRP : 2010714023
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh, *Emotional Eating*, dan Pola Konsumsi
Gizi Seimbang dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMA Negeri
90 Jakarta

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



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si.

Ketua Penguji



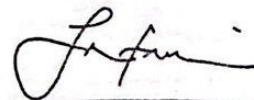
Desmayati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD.

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Ibnu Malkan Bahhrul Ilmi, S.Gz., M.Si.

Penguji I (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM.

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Juni 2024

HUBUNGAN CITRA TUBUH, *EMOTIONAL EATING*, DAN POLA KONSUMSI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMA NEGERI 90 JAKARTA

Aisyah Rifika Yasril

Abstrak

Tingginya prevalensi obesitas dan gizi lebih pada remaja di Provinsi DKI Jakarta, khususnya di Jakarta Selatan yang mencapai 14.25% untuk kategori gemuk dan 7.32% untuk kategori sangat gemuk, menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Obesitas remaja menjadi masalah kesehatan yang serius, dengan prevalensi yang meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Faktor-faktor seperti citra tubuh, *emotional eating*, dan pola konsumsi gizi seimbang menjadi fokus dalam menentukan status gizi mereka. Dengan menggunakan pedoman gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai acuan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan status gizi (IMT/U) remaja di SMA Negeri 90 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan sampel sebanyak 98 responden yang diambil dengan Teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan April 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner *Figure Rating Scale (FRS)*, *The Dutch Eating Behaviour Questionnaire-13 items (DEBQ-13)* dan wawancara *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh ($p\text{ value} = 0.008$; $p\text{ value} < 0.05$) dengan status gizi (IMT/U) remaja. Sedangkan *emotional eating* ($p\text{ value} = 0.784$; $p\text{ value} > 0.05$) dan pola konsumsi gizi seimbang ($p\text{ value} = 0.760$; $p\text{ value} > 0.05$) tidak menunjukkan ada hubungan dengan status gizi (IMT/U) remaja. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang lebih dominan dalam mempengaruhi status gizi IMT/U pada remaja.

Kata Kunci : Citra Tubuh, *Emotional Eating*, IMT/U, Indeks Gizi Seimbang, Pola Konsumsi

THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE, EMOTIONAL EATING, AND BALANCED NUTRITIONAL CONSUMPTION PATTERNS WITH THE NUTRITIONAL STATUS (BMI FOR AGE) OF ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 90 JAKARTA

Aisyah Rifika Yasril

Abstract

The high prevalence of obesity and overnutrition among teenagers in DKI Jakarta Province, especially in South Jakarta, which reached 14.25% for the obese category and 7.32% for the very obese category, is a major concern in this research. Adolescent obesity is becoming a serious health problem, with prevalence increasing significantly in recent years. Factors such as body image, emotional eating, and balanced nutritional consumption patterns are the focus in determining their nutritional status. Using the balanced nutrition guidelines issued by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia as a reference, this research aims to determine the relationship between these factors and the nutritional status (BMI for age) of adolescents at SMA Negeri 90 Jakarta. This research used a cross sectional study design with a sample of 98 respondents taken using a stratified random sampling technique. The research was conducted in April 2024. Data collection was carried out by filling in the Figure Rating Scale (FRS) questionnaire, The Dutch Eating Behavior Questionnaire-13 items (DEBQ-13) and the Food Frequency Questionnaire (FFQ) interview. Relationship analysis carried out using the Chi Square test showed that there was a significant relationship between body image (p value = 0.008; p value < 0.05) and nutritional status (BMI for age) of adolescents. Meanwhile, emotional eating (p value = 0.784; p value > 0.05) and balanced nutritional consumption patterns (p value = 0.760; p value > 0.05) did not show any relationship with the nutritional status (BMI for age) of adolescents. Further research needs to be carried out to identify the factors that are more dominant in influencing the nutritional status of BMI for age in adolescents.

Keyword : BMI-for-age, Body Image, Emotional Eating, Food Consumption, Health Eating Index

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Citra Tubuh, *Emotional Eating*, dan Pola Konsumsi Gizi Seimbang dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMA Negeri 90 Jakarta” dengan tepat waktu.

Pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing penulis yang sudah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membantu penulis dalam memberikan arahan dan motivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi penulis. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji dan juga kepada Ibu Widayani Wahyuningtyas, SE., MM selaku dosen pembimbing akademik yang sudah bersedia mendengarkan segala keluh kesah, memberikan saran dan motivasi kepada penulis.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua penulis yaitu Bapak Yasril dan Ibu Rinny, serta Abang dan Adik penulis yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk kelancaran skripsi ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada sahabat-sahabat penulis serta teman-teman S1 Gizi angkatan 2020 yang telah membantu, memberikan motivasi, saran, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyadari masih terdapat ketidaksempurnaan dalam skripsi ini. Maka dari itu, penulis menerima kritik dan saran untuk dapat menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 20 Juni 2024

Penulis

Aisyah Rifika Yasril

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	4
I.3. Tujuan Penelitian.....	4
I.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1. Remaja.....	6
II.2. Status Gizi (IMT/U)	7
II.3. Citra Tubuh	11
II.4. <i>Emotional Eating</i>	14
II.5. Pola Konsumsi Gizi Seimbang.....	16
II.6. Matriks Penelitian Pendahulu	22
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.....	34
III.6. Definisi Operasional	35
III.7. Analisis Data.....	37
III.8. Pengolahan Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	41
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	47
IV.4 Keterbatasan Penelitian	47

BAB V PENUTUP.....	55
V.1 Kesimpulan	55
V.2 Saran	56
 DAFTAR PUSTAKA	 57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Indeks Status Gizi IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun	9
Tabel 2	Kriteria Penilaian IGS 3-60 Remaja Usia 16-18 Tahun	20
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	22
Tabel 4	Besar Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	29
Tabel 5	Distribusi Sampel Tiap Kelas	30
Tabel 6	Definisi Operasional	35
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	41
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja	43
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Persepsi Citra Tubuh Responden.....	44
Tabel 10	Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i> Responden	45
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Gizi Seimbang Responden	46
Tabel 12	Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi	47
Tabel 13	Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi	49
Tabel 14	Hubungan Pola Konsumsi Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	25
Gambar 2	Kerangka Konsep	26
Gambar 3	<i>Figure Rating Scale</i>	31
Gambar 4	Alur Pengumpulan Data	33
Gambar 5	Peta Lokasi Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 *Output* Hasil SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin