

# HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN GAYA HIDUP KURANG GERAK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 105 JAKARTA

Aizah Puspita Sari

## Abstrak

Indonesia menghadapi tantangan serius dalam masalah gizi remaja, yang dikenal sebagai *triple burden*, meliputi *stunting*, *wasting*, obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Masalah gizi pada remaja, yang dapat menyebabkan, gangguan kognitif, dan rendahnya kepercayaan diri, serta berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung, juga berdampak serius bagi ibu hamil dengan meningkatkan risiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan gaya hidup kurang gerak dengan status gizi pada remaja di SMAN 105 Jakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 262 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), serta dilakukan pengukuran secara langsung terhadap berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja di SMAN 105 Jakarta dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan  $r -0,328$ , serta terdapat hubungan antara gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) dengan status gizi pada remaja di SMAN 105 Jakarta dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan  $r 0,416$ . Remaja dapat membangun kepercayaan diri dan kesehatan yang lebih baik dengan mengadopsi *body image* positif, menjalani gaya hidup aktif, serta memilih pola makan bergizi yang seimbang. Dalam keperawatan, dapat dilakukan edukasi kepada remaja mengenai pentingnya *body image* positif dan merancang program aktivitas fisik yang menarik seperti kelas olahraga.

**Kata Kunci:** Citra Tubuh, Gaya Hidup Kurang Gerak, Remaja, Status Gizi

# ***THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE AND SEDENTARY LIFESTYLE WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMAN 105 JAKARTA***

**Aizah Puspita Sari**

## ***Abstract***

*Indonesia faces serious challenges in adolescent nutrition, known as the triple burden, which includes stunting, wasting, obesity, and micronutrient deficiencies such as anemia. Adolescent nutrition problems, which can cause cognitive impairment and low self-confidence, and potentially increase the risk of non-communicable diseases such as diabetes and heart disease, also have a serious impact on pregnant women by increasing the risk of giving birth to low birth weight babies. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and sedentary lifestyle with nutritional status in adolescents at SMAN 105 Jakarta. The method used was analytic survey quantitative research with a cross sectional approach. The sample used amounted to 262 respondents with sampling techniques using stratified random sampling. Data were collected using the Body Shape Questionnaire (BSQ) and Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), as well as direct measurements of body weight and height. The results showed that there is a relationship between body image and nutritional status in adolescents at SMAN 105 Jakarta with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with  $r -0.328$ , and there is a relationship between sedentary lifestyle and nutritional status in adolescents at SMAN 105 Jakarta with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with  $r 0.416$ . Adolescents can build self-confidence and better health by adopting a positive body image, living an active lifestyle, and choosing a balanced nutritious diet. In nursing, it is possible to educate adolescents about the importance of positive body image and design interesting physical activity programs such as sports classes.*

**Kata Kunci:** *Adolescents, Body Image, Nutritional Status, Sedentary Lifestyle*