



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

**SKRIPSI**

**AIZAH PUSPITA SARI**

**2110711116**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2025**



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

**SKRIPSI**

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

**AIZAH PUSPITA SARI**

**2110711116**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aizah Puspita Sari  
NIM : 2110711116  
Tanggal : 3 Januari 2025

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

Jakarta, 3 Januari 2025

Yang Menyatakan



(Aizah Puspita Sari)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

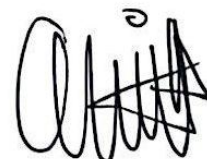
---

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

Nama : Aizah Puspita Sari  
NIM : 2010711116  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Citra Tubuh dan Gaya Hidup Kurang Gerak dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 105 Jakarta Tahun 2024, 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: 3 Januari 2025  
Yang Menyatakan



(Aizah Puspita Sari)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aizah Puspita Sari

NIM : 2110711116

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul : Hubungan Citra Tubuh dan Gaya Hidup Kurang Gerak dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 105 Jakarta

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



Ns. Chandra Tri Wahyudi, S. Kep., M.Kes  
Ketua Penguji



Ns. Duma Lumban Tobing, M. Kep., Sp.Kep.J  
Penguji II



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
Penguji III (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD  
Dekan, FIKES-UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Gamya Tri Utami, M. Kep  
Koordinator Prodi Keperawatan Program Sarjana

Disiapkan di : Jakarta  
Tanggal Seminar : 03 Januari 2025

# 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*

## KATAPENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh dan Gaya Hidup Kurang Gerak dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 105 Jakarta”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada: Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., M.Kep. selaku Sekretaris Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Chandra Tri Wahyudi, S. Kep., M.Kes selaku dosen penguji I, Ns. Duma Lumban Tobing, M. Kep., Sp.Kep.J selaku dosen penguji II, dan Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, dan saran dalam penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih kepada pihak SMAN 105 Jakarta yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Kepada diri sendiri yang sudah mau berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini. Kepada adik-adik saya yaitu, Fatimah, Fattah, dan Rajendra yang sudah menjadi *support system* penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada teman-teman Rere, Kaisyar, Andin, Faras, Lia, dan Mega yang sudah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat menerima masukan dan kritik dari para pembaca. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 03 Januari 2025



Aizah Puspita Sari



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	9
I.3 Tujuan Penelitian .....	11
I.4 Manfaat Penelitian .....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	13
II.1 Konsep Remaja.....	13
II.2 Konsep Status Gizi .....	22
II.3 Konsep Citra Tubuh.....	36
II.4 Konsep Gaya Hidup Kurang Gerak.....	45
II.5 Peran Perawat Komunitas .....	51
II.6 Kerangka Teori .....	55
II.7 Tabel Pendahuluan.....	58
BAB III METODE PENELITIAN.....	63
III.1 Kerangka Konsep .....	63
III.2 Hipotesis Penelitian.....	65
III.3 Definisi Operasional.....	66
III.4 Desain Penelitian.....	70
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	70
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	75
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	76
III.8 Instrumen Penelitian .....	80
III.9 Uji Validitas dan Reabilitas .....	85
III.10 Analisis Data .....	89
III.11 Etika Penelitian .....	91
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	95
IV.1 Hasil Penelitian.....	95
IV.2 Pembahasan .....	102
IV.3 Keterbatasan Penelitian .....	120

BAB V PENUTUP.....	121
V.1 Kesimpulan.....	121
V.2 Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA.....	124
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U .....	34
Tabel 2	Hasil Penelitian Terdahulu .....	57
Tabel 3	Definisi Operasional.....	68
Tabel 4	Jumlah Sampel Setiap Kelas SMAN 105 Jakarta .....	74
Tabel 5	Kisi-kisi Instrumen BSQ .....	82
Tabel 6	Kisi-kisi Instrumen ASAQ .....	83
Tabel 7	Kategori Status Gizi .....	83
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Citra Tubuh.....	85
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Kuesioner Gaya Hidup Kurang Gerak .....	86
Tabel 10	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	88
Tabel 11	Analisis Univariat .....	89
Tabel 12	Analisis Bivariat Spearman .....	90
Tabel 13	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262).....	95
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262) .....	96
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orang Tua Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n= 262) .....	96
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Orang Tua Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262) .....	97
Tabel 17	Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262) .....	97
Tabel 18	Frekuensi Responden Berdasarkan Citra Tubuh Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262).....	97
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Kurang Gerak ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262).....	98
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262) .....	98
Tabel 21	Hubungan Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262) .....	99
Tabel 22	Hubungan Gaya Hidup Kurang Gerak ( <i>Sedentary Lifestyle</i> ) dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 105 Jakarta (2024) (n = 262).....	99

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori .....	56
Skema 2 Kerangka Konsep .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan dari SMAN 105 Jakarta
- Lampiran 3 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 6 Surat Permohonan Uji Validitas
- Lampiran 7 Surat Balasan Uji Validitas dari SMAN 58 Jakarta
- Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian dari SMAN 105 Jakarta
- Lampiran 10 Output SPSS
- Lampiran 11 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 12 Lembar Informed Consent
- Lampiran 13 Kuesioner A (Karakteristik Responden)
- Lampiran 14 Kuesioner B (Kuesioner Citra Tubuh (*Body Image*))
- Lampiran 15 Kuesioner C (Kuesioner Gaya Hidup Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*))
- Lampiran 16 SOP Penilaian Status Gizi Remaja
- Lampiran 17 Tabel Antropometri Status Gizi Pada Remaja Usia 12-19 Tahun
- Lampiran 18 Timeline Penelitian
- Lampiran 19 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 20 Hasil Uji Turnitin