



**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH, GAYA HIDUP, DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWI SMAN 1
CIBINONG TAHUN 2016**

SKRIPSI

VIVILIA BERNAT

1210714015

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2016**



**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH, GAYA HIDUP, DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWI SMAN 1
CIBINONG TAHUN 2016**

SKRIPSI

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

VIVILIA BERNAT

1210714015

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2016**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Vivilia Bernat

NRP : 121 0714 015

Tanggal : 20 Juli 2016

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

Depok, 20 Juli 2016

Yang Menyatakan,



(Vivilia Bernat)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Vivilia Bernat
NRP : 121 0714 015
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

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 Antara Citra Tubuh, Gaya Hidup, dan Pengetahuan Gizi dengan Status gizi Siswi SMAN1 Cibinong Tahun 2016”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan 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 : Depok

Pada Tanggal : 20 Juli 2016

Yang menyatakan,



(Vivilia Bernat)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Vivilia Bernat

NRP : 121 0714 015

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Citra Tubuh, Gaya Hidup, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 1 Cibinong Tahun 2016.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.


Nur Intania Sofianita, MKM

Penguji I


Dr. Fatmah, SKM, MSc

Pembimbing


Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS

Dekan


Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 20 Juli 2016

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH, GAYA HIDUP, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWI SMAN 1 CIBINONG TAHUN 2016

VIVILIA BERNAT

Abstrak

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan hampir 85% remaja dengan status gizi lebih dan memiliki body image tidak puas (actual lebih dari ideal). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body image, gaya hidup, dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Cibinong. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode deskriptif analitik. Berdasarkan hasil penelitian pada 164 responden diketahui 77,4% berstatus gizi lebih. Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa variable berhubungan dengan status gizi siswi SMAN 1 Cibinong adalah citra tubuh ($p=0,016$), pengetahuan gizi ($p=0,035$), dan aktivitas fisik ($0,043$). Oleh karena itu, diharapkan pihak sekolah mengadakan sosialisasi tentang PUGS baik dalam bentuk penyuluhan dan publikasi dengan poster secara rutin. Sedangkan untuk responden, diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan aktifitas fisik serta melakukan pengecekan berat badan secara rutin.

Kata Kunci : Status gizi, *body image*, gaya hidup, pengetahuan gizi

**THE ASSOCIATION BETWEEN BODY IMAGE, LIFESTYLE, AND
KNOWLEDGE TO NUTRITIONAL STATUS FEMALE STUDENT AT 01
SENIOR HIGH SCHOOL CIBINONG YEAR 2016**

ViviliaBernat

Abstract

Based on previous research show nearly 85% of adolescents with over nutritionstatus and have body image not satisfied (the actual over ideal). The study aimed to determine the associations of body image, life style, and nutritional sciences. This study aimed to determine the body image, lifestyle, and nutritional status of SMAN 1 Cibinong. This cross sectional design and descriptive analytic. From the research of 164 samples, 77,4% samples had overnutrition. Base on bivariat analysis, the variable of nutrition status of female student of 01 SHS Cibinong are associated with body image ($p=0,016$), knowledge science ($p=0,035$), and physical activity ($p=0,043$). Therefore, the schol is expected to hold a socialize about PUGS in fron of conseling and publicity posters on a regulear basis. As for the respondents, is expected to increase knowlage about balanced nutrition and physical activity as well as perform a routine weight checks.

Keywords : nutritional status, body image, lifestyle, knowlage nutrition

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat, karunia dan kasih sayang yang telah diberikan, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul *Hubungan antara Asupan Citra Tubuh, Gaya Hidup, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 1 Cibinong Tahun 2016* Jakarta ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan gizi dan mencapai gelar sarjana gizi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Pada penelitian ini, peneliti menganalisa hubungan antara beberapa factor yaitu persepsi citra tubuh, asupan zat gizi, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi pada siswi SMAN 1 Cibinong.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis tidak terlepas dari peran berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dalam banyak hal, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada: Ibu Dekan FIKES Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS selaku Dekan FIKES yang telah memberikan izin untuk penelitian ini, Dr.Fatmah, M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama skripsi ini berjalan, Ibu Intania Sofianita, MKM selaku dosen Penguji yang telah memberikan masukan serta bimbingannya selama proses penyempurnaan skripsi ini, Seluruh dosen S1 Ilmu Gizi atas bimbingan dan ilmunya yang saya dapat selama 4 tahun belajar disini, dan Kedua Orangtua saya yang telah memberikan dukungan moril, materi, serta doa yang tiada henti mengiringi pembuatan skripsi ini.

Penulis berdoa semoga seluruh kebaikan yang telah diberikan senantiasa dibalas oleh Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya.

Depok, 20 Juli 2016

Peneliti

Vivilia Bernat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINIL.....	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.....	6
I.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Status Gizi Remaja.....	7
II.2 Penilaian Status Gizi.....	10
II.3 Citra Tubuh.....	14
II.4 Gaya Hidup	17
II.5 Pengetahuan Gizi	24
II.6 Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS.....	29
III.1 Kerangka Konsep.....	29
III.2 Definisi Operasional.....	30
III.3 Hipotesis.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
IV.1 Desain Penelitian.....	37
IV.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
IV.3 Populasi dan Sampel.....	37
IV.4 Metode Pengambilan Data.....	40
IV.5 Etika Penelitian.....	41
IV.6 Alat Ukur.....	41
IV.7 Pengumpulan Data.....	43
IV.8 Pengolahan Data.....	46
IV.9 Instrumen Penelitian.....	47
IV.10 Analisis Data.....	48

IV.11 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
V.1 Gambaran Umum SMAN 1 Cibinong.....	52
V.2 Analisis Univariat.....	53
V.3 Analisis Bivariat.....	64
V.4 Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB VI PENUTUP.....	73
VI.1 Kesimpulan.....	73
VI.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	76
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja Laki-Laki.....	9
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja Perempuan.....	10
Tabel 3 Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U	12
Tabel 4 Kebutuhan Energi Usia Tertentu Menurut AKG	18
Tabel 5 Kebutuhan Protein Menurut Angka Kecukupan Gizi	19
Tabel 6 Angka Kecukupan Karbohidrat 2012.....	21
Tabel 7 Definisi Operasional.....	30
Tabel 8 Cara Pengambilan Sampel.....	39
Tabel 9 Cara Perhitungan Kuesioner Aktivitas Fisik	43
Tabel 10 Distribusi Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)	54
Tabel 11 Distribusi Rata-Rata Status Gizi Berdasarkan Citra Tubuh	56
Tabel 12 Distribusi Berdasarkan Asupan Energi	57
Tabel 13 Distribusi Berdasarkan Asupan Protein.....	59
Tabel 14 Distribusi Berdasarkan Asupan Lemak.....	60
Tabel 15 Distribusi Berdasarkan Asupan Karbohidrat	61
Tabel 16 Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan	62
Tabel 17 Distribusi Berdasarkan Aktifitas Fisik	63
Tabel 18 Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Gizi	64
Tabel 19 Distribusi Berdasarkan Citra Tubuh dan Status Gizi	64
Tabel 20 Distribusi Berdasarkan Asupan Energi dan Status Gizi	65
Tabel 21 Distribusi Berdasarkan Asupan Protein dan Status Gizi	66
Tabel 22 Distribusi Berdasarkan Asupan Lemak dan Status Gizi.....	67
Tabel 23 Distribusi Berdasarkan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi.....	68
Tabel 24 Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi.....	69
Tabel 25 Distribusi Berdasarkan Aktivitas Fisik dan Status Gizi	70
Tabel 26 Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval)
- Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian