



**HUBUNGAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG  
DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI  
DI SMK NUSATARA 02 KESEHATAN  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**SETIAWATI  
1210714054**

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



**HUBUNGAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG  
DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI  
DI SMK NUSATARA 02 KESEHATAN  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

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

**SETIAWATI**

**1210714054**

**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 yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Setiawati  
NIM : 121 0714054  
Tanggal : 23 Juni 2016

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

Depok, 23 Juni 2016

Yang Menyatakan,



(Setiawati)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Setiawati  
NIM : 1210714054  
Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pembangunan 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 Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dan Citra Tubuh Dengan Statu Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016”**

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

Pada Tanggal : 23 Juni 2016

Yang Menyatakan,



(Setiawati)

## PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

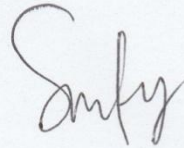
Nama : Setiawati  
NRP : 1210714054  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016

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



Firlia Ayu Arini, SKM.,MKM

Penguji I



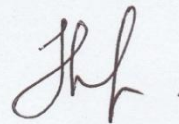
Sintha Fransiske S, S.Gz., MKM

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sritni, S.Kp., MARS

Dekan



Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok  
Tanggal Ujian : 23Juni 2016

# HUBUNGAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI DI SMK NUSANTARA 02 KESEHATAN TAHUN 2016

Setiawati

## Abstrak

Anak sekolah merupakan sasaran strategis dari peningkatan gizi masyarakat. Dan sebagian besar remaja memiliki tubuh ideal merupakan impian namun bila upaya tersebut tidak dilakukan dengan benar dapat berakibat pada penurunan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerapan pedoman gizi seimbang dan citra tubuh dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan. Penelitian *cross sectional* ini menggunakan sampel sebanyak 121 siswa. Data asupan diperoleh dengan wawancara asupan makanan dengan menggunakan formulir *food recall* 24 jam, sedangkan penilaian aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner modifikasi PAL dan penilaian citra tubuh diperoleh dengan pengisian kuesioner modifikasi *body shape*. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara protein ( $p=0,003$ ), lemak ( $p=0,00$ ), aktivitas fisik ( $p=0,000$ ) dan citra tubuh ( $p=0,022$ ) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat ( $p= 0,536$ ), kebiasaan sarapan dengan status gizi ( $p=1,000$ ). Peneliti menyarankan pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Asupan, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, Citra Tubuh, Status Gizi.

# **THE ASSOCIATION BETWEEN APPLICATION OF BALANCE NUTRITION GUIDELINES AND BODY IMAGE WITH NUTRITION STATUS STUDENTS AT SENIOR HIGH SCHOOL NUSANTARA 02 YEAR 2016**

**Setiawati**

## **Abstract**

School aged are strategic of peoples nutritional improvement. For most young dream of the ideal body, but if not done properly, these efforts may result in a decline in nutritional status. The aim of this study was to analyze correlation between application of balance nutrition guidelines and body image with nutrition status students at health senior high school. This cross sectional method research has 121 samples .Nutrition status by z-score based in BMI/age. 24 hours food recall questionnaire of know their intake, physical activity was identify by modified questionnaire of PAL and body image was identify by modified questionnaire of body shape. Bivariat analysis showed there was a significant correlation between protein intake ( $p=0,003$ ), fat intake ( $p=0,000$ ), physical activity ( $p=0,000$ ) and body image ( $p=0,022$ ) with nutrition status. But had no significant correlation between carbohydrate intake ( $p=0,536$ ), breakfast with nutrition status ( $p=1,000$ ). We suggest to held a education about balance nutrition at school.

**Keywords:** intake, physical activity, breakfast, body image, nutrition status.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kahadirat Allah SWT atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul pada penelitian ini adalah “Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016”. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan baik moral maupun materal dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Ir. Eddy S Siradj, M.Sc.Eng selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ibu Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM selaku Kepala program studi Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran selama proses penyusunan skripsi.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada bapak Achmad Daim Nasution dan ibu Yusbetty Yusuf yang telah sabar memberikan semangat dan doa kepada penulis. Terimakasih kepada bapak M. Arief Noor, S.Pd., SE., MM selaku kepala sekolah SMK Nusantara 02 Kesehatan yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam proses pengumpulan data. Terima kasih kepada sahabat - sahabat terbaik Rizky Nur Annisah yang selalu mendengarkan keluh kesah serta memberikan dukungan penulis serta Yuliana Saputri Dewi, Diah , Pebrizah, Ayunthaya, Fadilatul, Nurul yang tidak hentinya saling memberikan semangat, dukungan dan doa. Teman-teman Gizi angkatan 2012 yang telah saling berbagi keseruan, keceriaan, kesedihan, semangat dan kerja sama selama masa perkuliahan.

Jakarta, 23 Juni 2016

Penulis

Setiawati



## 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
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian .....	6
I.4 Manfaat Penelitian .....	7
I.5 Ruang Lingkup .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
II.1 Remaja .....	8
II.2 Status Gizi .....	10
II.3 Kebutuhan Zat Gizi Remaja. ....	11
II.4 Penilaian Status Gizi .....	16
II.5 Gizi Seimbang .....	20
II.6 Penerapan Gizi Seimbang.....	23
II.7 Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ).....	32
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPRASIONAL</b>	
III.1 Kerangka Konsep .....	36
III.2 Hipotesis Penelitian.....	37
III.3 Definisi Oprasional .....	38
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
IV.1 Desain Penelitian .....	41
IV.2 Tempat Dan Waktu Pelaksanaan .....	41
IV.3 Populasi Dan Sampel Penelitian .....	42
IV.4 Teknik Pengambilan Data.....	44
IV.5 Teknik Pengolahan Data .....	45
IV.6 Instrumen Penelitian .....	45
IV.7 Uji Validiatas Dan Uji Reabilitas .....	46
IV.8 Etika Penelitian .....	47
IV.9 Teknik Analisis Data.....	48

<b>BAB V HASIL PEMBAHASAN</b>	
V.1 Gambaran Umum Lahan Penelitian .....	50
V.2 Data Penelitian Variabel Independen dan Dependen .....	51
V.3 Hubungan Antara Variabel dan Pembahasan .....	57
V.4 Keterbatasan Penelitian .....	65
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
VI.1 Kesimpulan .....	67
VI.2 Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	16
Tabel 2	Klasifikasi IMT Menurut Kemenkes RI 2010.....	17
Tabel 3	Standar Penilaian Status Gizi Umur 8-18 Tahun Berdasarkan IMT Menurut Umur .....	20
Tabel 4	Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Kelompok Umur (16-18 Tahun) .....	25
Tabel 5	Aktivitas Fisik (Nilai PAR).....	28
Tabel 6	Definisi Oprasional .....	28
Tabel 7	Tabel Jumlah Sampel .....	
Tabel 8	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya .....	43
Tabel 9	Distribusi Status Gizi (IMT/U) Pada Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016.....	43
Tabel 10	Distribusi Asupan Karbohidrat Pada Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	51
Tabel 11	Distribusi Asupan Protein Pada Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	52
Tabel 12	Distribusi Asupan Lemak Pada Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	53
Tabel 13	Distribusi Aktivitas Fisik Pada Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	54
Tabel 14	Distribusi Kebiasaan Sarapan Pada Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	54
Tabel 15	Distribusi Citra Tubuh Pada Siswa/I SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	55
Tabel 16	Responden Menurut Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	56
Tabel 17	Responden Menurut Asupan Lemak Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	57
Tabel 18	Responden Menurut Asupan Protein Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	58
Tabel 19	Responden Menurut Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	59
Tabel 20	Responden Menurut Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	62
Tabel 21	Responden Menurut Citra Tubuh Dan Status Gizi Di SMK Nusantara 02 Kesehatan Tahun 2016 .....	64
Tabel 22	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	23
Gambar 2 Diagram Porsi Makanan Dalam Sehari .....	25
Gambar 3 Kerangka Teori.....	35
Gambar 4 Kerangka Konsep .....	36
Gambar 5 Bagan Pembagian Sampel Di SMK Nusantara 02 Kesehatan .....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dan Pengambilan Data
- Lampiran 2 : Formulir Bimbingan Penelitian
- Lampiran 3 : Ethical Clearance
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan
- Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian