

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, POLA KONSUMSI DAN KEBIASAAN
BEROLAHRAGA DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP SETIA NEGARA KOTA DEPOK TAHUN 2015**

Kartika Dara Andira

Abstrak

Kesehatan dan status gizi remaja merupakan penentu kualitas remaja, dengan memiliki kesehatan dan status gizi yang optimal, maka pertumbuhan dan perkembangan remaja menjadi semakin sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh, pola konsumsi, dan kebiasaan berolahraga dengan status gizi pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode *quota sampling*. Dari 95 sampel, yang terdiri dari 33 orang (34,7%) berstatus gizi lebih, sebanyak 56 orang (58,9%) berstatus gizi normal dan 6 orang (6,3%) berstatus gizi kurang. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *Chi Square* dengan kemaknaan ($p < 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh ($p = 0,046$) dan kebiasaan berolahraga ($p = 0,002$) dengan status gizi. Pola konsumsi (asupan zat gizi makro, kebiasaan makan pagi, dan kebiasaan makanan selingan atau jajanan) tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi. Oleh karena itu, diperlukan adanya kerjasama dengan petugas kesehatan khususnya ahli gizi untuk memberikan edukasi berupa penyuluhan pedoman gizi seimbang serta gaya hidup yang sehat.

Kata Kunci : Remaja Putri, Status Gizi, Citra Tubuh

**CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE, CONSUMPTION HABIT, AND EXERCISE HABIT
WITH THE NUTRITION STATUS OF ADOLESCENT GIRLS IN SMP SETIA NEGARA KOTA
DEPOK TAHUN 2015**

Kartika Dara Andira

Abstract

Health and nutrition status of adolescent is a determinant of their quality of them, by having an optimal health and nutrition status, so that the growth and development of the adolescent can be perfect. This research aims is to understand the correlation between the body image, consumption habit, and exercise habit with the nutrition status of adolescent girls in SMP Setia Negara Kota Depok. This study using design cross sectional with quota sampling method. There are 95 respondents, consisting of 33 people (34.7%) who have more nutrition, 56 people (58,9%) have normal nutrition and 6 people (6.3%) have less nutrition. The result were analyzed by using Chi Square test with significance ($p < 0,05$). The result of statistics analysis showed an correlation between body image ($p = 0.046$) and exercise habit ($p = 0.002$) on nutrition status. Consumption habit (macro nutrient intake, the habit of eating breakfast, and the habits of an interlude) has no correlation with the nutrition status. Therefore, it is necessary to cooperate with health workers especially nutrisionist to provide an education that related about a balanced nutrition guidelines and a healthy lifestyle.

Keywords : Adolescent girl, Nutritional status, Body image