

# HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 TAMBUN SELATAN

Erina Rizky Damayanti

## Abstrak

Masa remaja merupakan masa terjadinya perkembangan dan pertumbuhan dari aspek fisiologis, psikologis, dan sosial pada masa anak-anak menuju dewasa serta masa remaja rentan akan masalah gizi lebih karena adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. Ketidakpuasan akan citra tubuh menjadi perhatian khusus pada remaja putri untuk mengontrol berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan metode uji *chi-square*. Penilaian pola makan dilakukan menggunakan SQ-FFQ, aktivitas fisik dilakukan menggunakan PAL dan citra tubuh dilakukan menggunakan BSQ-16 serta pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan kepada 58 remaja putri. Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan ( $p=0,014$ ), aktivitas fisik ( $p=0,023$ ), dan citra tubuh ( $p=0,000$ ) memiliki hubungan terhadap status gizi lebih remaja putri ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri SMAN 3 Tambun Selatan.

**Kata Kunci :** Remaja Putri, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Citra Tubuh, Status Gizi Lebih.

# **THE CORRELATION BETWEEN EATING PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITIES, AND BODY IMAGES WITH OVERNUTRITION STATUS IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 3 SOUTH TAMBUN**

**Erina Rizky Damayanti**

## **Abstract**

Adolescence is a period of development and growth of physiological, psychological, and social aspects in childhood to adulthood and adolescence is prone to more nutritional problems due to an imbalance between eating intake and energy expenditure through physical activity. The dissatisfaction of the body's image is a special concern in female adolescents for weight control. This study aimed to determine the correlation between eating patterns, physical activity, and body image with overnutrition status in female adolescents at SMAN 3 South Tambun. This study uses cross sectional design with chi-square test method. The eating patterns is carried out using SQ-FFQ, physical activity is carried out using PAL and the body image is carried out using BSQ-16 and anthropometry measurements include weight and height for 58 female adolescents. The results of the analysis show that the eating patterns ( $p = 0,014$ ), the physical activity ( $p = 0,023$ ), and body image ( $p = 0,000$ ) Have a correlation to the overnutrition status in female adolescents ( $p < 0.05$ ). This shows that there was correlation between eating patterns, physical activity, and body image with overnutrition status in female adolescents at SMAN 3 South Tambun.

**Keyword:** Female Adolescents, Eating Patterns, Physical Activities, Body Image, Overnutrition.