



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

**SKRIPSI**

**ERINA RIZKY DAMAYANTI**

**1610714031**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2020**



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

**SKRIPSI**

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

**ERINA RIZKY DAMAYANTI**

**1610714031**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

NAMA : Erina Rizky Damayanti

NRP : 1610714031

Tanggal : 09 Juli 2020

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

Jakarta, 09 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Erina Rizky Damayanti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Erina Rizky Damayanti  
NRP : 1610714031  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi  
Lebih Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Tambun Selatan”

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 : 09 Juli 2020

Yang menyatakan,



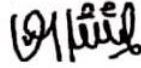
(Erina Rizky Damayanti)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Erina Rizky Damayanti  
NRP : 1610714031  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan.

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



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si  
Ketua Penguji



Luh Desi Puspareni, S.T.Gizi., M.Gizi  
Penguji I



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi  
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan FIKES UPNVJ

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 09 Juli 2020



Taufik Marvusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi  
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

# 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.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Januari 2020 ini adalah “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Tambun Selatan”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing I, Ibu Luh Desi Puspareni, S.T,Gizi., M.Gizi selaku dosen pembimbing II dan Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku ketua penguji yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis. Terima kasih kepada seluruh Dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.

Terima kasih kepada kedua orang tercinta, Bapak Waskito Tri Roso dan Ibu Nurhayanti serta seluruh keluarga yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta bimbingan kepada penulis hingga saat ini. Terima kasih kepada kepala sekolah serta staff SMA Negeri 3 Tambun Selatan yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian. Terima kasih untuk Arya Damar yang telah menemani, mendukung, memotivasi, dan mendengar segala keluh kesah penulis. Terima kasih untuk seluruh teman-teman gizi terutama angkatan 2016 dan seluruh teman-teman penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu karena selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik bentuk, isi, maupun teknik penyajian. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 09 Juli 2020

Penulis

Erina Rizky Damayanti



## 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.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian .....	6
I.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Remaja .....	8
II.2 Status Gizi.....	12
II.3 Pola Makan .....	16
II.4 Aktivitas Fisik.....	22
II.5 Citra Tubuh.....	25
II.6 Matriks Penelitian Pendahulu .....	30
II.7 Kerangka Teori .....	34
II.8 Kerangka Konsep.....	35
II.9 Hipotesis .....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
III.2 Desain Penelitian .....	37
III.3 Populasi dan Sampel.....	37
III.4 Pengumpulan Data.....	39
III.5 Etik Penelitian.....	45
III.6 Definisi Operasional .....	46
III.7 Analisis Data.....	49
III.8 Jadwal Penelitian .....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	51
IV.1 Gambaran Umum Lokasi.....	51
IV.2 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	51
IV.3 Analisis Univariat .....	53

IV.4 Analisis Bivariat .....	62
IV.5 Keterbatasan Penelitian .....	72
BAB V PENUTUP.....	74
V.1 Kesimpulan.....	74
V.2 Saran .....	74
DAFTAR PUSTAKA .....	76
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Zat Gizi Remaja Putri Menurut Angka Kecukupan Gizi...	12
Tabel 2	Klasifikasi Status Gizi IMT/U Menurut Umur 5-18 Tahun .....	16
Tabel 3	Jumlah Makanan Rata-rata Sehari Usia 16-18 Tahun .....	18
Tabel 4	Kategori aktivitas fisik berdasarkan besarnya nilai PAL .....	25
Tabel 5	Matriks Penelitian Pendahulu .....	30
Tabel 6	Hasil Perhitungan Sampel Perbandingan Antara Dua Proporsi .....	39
Tabel 7	Definisi Operasional .....	46
Tabel 8	Jadwal Penelitian .....	50
Tabel 9	Uji Validitas Variabel Citra Tubuh .....	52
Tabel 10	Uji Reliabilitas Variabel Citra Tubuh.....	53
Tabel 11	Rekapitulasi Hasil Analisis Univariat.....	53
Tabel 12	Komponen Pola Makan Remaja Putri .....	56
Tabel 13	Gambaran Pola Makan Remaja Putri .....	56
Tabel 14	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori .....	35
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian.....	36
Gambar 3	Alur Penelitian .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan *Ethical Approval* / Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Permohonan Ijin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Keterangan Melakukan Penelitian
- Lampiran 6 Naskah Penjelasan
- Lampiran 7 *Informed Consent*
- Lampiran 8 Kuesioner Identitas Responden
- Lampiran 9 Kuesioner *Semi Quantitative FFQ*
- Lampiran 10 Kuesioner *Physical Activity Level*
- Lampiran 11 Kuesioner *Body Shape Questionnaire*
- Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 13 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 14 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 15 Dokumentasi
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 17 Hasil Turnitin