



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN MAKAN DAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERSEPSI *BODY IMAGE*
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN
TAHUN 2017**

SKRIPSI

SILMI SETYO PERTIWI

1310714023

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI

2017



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN MAKAN DAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERSEPSI *BODY IMAGE*
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN
TAHUN 2017**

SKRIPSI

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

SILMI SETYO PERTIWI

1310714023

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Silmi Setyo Pertiwi

NRP : 1310714023

Tanggal : 06 Juli 2017

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

Jakarta, 06 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Silmi Setyo Pertiwi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Silmi Setyo Pertiwi
NRP : 1310714023
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 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 ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN MAKAN, DAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERSEPSI *BODY IMAGE*
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN
TAHUN 2017**

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 : Jakarta

Pada tanggal : 06 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Silmi Setyo Pertiwi)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Silmi Setyo Pertiwi

NRP : 1310714023

Program Studi : S-1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Kebiasaan Makan, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Persepsi *Body Image* Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2017

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



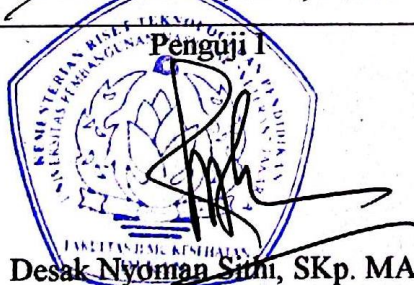
Nanang Nasrulloh, STP, M.Si

Ketua Penguji



M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes

Penguji I



Desak Nyoman Satri, SKp. MARS

Dekan



Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 06 Juli 2017

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN TAHUN 2017

Silmi Setyo Pertiwi

Abstrak

Hasil dari penelitian awal menunjukkan sebagian besar responden merasa tidak puas dengan bentuk badannya saat ini. Responden laki-laki menginginkan postur badan yang agak berisi dengan berotot, dan responden perempuan menginginkan postur badan yang lebih kurus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan. Desain penelitian yang digunakan adalah studi *cross sectional*, instrument yang digunakan, yaitu *figure rating scale questionnaire*, *body image questionnaire (BIQ)*, *food recall 2x24 jam*, *food frequency questionnaire (FFQ)*, pengetahuan gizi seimbang (Modifikasi Maria, 2011), dan kebiasaan makan; *food model*, timbangan digital, mikrotoise, dan *software* olah data asupan makanan individu. Responden berjumlah 81 orang. Data diolah dengan uji Chi Square, dan uji korelasi Pearson. Terdapat hubungan antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, kebiasaan makan utama, dan pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* ($p < 0.05$). Tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat, kebiasaan makan sayur dan buah, dan kebiasaan jajan dengan persepsi *body image* ($p > 0.05$). Sebagian besar responden berumur 17 tahun, memiliki keluarga kecil, memiliki besar uang saku rendah, dan memiliki status gizi normal.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro, *Body Image*, Kebiasaan Makan, Pengetahuan Gizi, Remaja.

RELATION OF MACRO NUTRIENTS INTAKE, EATING HABITS AND KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION GUIDE WITH PERCEPTION OF BODY IMAGE IN TEENAGERS IN SMA NEGERI 3 TANGERANG SELATAN THE YEAR 2017

Silmi Setyo Pertiwi

Abstract

The results of initial research showed most respondents felt dissatisfied with his current form. Male respondents wanted the body posture somewhat contained with the muscular, and female respondents wanted a thinner body posture. The aims of this study the relation of macro nutrients intake, eating habit and knowledge of balanced nutrition guide with perception of body image in teenagers in SMA Negeri 3 South Tangerang. Research design used cross sectional study, the instrument used the figure rating scale questionnaire, body image questionnaire (BIQ), food recall 2x24, food frequency questionnaire (FFQ), knowledge of balanced nutrition guide, and eating habits; food models, scales digital, mikrotoise, and software of individual food intake. Total respondent were 81 peoples. The data were processed with the Chi Square test and Pearson correlation test. There were relationship between energy intake, protein intake, fat intake, eating habits, and knowledge of balanced nutrtrion guide with perception of body image ($p < 0.05$). There weren't relationship between the carbohydrates intake, vegetable and fruit eating habits, and snacks habits with the perception of body image ($> p 0.05$). The majority of respondents was 17 years old, has a small family, has a large allowances and has a normal nutritional status.

Keywords: Adolescents, Body Image, Eating Habits, Knowledge of Balanced Nutrition Guide, Macro Nutrients Intake.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya yang berjudul ‘Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Kebiasaan Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Persepsi *Body Image* Pada Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan’ ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Pada kesempatan ini, izinkan penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang dengan tulus ikhlas memberikan bantuan serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada : Ibu Nimrah, S.Pd, seluruh guru, staff dan seluruh siswa-siswi SMA Negeri 3 Tangerang Selatan. Ibu Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si, dan Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes, selaku pembimbing I dan pembimbing II. Bapak Nanang Nasrulloh, STP, M.Si, selaku penguji.

Papah Sigit Susito, Mamah Any Prayatni, Fathurohman Sasikirono, dan Adityas Wahdi Yasin yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, tempat berbagi kisah suka maupun duka serta doa yang tiada hentinya sehingga skripsi ini dapat tersusun. Teman-teman sepembimbingan, dan teman-teman gizi angkatan 2013.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik bentuk, isi, maupun teknik penyajiannya. Oleh sebab itu, kritikkan yang bersifat membangun dari berbagai pihak penulis terima dengan tangan terbuka serta sangat diharapkan.

Jakarta, 06 Juli 2017

Penulis

Silmi Setyo Pertiwi

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
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penelitian	3
I.3 Rumusan Masalah	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Hipotesis	5
I.5 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Remaja	6
II.2 Kebutuhan Gizi Remaja	7
II.3 Karakteristik Responden	8
II.4 Body Image	10
II.5 Asupan Zat Gizi Makro	11
II.6 Penilaian Konsumsi Makan	13
II.7 Kebiasaan Makan Remaja	17
II.8 Pengetahuan Gizi Seimbang	19
II. 9 Kerangka Teori	20
II. 10 Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	23
III.2 Desain Penelitian	23
III.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	23
III.4 Instrumen Penelitian	25
III.5 Teknik Pengumpulan Data	25
III.6 Analisis Data	27
III.7 Definisi Operasional	29
III.8 Etika Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV.1 Profil SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	32
IV.2 Analisis Univariat	33
	viii

IV.3 Analisis Bivariat	45
IV.4 Keterbatasan Penelitian	54
BAB V PENUTUP	55
V.1 Kesimpulan	55
V.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun	13
Tabel 2	Definisi Operasional	29
Tabel 3	Distribusi Karakteristik Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Jumlah Anggota Keluarga, Besar Uang Saku, dan Status Gizi	33
Tabel 4	Distribusi Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	35
Tabel 5	Distribusi Asupan Energi Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	36
Tabel 6	Distribusi Asupan Protein Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	37
Tabel 7	Distribusi Asupan Lemak Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	38
Tabel 8	Distribusi Asupan Karbohidrat Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	39
Tabel 9	Distribusi Kebiasaan Makan Utama Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	40
Tabel 10	Distribusi Kebiasaan Sarapan Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	41
Tabel 11	Distribusi Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan.....	42
Tabel 12	Distribusi Makan Jajanan Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	43
Tabel 13	Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	44
Tabel 14	Distribusi Asupan Energi dengan Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan.....	45
Tabel 15	Distribusi Asupan Protein dengan Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan.....	47
Tabel 16	Distribusi Asupan Lemak dengan Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan.....	48
Tabel 17	Distribusi Asupan Karbohidrat dengan Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	48
Tabel 18	Distribusi Kebiasaan Makan Utama dengan Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	50
Tabel 19	Distribusi Kebiasaan Makan Sayur dan Buah dengan Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	51
Tabel 20	Distribusi Kebiasaan Makan Jajanan dengan Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	52
Tabel 21	Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Persepsi <i>Body Image</i> Remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	21
Gambar 2 Kerangka Konsep	22
Gambar 3 Prosedur Penelitian	26
Gambar 4 <i>Figure Rating Scale</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 2 Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 Surat Keterangan
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Berita Acara Komprehensif (Skripsi)
- Lampiran 7 Dokumentasi