

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 nutrition 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.