

SKRIPSI

**PENGARUH PENAYANGAN FILM “*IMPERFECT*” TERHADAP
PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN KEBIASAAN MAKAN PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 3 GRESIK**



DIVASALSABILLAH

211101025

PROGRAM STUDI SARJANA GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “PENGARUH PENAYANGAN FILM “*IMPERFECT*” TERHADAP PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN KEBIASAAN MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 GRESIK”. Tak lupa shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi kita semua. Dalam penyusunan Skripsi, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan saran, maka pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Khoirul Anwar, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Dr. Wiwik Widyawati S. Kep, Ns, MM, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Ibu Amalia Rahma, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik sekaligus dosen pembimbing 2.
4. Ibu Dra. Eka Srirahayu Ariestiningsih M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar, serta memberikan arahan selama penyusunan skripsi.
5. Ibu Endah Mulyani SST., Mkes. selaku Dosen penguji yang telah membimbing dengan sabar, serta memberikan arahan selama penyusunan skripsi.
6. Pihak SMPN 3 Gresik yang telah mengizinkan dan telah membantu jalannya penelitian skripsi ini serta siswi-siswi yang telah bersedia menjadi responden untuk kelancaran skripsi ini.
7. Kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan mendoakan putrinya dengan setulus hati selama proses pengerjaan skripsi hingga sampai titik ini. Terimakasih banyak telah berusaha mempertaruhkan segalanya demi kelancaran perkuliahan ini mulai awal hingga akhir.
8. Akhmad Firdauz Maulana Wanritamto yang selalu menemani, memberikan dukungan dan menjadi tempat berkeluh kesah. Terimakasih banyak telah menjadi teman hidup yang tulus dan memberikan kasih sayang tiada henti kepada penulis. Terimakasih juga telah membantu kelancaran dalam proses penelitian serta mempertaruhkan segalanya demi kelancaran perkuliahan sampai di titik ini.

9. Sahabatku Zakiyah, Ardelia, Avvy yang selalu saling memberi semangat satu sama lain.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas segala bantuannya kepada penulis.

Penulis berharap semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dan dapat menjadikan semua bantuan ini sebagai ibadah. Aamiin Yaa Robbal ‘Alamiin.

Gresik, 16 Juli 2025

Penulis



Pengaruh Penayangan Film “*Imperfect*” terhadap Persepsi *Body Image* dan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 3 Gresik

DIVA SALSABILLAH

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan identitas diri, termasuk pembentukan persepsi terhadap tubuh dan kebiasaan makan. Media, khususnya film, memiliki peran penting dalam membentuk persepsi remaja terhadap standar kecantikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penayangan film “*Imperfect*” terhadap persepsi *body image* dan kebiasaan makan pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *pre-test post-test duo group*. Sampel berjumlah 32 siswi kelas VII SMPN 3 Gresik yang dibagi menjadi dua kelompok: kontrol (K0) dan eksperimen (K1). Intervensi berupa penayangan film “*Imperfect*” diberikan kepada kelompok eksperimen. Data dikumpulkan melalui kuesioner BSQ-16 dan semi FFQ, serta dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank dan Mann-Whitney U. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada persepsi *body image* dan peningkatan rata-rata asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) pada kelompok eksperimen setelah intervensi ($p < 0,05$). Sementara pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penayangan film “*Imperfect*” berpengaruh terhadap perbaikan persepsi *body image* dan kebiasaan makan remaja putri. Penelitian ini merekomendasikan pemanfaatan media film sebagai media edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam aspek gizi dan kesehatan mental.

Kata kunci: *body image, kebiasaan makan, film Imperfect, remaja putri, media edukasi*

***The Influence of the Film "Imperfect" on Body Image Perception and Eating Habits
among Female Adolescents at SMPN 3 Gresik***

DIVA SALSABILLAH

ABSTRACT

Adolescence is a critical period in the development of self-identity, including body image perception and eating habits. Media, especially films, play a significant role in shaping adolescents' perception of beauty standards. This study aims to analyze the influence of the film "Imperfect" on body image perception and eating habits among female adolescents. This research used a quasi-experimental design with a pre-test post-test duo group design. The sample consisted of 32 seventh-grade female students at SMPN 3 Gresik, divided into an control group (K0) and a experimental group (K1). The intervention consisted of screening the film "Imperfect" for the experimental group. Data were collected using the BSQ-16 and a semi-FFQ questionnaire, and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank and Mann-Whitney U tests. The results showed significant changes in body image perception and improvements in the average intake of macronutrients (energy, protein, fat, and carbohydrates) in the experimental group after the intervention ($p < 0.05$), while the control group showed no significant changes. This study concludes that the screening of the film "Imperfect" positively influenced body image perception and eating habits among female adolescents. The study recommends using films as an effective educational medium to improve adolescent awareness of nutrition and mental health.

Keywords: *body image, eating habits, Imperfect film, female adolescent, educational media*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penulisan	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat penelitian.....	4
1.4.2 Manfaat Teoritis	4
1.4.2. Manfaat Praktis	4
1.5 Hipotesis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA & KERANGKA TEORI.....	6
2.1 Tinjauan Pustaka.....	6
2.1.2 Status Gizi	6
2.1.3 Kebiasaan makan	7
2.1.5 Film Imperfect	12
2.1.6 Penelitian Terdahulu	16
2.2 Kerangka Teori.....	19
2.3 Kerangka Konsep.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	21

3.2 Waktu Kegiatan.....	21
3.3 Lokasi dan Tempat Kegiatan.....	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4.2 Sampel	21
3.5 Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	22
3.5.2 Instrument Pengumpulan Data	23
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
3.6.2 Definisi Operasional	25
3.7 Kerangka Operasional.....	27
3.8 Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil.....	30
4.1.1 Data Umum	30
4.1.2 Data Khusus.....	31
4.2 Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia	31
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi.....	31
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi persepsi body image kelompok eksperimen dan kontrol sebelum intervensi.....	32
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Persepsi Body Image Kelompok Kontrol dan Eksperimen sesudah intervensi.....	32
Tabel 4. 5 Uji Maan Whitney U-Test Persepsi Body Image.....	33
Tabel 4. 6 Uji Wilcoxon Signed-Rank Test Persepsi Body Image	33
Tabel 4. 7 Rata-rata asupan energi dan zat gizi lain sebelum intervensi	34
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Asupan Energi Sebelum Intervensi	35
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Sebelum Intervensi	36
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Sebelum Intervensi.....	36
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Asupan KH Sebelum Intervensi	37
Tabel 4. 12 Rata-rata asupan energi dan zat gizi lain sesudah intervensi	38
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Asupan Energi Sesudah Intervensi.....	38
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Sesudah Intervensi	39
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Sesudah Intervensi	40
Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Asupan KH Sesudah Intervensi.....	40
Tabel 4. 17 Uji Maan Whitney U-Test Kebiasaan Makan.....	41
Tabel 4. 18 Uji Wilcoxon Signed-Rank Test Kebiasaan Makan	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Poster Film Imperfect.....	13
Gambar 2. 2 Cuplikan Film Imperfect.....	14



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Infortment Consent	63
Lampiran 2 Kuisisioner BSQ-16.....	64
Lampiran 3 Kuisisioner Semi FFQ	67
Lampiran 4 Rekap Hasil Kuisisioner	73
Lampiran 5 SPSS.....	74
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 7 Sertifikat Layak Etik.....	80
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	81

