

SKRIPSI

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, POLA MAKAN, DAN PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWI DI SMA YASMU
MANYAR KABUPATEN GRESIK**



**Disusun Oleh :
Faridatul Kurnia Dewi Siswadi
201601009**

**ROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: HUBUNGAN CITRA TUBUH, POLA MAKAN, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWI DI SMA YASMU MANYAR KABUPATEN GRESIK, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Di dalam skripsi ini dijelaskan bagaimana analisis citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang dan hubungannya dengan status gizi siswi di sma yasmu manyar kabupaten gresik.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat dan saran serta kerja sama dari berbagai pihak, khususnya orang tua dan dosen pembimbing, segala hambatan akhirnya dapat diatasi dengan baik.

Pada kesempatan ini saya menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada berbagai pihak yang senantiasa sabar dalam membimbing dan membantu penulis. Pihak-pihak tersebut antara lain:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Setyo Budi, M.S. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Bapak dr. Abdur Rivai, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Bapak Heri Purnama Pribadi, S.Or., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana Gizi
4. Ibu Dwi Faqihatus S.H, SKM., M.Epid. selaku Dosen Pembimbing 1 yang senantiasa sabar dan menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Eka Srirahayu Ariestiningsih, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang senantiasa sabar dan menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Heri Purnama Pribadi, S.Or., M.Kes. Selaku penguji yang telah memberikan kritik dan arahan demi kesempurnaan Skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammdiyah Gresik atas segala nasihat dan ilmu yang diberikan selama ini.
8. Orang Tua saya tercinta, Bapak Sri Wahyudi dan Ibu Siswati, yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan.
9. Kepala Sekolah SMA Yasmu Manyar beserta Guru-guru SMA Yasmu Manyar dan adik-adik responden SMA Yasmu Manyar yang sabar dan bersedia membantu serta meluangkan waktu untuk kesuksesan skripsi ini.
10. Segenap crew Gresik Print Corner yang sudah membantu dalam penyelesaian skripsi ini
11. Teman-teman seperjuangan Gizi angkatan 2016 dan sahabat-sahabat saya yang senantiasa ada untuk membantu dan membimbing saya dalam skripsi ini.

Akhir kata, penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari kekurangan, baik aspek kualitas maupun aspek kuantitas dari materi yang disajikan, sehingga penulis menyadari bahwa penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan di masa mendatang. Aamiin

Gresik, 27 Agustus 2020



Faridatul Kurnia Dewi Siswadi

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, POLA MAKAN, DAN PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWI DI SMA YASMU
MANYAR KABUPATEN GRESIK**

ABSTRAK

Oleh :

Faridatul Kurnia Dewi Siswadi

faridatulkurniadewisiswadi11@gmail.com

Hasil pemantauan Status Gizi (PSG) 2018, menjelaskan bahwa kegemukan dan kekurusannya pada remaja putri umur 12-18 tahun mengalami penurunan dari 38,5% menjadi 19,4% pada kegemukan, dan 6,7% menjadi 4,7% pada kekurusannya. Masalah gizi kurang dan gizi lebih di Indonesia masih sering terjadi di usia remaja terutama pada remaja putri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya citra tubuh, pola makan, serta pengetahuan gizi seimbang. Tujuan dari penelitian untuk menganalisis hubungan citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *Cross Sectional*. Jumlah sampel sebanyak 45 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *Kendall-Tau*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif (100%), pola makan kurang (95,5%), pengetahuan gizi baik (86,6%). Hasil uji *Kendall-Tau* antara citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi didapatkan nilai *p* masing-masing 0,415; 0,499; 0,910. Simpulan didapatkan tidak ada hubungan antara citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. Oleh karena itu, perlu adanya penyuluhan mengenai gizi seimbang, pemantauan status gizi remaja di sekolah, serta diharapkan siswi agar lebih memperhatikan asupan dan polanya.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi

***RELATIONSHIP OF BODY IMAGE, DIET, AND NUTRITIONAL
KNOWLEDGE IS BALANCED WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF
SMA YASMU MANYAR KABUPATEN GRESIK***

ABSTRACT

By :

Faridatul Kurnia Dewi Siswadi

faridatulkurniadewisiswadi11@gmail.com

The results of monitoring Nutritional Status (PSG) 2018, explained that obesity and obesity in young women aged 12-18 years decreased from 38.5% to 19.4% in overweight, and 6.7% to 4.7% in the skinny. Malnutrition and more nutritional problems in Indonesia are still common in adolescence, especially in young women. There are several factors that affect nutritional status such as body image, diet, and balanced nutritional knowledge. Tjuan from the study to analyze the relationship of body image, diet, and nutrition balanced with the nutritional status of students in Yasmu Manyar High School, Gresik Regency. This type of quantitative research uses Cross Sectional design. The number of samples as many as 45 people with sampling techniques using purposive sampling. Analyze data using Kendall-Tau. The results showed most respondents had postive body image (100%), less diet (95.5%), good nutritional knowledge (86.6%). Kendall-Tau test results between body image, diet, and nutritional knowledge balanced with nutritional status obtained a p value of 0.415 each; 0,499; 0,910. Concluded that there is no relationship between body image, diet, and nutritional knowledge balanced with the nutritional status of students at Yasmu Manyar High School in Gresik Regency. Therefore, there needs to be counseling on balanced nutrition, monitoring the nutritional status of adolescents in schools, and hopefully students to pay more attention to their intake and diet.

Keywords : Body Image, Diet, Balanced Nutrition Knowledge, Nutritional Status

DAFTAR ISI

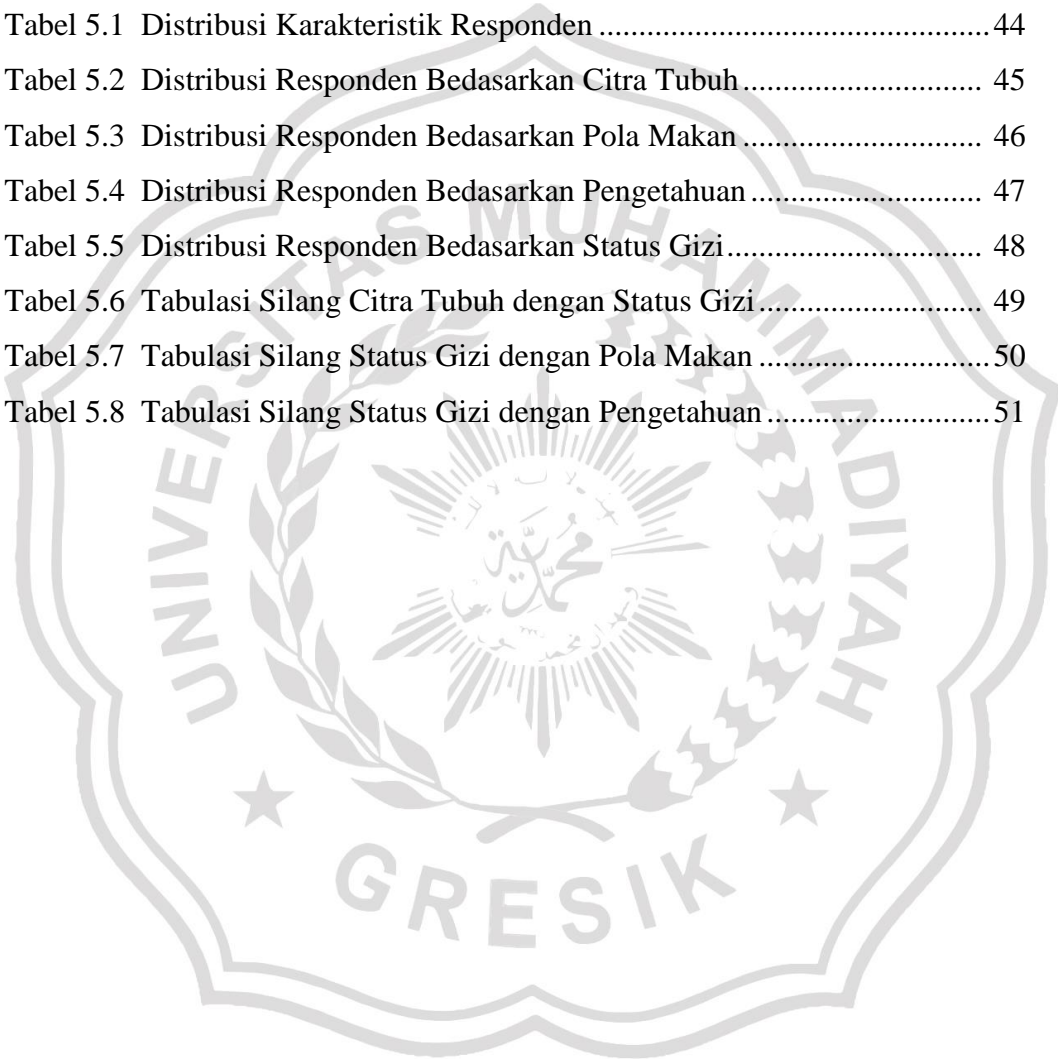
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penulisan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat Penulisan	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Citra Tubuh (<i>Body image</i>).....	7
2.1.1 Pengertian Citra tubuh (<i>Body image</i>).....	7
2.1.2 Faktor - faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	8
2.1.3 Aspek-aspek Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	9
2.1.4 Dimensi-Dimensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	10
2.2 Pola Konsumsi.....	11
2.2.1 Pengertian Pola Konsumsi	11
2.2.2 Metode Penilaian Pola Konsumsi	11
2.3 Pengetahuan Gizi.....	16
2.3.1 Pengertian pengetahuan	16
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	17

2.3.3	Pengertian Gizi.....	18
2.3.4	Tingkat pengetahuan	19
2.3.5	Cara Mengukur Pengetahuan	21
2.4	Status Gizi	21
2.4.1	Gizi seimbang.....	22
2.4.2	Gizi Kurang.....	22
2.4.3	Gizi Lebih.....	22
2.5	Pengukuran Status Gizi	23
2.5.1	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	26
2.5.2	Factor-faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja	27
BAB III KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN		29
3.1	Kerangka Teori.....	29
3.2	Kerangka Konsep	30
3.3	Hipotesis Penelitian	31
BAB IV METODE PENELITIAN		32
4.1	Jenis dan Desain Penelitian	32
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian	32
4.3.1	Populasi Penelitian	32
4.3.2	Sampel penelitian	33
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
4.4.1	Variabel penelitian	34
4.4.2	Definisi Operasional.....	34
4.5	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
4.5.1	Teknik Pengumpulan Data.....	36
4.5.2	Instrumen Penelitian	38
4.6	Kerangka Operasional	40
4.7	Teknik Analisis Data	41
4.7.1	Analisa Data	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		43
6.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	43
6.2	Hasil Penelitian.....	43

6.2.1	Distribusi Karakteristik Responden	43
6.2.2	Distribusi Responden Berdasarkan Citra Tubuh	44
6.2.3	Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan	45
6.2.4	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang	45
6.2.5	Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	46
6.2.6	Hubungan antara Citra Tubuh dengan Status Gizi.....	48
6.2.7	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi.....	49
6.2.8	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	50
6.3	PEMBAHASAN	51
6.3.1	Deskripsi Data.....	51
6.3.2	Hubungan antara Citra Tubuh dengan Status Gizi Responden	58
6.3.3	Hubungan antara Pola Makan dengan Status Gizi Responden	59
6.3.4	Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Responden.....	60
BAB VI PENUTUP		63
3.1	Kesimpulan.....	63
3.2	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN		70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Usia 5 – 18 Tahun.....	26
Tabel 4.1 Defini Operasional	35
Tabel 4.3 Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk kelompok umur 16 – 18 tahun	39
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden	44
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Citra Tubuh	45
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan	46
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan	47
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	48
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Citra Tubuh dengan Status Gizi.....	49
Tabel 5.7 Tabulasi Silang Status Gizi dengan Pola Makan	50
Tabel 5.8 Tabulasi Silang Status Gizi dengan Pengetahuan	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Penelitian.....	71
Lampiran 2. Kuisisioner Hubungan Citra Tubuh, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi Seimbang.....	72
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden.....	73
Lampiran 4. Hasil Uji Kendal-Tau.....	78

