

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN DAN STATUS
GIZI REMAJA PUTRI DI SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi akhir pada
Program Studi Gizi FIK UMS**

Disusun Oleh :

RATNA VERAWATI

J 310 100 040

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**STUDY OF NUTRITION
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

Ratna Verawati. J 310 100 040

RELATION BODY IMAGE WITH EATING PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT GIRLS IN JUNIOR HIGH SCHOOL AL ISLAM 1 SURAKARTA.

Introduction: Perception of teenagers towards body image can determine the diet and nutritional status. There is a significant positive relation between the perception of body image and the frequency of eating.

Purpose: This study aimed to determine the relation between body image and eating patterns with nutritional status of adolescent girls in junior high school Al Islam 1 Surakarta.

Method: This was an observational study with cross sectional approach. The number of respondents were 60 girls in junior high school Al Islam 1 Surakarta obtained with simple random sampling method. The body image and eating habits were collected through questionnaires, while the nutritional status data obtained by weighing and height measurement. Data were analyzed using Chi-square.

Results: The results of univariate analysis showed that children with positive body image group had usual eating patterns 62,8% but only 25,7% have normal bodyweight, and 60% underweight nutritional status, negative body image group having an unusual eating patterns 72% and 44% overweight nutritional status . There is a relation body image and eating patterns ($p = 0.008$) as well as nutritional status ($p = 0.010$)

Conclusion: There is a relation body image of adolescent girls in junior high school Al Islam 1 Surakarta and eating patterns and nutritional status

Keywords : Body image, diet, nutritional status, adolescent

References : 41: 1990-2013

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

Ratna Verawati. J 310 100 040

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA

Pendahuluan: Persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan dan status gizinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan dan status gizi remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Jumlah responden penelitian sebanyak 60 sampel dengan metode *simple random sampling*. Data *body image* dan pola makan dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan data status gizi diperoleh dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Analisis data dengan *chi square*.

Hasil: Hasil analisis univariat menunjukkan pada kelompok *body image* positif memiliki pola makan normal 62,8% tapi hanya 25,7% yang memiliki status gizi normal dan status gizi kurus 60%, pada kelompok *body image* negatif memiliki pola makan tidak normal 72% dan status gizi *overweight* 44%. Ada Hubungan antara *body image* dengan pola makan ($p=0,008$) dan status gizi ($p=0,010$)

Kesimpulan: Ada hubungan antara *body image* remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta dengan pola makan dan status gizi.

Kata kunci: *Body image*, Pola makan, Status gizi, Remaja

Kepustakaan: 41: 1990-2013

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN POLA MAKAN DAN STATUS
GIZI REMAJA PUTRI DI SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi akhir pada
Program Studi Gizi FIK UMS**

Disusun Oleh :

RATNA VERAWATI

J 310 100 040

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

PERNYATAAN KEASLIAN

Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sebelumnya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 2014



RATNA VERAWATI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara *Body Image* dengan Pola Makan
dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1
Surakarta

Nama Mahasiswa : Ratna Verawati

Nomer Induk Mahasiswa : J310100040

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 31 Januari, 2015 dan telah diperbaiki
sesuai dengan masukan Tim Penguji..

Surakarta, 31 Januari 2015

Menyetujui

Pembimbing I

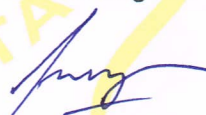


(Ir. Listyani Hidayati, M. Kes)

NIK. 673

NIDN. 06-2012-6703

Pembimbing II



(Pramudya Kurnia, STP., M.Agr)

NIK. 959

NIDN. 06-1901-7801

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Setyaningrum Rahmawaty, A.M. Kes, PhD)

NIK. 744

NIDN.06-2312-7301

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan antara *Body Image* dengan Pola Makan
dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1
Surakarta

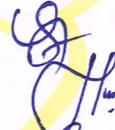
Nama Mahasiswa : Ratna Vrawati

Nomer Induk Mahasiswa : J310100040

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 2014

Penguji I: Ir. Listyani Hidayati, M.Kes

()

Penguji II: Susi Dyah Puspowati, M.Si

()

Penguji III: Endang Nur W, M.Si

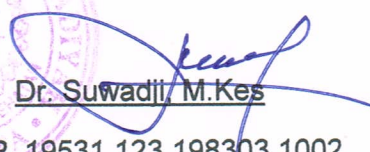
()

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan


Dr. Suwadij, M.Kes

NIP. 19531 123 198303 1002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang penulis persembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu tersayang yang telah banyak memberikan dukungan, cinta kasih dan do'a yang tiada pernah henti, untuk mewujudkan semua impian-impianku.
2. Adik-adikku Desi dan Bayu yang selalu menjadi penyemangatku dalam mengerjakan skripsi.
3. Sahabat-sahabatku terbaikku Tami, Dian, Isti, dan Dita yang telah memberikan semangat, motivasi dan pengalaman yang sangat berharga. Semoga kita tidak akan memutuskan tali silaturahmi ini
4. Teman seperjuanganku Dini alangkah indahnyanya kebersamaan dan perjuangan kita.
5. Teman-teman seperjuanganku Gizi S1 2010, terima kasih atas motivasi, dukungan dan do'anya.
6. Almamaterku

MOTTO

“Barangsiapa sungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri”

(QS. Al-Ankabut: 6)

“Sesungguhnya bersama kesukaran ada keringanan, karna itu bila kau selesai (mengerjakan yang lain), dan kepada Allah-lah kamu berharap”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Dan mintalah pertolongan kepada Allah SWT dengan sabar dan Shalat, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”

(QS. Al-Baqarah: 45)

Jika Engkau sudah merasakan nikmatnya dekat dengan Allah niscaya engkau dapat merasakan bagaimana pahitnya jauh dari Allah”

(Abu Bakar Asy Syibli)

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ratna Vewawati

Tempat/Tanggal Lahir : Demak, 25 Agustus 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Berahan Kulon Rt 2/1 Wedung, Demak

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Kartika Sari tahun 1998

2. Lulus SDN Berahan Kulon tahun 2004

3. Lulus SMPN 1 Wedung tahun 2007

4. Lulus SMAN 3 Demak tahun 2010

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas segala anugerahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Al Islam 1 Surakarta”.

Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwaji M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A.M. Kes, PhD selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan saran, nasehat dan petunjuk dalam penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran.
4. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M.Agr selaku pembimbing dua yang telah memberikan saran, nasehat dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Susi Dyah Puspawati, M.Si selaku penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis.
6. Ibu Endang Nur W, Msi selaku penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis.
7. Seluruh pengajar dan staf prodi gizi UMS yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis.

8. Bapak Agung Nugroho selaku guru olahraga kelas VII SMP Al Islam 1 Surakarta yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
9. Keluarga tercinta: Bapak, Ibu dan adik-adikku tersayang yang menjadi inspirasi dan semangatku.
10. Sahabat terbaikku Tami, Dian, Isti, dan Dita yang selalu siap mendengarkan keluh kesahku, kalian juga penyemangatku.
11. Teman seperjuanganku Dini yang setia berjuang bersama selama ini.
12. Semua rekan-rekan S1 Gizi angkatan 2010 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
13. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

Penulis Menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu semua masukan dan kritik yang membangun senantiasa penulis harapkan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Surakarta, 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Remaja	7
2. <i>Body Image</i>	10
3. Pola Makan.....	13
4. Status Gizi	20
5. Hubungan <i>Body Image</i> dan Pola Makan dengan Status Gizi	26
6. Nilai-nilai keislaman dalam bidang gizi dan kesehatan khususnya konsumsi dan status gizi remaja	28
B. Kerangka Teoritis.....	30
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis	31
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Variabel Penelitian	37
E. Defenisi Operasional.....	38
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	38
G. Langkah-langkah Penelitian	40
H. Pengolahan Data	43
I. Analisis Data	46

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Gambaran Umum SMP Al Islam 1 Surakarta.....	48
	B. Karakteristik Responden Penelitian	49
	C. <i>Body Image</i> Responden	50
	D. Pola Makan Responden	52
	E. Status Gizi Responden	54
	F. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Pola Makan.....	55
	G. Hubungan <i>Body Image</i> dan Status Gizi	57
	H. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	59
	B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
A. Tabel 1. Waktu Penelitian	33
B. Tabel 2. Perwakilan Sampel Kelas	36
C. Tabel 3. Definisi Operasional	38
D. Tabel 4. Kisi-kisi <i>Body Image</i>	41
E. Tabel 5. Koding <i>Body Image</i>	45
F. Tabel 6. Koding Pola Makan	45
G. Tabel 7. Koding Status Gizi	45
H. Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Umur	49
I. Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi <i>Body Image</i>	50
J. Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan	52
K. Tabel 11. Distribusi Responden Menurut Status Gizi	54
L. Tabel 12. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Pola Makan	55
M. Tabel 13. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Status Gizi	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	30
Gambar 2. Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Kuesioner *Body Image*
- Lampiran 3 Formulir *Food Frequency Questioner*
- Lampiran 4 Master Data
- Lampiran 5 Hasil Uji Statistik