

**LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DAN CITRA TUBUH TERHADAP STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH



**WINDA YULIARCA BATUBARA
P01031118060**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2021**

**LITERATUR RIVIEW: HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DAN CITRA TUBUH TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI**

**Usulan Penelitian diajukan sebagai syarat untuk penulisan Karya
Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan**



**WINDA YULIARCA BATUBARA
P01031118060**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2021**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

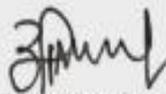
Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi pada Remaja Putri : *Literature Review*

Nama Mahasiswa : Winda Yuliarca Batubara

NIM : P01031118060

Program Studi : D3 GIZI

Menyetujui :



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes
Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes



dr. Ratna Zahara M.Kes

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
Np. 196403121987031003

Tanggal Lulus : 29 Juli 2021

ABSTRAK

WINDA YULIARCA BATUBARA “**LITERATURE REVIEW:HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN CITRA TUBUH TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI**” (DIBAWAH BIMBINGAN ERLINA NASUTION)

Usia remaja adalah usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa menggunakan rentang usia antara 10-19 tahun (WHO). Pada usia ini banyak perubahan yang terjadi baik fisik juga psikologis. Perubahan yang tampak jelas dalam masa remaja merupakan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat baik tinggi juga berat badan yang disertai menggunakan berkembangnya kapasitas reproduksi, sedangkan salah satu aspek psikologis pada masa remaja merupakan amat memperhatikan bentuk tubuhnya dan seringkali menciptakan gambaran tubuh sendiri. Kondisi ini seringkali dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan remaja putra.

Tujuan penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Remaja Putri berdasarkan *Literatur Review*.

Penelitian ini merupakan *literature review* dengan mengidentifikasi 10 artikel yang telah diseleksi sesuai dengan tujuan penelitian. Seleksi artikel dilakukan dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang terdiri dari duplikasi, judul, abstrak dan kriteria PICOS. Database yang digunakan dalam pencarian artikel adalah Google Scholar, Garuda, DAOJ dan PubMed. Pencarian artikel dilakukan dengan menetapkan kata kunci bahasa Indonesia DAN serta kata kunci bahasa Inggris AND/OR.

Hasil analisis dari 10 artikel menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh terhadap status gizi remaja putri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh terhadap status gizi remaja putri.

Kata kunci: pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, remaja putri.

ABSTRACT

WINDA YULIARCA BATUBARA "LITERATURE REVIEW: CORRELATION OF KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITIONAL AND BODY IMAGE TO THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT GIRL" (CONSULTANT: ERLINA NASUTION)

Adolescence is the age of transition from childhood to adulthood using the age range between 10-19 years (WHO). At this age, many changes occur both physically and psychologically. Changes that are clearly visible in adolescence are very rapid physical growth and development both in height and weight accompanied by the development of reproductive capacity, while one of the psychological aspects of adolescence is to pay close attention to body shape and often create their own body image. This condition is often experienced by girl.

The purpose of this study is whether there was correlation between knowledge of balanced nutrition and body image on the nutritional status of girl based on the literature review.

This research was a literature review by identifying 10 articles that have been selected according to the research objectives. Article selection is done by setting inclusion and exclusion criteria consisting of duplication, title, abstract and PICOS criteria. The databases used in the article search are Google Scholar, Garuda, DAQJ and PubMed. Article search is done by specifying Indonesian keywords and and English keywords and/or.

The results of the analysis of 10 articles showed that there was a significant correlation between knowledge of balanced nutrition and body image on the nutritional status of adolescent girls. The conclusion of this study is that there was correlation between knowledge of balanced nutrition and body image on the nutritional status of adolescent girls.

Keywords: Knowledge of Balanced Nutrition, Body Image, Girl.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Terhadap Remaja Putri : *Literature Review***.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan dan sebagai penguji I.
2. Erlina Nst, S.Pd, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Penguji II dr. Ratna Zahara, M.Kes yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah.
4. Bapak Dalton Batubara dan Ibu Terulin br.Barus dan adik saya (Rafika,Eska,Sartika,Bintang) serta keluarga saya tercinta yang selalu senantiasa memberikan dukungan, baik moral dan moril dan kasih sayang serta Doa tulus.
5. Teman-teman seperjuangan mahasiswa D-III.
6. Dan untuk diri sendiri

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam penyempurnaan usulan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah	5
3. Tujuan Umum	5
4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
1. Penulisan Literature Review	6
2. Hasil literature review topik Status Gizi Remaja Putri	12
3. Remaja	14
4. Citra Tubuh (Body Image)	18
5. Pengetahuan Gizi Seimbang	21
6. Status Gizi	22
METODE PENELITIAN.....	25
1. Strategi Pencarian Literature	25
2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	26
3. Seleksi Artikel dan Penilaian Kualitas	29
4. Analisis Data	33
BAB IV	34
1. Hasil dan Pembahasan	34
BAB V	45

1. Kesimpulan	45
2. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

NO.

1. Hasil <i>Literature Review</i> dengan Topik Status Remaja Putri.....	13
2. Indeks Massa Tubuh.....	24
3. Kriteria Inklusi dan Eklusi	27
4. Hasil Penilaian Kualitas Berdasarkan 11 kriteria	31
5. Karakteristik Artikel	34
6. Teknik Pengambilan Sampel	36
7. Analisis Artikel Pengaruh Citra Tubuh	38
8. Analisis Artikel pengetahuan Gizi Seimbang	39

DAFTAR GAMBAR

NO.	
1. Tabel Prisma	30

DAFTAR LAMPIRAN

NO.

1. Bukti Hasil Pencarian Literatur	47
2. Bukti Bimbingan Prposal KTI	49
3. Surat Permyataan.....	51
4. Daftar Riwayat Hidup.....	52
5. Ethical Clearance.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Usia remaja adalah usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa menggunakan rentang usia antara 10-19 tahun (WHO). Pada usia ini banyak perubahan yang terjadi baik fisik juga psikologis. Perubahan yang tampak jelas dalam masa remaja merupakan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat baik tinggi juga berat badan yang disertai menggunakan berkembangnya kapasitas reproduksi, sedangkan salah satu aspek psikologis pada masa remaja merupakan amat memperhatikan bentuk tubuhnya dan seringkali menciptakan gambaran tubuh sendiri. Kondisi ini seringkali dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan remaja putra (Normate et al., 2017). Perkembangan fisik sudah di mulai pada masa pra-remaja dan terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang akan makin baik pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Hal ini disebabkan karena permintaan kalori dan nutrisi yang lebih besar karena peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat selama periode waktu yang relatif singkat. Masa remaja adalah waktu dimana terjadi perubahan sifat dan tingkah laku dan pola makan yang mana hal ini tentu akan mempengaruhi serapan gizi (Martony, 2020).

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Kecepatan pertumbuhan fisik pada masa remaja adalah kedua tercepat setelah bayi, sebanyak 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB) yang dicapai selama periode ini. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman

serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi (Normate et al., 2017). Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh (body image) dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Citra tubuh atau biasa disebut dengan body image merupakan keyakinan atau persepsi individu yang dengan sadar mengenai bentuk tubuhnya. Citra tubuh yang dimiliki seseorang dapat bersifat negatif maupun positif. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan akan bentuk tubuhnya (body image satisfaction) yang tinggi. Orang yang puas akan merasa nyaman dan percaya diri di lingkungan sosial, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang negatif akan mengalami hambatan sosial dan juga kecemasan yang tinggi (Normate et al., 2017)

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi remaja sangat kurus secara nasional adalah 11,1% dimana prevalensi remaja sangat kurus paling tinggi di Nusa Tenggara Timur yaitu sebesar 7,8%. Masalah tersebut dapat disebabkan karena pandangan remaja putri akan bentuk tubuhnya. Banyak remaja menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk. Suatu studi di Amerika mengenai body image (citra tubuh) menunjukkan bahwa 70% remaja putri yang diteliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing padahal hanya 15% diantara mereka yang menderita obesitas atau kegemukan. Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia (Psikologi et al., 2018). Citra tubuh yang dimiliki seseorang dapat bersifat negatif maupun positif. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan akan bentuk tubuhnya (body image satisfaction) yang tinggi. Orang yang puas akan merasa nyaman dan percaya diri di lingkungan sosial, sedangkan orang yang

memiliki citra tubuh yang negatif akan mengalami hambatan sosial dan juga kecemasan yang tinggi. Pandangan-pandangan yang salah atau keliru dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh dan dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik sehingga remaja putri cenderung akan melakukan berbagai usaha untuk mengontrol berat dan bentuk tubuhnya salah satunya yaitu dengan berdiet. Cara diet yang dilakukan remaja putri seringkali dapat membahayakan kesehatan karena pengetahuan tentang diet cenderung salah, ini akan menyebabkan timbulnya perilaku makan menyimpang (Kurnianingsih, 2009). Penelitian Widianti (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 40,3% siswi tidak merasa puas terhadap bentuk tubuhnya dan 56,9% belum menjalankan perilaku makan yang baik.

Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang dalam untuk mengingat kembali kandungan gizi pada makanan serta fungsi zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan dapat menjadi pedoman yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjaga berat tubuh yang ideal. Pendidikan gizi merupakan usaha yang terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Perilaku berubah dengan terlebih dahulu diberikan sebuah penguatan berupa informasi tentang suatu hal yang bisa merubah perilaku terlebih dahulu (Bansode et al., 2018). Kemampuan untuk menyaring informasi dari media massa juga hal penting yang harus di tanamkan kepada masyarakat agar mereka dapat memperoleh informasi yang benar dari media massa. Notoatmojo juga mengatakan bahwa merubah perilaku lebih sulit ketimbang pengetahuan karena proses pembentukan dan perilaku dipengaruhi oleh banyak faktor di antaranya faktor internal (persepsi, motivasi, pengetahuan) dan faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik seperti kebudayaan

sosial dan ekonomi) (Yani, Sri et al., 2014). Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula. (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan pengukuran IMT dan wawancara pada tanggal 27 april 2017 di SMK 2 PGRI Kota Kediri yang terdiri dari siswi kelas XI bahwa 15 siswi yang dijadikan responden. Di dapatkan 6 (40%) responden yang status gizinya lebih dari IMT ($>25,0$) karena kurangnya pengetahuan tentang gizi, 5(33,3%) responden status gizinya normal ($> 18,5-25,0$) mengerti tentang pengetahuan gizi, 4(26,7%) responden status gizinya kurang dari IMT($<18,5$) karena kurangnya pengetahuan tentang gizi. Alasan dari siswi yang mengalami obesitas saat dilakukan studi pendahuluan yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kurang aktivitas fisik (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019). Pengetahuan tentang gizi dinilai menjadi faktor yang paling penting yang mempengaruhi status remaja dikarenakan pengetahuan gizi ini tidak hanya mempengaruhi pemilihan makan oleh remaja, tetapi pengetahuan tentang gizi juga mempengaruhi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja, yang diantaranya adalah citra tubuh. Bani (2019) menyatakan bahwa status pengetahuan tentang gizi yang baik dapat mengubah persepsi negatif remaja putri terhadap bentuk tubuhnya, di mana mereka akan lebih memperhatikan asupan makanan yang bergizi dan seimbang untuk tubuh mereka dan akan berpikir ulang ketika akan melakukan diet ketat.

Pengetahuan gizi yang baik juga dapat mempengaruhi citra tubuh, dimana pengetahuan gizi tersebut membuat remaja dapat memperkirakan kecukupan aktivitas fisiknya dengan baik.

Penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh terhadap status gizi pada remaja putri menggunakan metode review, sehingga temuan penelitian ini dapat menjadi kebaruan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan gizi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis mencoba meninjau beberapa artikel untuk mengetahui lebih mendalam mengenai “Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh terhadap status gizi pada remaja putri mengkaji Literatur riview”.

2. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan Pengetahuan Gizi seimbang dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putri mengkaji Literatur Riview.

3. Tujuan

a. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi terhadap status gizi pada remaja putri menggunakan metode Literatur Riview.

b. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji artikel Literatur Riview Pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi pada remaja putri.
- b. Mengkaji artikel Literatur Riview Citra Tubuh terhadap status gizi pada remaja putri.

4. Manfaat Penelitian

a. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang permasalahan kesehatan masyarakat, dan dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa jurusan gizi sehingga mahasiswa mampu menambah pengetahuan tentang gizi dan citra tubuh

b. Bagi institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan untuk pengembangan kurikulum terutama tentang gizi dan status gizi, dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan wacana bacaan yang dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Penulisan Literature Review

1.1. Pengertian

Kajian literatur merupakan langkah pertama dan penting dalam penyusunan sebuah rencana penelitian. Kajian literatur adalah satu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menghasilkan satu tulisan berkenaan dengan satu topik atau isu tertentu (Naumen, 2011).

Systematic Literature Review merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada metodologi penelitian atau riset tertentu dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian yang terkait pada fokus topik tertentu (Lusiana, 2014)

1.2. Tujuan dan Manfaat

Ada dua tujuan utama dari kajian literatur.

- a. Kajian literatur yang dilakukan dengan tujuan untuk menulis sebuah makalah untuk memperkenalkan kajian-kajian baru dalam topik tertentu yang perlu diketahui oleh mereka yang bergiat dalam topik ilmu tersebut. Kajian ini sewaktu-waktu dapat diterbitkan untuk kepentingan umum.
- b. Untuk kepentingan projek penelitian sendiri. Dalam hal ini, membuat kajian literatur adalah untuk memperkaya wawasan kita tentang topik penelitian kita, menolong kita dalam memformulasikan masalah penelitian, dan menolong kita dalam menentukan teori-teori dan metodemetode yang tepat untuk digunakan dalam penelitian kita. Dengan mempelajari kajian-kajian orang lain, kita dapat menentukan apakah akan meniru, mengulangi, atau mengeritik satu kajian tertentu. Kajian-kajian orang lain itu kita gunakan sebagai bahan pembanding

bagi kajian kita sendiri. Dengan mengkritisi karangan orang lain, kita lalu menciptakan sesuatu yang baru (Marzali, 2016).

Tujuan atau manfaat akhir literatur review adalah untuk mendapatkan gambaran yang berkenaan dengan apa yang sudah pernah dikerjakan orang lain sebelumnya. Manfaat dari *Literature Review* yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Memperdalam pengetahuan tentang bidang yang diteliti (Buku *Textbook*)
- b. Mengetahui hasil penelitian yang berhubungan dan yang sudah pernah dilaksanakan (*related research*) (Paper).
- c. Mengetahui perkembangan ilmu pada bidang yang kita pilih (*state-of-the-art research*) (Paper).
- d. Memperjelas masalah penelitian (*research problems*) (Paper).
- e. Mengetahui metode-metode terkini yang diusulkan para peneliti untuk menyelesaikan masalah penelitian (*state-of-the-art methods*) (Paper) (Marzali, 2016).

1.3. Manfaat

Menulis kajian literatur berarti kita memperlihatkan kepada pembaca bahwa:

1. Untuk mengetahui kajian-kajian lain yang pernah dilakukan orang berkenaan dengan topik penelitian kita. Kita telah akrab dan memahami satu khazanah pengetahuan tentang topik penelitian kita. Kita sedang membangun kredibilitas diri dalam khazanah pengetahuan yang menjadi topik penelitian kita. Satu kajian literatur memperlihatkan kepada pembaca tentang penguasaan kita tentang topik kajian kita. Makin baik dan makin lengkap penulisan kajian literatur, makin baik pula penghargaan orang terhadap kita sebagai penulis kajian tersebut.
2. Kajian literatur akan menghubungkan kajian yang akan kita lakukan dengan wacana luas dalam literatur tentang topik tersebut. Kita menutupi jurang yang ada antara projek penelitian yang sedang kita kerjakan dengan dunia literatur secara umum, bahkan kita memperluas

kajian-kajian yang ada sebelumnya. Kita memahami alur perjalanan penelitian-penelitian sebelumnya tentang topik tersebut. Dengan pengetahuan tersebut, kemudian kita merancang bagaimana proyek penelitian baru yang akan kita lakukan bisa tersambung masuk ke dalam jalur perjalanan penelitian-penelitian yang ada dengan topik tersebut. Kajian literatur yang baik dapat menempatkan proyek penelitian yang sedang dirancang ke dalam konteks bidang kajian yang terkait dengan khazanah umum, topik penelitian, dan daerah atau masyarakat penelitian.

3. Untuk menunjukkan kemampuan kita dalam mengintegrasikan dan meringkaskan apa yang sudah diketahui orang lain tentang bidang kajian kita. Satu review merangkum dan mensinteseikan keseluruhan hasil penelitian, mana hal yang sudah disepakati, mana yang masih dalam perdebatan, dan mana masih dalam perambahan, dan kira-kira ke arah mana topik penelitian kita ini akan berkembang pada masa yang akan datang.
4. Dengan belajar dari orang lain kita dapat melahirkan pemikiran-pemikiran baru. Kajian literatur yang baik adalah mengenali aspek-aspek yang masih gelap dan memberi insight dan hipotesis baru bagi penelitian lanjutan (Neuman, 2011).

1.4. Jenis dan Metode

Menurut isi dan cara penyajiannya kajian literatur dapat dibagi ke dalam beberapa jenis atau metode, yakni: *context review*, *historical review*, *integrative review*, *methodological review*, *selfstudy review*, dan *theoretical review*.

- a. Context review adalah bentuk review yang umum dalam kajian literatur, dimana penulis menghubungkan satu topik kajian khusus kepada khazanah pengetahuan yang lebih luas. Jenis yang seperti ini biasanya keluar pada awal dari satu laporan penelitian, dan memperkenalkan penelitian dengan menempatkannya ke dalam satu kerangka yang lebih luas. Kemudian dijelaskan bagaimana review ini

melanjutkan, atau membangun garis pemikiran, atau membangun kajian.

- b. *Historical Review* adalah bentuk review yang melacak satu topik atau satu isu tertentu sepanjang masa. Review semacam ini dapat digabungkan dengan review teoretikal atau review metodologikal untuk memperlihatkan bagaimana satu konsep, teori, atau metode penelitian berkembang sepanjang masa.
- c. Integrative review adalah satu jenis review yang umum, dimana penulis menyajikan dan meringkaskan keadaan semasa pengetahuan tentang satu topik tertentu, memberi kilasan tentang dukungan dan kritikan terhadap topik tersebut. Review ini dikombinasikan dengan context review atau mungkin dapat diterbitkan sebagai makalah tersendiri sebagai sumbangan pikiran bagi peneliti lain.
- d. Methodological review adalah review yang membanding-bandingkan dan mengevaluasi kekuatan relatif metodologi dari berbagai kajian. Penulis memperlihatkan berbagai metode yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan hasil.
- e. Self-study review adalah review dimana penulis memperlihatkan keakrabannya dengan dengan satu bidang kajian tertentu. Review ini seringkali merupakan bagian dari program pendidikan, atau untuk keperluan kuliah.
- f. Theoretical review adalah review khusus dimana penulis memaparkan beberapa teori atau konsep yang terpusat pada satu topik tertentu dan membandingkan teori atau konsep tersebut atas dasar asumsi-asumsi, konsistensi logik, dan lingkup eksplanasinya (Neuman, 2011).

1.5. Sumber-sumber untuk penulisan kajian literatur

Sumber- sumber *Literature Review* antara lain:

- a. Publikasi paper di jurnal nasional dan internasional.
- b. Tesis (S2), penulis ilmiah yang sifatnya mendalam dan mengungkapkan suatu pengetahuan baru yang diperoleh melalui penelitian.

- c. Disertasi (S3), merupakan penulisan ilmiah tingkat tinggi untuk dapatkan gelar Doktor Falsafah (ph.D). Disertasi berisi fakta berupa penemuan dari penulis berdasarkan metode dan analisis yang dapat dipertahankan kebenarannya.
- d. Jurnal, Hasil hasil konferensi. Jurnal biasanya dihunakan sebagai bahan sitiran (sitasi) utama dalam penelitian karena jurnal memuat suatu informasi baru yang bersifat spesifikasi dan terfokus pada pemecahan masalah pada suatu topik penelitian.
- e. Majalah, pamflet, kliping. majalah ilmiah merupakan sumber publikasi yang biasanya berupa teori, penemuan baru maupun berupa materi materi yang sedang populer dibicarakan dan diteliti.
- f. Prosiding (*proceedings*). Pengambilan prosiding sebagai bahan literatur bisa memudahkan peneliti karena adanya kolaborasi antara peneliti dengan penulis prosiding yang mungkin berada satu Institusi, komuniti, peer group yang sama.

1.6. Langkah-langkah dalam Penulisan

Adapun langkah–langkah dalam *Literature Review* sebagai berikut:

- a. Formulasikan Permasalahan
 - 1) Pilihlah topic yang sesuai isu dan minat
 - 2) Permasalahan harus ditulis secara lengkap dan tepat
- b. Cari Literatur
 - 1) Cari literature yang relevan dengan penelitian
 - 2) Dapatkan gambaran topic penelitian
 - 3) Sumber – sumber penelitian sangat membantu bila di dukung pengetahuan topic yang dikaji.
 - 4) Pada sumber – sumber tersebut berikan gambaran/ringkasan penelitian sebelumnya.
- c. Evaluasi Data
 - 1) Lihat kontribusi saja terhadap topic yang dibahas

- 2) Cari dan temukan sumber data yang tepat sesuai kebutuhan guna mendukung penelitian
 - 3) Data biasanya data kualitatif, data kuantitatif maupun data yang berasal dari kontribusi keduanya.
- d. Lakukan Analisis pada Artikel yang Didapat
- Analisis artikel tersebut dibuat dalam table yang berisikan author dari jurnal (Judul, nama peneliti, nama jurnal, tahun terbit, indeks jurnal), Metode penelitian, Tujuan dan hasil, serta database yang digunakan untuk mencari artikel tersebut
- e. *Review* artikel tersebut dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti berikut :
- 1) Kesamaan (*Compare*)
Identifikasi kesamaan apa saja yang terdapat dalam artikel - artikel tersebut seperti metode penelitian dan sampel penelitian yang digunakan.
 - 2) Perbedaan (*Contrast*)
Identifikasi perbedaan apa saja yang terdapat dalam artikel – artikel tersebut meliputi media, metode dan sampel yang digunakan pada penelitian.
 - 3) Berikan Pandangan Terhadap Artikel Tersebut (*Criticize*)
Berikan masukan berupa kritik maupun saran terhadap artikel – artikel yang digunakan meliputi latar belakang, metode, masa pelaksanaan penelitian, jumlah responden, media sampai pada daftar pustaka pada artikel tersebut.
 - 4) Bandingkan Artikel – artikel Tersebut (*Synthesize*)
Identifikasi isi dari setiap artikel kemudian bandingkan apa saja keunggulan – keunggulan pada artikel tersebut yang tidak ada pada artikel lain (Lusiana, 2014).

2. Hasil Literature Review dengan Topik Penelitian

Tabel 1. Hasil Literature Review dengan Topik Status Gizi Remaja Putri

No	Alamat Jurnal/tahun	Subjek	Judul Artikel/ Metode Penelitian	Nama Penulis	Variabel	Hasil
1	Journal of Nutrition College, Volume 3, Nomor 4, Tahun 2014, Halaman 862-870	Remaja SMP di Brebes	HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM MEMILIH MAKANAN JAJANAN DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 BREBES <i>cross sectional</i>	Devi Cahya Sukma Ani Margawati	Pengetahuan Sikap	Secara statistik dalam penelitian ini tidak terbukti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja
2	Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 6, Nomor 5, Oktober 2018 (ISSN: 2356-3346)	Remaja Putri di Kota Semarang	HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 9 KOTA SEMARANG <i>cross-sectional</i>	Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin	Citra Tubuh Aktivitas Fisik Pengetahuan Gizi Seimbang	Terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh positif, terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik ringan dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih, dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang yang baik dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih.
3	FKM Universitas Airlangga pada tanggal 26 september	Remaja Putri	Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri	Adelina Elsa Damayanti	<ul style="list-style-type: none"> o Citra Tubuh o Aktivitas Fisik o Pengetahuan Gizi 	Terdapat Hubungan citra Tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri.

	2016				Seimbang	
4	Women Health . 2017 February ; 57(2): 208–248. doi:10.1080/03630242.2016.1159267.	Remaja Kulit Hitam	Faktor-faktor yang terkait dengan obesitas dan kelebihan berat badan di antara gadis remaja kulit hitam di Amerika Serikat.	MeganR. Winkler, MSN, RNC-NIC, CPNP-PCa, GaryG. Bennett, PhD, DebraH. Brandon, PhD, RN, FAAN	<ul style="list-style-type: none"> ○ Faktor faktor obesitas ○ Kelebihan Berat Badan 	Terdapat Hubungan faktor yang terkait dengan Obesitas dan Kelebihan Berat badan di antara gadis remaja kulit hitam di Amerika Serikat
5	Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Volume 11, Issue 2, September 2017, pp. 114 ~ 120 ISSN: 1978 – 0575	Tidak ada batasan umur	Obesitas: Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menggunakan Metode Peer Education Literatur jurnal	Tria Astika Endah Permatasari	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan ○ Perilaku Gizi Seimbang 	Rata-rata skor pengetahuan sebelum 64,5±25,9 SD menjadi 70,5±29,5 SD setelah dilakukan intervensi. Sedangkan perilaku gizi seimbang pada kelompok intervensi dari rata-rata hanya melakukan tiga kategori dari tujuh PGS, lansia rata-rata sudah melakukan empat kategori yang sesuai dengan PGS.

Tabel 1. Hasil *Literature Review* dengan Topik Status Gizi Remaja Putri

Menurut hasil *literatur review* jurnal yang telah dilakukan menjelaskan bahwa variabel yang dikaji adalah pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh sebagai sumber untuk pengetahuan tentang obesitas pada remaja putri. Apabila pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh kurang dapat menyebabkan remaja mengalami status gizi yang dapat berdampak terhadap gangguan kesehatan seperti tidak percaya diri, obesitas. Pada umumnya pendekatan penelitian yang digunakan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Alasan inilah yang membuat penulis ingin melakukan Literatur Reiview jurnal tentang “Hubungan Pengtahuan Gizi Seimbang dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putri”.

3. Remaja

a. Defenisi Remaja

Remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana terjadi proses percepatan pertumbuhan. Percepatan pertumbuhan tersebut mengakibatkan perubahan baik secara fisiologis, psikologis, maupun kognitif yang perlu didukung oleh gizi yang baik. Mereka mengalami pertentangan nilai-nilai dan harapan harapan yang akibatnya lebih mempersulit dirinya yang yang sekaligus mengubah perannya. Perubahan yang sangat cepat ini dapat mempengaruhi terhadap tingkah lakunya untuk lebih ketat dalam memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya yang biasanya dapat digambarkan sebagai bentuk body image (Sholikhah, 2019).

b. Pembatasan Usia Remaja

Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang dibagi menjadi: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Monks. dkk, 2006). Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan pada diri remaja, salah satunya adalah perubahan fisik. Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Nurvita, 2015). Menurut undang undang perburuhan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai usia 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal, sedangkan menurut undang-undang perkawinan No. 1 tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu usia 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki.

c. Aspek Perkembangan Remaja

1. Perkembangan Fisik

Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12/13-17/18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan

ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang. Pertumbuhan otak secara cepat terjadi pada usia 10-12/13 dan 14- 16/17 tahun. Pertumbuhan otak wanita meningkat 1 tahun lebih cepat daripada laki-laki yaitu pada usia 11 tahun, sedangkan pertumbuhan otak laki-laki meningkat 2x lebih cepat dari pada wanita dalam usia 15 tahun.

2. Perubahan Eksternal

Untuk tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun. Sedangkan laki-laki 1 tahun lebih lambat dari pada perempuan. Untuk berat perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi, tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali. Sedang untuk organ seks, organ seks laki-laki maupun perempuan akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja. Pada seks, anak perempuan memulai pestanya lebih cepat daripada anak laki-laki. Untuk proporsi tubuh : berbagai bagian tubuh lambat laun akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang yang mengakibatkan tubuh tak kelihatan terlalu panjang.

3. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan social dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka pada masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosianya sama dengan masa kanak-kanak Cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat Abu ahmadi dan Munawar Sholeh (1991:212) berpendapat bahwa kematangan emosi anak laki-laki dan perempuan pada akhir remajanya akan terlihat ketika ia dapat menahan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang paling tepat untuk meluapkan amarahnya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Kematangan emosi juga ditampakkan dengan

menilai masalah secara kritis terlebih dahulu daripada yang emosional, bukan sebaliknya. Dengan demikian remaja dapat mengabaikan banyak rangsangan yang dapat menimbulkan ledakan emosi, sehingga dapat menstabilkan emosi (Fatmawaty, 2017).

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

1. Kebiasaan makan yang buruk

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi makanan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat makanan tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang. (Rahayu, 2020)

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang, bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka akan memudahkan orang mengalami kegemukan. Adanya perubahan fisik yang dialami oleh remaja dapat dapat mempengaruhi body image individu. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Karena body image yang positif akan meningkatkan nilai diri (self worth) seseorang, percaya diri (self confidence) serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun

dirinya sendiri, dan dari kesemuanya itu akan mempengaruhi harga diri seseorang (Henggaryadi, 2012)

3. Riwayat Keturunan

Faktor pola hidup dan lingkungan juga mempengaruhi status gizi remaja putri. Kemajuan teknologi masa kini membuat para remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan smartphone, main komputer dan juga menonton TV. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi status gizi pada remaja putri. Dalam penelitian Ervina (2010) juga dijelaskan bahwa pola asuh orang tua seperti kepercayaan dan riwayat keluarga yang memandang tubuh ideal sebagai bagian penting serta pengaruh dari peer group dimana didapatkan dari pergaulan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi status gizi remaja putri (Rahayu, 2020).

4. Pola Hidup dan Lingkungan

Faktor pola hidup dan lingkungan juga mempengaruhi status gizi remaja putri. Kemajuan teknologi masa kini membuat para remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan smartphone, main komputer dan juga menonton TV. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi status gizi pada remaja putri. Dalam penelitian Ervina (2010) juga dijelaskan bahwa pola asuh orang tua seperti kepercayaan dan riwayat keluarga yang memandang tubuh ideal sebagai bagian penting serta pengaruh dari peer group dimana didapatkan dari pergaulan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi status gizi remaja putri (Rahayu, 2020)

5. Tingkat konsumsi zat gizi seperti energi, protein, lemak dan karbohidrat

Tingkat konsumsi zat gizi seperti energi, protein, lemak dan karbohidrat menentukan status gizi remaja, karena zat gizi tersebut digunakan untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, melakukan aktivitas fisik, dan membangun serta memelihara sel-sel tubuh (Almatsier, 2010). Hasil penelitian Nizar (2009) mengemukakan bahwa pada remaja putri SMUN dan MAN (Madrasah Aliyah Negeri) di Kota

Padang diketahui tingkat konsumsi energi kurang (<90% AKG) pada remaja putri sebesar 74,7%, konsumsi protein kurang (<90% AKG) sebesar 56,0%, konsumsi lemak kurang (<90% PUGS) sebesar 68,6%, dan konsumsi karbohidrat kurang (<90% PUGS) sebesar 54,8%. Dan dari penelitian ini diketahui adanya hubungan yang bermakna antara asupan energi dan karbohidrat dengan status gizi remaja putri.

4. Citra Tubuh (Body Image)

Body image menurut Hoyt (Naimah, 2008) diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. Body image bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik (Ridha, 2012).

Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya. Ketidakesesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak mampu mengungkapkan pikiran-pikiran maupun ide-idenya lewat kata-kata. Melalui kemampuan fisiknya seorang anak mempersepsi dirinya sebagai seseorang yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi, misalnya dengan menggunakan tangannya sebagai alat. Tingkat Body image individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh, sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Namun sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan olehnya, belum tentu benar-benar mempresentasikan

keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif (Ridha, 2012).

Body image dapat mengakibatkan banyak hal, seperti perasaan minder dan tidak percaya diri, gangguan pola makan (eating disorder) diet yang tidak sehat, bahkan depresi. Body image pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya (Psikologi et al., 2018).

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Body Image

a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya.

b. Budaya

Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.

c. Siklus hidup

Pada dasar Individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.

d. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.

e. Konsep diri

Gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

f. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh

g. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk. Berdasarkan uraian yang ada di atas citra tubuh bisa dipengaruhi oleh budaya yang ada di sekitar individu dan cara bagaimana budaya mengkomunikasikan norma yang ada terhadap penampilan, ukuran tubuh, bentuk badan, dan daya tarik fisik.

Aspek-aspek Body Image

a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karna dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

b. Aspek perbandingan dengan orang lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

d. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

5. Pengetahuan Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman

pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memperhatikan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014). Menurut Dirjen BKM (2002), gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Berdasarkan uraian diatas , maka gizi seimbang adalah susunan beraneka ragam makanan seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai dengan jumlahnya(Maiti & Bidinger, 1981).

Pengetahuan gizi seseorang terdiri atas pengetahuan mengenai makanan dan sumber zat gizi pada makanan, makanan yang dikonsumsi, cara mengolah makanan dan pola hidup yang sehat. Tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pola hidup gizi seimbang sehingga akan mempengaruhi status gizinya. Rendahnya pengetahuan gizi akan berdampak terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja. Rendahnya pengetahuan akan berdampak pada kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pengetahuan gizi akan berkorelasi dengan sikap dan perilaku gizi pada remaja (Patimah et al., 2016). Pengetahuan gizi berpengaruh dalam pemilihan makanan (Worsley, 2002). Dalam melakukan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku gizi dibutuhkan sebuah alat ukur yang sudah terstandarisasi, hal ini untuk menjamin konsistensi pengukuran dan akurasi data yang dikumpulkan. Suatu alat ukur yang standar harus memenuhi kriteria psikometrik yaitu validitas dan reliabilitas. Penggunaan alat ukur pada setiap kelompok umur yang berbeda sebaiknya menggunakan instrument yang berbeda berdasarkan kelompok umur (Nuryani, 2020).

Kuesioner (alat ukur/instrument) secara umum adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun fenomena sosial yang diamati (Azwar, 2006). Kuesioner memegang peranan penting dalam menentukan mutu suatu penelitian, karena kesahihan data diperoleh akan sangat ditentukan oleh kualitas kuesioner yang digunakan,

data merupakan penggambaran variabel yang diteliti dan berfungsi sebagai alat pembuktian hipotesis, sehingga benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya kuesioner pengumpul data.

6. Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi merupakan keadaan status pada tubuh manusia yang berhubungan dengan konsumsi makanan, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, penyakit, serta keadaan sosial ekonomi.

Status gizi normal mencerminkan keseimbangan antara konsumsi dan asupan gizi oleh tubuh. Status gizi normal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Status gizi yang cenderung normal, dapat bermanfaat dalam pertumbuhan fisik, perkembangan otak, menghasilkan sehat fisik dan mental sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup.

Status gizi yang kurang dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan, berkurangnya fungsi imun dan meningkatnya resiko infeksi, gangguan perkembangan kognitif, pada kehamilan dapat berdampak buruk bagi ibu dan bayi, kemampuan kerja terbatas sehingga dapat menyebabkan kemiskinan, cedera dan trauma sukar sembuh, serta peningkatan resiko penyakit kronis di kemudian hari.

a. Penilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri

Antropometri berasal dari kata anthropos dan metros. Anthropos artinya tubuh dan metros artinya ukuran. Jadi antropometri adalah ukuran dari tubuh. Antropometri merupakan metode penilaian status gizi yang paling sering digunakan termasuk pada balita. Keunggulan metode antropometri adalah prosedurnya sederhana, relatif tidak membutuhkan

tenaga ahli, alatnya murah dan mudah didapat, metodenya tepat dan akurat, dapat mendeteksi keadaan gizi masa lalu, dapat mengevaluasi status gizi periode tertentu dan dapat digunakan untuk screening. (Supariasa dkk, 2012).

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia. Parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status gizi. Kombinasi antara beberapa parameter disebut Indeks Antropometri. Pada umumnya indeks antropometri yang digunakan yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U) dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).

Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U), faktor umur menjadi poin penting dalam menentukan status gizi karena hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat tanpa disertai penentuan umur yang tepat menjadi tidak berarti. Khususnya pada anak sekolah dan remaja karena perubahan umur cenderung menyebabkan perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh. Saat ini yang paling sering digunakan untuk menyatakan indeks tersebut adalah Z-score atau persentil (Maiti & Bidinger, 1981).

b. Penilaian Status Gizi pada Remaja

Parameter antropometri merupakan ilmu yang mempelajari secara khusus tentang pengukuran tubuh manusia untuk merumuskan perbedaan-perbedaan ukuran pada tiap individu atau kelompok. Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain usia, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan

atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul dan persen lemak tubuh. Penilaian Status gizi remaja dapat dilakukan menggunakan indeks BB/TB² atau yang sering dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dinilai dengan ambang batas (Z-Score).

Rumus Perhitungan IMT sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}$$

Tabel 2. Indeks Massa Tubuh

Kategori	Indeks Masa Tubuh	Z-score
Sangat Kurus	< 18,5	<-3 SD
Kurus	18,5 – 22,9	-3 SD sampai dengan <-2SD
Normal	23,0 – 24,9	-2SD sampai dengan 1SD
Gemuk	25 – 29,9	>1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	>30	>2 SD

Sumber : Kemenkes RI,2011

BAB III

METODE

A. Strategi Pencarian Literature

1 Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *Literature Review* mengenai hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Citra Tubuh pada Remaja Putri. Protocol dan evaluasi dari *Literature Review* akan menggunakan PRISMA CHECKLIST untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *Literature Review* (Nursalam, 2015). *Checklist* diawali dengan melakukan identifikasi dan skringing berdasarkan duplikasi, judul dan membaca abstrak. Waktu pencarian literature dilakukan bulan Oktober 2020.

2. Database atau Search Engine

Literature Review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian literature dilakukan pada bulan Oktober 2020. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengalaman langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneli – peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian literature dalam *Literature Review* ini menggunakan database yaitu Google Scholar, DOAJ, Garuda, PubMed, Mandelley.

3 Kata Kunci yang digunakan

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operation* (*AND*, *OR* *NOT* or *AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang

digunakan mengikuti topik penelitian. Untuk artikel bahasa Indonesia menggunakan kata kunci, hubungan dan pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh dan status gizi atau remaja putri.

B. Kriteria Inklusi dan Ekskusi

Kriteria pencarian pustaka diawali dengan duplikasi kemudian judul dan kesesuaian abstrak. Seleksi judul dilakukan dengan cara membaca secara cepat. Judul–judul artikel yang relevan akan disisihkan untuk dibaca bagian abstraknya.

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework*. Peneliti menambah kriteria eksklusif seperti kelengkapan *full text*, tingkat kesulitan analisis dan indeks jurnal, tahun terbit dan bahasa. PICOS *framework*, terdiri dari :

- a) *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review*.
- b) *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review*.
- c) *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control dalam studi yang terpilih.
- d) *Outcome* yaitu hasil atau iuran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review*
- e) *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review.

Tabel 3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi/Problem	14-18 tahun	Anak balita, Laki-laki, ibu rumah tangga, , Dewasa
Intervensi	Tidak ada intervensi	-
Comparasi	Tidak/ada pembandingan	-
Study Design	<i>Literature Review</i> , Cross sectional, Quasy Experiment, Qualitative Study	Inklusi
Full text	Free	Tidak lengkap dan berbayar
Indeks Jurnal	Jurnal nasional terindeks SINTA 3 dan 4, sedangkan jurnal internasional bereputasi seperti Scopus dan Copernicus	Tidak bereputasi dan SINTA 5 dan 6
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain Indonesia dan Inggris
Tahun Terbit	Mulai tahun 2015 – 2020	Sebelum 2015

C. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Pencarian menggunakan database Google Scholar, DOAJ, Portal Garuda, dan PubMed dan Mandeley. Pada tahap identifikasi total jumlah artikel yang muncul sesuai kata kunci yang sudah di tetapkan sebanyak 2421 artikel dengan rincian sebagai berikut

Google Scholar :

Kata kunci : pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh terhadap status gizi remaja putri= 2630 artikel ;

Garuda

Kata kunci : = pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri= 8 artikel ; citra tubuh dan status gizi = 3 artikel

DOAJ

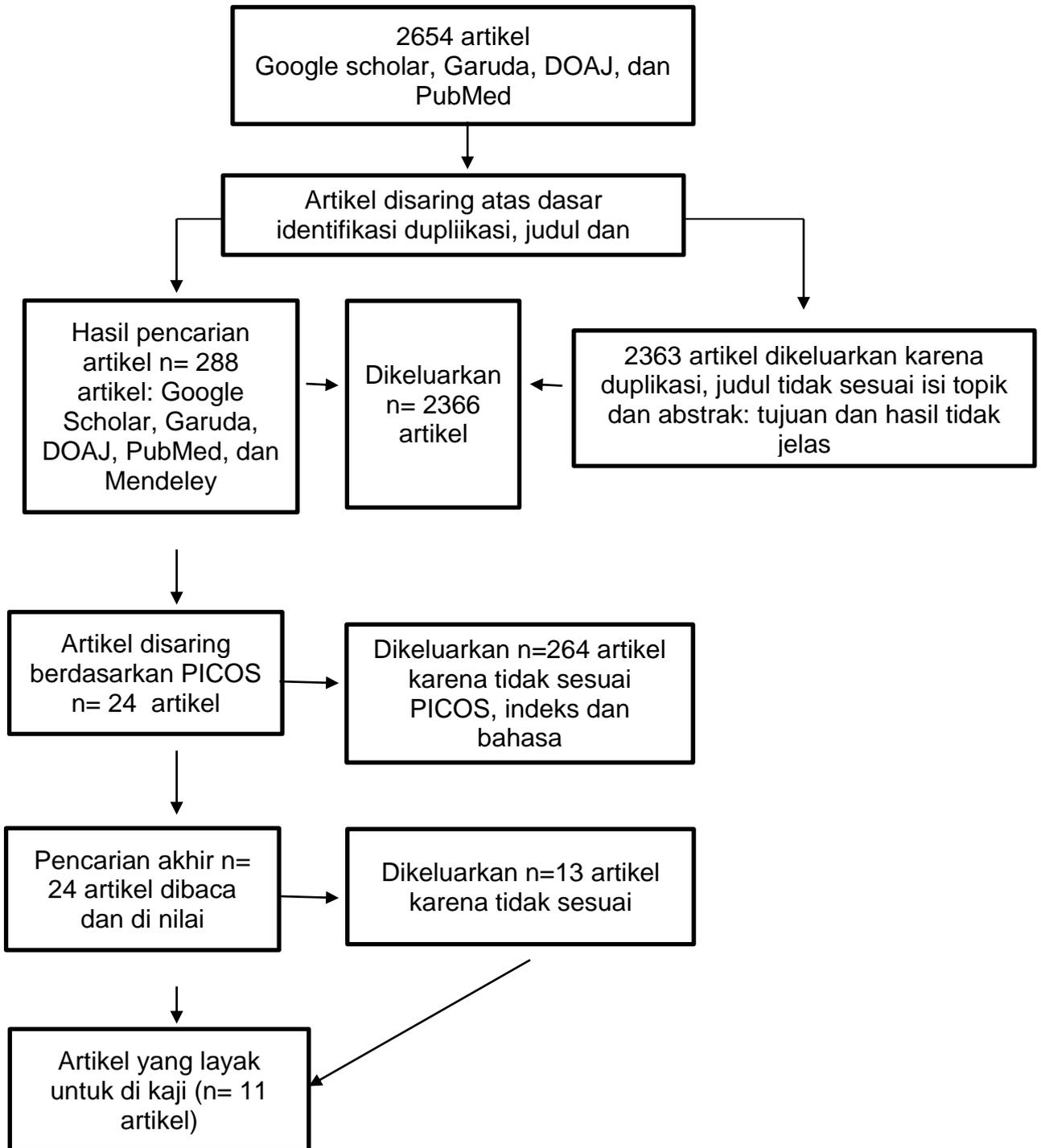
Kata kunci : pengetahuan gizi seimbang dan status gizi terhadap status gizi remaja = 3 artikel ;

PubMed

Kata kunci : knowledge of balanced nutrition and body image on the nutritional status of adolescent girls = 10 artikel

Jumlah seluruh data pencarian dari 4 database berjumlah 2654 artikel. Kemudian setelah dilakukan identifikasi berdasarkan kriteria duplikasi, judul tidak relevan dengan topik dan abstrak, jumlah artikel yang layak untuk di proses selanjutnya 288 artikel, dimana 2366 artikel tidak dapat diteruskan karena tidak layak. Seterusnya 288 artikel diseleksi berdasarkan format PICOS, dan beberapa kriteria eksklusi lainnya seperti indeks jurnal dan bahasa, jumlah artikel yang di keluarkan sebanyak 264 dan sisanya 24 artikel. Pada penilaian terakhir, dilakukan seleksi dengan menilai kualitas artikel. Penulis membaca 24 artikel full-text dan memberikan tanda koreksi pada setiap lembar artikel. Akhirnya diperoleh 11 artikel yang relevan untuk dijadikan objek studi. Tahapan selesi artikel menggunakan tabel prisma seperti gambar berikut :

Gambar 1 . Tabel Prisma



Tabel 4. Hasil Penilaian Kualitas Berdasarkan 11 kriteria

Penulis (11 artikel)	KRITERIA											Hasil (%)
	Tahun	Berkreabilitas	Desain Penelitian	Populasi	Sampel	Jumlah sampel	Vaeia bel	Variabel perancu	Sensitifita s/spesifik asi	kuesio ner	Uji vadilitas	
Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya
Fatmawaty, R.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya
Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya
Maiti, & Bidinger.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
Nurvita, V	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya

Nuryani, N.	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya						
<i>Ida Ayu Wika Permata Sari dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya</i>	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya						
Rahayu, T. B.	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya							
Ridha, M.	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya							
Sholikhah, D. M	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya						
Yani, Sri et al.	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya							

APPRAISAL CHECKLIST

1. apakah teori yang digunakan masih sesuai kaidah atau sudah kadaluarsa?
2. Apakah teori yang digunakan mempunyai kredibilitas yang tinggi?
3. Apakah desain penelitian sesuai dengan tujuan penelitian?
4. Apakah populasi sesuai dengan tujuan penelitian?
5. Apakah sampel/responden sesuai dengan tujuan penelitian?
6. Apakah perhitungan jumlah sampel sesuai dengan kaidah perhitungan?
7. Apakah variabel yang ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian?
8. Untuk studi epidemiologi/experiment, apakah ada kontrol untuk variabel perancu(confounder)?
9. Apakah instrumen yang digunakan memiliki sensitivitas dan spesifitas?
10. Jika menggunakan kuesioner, apakah disusun berdasarkan teori atau kaidah penyusunan?
11. Untuk studi epidemiologi/experiment, apakah ada uji validitas?

D. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif, dimana dari 14 artikel terpilih akan dikaji tentang pengetahuan gizi dan body image terhadap status gizi remaja putri. Kemudian dilakukan pembahasan untuk menemukan temuan baru terkait status gizi remaja putri.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Artikel

Hasil penilaian berdasarkan appraisal checklist dihasilkan 11 artikel yang sesuai dengan topik dan masalah yang dibahas. Karakteristik artikel berdasarkan indeks jurnal, tahun terbit dan desain penelitian serta metode analisis penelitian dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5. Karakteristik studi berdasarkan nama penulis, tahun terbit, index jurnal, judul, desain penelitian, dan metode analisis penelitian

NO	Penulis, Tahun Terbit, Index, Jurnal	Judul	Desain Penelitian	Metode Analisis Penelitian
1.	Ida Ayu Wika Permata Sari dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya (2018) Jurnal Psikologi Udayana	<i>Hubungan Antara Social Comparision Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan</i>	Cross-sectional	uji Kolmogorov Smirnov.
2.	Rahayu, T. JB.(2020) Jurnal Vokasi Kesehatan	Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri	cross-sectional	Chi Square
3.	Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M (2017)	Hubungan Teman sebaya, Citra Tubuh, dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi	cross sectional	chi-square

	Journal of Public Health	Remaja Putri		
4.	Nurvita, V (2015) DAOJ, Fakultas Psikologi	Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas	explanatory	Chisquare dan multivariat
5.	Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N (2017)	Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2	cross sectional	uji statistik Spermank Rank
6.	Nuryani, N.(2019)Garuda, Jurnal Gizi dan Kesehatan	Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja.	self administered questionnaire (QuesCA)	Uji internal reliability
7.	Sholikhah, D. M (2019), DAOJJournal of Scientech Research	Hubungan antara body image dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja	cross sectional	Metode Kuantitatif
8.	Ridha, M (2016) GS, Fakultas Psikologi	Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta	Explanatory research	metode kuantitatif
9.	Yani, Sri et al.(2015) Garuda,Jurnal Kesehatan	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Dengan Overweight dan Obesitas Pada Mahasiswa Hasanuddin	cross Sectional	FFQ
10.	Baiq Fitria Rahmiati	Efektivitas Intervensi Pendidikan Gizi Dan	Purposive	FFQ

	(2019), Garuda, Jurnal Gizi dan Kesehatan	Program Suplementasi Besi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku		
11.	Merita (2019), Pudmed, Journal Of Nutrition College	Preception of Body Image, Tendency to eating Disorders	Cross Sectional	Motode kuantitatif

Berdasarkan tabel 5. Terlihat bahwa karakteristik studi dari sebelah artikel yang telah dikaji, diantaranya 1 studi penelitian artikel Internasional dilakukan di luar Negeri dengan Jurnal terindeks Scopus. Sedangkan 10 studi penelitian (90%) artikel Nasional dilakukan di Kota/Kabupaten di Indonesia dengan Jurnal terindeks SINTA dan SCOPUS.

Sebanyak empat artikel yang berhubungan dengan hubungan pengetahuan gizi seimbang, enam artikel yang berhubungan dengan citra tubuh dan empat artikel yang berhubungan dengan status gizi.

2. Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti. Karakteristik sampel yang terdapat di sebelas artikel dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Karakteristik artikel berdasarkan Penulis, Tahun Terbit, Teknik Pengambilan Sampel, Jumlah Sampel, dan Umur Sampel

No	Penulis, Tahun Terbit	Teknik Pemilihan Sampel	Jumlah (N) Orang	Umur (Tahun)

1.	<i>Ida Ayu Wika Permata Sari dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya (2018)</i>	Teknik cluster random sampling	100	15 tahun
2.	Rahayu, T.B.(2020)	Random Sampling	151	12 - 20 tahun
3.	Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M (2017)	simple random sampling	88	10 - 19 tahun
4.	Nurvita, V (2015)	Purposive Sampling.	41	12 - 15 Tahun
5.	Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N (2017)	Teknik Total Sampling	50	17-19 tahun
6.	Nuryani, N.(2019)	Accidental Sampling	30	13-16 tahun
7.	Sholikhah, D. M (2019),	purposive sampling	64	15 -18 tahun
8.	Ridha, M (2016)	purposive sampling	84	15-18 tahun
9.	Yani, Sri et al.(2015)	proportional random sampling	71	18-20 tahun
10.	Baiq Fitria Rahmiati (2019)	Purposive Sampling.	130	15-18 tahun
11.	Merita (2019),	cluster random sampling	384	16-17 tahun

Berdasarkan tabel 6. Terlihat bahwa karakteristik sampel dari sebelas artikel penulisan Literature Review Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Remaja Putri, terdapat total sampel dalam studi ini adalah sebanyak 1109 orang dengan sampel terkecil adalah 30 orang, dan sampel terbanyak adalah 384 orang. Teknik pengambilan sampel responden paling banyak menggunakan teknik Purposive Sampling. Lokasi penelitian setiap studi juga berbeda diberbagai Provinsi di Indonesia.

3. Analisis Artikel Pengaruh citra tubuh terhadap status gizi remaja putri

No	Penulis, Tahun Terbit	citra tubuh terhadap status gizi remaja putri			
		Tinggi	%	Rendah	%
1	Ida Ayu Wika Permata Sari dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya (2018)	22	22 %	57	57 %
2	Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M (2017)	80	90,9 %	8	9,1 %
3	Nurvita, V (2015)	6	14,63 %	10	24,39 %
4	Sholikhah, D. M (2019),	9	14,06 %	54	83 %
5	Ridha, M (2016)	10	10,11%	89,8	89,89 %
6	Merita (2019)	39	10,1 %	61	89,9 %

Berdasarkan tabel 7. Terdapat 6 artikel yang membahas tentang citra tubuh. Dari keenam artikel tersebut menyatakan bahwa citra tubuh terhadap status gizi remaja putri lebih banyak yang merasa tidak puas dengan penampilan yang dimiliki dan banyak yang memikirkan suatu cara yang dapat memperbaiki penampilan. Dari artikel Ida Ayu Wika Permata Sari dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya (2018), perempuan dikatakan lebih sering memikirkan mengenai citra tubuh yang dimilikinya, citra tubuh yang negatif akan membuat seseorang mungkin tidak suka dengan bentuk tubuh yang dimilikinya sehingga individu tersebut belum mempertahankan perasaan menerima secara keseluruhan mengenai bentuk tubuh yang dimiliki, atau individu merasa memiliki cacat penampilan secara keseluruhan. Dari artikel Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M (2017) mengatakan Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun remaja putri mempunyai bentuk tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini menyebabkan sebagian besar responden melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang tidak sehat seperti diet yang tidak sehat, olahraga yang berlebihan dan mengkonsumsi produk- produk pelangsing. Diet penurunan berat badan dilakukan dengan membatasi jumlah konsumsi energi (lemak dan karbohidrat) dari kebutuhannya. Dari artikel Nurvita, V (2015) mengataka Remaja yang memiliki body image positif menunjukkan bahwa mereka merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Mereka tidak peduli dengan figur wanita ideal yang ada di masyarakat, namun mereka menerima segala perubahan pada bentuk tubuhnya. Berbeda dengan remaja yang memiliki body image negatif, yang merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan apa yang ada di media maupun apa yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya. Body image yang negatif akan berdampak pada rendahnya self-esteem yang dimiliki, stress secara emosional, kebiasaan perilaku diet yang tidak sehat, kecemasan, depresi, dan gangguan makan. Artikel Sholikhah, D. M (2019), mengatakan dari respon tersebut dapat dipicu oleh karena remaja perempuan rentan untuk terengaruh

media yang sering memperlihatkan model dan aktris dengan bentuk tubuh langsing dan menarik sehingga dapat mempengaruhi untuk memedulikan bentuk tubuhnya dan berkeinginan untuk menurunkan berat badan secara maksimal. Setiap orang memiliki penilaian yang berbeda terhadap bentuk tubuhnya, ada yang ingin menjadi lebih kurus atau langsing dibandingkan dengan bentuk tubuh aslinya, ada pula yang menginginkan sebaliknya. Artikel Ridha, M (2016) mengatakan bahwa juga bahwa Body image yang baik akan berdampak pada penerimaan diri yang baik, kemampuan seseorang untuk bergaul dengan masyarakat akan sangat mudah bagi diri individu, sehingga mahasiswa merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Dari suatu hasil penelitan menyatakan bahwa body image merupakan produk dari pengalaman yang nyata berupa persepsi terhadap bagian bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan yang sebagian berasal dari perkembangan fisik. Sedangkan Merita (2019) Persepsi citra tubuh adalah persepsi seseorang tentang tubuhnya, mencakup pikiran, presepsi perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat dan interaksi sosial seseorang dalam lingkungannya dan dapat mengalami perubahan. Pernyataan mengenai persepsi citra tubuh tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi citra tubuh adalah gambaran atau konsep pribadi seseorang akan penampilan fisiknya. Oleh karena itu perlu adanya bimbingan orang tua terhadap remaja putri yang tidak memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuhnya dan perlu adanya penyuluhan mengenai status gizi pada remaja.

4. Analisis Artikel Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap status gizi remaja putri

No	Penulis, Tahun Terbit	Pengetahuan Gizi Seimbang					
		Baik	%	Cukup	%	Kurang	%
1	Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N (2017)	15	30 %	27	54 %	8	16 %
2	Yani, Sri et al.(2015)	15	47,88 %	-	-	18	52,11 %
3	Baiq Fitria Rahmiati (2019)	6	4,61 %	51	38,23 %	73	56,15

Berdasarkan tabel 8. Dari artikel Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N (2017) menjelaskan bahwa Seseorang akan mempunyai pengetahuan yang baik disebabkan karena orang tersebut telah menggunakan panca indranya dengan maksimal, selain itu terdapat kemungkinan lain yang bisa menyebabkan rendahnya pengetahuan yaitu adanya pemahaman remaja yang kurang tepat mengenai gizi seimbang. Pengetahuan remaja belum begitu matang sehingga pengetahuan remaja dalam berfikir tentu lebih berbeda pola pikirnya. setiap orang memiliki daya ingat dan daya tangkap yang berbeda-beda, kemampuan dalam menganalisa dan kemampuan dalam berfikir merupakan salah satu penyebab perbedaan pola pikir. Banyak diantara remaja sekarang tidak mengerti tentang gizi remaja sekarang banyak yang tidak memikirkan gizi pada tubuhnya, padahal gizi sangat berperan penting dalam tubuh. Tanpa gizi yang baik dan seimbang dapat mempengaruhi perkembangan otak dan pertumbuhan pada remaja. Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan ketrampilannya. Apabila penerimaan perilaku disadri oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama. Oleh karena itu apabila

mempunya pengetahuan gizi baik diharapkan mempunyai status gizi baik pula. Dari Yani, Sri et al.(2015) Pengetahuan dapat menjadi pedoman yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjaga berat tubuh yang ideal. Kemampuan untuk menyaring informasi dari media massa juga hal penting yang harus di tanamkan kepada masyarakat agar mereka dapat memperoleh informasi yang benar dari media massa. Sedangkan Baiq Fitria Rahmiati (2019) menyatakan teori perubahan perilaku, perlakuan pendidikan gizi dilakukan berada pada tahapan motivasi untuk mempengaruhi sikap yang akan menentukan keinginan untuk berubah. Dalam penelitian ini, motivasi responden terlihat dalam komponen kuesioner sikap. Sumber informasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan gizi Intervensi pendidikan gizi yang disampaikan pada siswa di sekolah merupakan salah satu sumber informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar sampel memiliki pengetahuan gizi seimbang yang rendah, karena sumber informasi suatu pengetahuan gizi seimbang yang rendah.
2. Terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi, dengan memiliki pengetahuan yang baik akan memperhatikan asupan nutrisi yang dibutuhkan remaja setiap hari sehingga dapat menunjang status gizi remaja menjadi baik pula.
3. Sebagian besar remaja putri yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Karena penampilan fisik merupakan modal penting bagi setiap orang, khususnya bagi remaja putri.
4. Terdapat hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi indikator IMT/U

B. Saran

Remaja putri diharapkan agar meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan mencari informasi tentang gizi seimbang. Dan untuk remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif, diharapkan agar mampu mengubah persepsi mengenai citra tubuhnya dengan cara meningkatkan kepercayaan diri dan lebih memfokuskan pada kelebihan dirinya serta tidak membandingkan diri sendiri dengan oranglain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bansode, R. S., Tas, R., Tanriover, O. O., IOTC, Alam, K. M., Ashfiqur Rahman, J. M., Tasnim, A., Akther, A., Mathijssen, D., Sadouskaya, K., Division, C. T., Chen, Y. H., Chen, S. H., Lin, I. C., Buterin, V., Gu, Y., Hou, D., Wu, X., Tao, J., ... Miraz, M. H. (2018).
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgr 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108.
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65.
<https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Maiti, & Bidinger. (1981). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Martony, O. (2020). Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141. <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>
- Nurvita, V. (2015). Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1–9.
- Nuryani, N. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 37–46. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v3i2.19>
- Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2018). HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DAN HARGA DIRI TERHADAP CITRA TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN Ida Ayu Wika Permata Sari dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. 5(2), 265–277.
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46.
<https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, 1, 111–121.
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan antara body image dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja (studi kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *UNES Journal of Scientech Research*, 4(1), 27–34.

<http://ojs.ekasakti.org/index.php/UJSR/article/view/3>

Yani, Sri et al. (2014). Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Angkatan 2013. *Kesehatan Kodam XVI / Patimura Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*, 1–14.

Lampiran 1

BUKTI HASIL PENCARIAN LITERATUR

The screenshot shows the DOAJ (Directory of Open Access Journals) search interface. The search term is 'gizi seimbang', and 83 results are found. The first result is 'Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsN Model Limboto' by Nuriani Nuriani, Yeni Paramata, published in the Indonesian Journal of Human Nutrition, 2018, 5(2), 96-112. The second result is 'JENIS PANGAN SARAPAN DAN PERANNYA DALAM ASUPAN GIZI HARIAN ANAK USIA 6—12 TAHUN DI INDONESIA' by Hardinsyah, Muhammad Ariès, published in Jurnal Gizi dan Pangan, 2013, 7(2). The third result is 'Perbandingan Status Besi pada Remaja Perempuan Obes dengan Gizi Normal' by Dessy Afranti, Hery Garna, Ponpon Idrijadina, published in Sari Pediatri, 2014, 14(3):37-40. The interface includes navigation options like 'share', 'embed', 'sort by', and 'per page'.

The screenshot shows the Garuda (Garba Rujukan Digital) search interface. The search term is 'obesitas pada remaja', and 117 documents are found. The first result is 'PREVALENS DAN FAKTOR RISIKO OVERWEIGHT/OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA VEGETARIAN DI BALI' by Kanta Karmani, Ni Nyoman, Sidiartha, I Gusti Lanang, published in E-Jurnal Medika Udayana Vol 7 No 12 (2018), Vol 7 No 12 (2018). The abstract discusses the prevalence and risk factors of overweight/obesity in children and adolescents in Bali, mentioning a study of 185 subjects and the use of WHO 2007 BMI standards. The Garuda logo and navigation menu are visible at the top.

pengetahuan gizi seimbang dan status gizi terhadap obesitas remaja

Sekitar 3.250 hasil (0,04 detik)

Artikel

Kapan saja
Sejak 2020
Sejak 2019
Sejak 2016
Rentang khusus...
2015 — 2020
Telusuri

Urutkan menurut relevansi
Urutkan menurut tanggal
 sertakan paten
 mencakup kutipan
 Buat lansiran

Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri
AE DAMAYANTI · 2016 - repository.unair.ac.id
... serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi body ... dan obesitas lebih kuat pada kelompok remaja awal. Syahrir (2013) menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat ...
☆ Dirujuk 12 kali Artikel terkait 2 versi

Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang
M Intanryana L Widajanti · ... Masyarakat (e-Journal), 2018 - ejournal3.undip.ac.id
... putri memiliki pengetahuan gizi yang baik, sehingga pengetahuan gizi seimbang bukan menjadi sebab ... implementasi yang sesuai dengan pengetahuan gizinya maka hal tersebut tidak akan ... Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam ...
☆ Dirujuk 2 kali Artikel terkait 2 versi

Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta
RD Nohyanti, D Marfuah - URECOL, 2017 - jurnal.umngi.ac.id
... Kesimpulan tidak ada hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan ... Konsumsi yang kurang baik kualitasnya akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan ...
☆ Dirujuk 8 kali Artikel terkait 0 versi

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG, KEBIASAAN [PDF] unair.ac.id

FKM. 344-16 Dam...pdf Show all

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26933972/

PubMed.gov

obesity in adolescent girls

Advanced User Guide

Search results

Save Email Send to Display options

Review > Women Health, 2017 Feb;57(2):208-248. doi: 10.1080/03630242.2016.1159267. Epub 2016 Mar 2.

PREV RESULT 5 of 55,035

Factors related to obesity and overweight among Black adolescent girls in the United States

Megan R Winkler¹, Gary G Bennett^{2,3}, Debra H Brandon^{1,4}

Affiliations + expand
PMID: 26933972 PMCID: PMC5050158 DOI: 10.1080/03630242.2016.1159267
Free PMC article

Abstract

In the United States, Black adolescents have the highest prevalence of pediatric obesity and

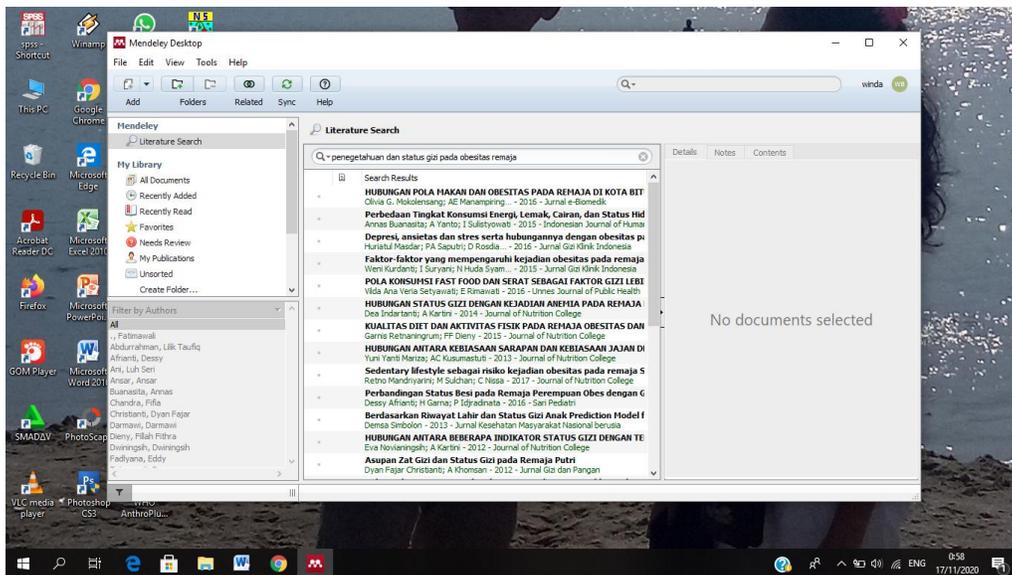
FULL TEXT LINKS
PMC Full text

ACTIONS
Cite Favorites

SHARE
Twitter Facebook LinkedIn

PAGE NAVIGATION
Feedback

nihms-819240(pud...pd Show all



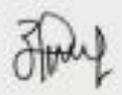
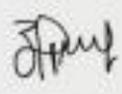
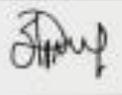
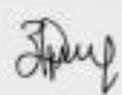
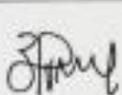
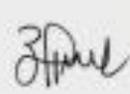
Lampiran 2

BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : WINDA YULIARCA BATUBARA

NIM : P01031118060

JUDUL : Literatur Riview "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putri.

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	12-10-2020	Pertemuan dan Pengenalan dengan dosen pembimbingan		
2	14-10-2020	Mencari jurnal nasional dan internasional untuk menentukan topik		
3	19-10-2020	Mendiskusikan jurnal dan ACC judul penelitian		
4	26-10-2020	Revisian proposal Bab I		
5	17-11-2020	Revisian proposal Bab I - III		
6	24-11-2020	Revisian proposal Bab I - III		
7	26-11-2020	Revisian proposal Bab I - III		

8	30-11-2020	ACC Proposal	afm	ZHany
9	29-01-2021	Seminar Proposal	afm	ZHany
10	04-03-2021	Perbaikan proposal kepada pembimbing	afm	ZHany
11	30-03-2021	Perbaikan proposal kepada penguji 1	afm	ZHany
12	20-05-2021	Perbaikan proposal kepada penguji 2	afm	ZHany
13	25-05-2021	Fix proposal	afm	ZHany
14	01-06-2021	Mendiskusikan tentang Bab IV dan Bab V	afm	ZHany
15	09-06-2021	Revisian Bab IV dan Bab V	afm	ZHany
16	29-06-2021	Seminar KTI	afm	ZHany
17	09-07-2021	Revisi KTI ke pembimbing	afm	ZHany
18	23-08-2021	Revisi KTI ke penguji 1	afm	ZHany
19	17-09-2021	Revisi KTI ke penguji 2	afm	ZHany

Lampiran 3

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winda Yuliarca Batubara

Nim : P01031118060

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di karya tulis ilmiah adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang.

Yang membuat pernyataan,



(WINDA YULIARCA BATUBARA)

Lampiran 4

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Winda Yuliarca Batubara

TTL : Lumban Dolok I, 25 Juli 2000

Nama orangtua :

1. Ayah : Dalton Batubara
2. Ibu : Terulin br.Barus

Jumlah Saudara : 5 bersaudara

Alamat Rumah : Lumban Dolok I, Desa Bahalbatu III, Kecamatan Siborongborong, Kabupaten Tapanuli Utara.

No Telepon : 082276965974

Riwayat Pendidikan : 1. SD 175773 Lumban Holbung
2. SMP St.Lusia Siborongborong
3. SMA N.1 Siborongborong

Hobby : Menonton dan Makan

Motto : Melakukam yang terbaik untuk setiap proses, untuk hasil percayakan saja kepada sang pencipta.

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.199/KEPK/POLTEKES KEMENKES MEDAN 2021**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul:

“Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Remaja Putri”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Winda Yuliarca Batubara**
Dari Institusi : **Jurusan D-III GIZI Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Juni 2021
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes
NIP. 196101101989102001