

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK, *BODY IMAGE* DAN STATUS GIZI  
SISWI SMA SWASTA TRI SAKTI LUBUK PAKAM**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**YULI MASTRI PURBA**

**P01031119161**

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

**2022**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK, *BODY IMAGE* DAN STATUS GIZI  
SISWI SMA SWASTA TRI SAKTI LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi  
Politeknik Kemenkes RI Medan



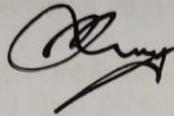
**YULI MASTRI PURBA  
P01031119161**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2022**

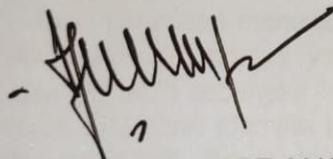
## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Aktivitas Fisik, *Body Image*, dan Status  
Gizi Siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam  
Nama : Yuli Mastri Purba  
NIM : P01031119161  
Program Studi : Diploma III Gizi

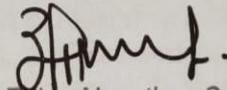
Menyetujui :



Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes  
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes  
Anggota Penguji I



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes  
Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

NIP : 196403121987031003

Tanggal Lulus : 28 Juni 2022

## ABSTRAK

YULI MASTRI PURBA “**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK, *BODY IMAGE* DAN STATUS GIZI SISWI SMA SWASTA TRI SAKTI LUBUK PAKAM**”  
(DIBAWAH BIMBINGAN EMI INAYAH SARI SIREGAR, SKM, M.KES)

Masa remaja adalah masa dimana tumbuh dan berkembangnya seseorang dari usia anak-anak menuju ke dewasa. Oleh sebab itu harus memperhatikan status gizi dan aktifitas fisik. Apabila aktivitas fisik ringan mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak, berat badan lebih atau obesitas. Sebaliknya apabila aktivitas fisik berat, mengakibatkan seseorang kurus atau berstatus gizi kurang. Hal ini dapat berdampak terhadap *body image*. Seseorang yang memiliki persepsi yang salah tentang bentuk tubuhnya, atau penerimaan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk sebenarnya dikatakan memiliki *body image* yang negatif.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik, *body image*, dan status gizi siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam. Penelitian ini dilakukan pada siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam. Penelitian merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel sebanyak 50 siswi, Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni 2022. Berat badan siswi diukur menggunakan timbangan dan tinggi badan siswi menggunakan *microtoice*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 50%, gizi kurang sebanyak 36% dan gizi lebih sebanyak 14%. Sedangkan berdasarkan aktivitas fisik, sebanyak 34% siswi memiliki aktivitas ringan, akitivitas sedang 40% dan aktivitas berat 26%. Berdasarkan *body image* sebesar 40% siswi memiliki *body image* rata-rata, Meskipun begitu masih ada siswi yang memiliki *body image* negatif sebanyak 34%.

Kata Kunci : Status Gizi, Aktivitas Fisik, *Body Image*

## ABSTRACT

YULI MASTRI PURBA "DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY, BODY IMAGE AND NUTRITION STATUS OF FEMALE STUDENTS AT TRI SAKTI PRIVATE HIGH SCHOOL, LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: EMI INAYAH SARI SIREGAR, SKM, M.KES)

Adolescence is a period of transition of a person from childhood to adulthood where nutrition status and physical activity need to be given attention. Light physical activity will result in fat accumulation, up to overweight or obesity, and conversely heavy physical activity will result in a person being underweight or undernourished. This can affect a person's body image. A person who has a wrong perception of his body shape or does not accept his own body shape is a person who has a negative body image.

This study aims to determine the description of physical activity, body image, and nutrition status of female students at Tri Sakti Private High School Lubuk Pakam. This research was conducted on the female students of Tri Sakti Private High School Lubuk Pakam. This research is a descriptive study designed with a cross sectional design of 50 female students as research samples. The research data were collected in June 2022. The weight of the students was measured with a scale, while the height of the students was measured using a microtoice.

Through the research, the following results were obtained: most of the female students had normal nutrition status (50%), 36% had poor nutrition status and 14% had excessive nutrition status; based on physical activity, 34% of female students had heavy activity, 40% had moderate activity and 26% had light activity; based on body image, 40% of female students have a body image in the moderate category, and 26% with a negative body image.

Keywords: Nutrition Status, Physical Activity, Body Image



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Gambaran Aktivitas fisik, Body Image Dan Status Gizi Siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam**”. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan
2. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku dosen Pembimbing
3. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku penguji 1 yang telah banyak membantu saya dan memberi masukan dan saran
4. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku penguji 2 yang telah banyak membantu saya dan memberi masukan dan saran
5. Kepada Ayah dan Ibu tercinta Roni Purba dan Ida Sihite serta, Abang, Kakak, dan Adik saya yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, Nasehat dan pengorbanannya baik dari segi moral, materi kepada penulis
6. Kepada Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jeong Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook, selaku idol BTS yang selalu memberikan hiburan dari setiap karyanya, serta banyak memberikan inspirasi saat penulis mengerjakan penelitian
7. Kepada teman-teman seangkatan tahun 2019 yang memberikan semangat, dukungan dan dorongan kepada penulis

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakan atas perhatiannya, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>       | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                      | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>               | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                    | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>              | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>            | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                   | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                   | 6           |
| C. Tujuan Penelitian .....                | 6           |
| 1. Tujuan Umum.....                       | 6           |
| 2. Tujuan Khusus .....                    | 6           |
| D. Manfaat Penelitian.....                | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>       | <b>7</b>    |
| A. Remaja .....                           | 7           |
| B. Status Gizi Remaja.....                | 9           |
| C. Aktivitas Fisik Remaja .....           | 13          |
| D. Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> )..... | 17          |
| E. Kerangka Konsep .....                  | 21          |
| F. Definisi Operasional.....              | 21          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>    | <b>24</b>   |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....      | 24          |
| B. Jenis dan Rancangan penelitian.....    | 24          |
| C. Populasi, Sampel dan Responden .....   | 24          |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....   | 25          |
| E. Pengolahan dan Analisis Data.....      | 28          |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>30</b>   |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....  | 30          |
| B. Karakteristik Responden .....          | 30          |

|   |           |
|---|-----------|
| C. Gambaran Status Gizi Remaja Putri .....      | 31        |
| D. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Putri .....  | 32        |
| E. Gambaran <i>Body Image</i> Remaja Putri..... | 34        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>          | <b>36</b> |
| 1. KESIMPULAN.....                              | 36        |
| 2. SARAN .....                                  | 36        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                      | <b>37</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Kategori Nilai Ambang Batas anak umur 5-18 tahun .....              | 12 |
| Tabel 2. 2 <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) berbagai aktivitas fisik. .... | 15 |
| Tabel 2. 3 Kategori Aktivitas Fisik dan Nilai PAL. ....                        | 16 |
| Tabel 2. 4 Definisi Operasional .....  | 21 |
| Tabel 3. 1 <i>Physical Activity Ratio</i> berbagai aktivitas fisik .....       | 26 |
| Tabel 4. 1 Karakteristik Responden .....                                       | 30 |
| Tabel 4. 2 Gambaran Status Gizi Remaja Putri .....                             | 32 |
| Tabel 4. 3 Gambaran Aktivitas Fisik Responden .....                            | 33 |
| Tabel 4. 4 Gambaran Body Image Remaja Putri .....                              | 34 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Ethical Clearance .....                  | 40 |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....              | 41 |
| Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian .....           | 41 |
| Lampiran 4. Surat Pernyataan Keaslian KTI .....      | 43 |
| Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup .....               | 44 |
| Lampiran 6. Bukti Bimbingan KTI.....                 | 45 |
| Lampiran 7. Kuesioner Penelitian .....               | 48 |
| Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden..... | 55 |
| Lampiran 9. Master Tabel .....                       | 60 |
| Lampiran 10. Hasil Uji Deskriptif .....              | 64 |
| Lampiran 11. Dokumentasi .....                       | 66 |
| Lampiran 12. Rancangan Anggaran Biaya .....          | 68 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa yang perlu diperhatikan karena merupakan masa pertumbuhan antara remaja dan dewasa. Masa remaja dibagi menjadi 3 bagian yaitu masa remaja awal, remaja pertengahan, dan masa remaja terakhir. Masa remaja ini ditandai dengan percepatan perkembangan dan pertumbuhan fisik, mental, emosional serta sosial. Perubahan cara hidup dan kebiasaan pangan yang buruk seperti melakukan diet ketat dapat menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang bergizi seimbang. Memiliki tubuh dan penampilan yang bagus serta mendapatkan perhatian merupakan hal yang diinginkan oleh remaja (Trisnayanti, 2019).

Pengaruh masa pubertas pada perempuan lebih cepat dialami dibanding remaja laki-laki karena remaja perempuan lebih cepat matang secara fisik. Ketika remaja perempuan ingin membebaskan diri, mereka akan mulai merasa tertekan dan perubahan-perubahan yang terjadi dapat berakibat pada sikap dan perilaku remaja putri. Dengan terjadinya perubahan perilaku dan sikap tersebut berakibat terhadap timbulnya masalah gizi pada remaja khususnya remaja putri (Ildil dkk, 2017).

Masalah gizi yang muncul akibat perubahan perilaku dan sikap yang terjadi pada remaja yaitu masalah gizi ganda. Masalah gizi ganda yang terdiri dari masalah gizi kurang dan gizi lebih memberi dampak buruk terhadap kesehatan. Masalah gizi lebih pada remaja merupakan faktor resiko penyebab penyakit kronis pada usia dewasa, sedangkan masalah gizi kurang pada remaja berdampak terjadinya penyakit kardiovaskular diusia selanjutnya (Kumala dan Meilani, 2017).

Umumnya masalah gizi kurang disebabkan kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurangnya pengetahuan mengenai zat gizi dan sanitasi lingkungan yang buruk. Sedangkan masalah gizi lebih disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang gizi dan menu gizi seimbang yang dikonsumsi (Pangow dkk, 2019).

Beberapa status gizi lebih pada remaja yang menjadi faktor resiko penyakit degeneratif, seperti kardiovaskular, diabetes mellitus (DM), artritis, penyakit kantong empedu, kanker, gangguan fungsi pernapasan dan berbagai gangguan kulit. Status gizi kurang akan mengakibatkan berbagai resiko penyakit, terutama infeksi (Wulan, 2018).

Data Riskesdas tahun 2018 tentang status gizi remaja menyebutkan bahwa persentase status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia berdasarkan IMT/U untuk kategori sangat kurus sebanyak 1,4%, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Untuk status gizi remaja putri menurut IMT/U umur 16-18 tahun untuk kategori sangat kurus sejumlah 0,5%, 3,8% kurus, 79,8% normal, 11,4% gemuk dan 4,5% obesitas.

Untuk Propinsi Sumatera Utara, status gizi sangat kurus sebanyak 0,7%, kurus sebanyak 4,4%, normal sebanyak 80%, gemuk sebanyak 11,4% dan 3,5% obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018) . Adapun status gizi remaja putri di Kota Deli Serdang menurut IMT/U umur 15-16 tahun untuk kategori kurus sejumlah 7,19%, normal 79,23%, gemuk 8,70%, obesitas 3,52% (Riskesdas, 2018).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya masalah gizi. Kelompok usia remaja membutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik beragam. Aktivitas yang sangat berantakan akan berakibat buruk untuk perkembangan dan pertumbuhan yang tidak optimal, sehingga terjadi gangguan proses

metabolisme tubuh. Asupan energi yang berlebih atau kurang serta tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang dalam melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan atau kurangnya berat badan.

Faktor yang menyebabkan seorang remaja kurang beraktivitas dengan baik disebabkan beberapa hal yaitu malas, kurangnya motivasi, kurangnya kesadaran akan hidup sehat dan bugar, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya melakukan olahraga. Selain kebiasaan berolahraga kebanyakan para remaja kurang memperhatikan waktu tidur padahal kurang atau cukupnya waktu tidur berpengaruh terhadap status gizi remaja. Remaja yang memiliki waktu tidur yang kurang, memiliki resiko lebih besar untuk mengalami masalah gizi lebih dikarenakan terjadinya perubahan hormon yang berkontribusi terhadap kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja (Damayanti, 2016).

Aktivitas fisik merupakan sesuatu gerakan tubuh yang memerlukan energi. Contoh dari aktivitas fisik adalah berolahraga. Dengan melakukan olahraga, tidak hanya membuat kita sehat melainkan kita juga dapat memperbaiki *body image* yang ideal dan menambah kepercayaan diri. Misalnya seorang remaja putri yang memiliki postur tubuh gemuk dia akan merasa kurang percaya diri, sehingga dia berusaha menurunkan berat badannya dengan melakukan olahraga (Romansyah dan Natalia, 2017).

Masalah gizi lebih disebabkan oleh asupan energi yang masuk tidak seimbang dengan yang dikeluarkan. Energi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Sekitar 60-70% energi digunakan tubuh untuk kehidupan dasar, seperti pernapasan, detak jantung dan fungsi dasar sel. Aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan kebutuhan energi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kelebihan berat badan adalah faktor psikologis, gaya hidup yang tidak sehat, kurangnya

aktivitas fisik dan faktor genetik. Dibandingkan dengan remaja putra, remaja putri lebih rentan terhadap masalah gizi, karena remaja putri lebih rentan terhadap penimbunan lemak selama masa pubertas, sedangkan remaja putra memiliki perkembangan otot, sehingga remaja putri memiliki sekitar dua kali lipat jumlah lemak dibandingkan remaja putra (Khasanah dkk, 2019).

Menurut Riskesdas 2018, proporsi aktivitas fisik pada remaja usia 15-19 tahun dalam kategori cukup sebanyak 50,4% dan kurang sebanyak 49,6%. Untuk proporsi aktivitas fisik terhadap remaja perempuan umur  $\geq 10$  tahun terdiri dalam kategori cukup 69,3% dan kurang 30,7%. (Kemenkes, 2018). Sedangkan data dari Kota Deli Serdang didapatkan bahwa aktivitas fisik pada remaja 16-18 tahun dalam kategori cukup 70,48% dan kurang 29,52% (Riskesdas, 2018).

Faktor lain yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri selain aktivitas fisik yaitu citra tubuh atau *body image*. Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan seorang remaja memiliki bentuk tubuh tidak sesuai dengan yang diinginkan, sehingga membuat seorang remaja memiliki pemikiran tentang bentuk tubuh yang disebut dengan *body Image*. *Body image* yaitu pikiran seseorang mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri, serta keinginan bentuk tubuh yang bagus. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh ideal maka akan menimbulkan *body image* negatif (Kartika, 2019).

Penampilan merupakan sesuatu yang sangat berpengaruh dalam rasa percaya diri seorang remaja. Remaja yang mempunyai masalah dengan *body image* artinya mereka sudah memiliki suatu pola pikir bahwa mereka sudah tidak ideal (Nourmalita, 2016). Sebagian remaja juga berasumsi bahwa mereka merasa puas dengan tubuh yang mereka miliki sekarang, tetapi masih terdapat juga remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya sekarang yang menimbulkan *body*

*image* negatif pada setiap remaja. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang tidak bagus membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizinya. Ketidakpuasan tersebut karena merasa tubuhnya terlalu gemuk dan terdapat beberapa bagian tubuh (misalnya lengan, paha, perut) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat tidak bagus (Nicholas dkk, 2017).

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri usia 15-17 tahun yang bersekolah di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam. SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam adalah salah satu sekolah yang terletak di Jalan P. Siantar No. 80 A, Cemara, Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang Propinsi Sumatera Utara. SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam memiliki keseluruhan murid berjumlah 90 yang terdiri dari 15 siswa dan 75 siswi. Dan yang akan dijadikan sampel yaitu siswi kelas X dan XI yaitu 50 siswi

Berdasarkan observasi atau survey awal yang dilakukan pada kelas XI berjumlah 5 siswi, ditemukan bahwa 2 siswi memiliki status gizi lebih, 1 berstatus gizi kurang dan 2 berstatus normal. Adapun siswi yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 3 siswi dan aktivitas sedang sebanyak 2 siswi. Banyak siswi yang melakukan aktivitas hanya di rumah seperti tidur, main *handphone* (HP), dan menonton televisi (TV). Sedangkan dari hasil wawancara persepsi siswi tentang *body image* 2 orang yang merasa percaya diri dengan bentuk tubuhnya dan 3 orang yang merasa kurang percaya terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang gambaran aktivitas, *body image*, dan status gizi siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran aktivitas fisik, *body image*, dan status gizi remaja putri di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik, *body image*, dan status gizi siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk menilai aktivitas fisik siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam
- b. Untuk menilai *body image* siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam
- c. Untuk menilai status gizi siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Menambah wawasan, pengetahuan dan melatih peneliti untuk mengembangkan kemampuan berfikir secara objektif dalam penelitian.

### **2. Bagi Sekolah**

Memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai status gizi, aktivitas fisik dan *body image* yang dimiliki siswi di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam.

### **3. Bagi siswa**

Dengan adanya penelitian ini siswi dapat menambah wawasan dan pengetahuannya tentang status gizi, aktivitas fisik dan *body image* yang dimiliki siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Definisi Remaja**

Remaja adalah suatu periode dimana terjadi kematangan seksual dan tubuh mencapai bentuk dewasa yang sudah tetap dan dimana periode pematangan pikiran dan perkembangan emosional, intelektual yang sangat cepat (Lingga, 2018).

Masa remaja merupakan masa peralihan anak-anak menuju dewasa. Batasan remaja ialah usia antara 10-19 tahun. Pada usia ini banyak perubahan yang terjadi, baik fisik juga psikologi. Masa remaja adalah masa paling kritis yang dilalui oleh setiap individu karena proses menuju perkembangan pada tahap-tahap selanjutnya. Perubahan yang tampak jelas pada masa remaja adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat baik tinggi dan berat badan, yang disertai berkembangnya kapasitas reproduksi (Erni, 2017).

Masa remaja adalah masa dimana tumbuh dan berkembangnya seseorang yang dulunya anak-anak menuju ke dewasa, oleh sebab itu harus terus diperhatikan asupan gizi seimbang yaitu asupan makanan yang mengandung energi, protein, vitamin dan mineral dalam jumlah yang sesuai umur, berat badan, dan aktifitas fisik.

##### **2. Klasifikasi Remaja**

Berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja menurut (Soares, 2017) yaitu:

a. Remaja awal (*Early adolescent*) umur 12-15 tahun

Remaja pada tahap ini akan mengalami perubahan pada tubuhnya dan seiring dengan perubahan tersebut, banyak

memiliki ide yang baru, dan tertarik kepada lawan jenis.

- b. Remaja tengah (*middle adolescent*) berumur 15-18 tahun  
Tahap ini remaja membutuhkan teman, jika banyak teman mengakuinya maka remaja tersebut akan sangat senang. Remaja memiliki kecenderungan untuk mencintai diri sendiri, menyukai teman dan sering bingung dalam mengambil keputusan.
- c. Remaja akhir (*late adolescent*) berumur 18-21 tahun  
Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan 5 hal yaitu:
  - 1) Menjadi orang yang tertarik pada fungsi kecerdasan
  - 2) Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru
  - 3) Terbentuk identitas gender yang tidak berubah lagi.
  - 4) Egosentrisme adalah seseorang yang menganggap dirinya selalu benar dan menjadikan dirinya sebagai pusat segala hal.
  - 5) Cenderung untuk memilih menyendiri (*privateself*)

### **3. Karakteristik Remaja Putri**

Menurut (Titisari dan Utami, 2018) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja meliputi aspek:

#### **a. Perkembangan Fisik-Seksual**

Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, dan munculnya ciri-ciri seks sekunder yaitu Tumbuh rambut pada sekitar alat kelamin dan ketiak, pinggul semakin melebar, payudara akan mengembang, kulit semakin halus, suara semakin nyaring (melengking) sedangkan seks primer yaitu seperti haid.

b. Psikososial

Dalam perkembangan sosial remaja putri, remaja putri mulai merasa harus memperluas hubungan dengan teman sebayanya karena mereka merasa saling membutuhkan.

c. Perkembangan Kognitif

Ditinjau dari perkembangan kognitif, remaja secara mental telah berpikir logis/ masuk akal tentang berbagai gagasan yang abstrak/ tidak jelas.

d. Perkembangan Emosional

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis

e. Perkembangan Moral

Remaja berada dalam tahap berperilaku sesuai dengan tuntutan dan harapan kelompok dan loyalitas terhadap norma atau peraturan yang berlaku yang diyakininya maka tidak heranlah jika diantara remaja masih banyak yang melakukan pelecehan terhadap nilai-nilai seperti tawuran, minum minuman keras dan hubungan seksual diluar nikah.

f. Perkembangan Kepribadian

Psikologi remaja mengalami perkembangan pada aspek emosional maupun sosial. Ia mulai mencari jati dirinya, dan tak jarang untuk memberontak sehingga harus membutuhkan perhatian yang banyak dari orang tua.

## **B. Status Gizi Remaja**

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang

diperlukan untuk metabolisme tubuh (Par'i, 2017). Status gizi dibedakan menjadi 5 kategori yaitu kurus, sangat kurus, normal, gemuk, obesitas. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan menggunakan rumus IMT. Pengukuran ini masih cocok dengan remaja karena remaja masih berada dalam masa pertumbuhan (Ovita, dkk, 2019).

### **1. Cara penilaian status gizi remaja**

Menurut (Jayanti, 2019) penilaian status gizi dibagi atas 2 yaitu sebagai berikut :

#### 1) Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung terbagi menjadi 4 yaitu :

##### a) Antropometri

Secara umum antropometri merupakan pengukuran tubuh manusia. Dilihat dari status gizi maka antropometri gizi sangat berhubungan dengan macam pengukuran dimensi tubuh dari tingkat umur dan gizi. Antropometri berfungsi untuk melihat asupan protein dan energi.

##### b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang harus dilakukan dalam menilai status gizi seseorang. Cara ini dilakukan atas perubahan terhadap ketidakcukupan zat gizi. Perubahan ini dapat dilihat dari jaringan tubuh seperti kulit, mata, rambut, dan kelenjar tiroid. Metode klinis ini dilakukan untuk mendeteksi secara cepat tanda kekurangan maupun kelebihan zat gizi dan juga dapat digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang melakukan pemeriksaan fisik.

##### c) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia merupakan pemeriksaan yang diuji secara laboratorium yang diambil

sampel dari berbagai jaringan tubuh misalnya darah, urine, tinja. Metode ini digunakan untuk mengetahui kemungkinan adanya terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Pemeriksaan biokimia merupakan penilaian status gizi yang lebih spesifik dibandingkan dengan antropometri dll.

d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik salah satu metode dengan melihat kemampuan fungsi jaringan tubuh dan juga melihat perubahan struktur dari jaringan. Penilaian biofisik digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung terbagi menjadi 3 yaitu :

a) Survey konsumsi makanan

Survey konsumsi makanan merupakan cara penentuan status gizi secara tidak langsung yaitu dengan cara melihat jumlah dan jenis zat makanan yang dikonsumsi. Cara mengumpulkan data dengan memberikan gambaran tentang makanan berbagai zat gizi, untuk survey ini dapat melihat kelebihan dan kekurangan gizi.

b) Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital yaitu dengan menganalisa data penyebab tertentu dan data yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dengan cara mempertimbangkan bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi.

c) Faktor ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi atas hasil beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan. Jumlah makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap alam seperti tanah dan cuaca. Pengukuran ini dilihat penting untuk mengetahui

penyebab terjadinya malnutrisi disuatu daerah tersebut.

Status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) yang dihitung berdasarkan data antropometri berat badan dan tinggi badan, yaitu :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan}}{\text{Tinggi Badan}^2}$$

Keterangan :

IMT : Indeks Massa Tubuh

BB : Berat Badan (kg)

TB : Tinggi Badan (m)

Setelah hasil IMT diperoleh, kemudian diklasifikasikan berdasarkan nilai ambang batas, sebagai berikut :

**Tabel 2. 1 Kategori Nilai Ambang Batas anak umur 5-18 tahun**

| Indeks   | Kategori status gizi                    | Ambang Batas (Z-Score)      |
|--|---|-----------------------------|
| Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun | Gizi buruk ( <i>severely thinness</i> ) | < -3 SD                     |
|  | Gizi kurang ( <i>thinness</i> )         | -3 SD sampai dengan < -2 SD |
|  | Gizi baik ( <i>normal</i> )             | -2 SD sampai dengan +1 SD   |
|  | Gizi lebih ( <i>overweight</i> )        | +1 SD sampai dengan +2 SD   |
|  | Obesitas ( <i>obese</i> )               | >+2 SD                      |

Sumber : (Permenkes No 2, 2020)

## 2. Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Gizi Pada Remaja

Menurut Trisnayanti (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja antara lain :

a) Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk merupakan kebiasaan yang dilakukan remaja berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah, frekuensi mengonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan yang dapat diperoleh berdasarkan faktor-faktor sosial budaya sekitar tempat tinggalnya

b) Pemahaman yang kurang tentang gizi

Memiliki tubuh yang langsing adalah idaman bagi para remaja putri, hal ini sering menyebabkan remaja salah persepsi tentang membatasi makanan secara keliru sehingga kebutuhan gizi mereka kurang. Mereka menjadi makan sekali sehari dan tidak mengonsumsi nasi itu merupakan prinsip penggunaan gizi yang keliru dan menyebabkan terjadinya gangguan gizi.

c) Berprasangka buruk terhadap pangan tertentu

Remaja masih mempercayai informasi yang salah tentang pangan tertentu, sehingga berprasangka buruk terhadap makanan tersebut dan enggan mengkonsumsinya. Contohnya beranggapan bahwa makan terong dapat berdampak buruk apabila dikonsumsi karena membuat lemas pada tubuh.

d) Suka mengonsumsi makanan tertentu secara berlebihan

Pada saat remaja menyukai suatu makanan maka mereka akan sering mengonsumsi makanan tersebut tanpa mengetahui apakah zat gizi dari makanan tersebut lengkap atau tidak.

### **C. Aktivitas Fisik Remaja**

Menurut *World Health Organisation* (WHO), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan dalam melakukan segala hal dengan menggunakan otot-otot yang ada ditubuh kita. Selama beraktivitas fisik, otot

membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung seberapa banyak kita bergerak dan seberapa berat aktivitas yang kita lakukan .

Aktifitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Rendahnya aktivitas fisik dapat membuat seseorang memiliki tubuh yang tidak ideal. Aktivitas fisik juga berfungsi untuk meningkatkan kelenturan tubuh, keseimbangan, kegesitan, koordinasi yang baik, dan menguatkan tulang (Putra dan Rizqi, 2018).

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga bagian menurut Kartika (2019) yaitu sebagai berikut :

1. Kegiatan ringan

Kegiatan ringan ini hanya memerlukan sedikit tenaga atau energi dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam bernapas. Contohnya : nonton TV, membaca buku, menyapu rumah, bermain HP.

2. Kegiatan sedang

Kegiatan sedang ini membutuhkan tenaga yang lumayan besar dan membuat otot banyak gerak. Contohnya : lari ditempat, bermain musik, jalan ditempat, loncat tali, berenang.

3. Kegiatan berat

Kegiatan berat biasanya melakukan hal yang membuat otot banya bergerak sera lebih membutuhkan banyak energi dan sampai mengeluarkan keringat. Contohnya : lari marathon, bermain sepak bola, mengangkat beban berat.

Menurut Lingga (2018) kegiatan fisik cukup besar pengaruhnya terhadap kestabilan berat badan. Semakin banyak seseorang melakukan aktivitas maka semakin banyak juga energi yang

dibutuhkan. Tubuh yang besar memerlukan energi yang lebih banyak dibandingkan tubuh yang kecil untuk melakukan kegiatan.

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan terhadap jenis aktivitas yang dilakukan siswa dan lama waktu melakukan aktivitas fisik dalam sehari. FAO (2001), menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah variabel utama setelah angka metabolisme basal dalam penghitungan pengeluaran energi. Berdasarkan FAO (2001), besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam PAL (Physical Activity Level) atau tingkat aktivitas fisik. PAL merupakan besarnya energi yang dikeluarkan (kkal/kap/hari) per kilogram berat badan dalam 24 jam. PAL ditentukan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Physical Activity Level (PAL)} = \frac{\sum(\text{PAR} \times \text{W})}{24 \text{ jam}}$$

Keterangan:

PAL : *Physical Activity Level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR : *Physical Activity Ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas persatuan waktu tertentu)

W : Alokasi waktu yang digunakan dalam 24 jam

**Tabel 2. 2 *Physical Activity Ratio* (PAR) berbagai aktivitas fisik.**

| Jenis aktivitas fisik      | PAR       |
|----------------------------|-----------|
|                            | Perempuan |
| Tidur                      | 1         |
| Mandi/berpakaian/berdandan | 2.3       |
| Makan                      | 1.5       |
| Memasak                    | 2.1       |
| Ibadah/sholat              | 1.5       |
| Mengerjakan tugas/belajar  | 4,2       |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Sekolah               | 1,5  |
| Menyetrika            | 1.7  |
| Mencuci baju          | 2.8  |
| Mencuci piring        | 1.7  |
| Menyapu               | 2.3  |
| Naik mobil/bus/angkot | 1.2  |
| Mengendarai motor     | 2.7  |
| Nonton tv/film        | 1.72 |
| Berjalan/Olahraga     | 2.2  |
| Bermain game          | 1.75 |

Sumber : (FAO/WHO/UNU, 2001)

Data aktivitas fisik diperoleh setelah melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner dan kemudian dikategorikan sebagai berikut (FAO/WHO/UNU, 2001) :

**Tabel 2. 3 Kategori Aktivitas Fisik dan Nilai PAL.**

| Kategori Aktivitas Fisik | Nilai PAL                        |
|--------------------------|----------------------------------|
| Ringan                   | $1,40 \leq \text{PAL} \leq 1,69$ |
| Sedang                   | $1,70 \leq \text{PAL} \leq 1,99$ |
| Berat                    | $2,00 \leq \text{PAL} \leq 2,40$ |

Sumber : (FAO/WHO/UNU, 2001)

Remaja merupakan seseorang yang sangat membutuhkan aktifitas fisik karena ada keuntungan bagi mereka dalam jangka waktu panjang dan keuntungan bagi mereka terutama dalam masa-masa pertumbuhan sehingga membuat mereka lebih optimal.

Menurut Nurmalina, dkk, (2017) ada beberapa keuntungan apabila remaja aktif secara fisik, yaitu :

1. Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat
2. Membantu meningkatkan mood atau suasana hati

3. Membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan)
4. Membantu untuk jam tidur yang lebih teratur
5. Menurunkan resiko penyakit degeneratif
6. Meningkatkan sirkulasi darah
7. Memaksimalkan kerja organ vital seperti (jantung, paru-paru)
8. Mengurangi penyakit yang berkaitan dengan berat badan lebih

#### **D. Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Remaja**

*Body image* adalah gambaran atau pikiran seseorang tentang ukuran dan bentuk tubuh dengan perasaan kita terhadap karakteristik tubuh kita. *Body image* siswi terbentuk karena adanya pengaruh dari lingkungan, keluarga, teman sebaya, sosial media yang memiliki pengaruh terhadap bentuk *body image* (Sari, dkk, 2020).

Remaja putri merupakan kelompok yang mudah terkena masalah gizi. Masalah gizi remaja putri dapat disebabkan oleh pola makan yang ketat, gaya hidup (*lifestyle*), penilaian diri (*body image*), aktivitas fisik, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan asupan gizi yang kurang atau berlebih, salah satu contohnya dapat menyebabkan obesitas. Obesitas merupakan ancaman serius bagi kesehatan. Obesitas dapat membawa banyak akibat, seperti diskriminasi dari teman, kesan negatif terhadap diri sendiri, kurangnya interaksi sosial dan depresi (Waryana, 2018).

Remaja putri yang memiliki postur tubuh yang gemuk akan melakukan banyak cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan seringkali mereka melakukan cara yang salah, padahal olahraga merupakan cara yang baik untuk menurunkan berat badan. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sesuai dalam melakukan penurunan berat badan karena lebih cepat dalam membakar lemak-lemak yang berlebihan dan akan mengubah bentuk tubuh menjadi lebih bagus (Carraça dkk, 2011).

## **1. Faktor faktor yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*)**

**antara lain :**

a) Jenis kelamin

Masalah citra tubuh sangat berpengaruh terhadap remaja, terutama remaja putri mereka akan memikirkan bagaimana agar mereka berpenampilan terlihat cantik dan bagus. Sehingga mereka melakukan segala cara agar terlihat memiliki tubuh yang diinginkan.

b) Status gizi lebih

Remaja yang memiliki berat badan lebih akan mempunyai pikiran yang lebih negatif dibanding remaja yang kurang gizi. Seseorang yang memiliki berat badan lebih akan lebih merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, yang membuat mereka susah untuk bersosialisasi karena menganggap bentuk tubuhnya buruk dapat menyebabkan depresi dan berkurangnya tingkat kepercayaan diri terhadap remaja yang memiliki berat badan lebih.

c) Pengaruh sosial media

Pengaruh sosial media yang terdapat pada iklan seperti iklan pelangsing/melihat seseorang yang menggunakan pakaian yang terlihat bagus ditubuh seseorang tersebut membuat seorang remaja, terutama remaja putri menarik untuk mencoba hal tersebut seperti misalnya obat pelangsing mereka akan membeli tanpa mengetahui efek sampingnya.

d) Teman sebaya

Memiliki banyak teman sudah pasti memiliki bentuk tubuh yang berbeda, hal tersebut dapat membuat seorang remaja ingin memiliki bentuk tubuh yang bagus seperti temannya yang memiliki bentuk badan yang ideal. Dan mereka akan mengubah bentuk tubuhnya karena merasa bentuk penampilannya tidak banyak yang suka, oleh sebab itu dia

akan melakukan segala cara agar memiliki badan yang ideal misalnya, diet ketat, olahraga melebihi kemampuannya dan mengkonsumsi obat pelangsing.

e) Keluarga dan Lingkungan

Didalam keluarga dan lingkungan cenderung memiliki kritikan mengenai penampilan fisik terutama orang tua/saudara saudara kandungnya, mereka ingin seseorang tersebut memiliki penampilan yang bagus. Perhatian dari keluarganya yang berlebihan menjadikan seseorang tersebut berusaha merubah penampilannya dan berpengaruh terhadap citra tubuh remaja.

## 2. Aspek-Aspek *Body Image*

*Body image* terbagi dalam beberapa aspek, Menurut (Denich dan Ildil, 2017) mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS), yaitu :

a) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan adalah mengukur penampilan tubuh, apakah menarik atau tidak dan apakah sudah merasa puas atau belum

b) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan adalah penilaian terhadap penampilan diri sendiri dan keinginan untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan.

c) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh merupakan kepuasan diri sendiri terhadap bagian tubuh sendiri yang termasuk itu wajah, warna kulit, tinggi badan, rambut serta bagian tubuh yang lainnya.

d) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk merupakan kecemasan diri sendiri terhadap berat badan yang akan meningkat dan cenderung akan melakukan diet serta membatasi pola konsumsi.

e) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)

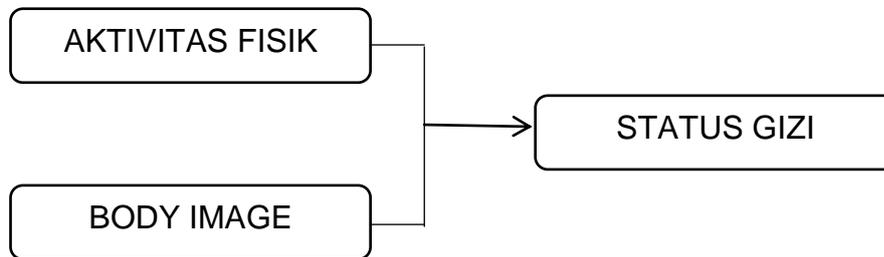
Pengkategorian ukuran tubuh yaitu mengukur bagian tubuh dan menilai apakah dia gemuk atau kurus.

Persepsi tubuh merupakan suatu hal yang abstrak dan tidak dapat diukur secara langsung. Oleh karena itu diperlukan suatu instrumen yang dapat merealisasi persepsi tubuh sehingga dapat diukur secara langsung yaitu dengan cara memberikan kuesioner. Dalam melakukan penelitian ini kuesioner diambil dari *Concordia Health Services* (1998), ditetapkan dengan mengajukan 10 pertanyaan kepada responden. Dan dalam penilaiannya untuk skor 1 jawaban yang tidak pernah, 2 jawaban yang kadang-kadang dan 3 jawaban sering/selalu.

Penilaian citra tubuh :

- 1) Positif (apabila skor total 10 – 15)
- 2) Rata – rata (apabila skor total 16 – 23)
- 3) Negatif (apabila skor total 24 – 30)

### E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Dari gambar diatas, aktivitas fisik, body image dan status gizi memiliki hubungan Karena persepsi remaja putri terhadap body image akan menentukan pola makan serta status gizinya. Kemudian terdapat hubungan positif signifikan antara persepsi body image terhadap frekuensi makan, yang mana semakin negatif persepsi body image atau remaja yang menganggap dirinya gemuk, maka remaja tersebut akan cenderung mengurangi frekuensi makan.

### F. Definisi Operasional

Adapun yang menjadi definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. 4 Definisi Operasional

| No | Variabel        | Definisi Operasional   | Skala Pengukuran |
|----|-----------------|--|------------------|
| 1  | Aktivitas Fisik | Kegiatan sehari hari yang dilakukan siswi SMA Trisakti Lubuk Pakam selama 24 jam yang diukur menggunakan kuesioner. Dikategorikan menjadi : <ul style="list-style-type: none"><li>• Ringan , jika PAL 1,40-1,69</li><li>• Sedang, jika PAL 1,70-1,99</li></ul> | Ordinal          |

|   |            |   |         |
|---|------------|---|---------|
|   |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat, jika PAL 2,00-2,39</li> </ul>   |         |
| 2 | Body Image | <p>Persepsi remaja putri mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang diukur menggunakan kuesioner .<br/>Dikategorikan menjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positif bila skor total 10-15 (memiliki persepsi sebenarnya, atau melihat bentuk tubuh apa adanya dan merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya)</li> <li>• Rata-rata bila skor total 16-23 (memiliki persepsi yang tidak menentu dikarenakan kadang-kadang berfikir bahwa dia memiliki bentuk tubuh yang bagus, kadang – kadang juga berikir memiliki bentuk tubuh yang kurang bagus dikarenakan melihat bentuk tubuh orang lain yang lebih bagus)</li> <li>• Negatif bila skor total 24-30 (memiliki persepsi yang salah tentang bentuk tubuhnya, atau penerimaan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk</li> </ul> | Ordinal |

|   |             |   |         |
|---|-------------|---|---------|
|   |             | sebenarnya dan sangat tidak percaya diri sehingga merasa bahwa orang lainlah yang menarik   |         |
| 3 | Status Gizi | <p>Keadaan gizi seorang remaja putri yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan penggunaan zat gizi makanan yang diukur berdasarkan IMT/U yang diukur menggunakan alat timbangan dan mikrotoise. Dikategorikan menjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gizi buruk &lt;-3 SD</li> <li>• Gizi kurang -3 SD s/d &lt;-2 SD</li> <li>• Gizi baik -2 SD s/d +1 SD</li> <li>• Gizi lebih +1 SD s/d +2 SD</li> <li>• Obesitas &gt;+2 SD</li> </ul> | Ordinal |

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam. Penelitian ini dilakukan dibulan Juni 2022.

#### **B. Jenis dan Rancangan penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif dengan desain penelitian yang bersifat *cross sectional*.

##### **2. Rancangan Penelitian**

Adapun rancangan penelitian yang akan digunakan yaitu : Melakukan wawancara kepada siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam dengan memberikan kuesioner. Informasi yang diperoleh dari siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam meliputi data tentang berat badan, tinggi badan, aktivitas yang dilakukan sehari-hari, dan persepsi tentang *body image*.

#### **C. Populasi, Sampel dan Responden**

##### **1. Populasi**

Populasi penelitian adalah siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam sejumlah 50 orang

##### **2. Sampel**

Sampel diambil diambil dengan total sampling dimana yang menjadi sampel adalah siswi kela X - XI SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam sebanyak 50 orang.

Adapun kriteria inklusi yang digunakan sebagai berikut:

- a. Remaja putri yang berusia 15-17 tahun
- b. Yang hadir dan tidak berhalangan misalnya sakit
- c. Bersedia menjadi sampel dan mau bekerja sama

## D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

### 1. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan sekunder.

#### a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sampel yang dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi langsung ke lokasi penelitian. Respondennya yaitu siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam yang berusia antara 15-17 tahun. Data primer terdiri dari :

- 1) Metode wawancara secara langsung kepada responden menggunakan alat bantu berupa kuesioner yang telah disusun sebelumnya tentang identitas remaja.
- 2) Data IMT yang dilakukan dengan antropometri remaja yang meliputi berat badan yang diukur dengan timbangan dan tinggi badan yang diukur dengan *microtoise*. Setelah itu status gizi remaja diukur menggunakan *software WHO AnthroPlus* dengan melihat *Z-score* Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) kemudian disesuaikan dengan kategorinya.
- 3) Aktivitas fisik dihitung dengan menggunakan tingkat aktivitas fisik (*physical activity level*), yaitu :

$$\text{Physical Activity Level (PAL)} = \frac{\sum(\text{PAR} \times \text{W})}{24 \text{ jam}}$$

Keterangan:

- PAL : *Physical Activity Level* (tingkat aktivitas fisik)  
PAR : *Physical Activity Ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas persatuan waktu tertentu)  
W : Alokasi waktu yang digunakan dalam 24 jam

**Tabel 3. 1 *Physical Activity Ratio* berbagai aktivitas fisik**

| Jenis aktivitas fisik      | PAR       |
|----------------------------|-----------|
|                            | Perempuan |
| Tidur                      | 1         |
| Mandi/berpakaian/berdandan | 2.3       |
| Makan                      | 1.5       |
| Memasak                    | 2.1       |
| Ibadah/sholat              | 1.5       |
| Mengerjakan tugas/belajar  | 4.2       |
| Sekolah                    | 1.5       |
| Menyetrika                 | 1.7       |
| Mencuci baju               | 2.8       |
| Mencuci piring             | 1.7       |
| Menyapu                    | 2.3       |
| Naik mobil/bus/angkot      | 1.2       |
| Mengendarai motor          | 2.7       |
| Nonton TV/film             | 1.72      |
| Berjalan/Olahraga          | 2.2       |
| Bermain game               | 1.75      |

Sumber : (FAO/WHO/UNU, 2001)

Data aktivitas fisik diperoleh setelah melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner dan kemudian dikategorikan sebagai berikut (FAO/WHO/UNU, 2001) :

- a) Ringan, jika PAL 1,40-1,69
- b) Sedang, jika PAL 1,70-1,99
- c) Berat, jika PAL 2,00-2,39
- 4) Data *body image* diperoleh menggunakan alat bantu kuesioner berdasarkan *Concordia Health Services* tahun 1998, dengan mengajukan 10 pertanyaan kepada siswi

SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam. Skor jawaban 1 untuk yang menjawab tidak pernah, 2 untuk yang menjawab kadang-kadang, dan 3 untuk yang menjawab sering/selalu. Hasil penjumlahan skor dikategorikan menjadi :

- a. Positif ( apabila skor total 10-15)
- b. Rata – rata (apabila skor total 16-23)
- c. Negatif (apabila skor total 24-30)

a. Data sekunder

Data sekunder bersumber dari data yang diambil melalui SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam, pada bagian pendidikan. Data sekunder berupa gambaran umum sekolah dan data siswa/i SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

## 2. Cara Pengumpulan Data

### A. Data body image dan Aktivitas fisik

Pengumpulan data ini dilakukan di sekolah SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

- a. Sampel memperoleh kuesioner yang akan di isi
- b. Menjelaskan cara pengisian kuesioner
- c. Sampel dipersilahkan untuk menjawab semua pertanyaan yang ada di dalam kuesioner tanpa terkecuali
- d. Setelah selesai dijawab, dikumpulkan kembali pada peneliti atau enumerator
- e. Kuesioner yang telah diisi di cek kembali, jangan sampai ada yang tidak terisi

### B. Data Status gizi

Pengumpulan data ini dilakukan di sekolah SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

- a. Memanggil nama responden yang telah mengisi kuesioner kedepan
- b. Setelah itu diukur tinggi badan dengan alat mikrotoise

- c. Setelah selesai mengukur tinggi badan lalu, menimbang berat badan responden menggunakan timbangan digital.
- d. Setelah ditimbang dan diukur tinggi badan, lalu dicatat di kertas.

## **E. Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Pengolahan data**

Data yang telah diperoleh dari proses pengumpulan data akan diubah kedalam bentuk tabel, kemudian data diolah menggunakan program komputer dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Setelah semua format *form* diisi, dilakukan pemeriksaan data kembali untuk melihat kelengkapan pengisian format secara keseluruhan. Penyuntingan data dimulai di lapangan dan setelah data terkumpul, *form* diperiksa dan apabila terdapat *form* yang tidak lengkap pengisiannya, maka *form* tersebut akan dilengkapi kembali oleh responden.

- b. Pemberian Kode (*Coding*)

Apabila semua data telah terkumpul dan selesai diedit, selanjutnya dilakukan pengkodean variabel sebelum dipindahkan ke format aplikasi analisa data statistik.

- c. Membersihkan Data (*Cleaning*)

*Cleaning* dilakukan pada semua lembar kerja untuk membersihkan kesalahan yang mungkin terjadi selama proses input data. Proses ini dilakukan melalui analisis frekuensi pada variabel. Adapun data missing dibersihkan dengan menginput data yang benar.

- d. Pemindahan Data (*Tabulating*)

Membuat tabel yang berisikan data yang telah diberikan kode yang sesuai kemudian dianalisis.

## **2. Analisa Data**

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat yang bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Variabel yang dianalisa meliputi tinggi badan, berat badan, aktivitas fisik, *body image* dan status gizi, sebagai dasar informasi dengan menggunakan program computer dan standart deviasi yang kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisa univariat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam adalah salah satu Sekolah yang terletak pada Jl. P. Siantar No. 80 A, Cemara, Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang Propinsi Sumatera Utara. SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam memiliki Akreditasi B dibawah pimpinan Deliana Batubara, S.Pd dan memiliki murid keseluruhan yaitu 90 yang terdiri dari 15 siswa dan 75 siswi. Dan yang akan dijadikan sampel yaitu siswi kelas X dan XI yaitu 50 siswi.

#### B. Karakteristik Responden

Berdasarkan gambaran karakteristik umur pada remaja putri diketahui jumlah terbanyak yaitu 40 remaja putri (80%) dengan usia 15-16 tahun. Berdasarkan karakteristik kelas, responden adalah kelas X dan XI yang perkelas berjumlah 25 remaja putri (50%), Siswi kelas XII tidak dilibatkan sebagai sampel karena sudah libur. Adapun distribusi karakteristik responden remaja putri di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam, yaitu :

**Tabel 4 1 Karakteristik Responden**

| Karakteristik | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Umur :        |               |                |
| • 15          | 17            | 34%            |
| • 16          | 23            | 46%            |
| • 17          | 10            | 20%            |
| Kelas :       |               |                |
| • Kelas X     | 25            | 50%            |
| • Kelas XI    | 25            | 50%            |

Hasil tabel 4.1 menunjukkan bahwa frekuensi distribusi dari karakteristik responden umur terbanyak yaitu frekuensi umur 16 tahun sebanyak 23 siswi (46%). Dan untuk usia 15 tahun sebanyak 17 orang (34%) dan 17 tahun sebanyak 10 siswi (20%).

Dengan berkembangnya teknologi membuat remaja yang berusia masih muda mengenal HP, yaitu sebuah benda atau alat elektronik yang berupa teknologi kecil memiliki fungsi khusus, tetapi sering diasosiasikan sebagai sebuah inovasi atau barang baru. Saat ini gadget bukanlah benda yang asing lagi, hampir semua orang memilikinya. Tidak hanya masyarakat perkotaan, gadget juga dimiliki oleh masyarakat pedesaan. Apalagi ketika masa pembelajaran daring selama pandemi, siswa/i harus mempunyai gadget agar bisa mengakses materi belajar secara daring.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 50 siswi kelas X dan XI di sekolah SMA Trisakti Lubuk Pakam, semua siswi memiliki HP. Dalam waktu luang siswi bermain HP, seperti melihat konten tiktok, instagram, menonton youtube dan bermain game.

### **C. Gambaran Status Gizi Remaja Putri**

Status gizi dikategorikan berdasarkan nilai z-score dari IMT/U. Berdasarkan Kemenkes RI (2011), status gizi remaja dikategorikan dalam lima kategori, yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Namun pada penelitian ini, status gizi dikategorikan menjadi tiga kategori, status gizi sangat kurus dan kurus dikategorikan menjadi status gizi kurang dan status gizi gemuk dan obesitas dikategorikan menjadi status gizi lebih. Sehingga kategori status gizi pada penelitian ini yaitu status gizi kurang, normal, dan status gizi lebih. Distribusi responden berdasarkan status gizi dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4. 2 Gambaran Status Gizi Remaja Putri**

| <b>Status Gizi</b> | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Presentase (%)</b> |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| Gizi Kurang        | 18                   | 36%                   |
| Normal             | 25                   | 50%                   |
| Gizi Lebih         | 7                    | 14%                   |
| <b>Jumlah</b>      | <b>50</b>            | <b>100%</b>           |

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari sebagian besar siswi memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 25 siswi ( 50%). Namun masih terdapat siswi yang berstatus gizi kurang sebanyak 18 orang (36%) dan gizi lebih sejumlah 7 siswi (14%).

Berdasarkan data yang di atas, masih ada siswi yang memiliki berat badan lebih dan kurang. Adapun Penyebab gizi lebih pada remaja ada bermacam-macam. Pada umumnya dapat disebabkan karena energi makanan yang berlebih atau karena pengeluaran energi yang kurang. Sebagaimana sering ditemukan pada remaja dalam keluarga dengan sosial ekonomi baik, serta gaya hidup yang santai (*sedentary life style*). Gizi lebih berkaitan dengan pengaruh berbagai macam faktor antara lain, daya beli yang cukup atau berlebih, ketersediaan makanan berenergi tinggi dan rendah serat seperti pada beberapa jenis *fast food*. Disamping itu juga bisa disebabkan faktor genetik.

Demikian juga dengan gizi kurang yang disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi, kurangnya pengetahuan tentang asupan makanan, beratnya aktivitas yang dilakukan dan rendahnya pendapatan keluarga (Suharsa dan Sahnaz, 2016).

#### **D. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Putri**

Aktivitas fisik responden dalam sehari diukur dengan menggunakan kuesioner, yaitu dengan menjumlahkan aktivitas berjalan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Kemudian

hasil yang diperoleh diklasifikasikan ke dalam aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut

**Tabel 4. 3 Gambaran Aktivitas Fisik Responden**

| <b>Aktivitas Fisik</b> | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Presentasi (%)</b> |
|------------------------|----------------------|-----------------------|
| Aktivitas Fisik Berat  | 17                   | 34%                   |
| Aktivitas Fisik Sedang | 20                   | 40%                   |
| Aktivitas Fisik Ringan | 13                   | 26%                   |
| <b>B Total</b>         | <b>50</b>            | <b>100%</b>           |

e

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 50 siswi, masih ada siswi yang memiliki aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 17 siswi (34%), aktifitas sedang sebanyak 20 siswi (40%) dan aktivitas ringan yaitu 13 siswi (26%). Aktivitas yang mereka lakukan cenderung sedang dikarenakan aktivitas fisik yang mereka lakukan yaitu seperti menyapu rumah, mencuci piring, mengepel rumah dan bermain HP.

Semakin aktif seseorang melakukan aktivitas fisik, energi yang diperlukan semakin banyak. Apabila aktivitas fisik ringan maka energi yang dikeluarkan lebih kecil daripada asupan energi. Bila terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama dapat berakibat terjadi penumpukan lemak yang mengakibatkan berat badan lebih atau obesitas. Sebaliknya apabila aktivitas fisik berat, maka energi yang dikeluarkan lebih besar daripada energi yang masuk melalui makanan. Jika hal ini terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama dapat mengakibatkan seseorang kurus atau berstatus gizi kurang. Maka apabila aktivitas fisik sedang dan energi yang dikeluarkan hampir sama dengan asupan energi maka berat badan dan status gizi akan tetap stabil atau normal (Tri, 2017).

## E. Gambaran *Body Image* Remaja Putri

*Body image* dikategorikan ke dalam dua kategori, yaitu *body image* negatif dan *body image* positif. Distribusi responden berdasarkan *body image* dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

**Tabel 4. 4 Gambaran *Body Image* Remaja Putri**

| <b>Body Image</b>           | <b>Frekuensi (n)</b> | <b>Presentasi (%)</b> |
|-----------------------------|----------------------|-----------------------|
| <i>Body Image</i> Positif   | 17                   | 34%                   |
| <i>Body Image</i> Rata-Rata | 20                   | 40%                   |
| <i>Body Image</i> Negatif   | 13                   | 26%                   |
| <b>Total</b>                | <b>50</b>            | <b>100%</b>           |

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa siswi memiliki *body image* rata-rata, yaitu sebanyak 20 siswi (40%). Meskipun begitu masih ada siswi yang memiliki *body image* negatif sejumlah 13 orang (26%).

*Body image* pada umumnya dialami oleh mereka yang menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dalam kehidupan. Hal ini sering terjadi pada usia remaja terutama pada remaja putri. Seseorang yang memiliki persepsi yang salah tentang bentuk tubuhnya, atau penerimaan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk sebenarnya dikatakan memiliki *body image* yang negatif. Seseorang dengan *body image* negatif ini merasa sangat tidak percaya diri dan hanya merasa bahwa orang lainlah yang menarik. Mereka juga merasa sangat tidak nyaman dengan dirinya sendiri.

Sebaliknya, orang dengan *body image* positif memiliki persepsi sebenarnya, atau melihat bentuk tubuh apa adanya. Seseorang dengan *body image* positif memiliki perasaan bangga dan nyaman terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Dan ada juga

orang dengan body image rata rata memiliki presepsi yang tidak menentu dikarenakan kadang-kadang berfikir bahwa dia memiliki bentuk tubuh yang bagus, kadang – kadang juga berfikir memiliki bentuk tubuh yang kurang bagus dan merasa kurang nyaman dikarenakan melihat bentuk tubuh orang lain yang lebih bagus. Bagi remaja putri memiliki bentuk tubuh yang bagus adalah sesuatu yang sangat diinginkan karena kebanyakan lawan jenis menyukai wanita yang memiliki bentuk tubuh yang bagus, pemikiran seperti itu membuat mereka berupaya untuk mencapai berat badan impiannya dengan segala cara misalnya dengan minum obat atau jamu pelangsing, olahraga melebihi kemampuannya, dan membatasi konsumsi makanan yang seharusnya tidak dilakukan (Kartika, 2019).

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Gambaran Aktivitas Fisik, *Body Image* dan Status Gizi Siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam diperoleh kesimpulan sebagian berikut :

1. Berdasarkan status gizi siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam mayoritas berstatus gizi normal (50%). Namun masih terdapat siswi dengan status status gizi kurang sebanyak 36% dan 14% status gizi lebih.
2. Berdasarkan *body image* siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam mayoritas 40% memiliki *body image* kategori rata-rata. Namun masih terdapat 34% siswi dengan *body image* negatif.
3. Berdasarkan aktivitas fisik siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam mayoritas beraktivitas fisik sedang sebanyak 40%. Meskipun demikian, masih terdapat siswi dengan 34% aktivitas fisik ringan dan 26% aktivitas fisik berat.

#### 2. SARAN

1. Bagi sekolah disarankan melakukan sosialisasi dan edukasi tentang manfaat dan pengaruh aktivitas fisik, *body image* dan status gizi terhadap siswi.
2. Bagi siswi disarankan memantau status gizi secara berkala, menjaga berat badan, melakukan aktivitas fisik yang cukup, dan memiliki persepsi *body image* yang positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carraça, E. V., Silva, M. N., Markland, D., Vieira, P. N., Minderico, C. S., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2011). Body image change and improved eating self-regulation in a weight management intervention in women. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-75>.
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga. Surabaya. <http://repository.unair.ac.id/46573>.
- Denich, A., dkk. (2017). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>.
- Dina Kartika. (2019). Gambaran Body Image, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Tahun 2018, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Erni S. Nomate, dkk, (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri, *Unnes Journal of Public Health*. 6(3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>.
- FAO/WHO/UNU. (2001). Human Energy Requirements. WHO Technical Report Series. In Geneva: World Health Organization. Physical Activity. [www.who.int](http://www.who.int).
- Suharsa dan Sahnaz (2017). Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Jurnal lingkaran Widya Iswara*. vol 3. 53-75
- Ifdil, I., dkk, (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113, <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>.
- Jayanti, N. M. D. A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Jajanan Terhadap Total Konsumsi Energi Protein dengan Status Gizi Remaja di SMAN 6 Denpasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2849/3/BAB II.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2849/3/BAB%20II.pdf).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf).

- Khasanah, D., et al., (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Kumala, Meilani (2017) Masalah Gizi Ganda pada Remaja Usia 15-19 tahun di Lima Wilayah Jakarta. *Journal Of Indonesian Medical Association*, 64 (1). pp. 31-37, <http://repository.untar.ac.id/id/eprint/1658>.
- Meldaria Lingga. (2018). Studi Tentang Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Putri Yang Berstatus Gizi Normal Dan Gemuk / Obes, Fakultas Ekologi Manusia, Institusi Pertanian Bogor, Bogor.
- Nicholas, F.M. (2017). The impact of self-reported pubertal status and pubertal timing on disordered eating in Irish adolescents. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 355-362, <https://doi.org/10.1002/erv.2171>.
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. 19–20.
- Nurmalina, Rina; Valley, B. (2017). Pencegahan & Manajemen Obesitas, Jakarta : Elex Media Komputindo, 253.
- Ovita, A. N., Hatmanti, N. M., & Amin, N. (2019). Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 27–32.
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2019). Status Gizi Pada Remaja Smp Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(1), 43–47. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2020.27005>
- Par'i, Holil M., et al., 2017. Penilaian Status Gizi, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2017), 44-87, vol.2, Jakarta.
- Permenkes No 2. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, Vol. 3, Issue 2017.
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (Imt) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.233>.
- Romansyah, M., & Natalia, D. (2017). Gangguan Body Image Dihubungkan dengan Aktivitas Olahraga Pada Mahasiswa Obesitas.

Jurnal STIKES, 5(2), 203-212.

Sari, A. F. P., Poncorini Pamungkasari, E., & Lanti Retno Dewi, Y. (2020). Body Image Satisfaction and Its Association with Physical Activity and Body Mass Index among Health Students from Surakarta, vol 19, Indonesia. 784–788. <https://doi.org/10.5220/0009905807840788>.

Soares, A. P. (2017). Konsep Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Tri Sofiatun. (2017) Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuandan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompo makasar, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar, vol (135), 989-1011.

Waryana. (2018). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rahima. Yogyakarta.

## Lampiran 1. Ethical Clearance

 **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](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



---

**PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor 145/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2022**

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

**“Gambaran Aktivitas Fisik, Body Image Dan Status Gizi Siswi SMA Swasta  
Tri Sakti Lubuk Pakam”**

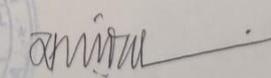
Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/  
Peneliti Utama : **Yuli Mastri Purba**  
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

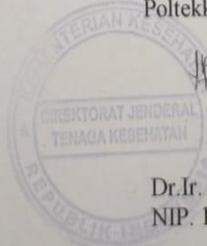
Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
- 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, September 2022  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

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



## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

 **KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**  
Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telp. 061 - 8368633 - Fax : 061 - 8368644  
Website: www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes.medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 17 Juni 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ /2022  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:  
Kepala Sekolah SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

di \_  
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploman III Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M. Kes untuk melakukan Penelitian di SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Yuli Matri Purba  
NIM : P01031119161  
Judul : Gambaran Aktivitas Fisik, *Body Image* Dan Status Gizi Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

  
Ketua Jurusan Gizi  
Dr. Osilda Martony, SKM, M.Kes  
NIP. 1964031219870310003

### Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian

**YAYASAN PERGURUAN TRI SAKTI**  
**SMA SWASTA TRI SAKTI LUBUK PAKAM**  
Jl. P. Slantar No. 80 A Lubuk Pakam-Deli Serdang Telp. (061)7952115 Fax. (061) 7957294  
Email: trisakti\_yp@yahoo.com NPSN : 10214187

---

No :157/SMA.TS/LP/VI/2022  
Lamp :-  
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,  
Ketua Jurusan  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia Kesehatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Jl. Jamin Ginting KM.13,5 Kel.Lau Cih  
Medan Tuntungan (20136)

Berdasarkan surat dari Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor :  
KM.03.03.01/00/02/03/2022, Perihal Izin Melaksanakan Penelitian, maka kami memberikan izin kepada :

Nama : Yuli Mastri Purba  
NIM : P01031119161  
Program Studi : Diploma III Jurusan Gizi

Telah melakukan Penelitian pada Tanggal 17 Juni 2022 dengan judul **“Gambaran Aktivitas Fisik,  
Body Image Dan status Gizi Siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam”**

Demikianlah surat Izin Melakukan Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Lubuk Pakam, 18 Juni 2022  
Kepala SMA Swasta Tri Sakti  
  
Deliana Batubara,S.Pd

#### Lampiran 4. Surat Pernyataan Keaslian KTI

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : YULI MASTRI PURBA

NIM : P01031119161

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya kerjakan. Apabila tersebut tidak benar, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya batalkan).

Yang membuat pernyataan



(YULI MASTRI PURBA)

## Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Yuli Mastri Purba

Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Morawa, 15 Juli 2001

Jumlah Anggota Keluarga : 7

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Rumah : Tanjung Morawa, Gg. Darmo Ujung

No Handphone : 089636056143

Email : [yulimastripurba@gmail.com](mailto:yulimastripurba@gmail.com)

Motto : Bukan Aku Yang Kuat, Tapi Tuhan Yang Mempermudah, Bukan Aku Yang Mampu Tapi Tuhan Yang Menolong, Bukan Aku Yang Pandai, Tapi Tuhan Yang Memberi Pengertian.

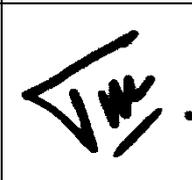
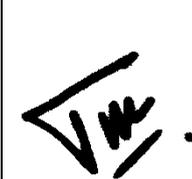
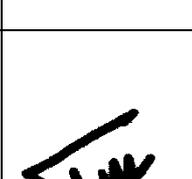
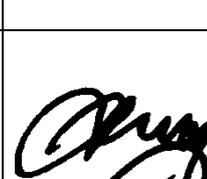
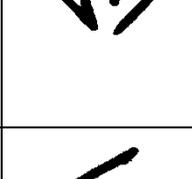
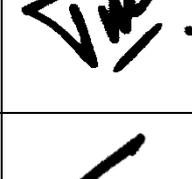
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 1 Tanjung Morawa  
2. SMP Negeri 1 Tanjung Morawa  
3. SMA Negeri 1 Tanjung Morawa  
4. Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi

## Lampiran 6. Bukti Bimbingan KTI

### BUKTI BIMBINGAN KTI

Nama : YULI MASTRI PURBA  
NIM : P01031119161  
Program Studi : Diploma III Gizi  
Judul : Gambaran Aktivitas Fisik, *Body Image*, Dan Status Gizi Siswi SMA Swasta TRI SAKTI LUBUK PAKAM  
Pembimbing : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

| No | Tanggal           | Topik Bimbingan  | T.Tangan Mahasiswa   | T.Tangan Pembimbing   |
|----|-------------------|--|--|---|
| 1  | 16 September 2021 | Diskusi topik yang akan diajukan                             |   |   |
| 2  | 16 Oktober 2021   | Mengajukan Proposal BAB I dan diskusi                        |  |  |
| 3  | 19 Oktober 2021   | Diskusi dan perbaikan proposal BAB I dengan menggunakan zoom |  |  |
| 4  | 18 November 2021  | Mengajukan Proposal BAB II dan diskusi                       |  |  |

|    |                        |   |  |   |
|----|------------------------|---|--|---|
| 5  | 26<br>November<br>2021 | Diskusi dan perbaikan proposal BAB II dengan menggunakan zoom                       |    |    |
| 6  | 01<br>Desember<br>2021 | Mengajukan proposal BAB III dan diskusi   |    |    |
| 7  | 07<br>Desember<br>2021 | Diskusi dan perbaikan proposal BAB III dengan menggunakan zoom                      |    |    |
| 8  | 09<br>Desember<br>2021 | Diskusi dan perbaikan proposal BAB I - III beserta lampiran dengan menggunakan zoom |  |  |
| 9  | 10<br>Desember<br>2021 | Penyerahan hasil BAB I – III dan PPT Seminar Proposal                               |  |  |
| 10 | 8 Juni<br>2022         | Mendiskusikan tempat penelitian yang baru dan cara pengolahan                       |  |  |
| 11 | 21 Juni<br>2022        | Diskusi BAB IV-V  |  |  |

|    |                         |                                |  |   |
|----|-------------------------|--------------------------------|--|---|
| 12 | 22 Juni<br>2022         | Revisian BAB IV-V              |    |    |
| 13 | 23 Juni<br>2022         | ACC KTI                        |    |    |
| 14 | 28 Juni<br>2022         | Maju Semhas                    |    |    |
| 15 | 11<br>Agustus<br>2022   | Revisian KTI                   |   |   |
| 16 | 16<br>Agustus<br>2022   | Revisian KTI ACC<br>Pembimbing |  |  |
| 17 | 30<br>Agustus<br>2022   | ACC Penguji 1                  |  |  |
| 18 | 12<br>September<br>2022 | ACC Penguji 2                  |  |  |

## Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

### KUESIONER PENELITIAN

#### Gambaran Aktivitas Fisik, *Body Image*, dan Status Gizi Siswi SMA Swasta TRI SAKTI LUBUK PAKAM

No. Kuesioner :

Kelas :

Tanggal Wawancara :

#### Identitas Pribadi

1. Nama :

2. Tgl Lahir :

3. Umur : tahun

4. Alamat :

5. Berat Badan : kg

6. Tinggi Badan : cm

## **Kuesioner *Body Image Assesment***

### **BODY IMAGE ASSESSMENT**

(Untuk masing – masing pertanyaan, lingkariilah jawaban yang paling sesuai / cocok dengan diri anda)

1. Apakah suasana hati sangat mempengaruhi pikiran anda mengenai tubuh anda?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering
  
2. Apakah anda sangat sulit menerima setiap pujian orang akan penampilan anda?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering
  
3. Apakah anda sering menghindari keadaan / situasi dimana orang lain akan melihat bentuk tubuh anda, misalnya berenang, olahraga, yang biasanya menggunakan pakaian minim / ketat?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering
  
4. Apakah anda berpikir bahwa penampilan anda terlihat buruk setiap kali anda tidak berolahraga?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering

5. Apakah anda sering berpikir negatif akan tubuh anda dibandingkan dengan pendapat orang lain akan tubuh anda?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering
  
6. Saat anda memikirkan tubuh anda, apakah anda sering memikirkan untuk mengubah / memperbaiki bagian tertentu?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering
  
7. Apakah anda sering stres atau depresi terhadap orang – orang yang anda rasa lebih menarik / tampan / cantik dari pada anda?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering
  
8. Apakah anda sering menanyakan keluarga, teman, dan pacar tentang penampilan anda?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering
  
9. Apakah anda sering khawatir akan berat badan anda?
  - A. Tidak pernah
  - B. Kadang – kadang
  - C. Selalu / sering

10. Apakah anda sering tidak percaya diri / malu ketika anda makan banyak di depan orang lain?

- A. Tidak pernah
- B. Kadang – kadang
- C. Selalu / sering

## Kuesioner Aktivitas Fisik

### KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Petunjuk Pengisian Daftar aktivitas fisik ini adalah perincian seluruh aktivitas yang dilakukan dalam 24 jam. Hal ini dirincikan pada satu hari kerja (saat Anda di sekolah). Kolom yang diisi adalah kolom lama (dalam satuan jam) dan keterangan (bila ada).

#### Perhatian!

- a. Kuisisioner ini tidak mengandung jawaban benar ataupun salah – bukan suatu bentuk ujian (tes).
- b. Poin penting dari kuisisioner ini adalah jawaban yang diisi sesuai keadaan Anda yang sebenarnya.

#### Contoh Pengisian

| No. | Jenis Aktivitas                                      | W (Lama Melakukan) | PAR | W (Menit x PAR) |
|-----|--|--------------------|-----|-----------------|
| 1.  | Tidur (mulai dari tidur malam hingga bangun paginya) | 8 Jam              | 1   |                 |
| 2.  | Ibadah/Sholat  | 15 menit           | 1,5 |                 |
| 3.  | Mandi/ berpakaian/ berdandan/                        | 1 jam              | 2,3 |                 |
| 4.  | Memasak  | 45 menit           | 2,1 |                 |
| 5.  | Makan  | 45 menit           | 1,5 |                 |
| 6.  | Sekolah  | 15 menit           | 1,5 |                 |
| 7.  | Diantar melalui bus/ mobil/ motor                    | 15 menit           | 1,2 |                 |

|       |                    |          |           |  |
|-------|--------------------|----------|-----------|--|
|       | Mengendarai motor  | 15 menit | 2,7       |  |
| 8.    | Menyapu            | 10 menit | 2,3       |  |
| 9.    | Mencuci piring     | 20 menit | 1,7       |  |
| 10.   | Mencuci baju       | 2 jam    | 2,8       |  |
| 11.   | Nonton tv/ film    | 2 jam    | 1,72      |  |
|       | Bermain game/hp    | 5 jam    | 1,75      |  |
| 12.   | Berjalan/ Olahraga | 1,5 jam  | 2,2       |  |
| 13.   | Mengerjakan tugas  | 2,5 jam  | 4,2       |  |
| Total |                    | 24 jam   |           |  |
|       |                    |          | Nilai PAL |  |

### Daftar aktivitas selama sehari

| No.   | Jenis Aktivitas   | W (Lama Melakukan) | PAR       | W (Menit x PAR) |
|-------|---|--------------------|-----------|-----------------|
| 1.    | Tidur<br>(mulai dari tidur malam hingga bangun paginya) |                    | 1         |                 |
| 2.    | Ibadah/Sholat   |                    | 1,5       |                 |
| 3.    | Mandi/<br>berpakaian/<br>berdandan/                     |                    | 2,3       |                 |
| 4.    | Memasak   |                    | 2,1       |                 |
| 5.    | Makan   |                    | 1,5       |                 |
| 6.    | Sekolah   |                    | 1,5       |                 |
| 7.    | Diantar melalui bus/ mobil/ motor                       |                    | 1,2       |                 |
|       | Mengendarai motor                                       |                    | 2,7       |                 |
| 8.    | Menyapu   |                    | 2,3       |                 |
| 9.    | Mencuci piring  |                    | 1,7       |                 |
| 10.   | Mencuci baju  |                    | 2,8       |                 |
| 11.   | Nonton tv/ film   |                    | 1,72      |                 |
|       | Bermain game/hp   |                    | 1,75      |                 |
| 12.   | Berjalan/<br>Olahraga                                   |                    | 2,2       |                 |
| 13.   | Mengerjakan tugas                                       |                    | 4,2       |                 |
| Total |   |                    |           |                 |
|       |   |                    | Nilai PAL |                 |

## Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden

### SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : TRISKA

Alamat : TG. MORAWA DESA BANGUN SARI BARU

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul Gambaran Aktiitas Fisik, Body Image Dan Status Gizi Siswi SMA Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam yang akan dilakukan oleh :

Nama : YULI MASTRI PURBA

Alamat : Tanjung Morawa, Gg. Madirsan

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Tanjung Morawa .....2022

Peneliti



(YULI MASTRI PURBA)

Responden



(TRISKA)

**KUESIONER PENELITIAN**  
**Gambaran Aktivitas Fisik, *Body Image*, dan Status Gizi Remaja**  
**Putri di Sekolah TRI SAKTI LUBUK PAKAM**

No. Kuesioner :

Kelas :

Tanggal Wawancara :

**Identitas Pribadi**

1. Nama : TRISKA
2. Tgl Lahir : 13-09-2005
3. Umur : 16 Tahun
4. Alamat : Tg. Morawa desa bangun Sari baru
5. Berat Badan : 82,15kg
6. Tinggi Badan : 156,2 cm

— Triska

Lampiran 2 Kuesioner *Body Image Assesment*

**BODY IMAGE ASSESMENT**

(Untuk masing – masing pertanyaan, lingkarilah jawaban yang paling sesuai / cocok dengan diri anda)

1. Apakah suasana hati sangat mempengaruhi pikiran anda mengenai tubuh anda?  
A. Tidak pernah  
 B. Kadang – kadang  
C. Selalu / sering
  
2. Apakah anda sangat sulit menerima setiap pujian orang akan penampilan anda?  
 A. Tidak pernah  
B. Kadang – kadang  
C. Selalu / sering
  
3. Apakah anda sering menghindari keadaan / situasi dimana orang lain akan melihat bentuk tubuh anda, misalnya berenang, olahraga, yang biasanya menggunakan pakaian minim / ketat?  
A. Tidak pernah  
B. Kadang – kadang  
 C. Selalu / sering
  
4. Apakah anda berpikir bahwa penampilan anda terlihat buruk setiap kali anda tidak berolahraga?  
A. Tidak pernah  
B. Kadang – kadang  
 C. Selalu / sering

10. Apakah anda sering tidak percaya diri / malu ketika anda makan banyak di depan orang lain?

- A. Tidak pernah
- B. Kadang – kadang
- C. Selalu / sering

Daftar aktivitas selama sehari

| No. | Jenis Aktivitas                                      | W (Lama Melakukan) | PAR       | W (Menit × PAR) |
|-----|--|--------------------|-----------|-----------------|
| 1.  | Tidur (mulai dari tidur malam hingga bangun paginya) | 8 jam              | 1         |                 |
| 2.  | Mandi/ berpakaian/ berdandan                         | 1 jam              | 2,3       |                 |
| 3.  | Memasak  | 1,5 jam            | 2,1       |                 |
| 4.  | Makan  | 45 menit           | 1,5       |                 |
| 5.  | Berangkat sekolah                                    | 20 menit           | 1,5       |                 |
| 6.  | Diantar melalui bus/ mobil/ motor                    | 20 menit           | 2,3       |                 |
| 7.  | Menyapu  | 20 menit           | 1,2       |                 |
| 8.  | Mengepel   | 30 menit           | 2,8       |                 |
| 9.  | Mencuci piring                                       | 35 menit           | 1,4       |                 |
| 10. | Mencuci baju   | 1 jam              | 3,2       |                 |
| 11. | Menonton / bermain hp                                | 3 jam              | 1,5       |                 |
| 12. | Berjalan/ Olahraga                                   | 1,5 jam            | 2,2       |                 |
| 13. | Mengerjakan tugas                                    | 1,5 jam            | 4,2       |                 |
|     | Total  |                    |           |                 |
|     |  | 24                 | Nilai PAL |                 |

## Lampiran 9. Master Tabel

### Master Tabel Penelitian

| No | Nama | U  | Kelas | BB    | TB    | IMT  | Klasifikasi Status Gizi | Aktivitas Fisik | Body Image |
|----|------|----|-------|-------|-------|------|-------------------------|-----------------|------------|
| 1  | S. A | 15 | 10    | 48,25 | 159   | 19,1 | Normal                  | Sedang          | Positif    |
| 2  | D. A | 15 | 10    | 53,75 | 149   | 24,2 | Normal                  | Sedang          | Positif    |
| 3  | T    | 16 | 10    | 82,15 | 156,2 | 33,7 | Gemuk                   | Ringan          | Negatif    |
| 4  | G. J | 15 | 10    | 50,75 | 161   | 20,2 | Normal                  | Berat           | Rata-Rata  |
| 5  | V. P | 15 | 10    | 43,35 | 157,7 | 17,4 | Kurus                   | Berat           | Negatif    |
| 6  | D. M | 15 | 10    | 75,5  | 164   | 28,1 | Gemuk                   | Ringan          | Negatif    |
| 7  | H. M | 16 | 10    | 45,05 | 155   | 18,8 | Normal                  | Ringan          | Rata-Rata  |
| 8  | B. N | 15 | 10    | 75,15 | 154   | 31,7 | Gemuk                   | Ringan          | Negatif    |
| 9  | E. A | 15 | 10    | 57,9  | 154,2 | 24,4 | Normal                  | Sedang          | Rata-Rata  |
| 10 | J. T | 15 | 10    | 45    | 160   | 17,6 | Kurus                   | Berat           | Negatif    |
| 11 | W.S  | 16 | 10    | 44,2  | 159,7 | 17,3 | Kurus                   | Sedang          | Rata-Rata  |
| 12 | T. S | 16 | 10    | 52,2  | 153,5 | 22,2 | Normal                  | Berat           | Rata-Rata  |
| 13 | T. N | 15 | 10    | 58,3  | 152,3 | 25,1 | Gemuk                   | Ringan          | Rata-Rata  |

|    |      |    |    |       |       |      |        |        |           |
|----|------|----|----|-------|-------|------|--------|--------|-----------|
| 14 | V. L | 15 | 10 | 45,7  | 155,7 | 18,9 | Normal | Sedang | Rata-Rata |
| 15 | O. N | 15 | 10 | 55    | 155   | 22,9 | Normal | Ringan | Rata-Rata |
| 16 | R. L | 16 | 10 | 60    | 160,2 | 25   | Normal | Ringan | Rata-Rata |
| 17 | R. D | 16 | 10 | 40    | 155   | 16,6 | Kurus  | Berat  | Negatif   |
| 18 | A. L | 15 | 10 | 43,35 | 157   | 17,6 | Kurus  | Sedang | Rata-Rata |
| 19 | A. S | 15 | 10 | 50,95 | 162   | 19,4 | Normal | Sedang | Rata-Rata |
| 20 | L. N | 15 | 10 | 45,05 | 151   | 19,8 | Normal | Sedang | Positif   |
| 21 | D. A | 16 | 10 | 50,5  | 145,5 | 23,9 | Normal | Ringan | Positif   |
| 22 | S. R | 15 | 10 | 45,5  | 159   | 18   | Kurus  | Berat  | Rata-Rata |
| 23 | J. F | 16 | 10 | 43,9  | 155   | 18,3 | Kurus  | Sedang | Negatif   |
| 24 | B. C | 15 | 10 | 45,5  | 161   | 17,6 | Kurus  | Berat  | Negatif   |
| 25 | S. M | 15 | 10 | 40,5  | 155   | 16,9 | Kurus  | Berat  | Negatif   |
| 26 | P. A | 16 | 11 | 45    | 147   | 20.8 | Normal | Ringan | Rata-Rata |
| 27 | D. S | 17 | 11 | 43    | 145   | 20.5 | Normal | Sedang | Negatif   |
| 28 | R    | 17 | 11 | 60    | 160   | 23.4 | Gemuk  | Ringan | Negatif   |
| 29 | K. G | 16 | 11 | 42    | 148   | 19.2 | Normal | Sedang | Positif   |

|    |      |    |    |    |     |      |        |        |           |
|----|------|----|----|----|-----|------|--------|--------|-----------|
| 30 | S. S | 17 | 11 | 49 | 155 | 20.4 | Normal | Sedang | Rata-Rata |
| 31 | L. H | 16 | 11 | 41 | 140 | 20.9 | Normal | Sedang | Rata-Rata |
| 32 | T. M | 16 | 11 | 40 | 155 | 16.6 | Kurus  | Berat  | Negatif   |
| 33 | O    | 16 | 11 | 53 | 160 | 20.7 | Normal | Sedang | Rata-Rata |
| 34 | N.S  | 16 | 11 | 65 | 160 | 25.4 | Gemuk  | Ringan | Negatif   |
| 35 | I. S | 17 | 11 | 49 | 151 | 21.5 | Normal | Ringan | Rata-Rata |
| 36 | S. P | 17 | 11 | 40 | 145 | 19.0 | Normal | Ringan | Positif   |
| 37 | S. L | 16 | 11 | 49 | 158 | 19.6 | Normal | Sedang | Negatif   |
| 38 | W. P | 17 | 11 | 40 | 155 | 16.6 | Kurus  | Berat  | Negatif   |
| 39 | E. N | 17 | 11 | 50 | 153 | 21.4 | Normal | Sedang | Rata-Rata |
| 40 | Y. S | 16 | 11 | 45 | 169 | 15.8 | Kurus  | Ringan | Negatif   |
| 41 | Y. M | 17 | 11 | 48 | 170 | 16.6 | Kurus  | Berat  | Negatif   |
| 42 | J. M | 16 | 11 | 49 | 148 | 18.9 | Normal | Sedang | Rata-Rata |
| 43 | N. P | 16 | 11 | 42 | 166 | 15.2 | Kurus  | Berat  | Negatif   |
| 44 | D. S | 16 | 11 | 50 | 161 | 19.3 | Normal | Sedang | Positif   |
| 45 | P. S | 16 | 11 | 44 | 165 | 16.2 | Kurus  | Ringan | Negatif   |

|    |      |    |    |    |     |      |        |        |           |
|----|------|----|----|----|-----|------|--------|--------|-----------|
| 46 | R. O | 16 | 11 | 47 | 165 | 17.3 | Kurus  | Berat  | Rata-Rata |
| 47 | Y    | 17 | 11 | 69 | 168 | 24.4 | Gemuk  | Ringan | Negatif   |
| 48 | A. P | 17 | 11 | 41 | 152 | 17.7 | Kurus  | Ringan | Rata-Rata |
| 49 | G. T | 16 | 11 | 50 | 155 | 20.8 | Normal | Sedang | Positif   |
| 50 | D.L  | 16 | 11 | 43 | 158 | 17.2 | Kurus  | Sedang | Rata-Rata |

## Lampiran 10. Hasil Uji Deskriptif

|       |          | Umur      |         |               | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent |                    |
| Valid | 15 Tahun | 17        | 34.0    | 34.0          | 34.0               |
|       | 16 Tahun | 23        | 46.0    | 46.0          | 80.0               |
|       | 17 Tahun | 10        | 20.0    | 20.0          | 100.0              |
|       | Total    | 50        | 100.0   | 100.0         |                    |

|       |       | Kelas     |         |               | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent |                    |
| Valid | 10    | 25        | 50.0    | 50.0          | 50.0               |
|       | 11    | 25        | 50.0    | 50.0          | 100.0              |
|       | Total | 50        | 100.0   | 100.0         |                    |

|       |        | Klasifikasi_Status_Gizi |         |               | Cumulative Percent |
|-------|--------|-------------------------|---------|---------------|--------------------|
|       |        | Frequency               | Percent | Valid Percent |                    |
| Valid | Kurus  | 18                      | 36.0    | 36.0          | 36.0               |
|       | Normal | 25                      | 50.0    | 50.0          | 86.0               |
|       | Gemuk  | 7                       | 14.0    | 14.0          | 100.0              |
|       | Total  | 50                      | 100.0   | 100.0         |                    |

|       |           | Body_Image |         |               | Cumulative Percent |
|-------|-----------|------------|---------|---------------|--------------------|
|       |           | Frequency  | Percent | Valid Percent |                    |
| Valid | Negatif   | 17         | 34.0    | 34.0          | 34.0               |
|       | Rata-rata | 20         | 40.0    | 40.0          | 80.0               |
|       | Positif   | 13         | 26.0    | 26.0          | 100.0              |
|       | Total     | 50         | 100.0   | 100.0         |                    |

**Aktivitas\_Fisik**

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Ringan | 17        | 34.0    | 34.0          | 34.0                  |
|       | Sedang | 20        | 40.0    | 40.0          | 74.0                  |
|       | Berat  | 13        | 26.0    | 26.0          | 100.0                 |
|       | Total  | 50        | 100.0   | 100.0         |                       |

Lampiran 11. Dokumentasi





## Lampiran 12. Rancangan Anggaran Biaya

### RANCANGAN ANGGARAN BIAYA

| <b>A. Rancangan Anggaran Biaya Proposal KTI</b> |                             |        |        |            |            |
|---|-----------------------------|--------|--------|------------|------------|
| No  | Komponen kegiatan           | Jumlah | Satuan | Harga      | Total      |
| 1   | Prin Proposal               | 4      | Paket  | Rp 19.000  | Rp 76.000  |
| 2   | Perbaikan proposal          | 3      | Paket  | Rp 10.000  | Rp 30.000  |
| 3   | Prin dan fotocopy kuesioner | 25     | Paket  | Rp 500     | Rp 12.500  |
| 4   | Transportasi                | 2      | Paket  | Rp 100.000 | Rp 100.000 |
| 5   | Paket internet              | 1      | Paket  | Rp 150.000 | Rp 150.000 |
| 6   | Lain – lain                 | 1      | Paket  | Rp 100.000 | Rp 100.000 |
| <b>Total</b>                                    |                             |        |        |            | Rp 468.500 |
| <b>B.Rancangan Anggaran Biaya KTI</b>           |                             |        |        |            |            |
| 1   | Transportasi                | 4      | Paket  | Rp 50.000  | Rp 200.000 |
| 2   | Prin perbaikan KTI          | 3      | Paket  | Rp 25.000  | Rp 75.000  |
| 4   | Prin dan fotocopy kuesioner | 50     | Paket  | Rp 500     | Rp 25.000  |
| 3   | Biaya tak terduga           | 1      | Paket  | Rp 100.000 | Rp 100.000 |
| <b>Total</b>                                    |                             |        |        |            | Rp 400.000 |