



**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN KONSUMSI MAKANAN
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI**
(Studi pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember Kabupaten Jember Tahun 2014)

SKRIPSI

Oleh
Febi Dwi Nurcahyani
NIM 102110101096

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2014**



**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN KONSUMSI MAKANAN DENGAN
STATUS GIZI REMAJA PUTRI**
(Studi pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember Kabupaten Jember Tahun 2014)

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan strata satu (S1) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh
Febi Dwi Nurcahyani
NIM 102110101096

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2014**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT berkat limpahan rahmat serta kasih sayang-Nya yang tercurah limpahkan hingga selesainya skripsi ini;
2. Mama Nurul Ain dan Papa Yoyok Subagiyo serta saudaraku Agus Wedy, Yenni Rahmawati dan Arif Kurniawan tercinta;
3. Semua guru-guruku pada saat TK PGRI Talango, SDN Talango 5, SMPN 1 Kalianget, SMAN 3 Pamekasan sampai perguruan tinggi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah mencurahkan ilmu dan pengalamannya kepadaku;
4. Bangsa, Agama dan Almamater Universitas Jember yang telah menjadi tempat menimba ilmu dan pengalaman.

MOTO

Nabi Muhammad SAW bersabda: “Janganlah sekali-kali makan dan minum terlalu kenyang karena sesungguhnya hal tersebut dapat merusak tubuh dan dapat menyebabkan malas mengerjakan salat, dan sederhanakan kalian dalam kedua hal tersebut, karena sesungguhnya hal ini lebih baik bagi tubuh, dan menjauhkan diri dari sifat israf (berlebihan).” (H.R.Bukhari)^{*)}

Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?^{**)}
(terjemahan *Q.S Al-Rahman* ayat 13)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.^{**)}
(terjemahan *Q.S Al-Insyirah* ayat 6)

*) Abdullah Al-Qarni. 2005. *Hidupkan Hatimu*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.

***) Al-Jumanatul Ali. 1971. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Kerajaan Saudi Arabia: Mujamma' Al Malik Fahd Li Thiba'at Al Mush-haf Asy Syarif Medinah.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Febi Dwi Nurcahyani

NIM : 102110101096

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul: “Hubungan antara *Body Image* dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Remaja Putri (Studi pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember Kabupaten Jember Tahun 2014)” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya, belum pernah diajukan pada institusi manapun, dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 28 Oktober 2014

Yang menyatakan,

Febi Dwi Nurcahyani

NIM 102110101096

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN KONSUMSI MAKANAN
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI**
(Studi pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember Kabupaten Jember Tahun 2014)

Oleh

Febi Dwi Nurcahyani

NIM 102110101096

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Sulistiyani, S.KM, M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Ninna Rohmawati, S.Gz, M.PH

PENGESAHAN

Skripsi berjudul *Hubungan antara Body Image dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Remaja Putri (Studi pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Jember Kabupaten Jember Tahun 2014)* telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

hari : Selasa
tanggal : 28 Oktober 2014
tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Tim Penguji

Ketua,

Novia Luthviatin, S.KM, M.Kes
NIP 198012172005012002

Sekretaris,

Ninna Rohmawati, S.Gz, M.PH
NIP 198406052008122001

Anggota I,

Sulistiyani, S.KM, M.Kes
NIP 197606152002122002

Anggota II,

Viva Nur'aini, S.Pd
NIP 196808051998022001



Mengesahkan
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Drs. Husni Abdul Gani, M.S
NIP 195608101983031003

The Association between Body Image and Food Consumption with Nutritional Status of Female Adolescents (A Study of Female Adolescents in SMAN 2 Jember 2014)

Febi Dwi Nurcahyani

Department of Public Health Nutrition, Public Health Faculty, University of Jember

ABSTRACT

Body image is the picture of individual physical appearances and the following feelings, to a part or their whole body based on their own perception. Many girls do not feel satisfied with their own appearance. The purpose of this study was to determine the correlation between body image and food consumption with nutritional status of female adolescents in SMAN 2 Jember. This study was an observational analytic study with cross-sectional research design. 73 samples was taken from 411 female adolescents on 10th and 11th grade in SMAN 2 Jember by proporsional random sampling. Data body image was collected with BSQ 34 questionnaire and nutritional status was determined based on IMT with z-score value. The data was analyzed by Rank Spearman test. Based on statistical tests have shown a significant correlation between body image with nutritional, levels of energy intake, protein, fat and carbohydrate with nutritional status with the p-value (0,000;0,000;0,006;0,003;0,005), while body image and levels of energy intake, protein, fat and carbohydrate showed no significant correlation with the p-value (0,102;0,093;0,295;0,315). It can be concluded that there was no correlation between body image and levels of energy intake, protein, fat and carbohydrat, and there is a correlation between body image with nutritional, levels of energy intake, protein, fat and carbohydrate with nutritional status.

Keywords: Body image, food consumption, nutritional status.

RINGKASAN

Hubungan antara *Body Image* dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi pada Remaja Putri (Studi pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember Kabupaten Jember Tahun 2014); Febi Dwi Nurcahyani, 102110101096; 2014; 130 halaman; Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Usia remaja merupakan usia peralihan dari anak – anak menuju dewasa yang berawal dari usia 9-10 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Banyak persoalan yang dihadapi remaja berkaitan dengan masalah gizi. Adapun masalah – masalah gizi yang dialami remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, dan anemia serta masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makanan berupa anoreksia nervosa dan bulimia. *Body image* adalah gambaran individu mengenai bentuk tubuh dan perasaan yang menyertainya berdasarkan penilaian sendiri. *Body image* pada umumnya dialami oleh remaja putri yang menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dalam kehidupan. Remaja putri beranggapan bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah yang ideal bagi wanita. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan konsumsi makanan dengan status gizi pada remaja putri.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional. Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X sampai XI di SMAN 2 Jember yang berjumlah 411 siswi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 73 siswi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Proporsional Random Sampling*. Pada teknik pengambilan sampel ini, sebelumnya telah dipilih sesuai dengan kriteria eskresi yaitu menderita penyakit kelainan makanan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, absen saat pengambilan data berlangsung dan pindah sekolah. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* yang

digunakan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan konsumsi makanan dengan status gizi pada remaja putri.

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil berdasarkan uji statistik terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$. Serta terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi dengan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$ untuk tingkat konsumsi energi, $p (0,006) < \alpha (0,05)$ untuk tingkat konsumsi protein, $p (0,00 < \alpha (0,05)$ untuk tingkat konsumsi lemak, dan $p (0,005) < \alpha (0,05)$ untuk tingkat konsumsi karbohidrat. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan tingkat konsumsi yang meliputi tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat. Hal ini berarti *body image* tidak mempengaruhi tingkat konsumsi namun ada kecenderungan pengaruhnya dari pola konsumsi makanan yang dikonsumsi sehingga *body image* mempengaruhi status gizi. Adapun saran yang dapat diberikan untuk penelitian ini adalah perlunya upaya penyuluhan dan pemberian informasi yang benar untuk memperbaiki persepsi terhadap *body image* serta cara pengaturan berat badan dan pola konsumsi makan di usia remaja. Bagi remaja putri yang memiliki *body image* negatif perlu adanya bimbingan dan arahan dari pihak orang tua khususnya dalam hal pola makan sehingga tidak menimbulkan masalah gizi pada remaja. Sedangkan remaja putri yang memiliki *body image* positif agar dikembangkan dengan cara mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki melalui kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Remaja Putri”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah syarat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. Husni Abdul Gani, MS, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
2. Ibu Sulistiyani, S.KM, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Utama dan Ibu Ninna Rohmawati, S.Gz., M.PH., selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan perhatian untuk memberikan bimbingan dan pengarahan demi terselesainya skripsi ini. Ibu Leersia Yusi R., S.KM., M.Kes. selaku dosen bagian Gizi Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Novia Luthviatin S.KM., M.Kes., selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Ibu Viva Nur'aini, selaku Penguji Anggota II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Dr. Isa Ma'rufi, S.KM., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Kepala sekolah SMAN 2 Jember atas ijinnya sehingga saya dapat melakukan penelitian di sekolah dengan lancar.
7. Seluruh dosen, staf dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
8. Kepada kedua orangtuaku, Papa Yoyok Subagiyo dan Mama Nurul Ain, saudaraku Agus Wedy, Yenni Rahmawati dan Arif Kurniawan atas kasih sayang,

do'a dan dukungannya selama ini. Serta keponakan-keponakan yang lucu dan menggemaskan adek Bagas Radithya A.R dan Ellan Pratama *miss you*.

9. Ociy terimakasih atas dukungan, doa, bantuan, waktu, tenaga, dan pengorbanannya sampai selesainya skripsi ini.
10. Sahabat-sahabatku Sakinatun Nisa', Ayu Dwi Elia, Risky Indah yang telah menemani, mendengar keluh kesah, memberi masukan dan selalu memotivasi hingga selesainya skripsi ini.
11. Adikku Kiki Andari yang telah menganggap kakak dan menjadi adik terima kasih atas waktu, dukungan dan bantuannya hingga selesainya skripsi ini.
12. Teman-teman peminatan gizi 2010 (khususnya nisa', ayu, mbak lia, mifta, ajib, devi) yang telah banyak memberikan saran untuk kemajuan dan perbaikan skripsi ini.
13. Teman-teman FKM angkatan 2010.
14. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis juga menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya serta rekan-rekan mahasiswa pada khususnya.

Jember, 28 Oktober 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PEMBIMBING SKRIPSI	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.3.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.1.1 Pengertian Remaja	7

2.1.2 Batasan Usia Remaja	7
2.1.3 Kebutuhan Gizi Remaja.....	8
2.2 Konsumsi Makanan	10
2.2.1 Tingkat Konsumsi.....	10
2.2.2 Pola Konsumsi	11
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan	13
2.2.4 Metode Pengukuran Konsumsi Pangan Individu	16
2.2 Status Gizi.....	19
2.2.1 Pengertian Status Gizi.....	19
2.2.2 Penilaian Status Gizi.....	19
2.2.3 Pengukuran Status Gizi dengan IMT	20
2.3 Body Image	21
2.3.1 Pengertian <i>Body Image</i>	21
2.3.2 Aspek-aspek <i>Body Image</i>	22
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	23
2.3.4 Pengukuran <i>Body Image</i>	25
2.4 Penelitian Terkait	26
2.5 Kerangka Teori	29
2.6 Kerangka Konseptual	30
2.7 Hipotesis Penelitian	32
BAB 3. METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian	33
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2.1 Tempat Penelitian	33
3.2.2 Waktu Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.3.1 Populasi Penelitian	34
3.3.2 Sampel Penelitian	34
3.3.3 Besar Sampel	34

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	35
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	37
3.4.1 Variabel Penelitian	37
3.4.2 Definisi Operasional	38
3.5 Data dan Sumber Data	39
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	40
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data	41
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	44
3.6.1 Uji Validitas	44
3.6.2 Uji Reliabilitas	45
3.7 Teknik Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data	45
3.7.1 Teknik Pengolahan Data	45
3.7.2 Teknik Penyajian Data	46
3.7.3 Analisis Data	46
3.8 Alur Penelitian	47
BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Karakteristik Remaja Putri	48
4.1.2 <i>Body Image</i> Remaja Putri	50
4.1.3 Konsumsi Makanan Remaja Putri	50
4.1.4 Status Gizi Remaja Putri	56
4.1.5 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Tingkat Konsumsi	57
4.1.6 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Status Gizi	61
4.1.7 Hubungan antara Tingkat Konsumsi dengan Status Gizi	62
4.2 Pembahasan	65
4.2.1 Karakteristik Remaja Putri	65
4.2.2 <i>Body Image</i> Remaja Putri	68
4.2.3 Konsumsi Makanan Remaja Putri	69

4.2.4 Status Gizi Remaja Putri	78
4.2.5 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Tingkat Konsumsi	79
4.2.6 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Status Gizi	81
4.2.7 Hubungan antara Tingkat Konsumsi dengan Status Gizi	83
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN	90
5.1 Kesimpulan	90
5.2 Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Besar Sampel Tiap Kelas	37
3.2 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	38
4.1 Distribusi Usia Remaja Putri.....	48
4.2 Distribusi Pendidikan Orang Tua.....	48
4.3 Distribusi Pekerjaan Orang Tua	49
4.4 Distribusi Pendapatan Orang Tua	50
4.5 Distribusi <i>Body Image</i> Remaja Putri.....	50
4.6 Distribusi Tingkat Kecukupan Energi.....	51
4.7 Distribusi Tingkat Kecukupan Protein.....	51
4.8 Distribusi Tingkat Kecukupan Lemak	51
4.9 Distribusi Tingkat Kecukupan Karbohidrat	52
4.10 Distribusi Pola Konsumsi Sumber Karbohidrat.....	52
4.11 Distribusi Pola Konsumsi Sumber Protein Nabati	53
4.12 Distribusi Pola Konsumsi Sumber Protein Hewani	53
4.13 Distribusi Pola Konsumsi Sumber Protein Sayuran.....	54
4.14 Distribusi Pola Konsumsi Sumber Buah-buahan.....	55
4.15 Distribusi Pola Konsumsi Sumber Minuman.....	55
4.16 Distribusi Pola Konsumsi Sumber Makanan Lainnya	56
4.17 Distribusi Status Gizi Remaja Putri	57
4.18 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Tingkat Konsumsi.....	57
4.19 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Status Gizi	61
4.20 Hubungan antara Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi.....	62
4.21 Hubungan antara Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi.....	63
4.22 Hubungan antara Tingkat Konsumsi Lemak dengan Status Gizi	64
4.23 Hubungan antara Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Teori.....	29
2.2 Kerangka Konsep.....	30
3.1 Alur Pengambilan Sampel.....	36
3.2 Alur Penelitian	48

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti Lambang

>	= Lebih dari
<	= Kurang dari
\geq	= Lebih besar sama dengan
\leq	= Kurang dari sama dengan
%	= Persen
α	= Alfa
d	= Kesalahan sampling yang masih dapat ditoleransi sebesar 10%
Nh	= Total masing-masing sub populasi
N	= Total populasi secara keseluruhan
n	= Besar sampel dalam penelitian
nh	= Besarnya sampel untuk sub populasi
P	= Proporsi
p	= Nilai p pada uji signifikan
$Z_{1-\alpha/2}$	= Statistik Z, tingkat kepercayaan 95% dengan uji 2 arah

Daftar Arti Singkatan

AKG	= Angka Kecukupan Gizi
BB	= Berat Badan
BB/TB^2	= Berat Badan per Tinggi Badan Kuadrat
BSQ	= <i>Body Shape Questionnaire</i>
FFQ	= <i>Food Frequency Questionnaire</i>
g	= Gram
IMT	= Indeks Massa Tubuh
kg	= Kilogram
kkal	= Kilokalori

MBSRQ-AS	= <i>Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales</i>
mg	= Miligram
PNS	= Pegawai Negeri Sipil
RDA	= <i>Recommended Daily/Dietary Allowances</i>
SMA	= Sekolah Menengah Atas
<i>sig</i>	= Signifikan
SPSS	= <i>Statistic Package for the Sosial Science</i>
TB	= Tinggi Badan
TKPI	= Tabel Komposisi Pangan Indonesia
UMK	= Upah Minium Karyawan
URT	= Ukuran Rumah Tangga
WHO	= <i>World Health Organization</i>
WNPG	= Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. <i>Informed Concernt</i>	100
B. Kuesioner Penelitian	101
C. Uji <i>Correlations</i>	109
D. Uji Validitas Dan Reliabilitas	111
E. Data Status Gizi Dan Tingkat Konsumsi	116
F. <i>Food Recall 2x24 Hours</i>	119
G. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	123
H. Dokumentasi	125
I. Ijin Penelitian	128