

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU MAKAN  
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN**



**WIDYA PUTRI BR. SITORUS  
P01031121144**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2024**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU MAKAN  
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN**

Karya Tulisan Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk  
Menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



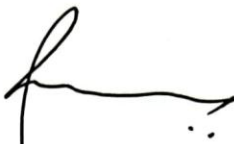
**WIDYA PUTRI BR. SITORUS  
P01031121144**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2024**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan *Body Image* dengan Perilaku  
Makan Remaja Putri di SMA Negeri 17 Medan  
Nama Mahasiswa : Widya Putri Br. Sitorus  
Nomor Induk Mahasiwa : P01031121144  
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Anggota Penguji I



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

## ABSTRAK

WIDYA PUTRI BR. SITORUS “**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 17 MEDAN**”  
(DIBAWAH BIMBINGAN RINA DORIANA PASARIBU)

Masalah gizi pada remaja yang terjadi karena kebiasaan makan yang salah, antara lain obesitas, kurang gizi kronis, dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia gizi. Masalah gizi pada remaja di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengetahuan, perilaku makan dan *body image*. Khususnya pada remaja putri mulai berfikir terhadap perubahan ukuran, bentuk tubuh dan penampilan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 17 Medan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, subjek yang diambil adalah siswi SMA yang bertempat tinggal di yang memenuhi kriteria sebanyak 64 siswi. Data yang dikumpulkan yaitu data *body image* yang di peroleh dari kuesioner *Figure Rating Scala*, serta data perilaku makan yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)*

Hasil dari analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* tidak ada hubungan *body image* dengan perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 17 Medan ( $p > 0,05$ ). Remaja putri yang *body image* negatif dan perilaku makan tidak baik perlu melakukan peningkatan pengetahuan edukasi gizi melalui program pendidikan kesehatan tentang pola makan dengan gizi seimbang dan aktivitas fisik yang cukup.

Kata kunci : *body image*, perilaku makan, remaja putri

## ABSTRACT

WIDYA PUTRI BR. SITORUS "THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND EATING BEHAVIOR OF FEMALE ADOLESCENTS IN SMA NEGERI 17 MEDAN" (CONSULTANT: RINA DORIANA PASARIBU)

Nutritional problems in adolescents that occur due to wrong eating habits include obesity, chronic malnutrition, and micronutrient deficiencies such as nutritional anemia. Nutritional problems in adolescents are influenced by knowledge, eating behavior, and body image. Female adolescents, especially, begin to think about changes in size, body shape, and appearance.

This study aims to determine the correlation between body image and eating behavior of female adolescents in *SMA Negeri 17 Medan*. This study was an observational study with a cross-sectional design, the subjects taken were 64 female high school students who live in who meet the criteria. The data collected were body image data obtained from the Figure Rating Scala questionnaire, and eating behavior data obtained using the Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) questionnaire.

The statistical analysis results using the Chi-square test showed no correlation between body image and eating behavior of female adolescents at SMA Negeri 17 Medan ( $p > 0.05$ ). Female adolescents with negative body image and poor eating behavior need to increase their knowledge of nutritional education through health education programs about eating patterns with balanced nutrition and sufficient physical activity.

Keywords: Body Image, Eating Behavior, Female Adolescents



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 17 Medan”**. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
2. Ibu Dini Lestrina DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, serta motivasi kepada penulis.
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku anggota penguji I saya yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis.
5. Bapak Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes selaku anggota penguji II saya yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis.
6. Terkhususnya kepada orang tua saya yang tercinta bapak Dimrot Sitorus dan ibu Ermiati Tasibuat yang selalu memberikan doa-doa, serta mengajarkan saya untuk tetap bekerja keras dan selalu sabar. Kakak saya Hermaria Debora Sitorus dan adik saya Denis Rayhan Sitorus yang selalu memberikan support kepada saya.
7. Teman-teman seperjuangan yang sudah sama-sama berjuang dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk lebih menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                            |             |
|------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>                        | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                     | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                  | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                               | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                             | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                                    | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                                   | 4           |
| C. Tujuan Penelitian .....                                 | 4           |
| 1. Tujuan Umum .....                                       | 4           |
| 2. Tujuan Khusus.....                                      | 4           |
| D. Manfaat Penelitian .....                                | 4           |
| 1. Bagi Peneliti .....                                     | 4           |
| 2. Bagi Institusi.....                                     | 4           |
| 3. Bagi Akademik.....                                      | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                        | <b>5</b>    |
| A. Remaja.....                                             | 5           |
| 1. Pengertian Remaja.....                                  | 5           |
| 2. Perubahan Fisik Remaja .....                            | 5           |
| 3. Perkembangan Psikososial Remaja.....                    | 6           |
| B. <i>Body Image</i> (Citra Tubuh).....                    | 7           |
| 1. Pengertian <i>Body Image</i> .....                      | 7           |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> ..... | 8           |
| 3. Aspek-aspek <i>Body Image</i> .....                     | 9           |
| C. Perilaku Makan .....                                    | 10          |
| 1. Pengertian Perilaku Makan .....                         | 10          |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan .....    | 10          |
| D. Kerangka Konsep.....                                    | 13          |
| E. Definisi Operasional .....                              | 14          |
| F. Hipotesis .....                                         | 15          |

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                                                            | <b>16</b> |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....                                                             | 16        |
| B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....                                                           | 16        |
| C. Populasi dan Sampel .....                                                                     | 16        |
| 1. Populasi.....                                                                                 | 16        |
| 2. Sampel .....                                                                                  | 16        |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....                                                         | 17        |
| 1. Jenis Data .....                                                                              | 17        |
| 2. Cara Pengumpulan Data .....                                                                   | 18        |
| E. Pengolahan dan Analisis Data .....                                                            | 20        |
| 1. Pengolahan Data.....                                                                          | 20        |
| 2. Analisis Data.....                                                                            | 20        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                          | <b>22</b> |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....                                                          | 22        |
| B. Karakteristik Sampel .....                                                                    | 23        |
| 1. Umur .....                                                                                    | 23        |
| 2. Status Gizi (IMT/U).....                                                                      | 23        |
| C. Body Image.....                                                                               | 25        |
| D. Perilaku Makan .....                                                                          | 27        |
| E. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Perilaku Makan Remaja Putri di<br>SMA Negeri 17 Medan ..... | 29        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                           | <b>33</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                                              | 33        |
| B. Saran .....                                                                                   | 33        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                       | <b>34</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                                                            | <b>37</b> |

## DAFTAR TABEL

| No                                                                               | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Definisi Operasional .....                                                    | 14      |
| 2. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur<br>Tahun 2024 .....              | 23      |
| 3. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi<br>Tahun 2024 .....       | 23      |
| 4. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan <i>Body Image</i><br>Tahun 2024 ..... | 25      |
| 5. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Perilaku Makan<br>Tahun 2024 .....    | 27      |
| 6. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Perilaku Makan .....                        | 29      |

## DAFTAR GAMBAR

| No                       | Halaman |
|--------------------------|---------|
| 1. Kerangka Konsep ..... | 13      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| No                                                                         | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Pernyataan Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian .....                  | 37      |
| 2. Surat Survei Pendahuluan.....                                           | 38      |
| 3. Surat Izin Penelitian.....                                              | 39      |
| 4. Surat Balasan Penelitian .....                                          | 40      |
| 5. Master Tabel.....                                                       | 41      |
| 6. Out Hasil Analisis Statistic Dengan SPSS .....                          | 46      |
| 7. Kuesioner Figure Rating Scale ( <i>Body Image</i> ).....                | 49      |
| 8. Hasil Jawaban Kuesioner Figure Rating Scale ( <i>Body Image</i> ) ..... | 50      |
| 9. Kuesioner Perilaku Makan.....                                           | 51      |
| 10. Hasil Jawaban Kuesioner Perilaku Makan .....                           | 53      |
| 11. Bukti Bimbingan.....                                                   | 55      |
| 12. Ethical Clearence .....                                                | 58      |
| 13. Pernyataan Keaslian KTI .....                                          | 59      |
| 14. Daftar Riwayat Hidup.....                                              | 60      |
| 15. Dokumentasi.....                                                       | 61      |