

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA
OVERWEIGHT DI SMA SWASTA YAPIM
BIRU BIRU MEDAN**



GRECIA ANGEL SABRINA SIRAIT
P07520121098

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024

SCIENTIFIC PAPER

**OVERVIEW OF BODY IMAGE OF OVERWEIGHT
ADOLESCENTS AT SMA SWASTA YAPIM
BIRU BIRU**



**GRECIA ANGEL SABRINA SIRAIT
P07520121098**

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
ASSOCIATE DEGREE IN NURSING
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA
OVERWEIGHT DI SMA SWASTA YAPIM
BIRU BIRU**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



GRECIA ANGEL SABRINA SIRAIT
P07520121098

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMA
SWASTA YAPIM BIRU BIRU**

NAMA : GRECIA ANGEL SABRINA SIRAIT

NIM : P07520121098

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik Kesehatan Medan
Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, Juli 2024

Pembimbing Utama



**Endang Susilawati, SKM, M.Kes
NIP. 196609231997032001**

Pembimbing Pendamping



**Dr. Dame E. Simangunsong SKM, M.Kes
NIP. 197009021993032002**

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001**

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMA
SWASTA YAPIM BIRU BIRU**

NAMA : GRECIA ANGEL SABRINA SIRAIT

NIM : P07520121098

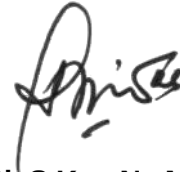
Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji pada sidang Ujian Akhir Program
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik Kesehatan Medan
Prodi D-III Jurusan Keperawatan
Juli 2024

Penguji I



**Dr. Johani D. Nasution, SKM, M.Kes
NIP.196505121990032001**

Penguji II



**Afniwati, S.Kep,Ns,M.Kes
NIP.196610101989032002**

Ketua Penguji

**Endang Susilawati, SKM, M.Kes
NIP. 196609231997032001**



**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP: 197703162002122001**

PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka

Medan, Juli 2024
Penulis



Handwritten signature of GreCIA Angel Sabrina Sirait.

GreCIA Angel Sabrina Sirait
P07520121098

**KEMENTERIAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH, JUNI 2024**

**GRECIA ANGEL SABRINA SIRAIT
P07520121098**

**GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMA
SWASTA YAPIM BIRU BIRU**

V BAB + 40 HALAMAN + 5 TABEL + 2 GAMBAR + 14 LAMPIRAN

ABSTRAK

Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan dan perkembangan meliputi perubahan fisik maupun psikis. Berbagai perubahan yang terjadi pada remaja menyebabkan remaja sangat memperhatikan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh dan penampilan yang menimbulkan adanya persepsi citra tubuh negatif. Untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja overweight di SMA Swasta Yapim Biru Biru. Studi ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami overweight di SMA Swasta Yapim Biru Biru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 31 remaja. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari variabel yang diteliti. Penelitian menunjukkan bahwa 17 responden (54,8%) memiliki citra tubuh negatif. Remaja yang mengalami overweight mayoritas berusia 15-16 tahun (71%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan (80,6%). Pada aspek citra tubuh, sebanyak 17 responden (54,8%) memiliki sikap negatif, 19 responden (61,3) memiliki persepsi yang positif, serta 20 responden (64,5%) memiliki perasaan yang positif. Citra tubuh yang dimiliki remaja overweight di SMA Swasta Yapim Biru Biru mayoritas dalam kategori negatif. Diharapkan bagi pihak sekolah sebaiknya memfasilitasi siswa untuk meningkatkan citra tubuh dengan cara menggali potensi diri siswa dengan menghindari sikap menghakimi dan menerima dirinya yang mengarahkan harapan yang realistic.

Kata Kunci: Citra tubuh, *Overweight*, Remaja

THE MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
ASSOCIATE DEGREE OF NURSING
SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2024

GRECIA ANGEL SABRINA SIRAIT
P07520121098

OVERVIEW OF BODY IMAGE OF OVERWEIGHT ADOLESCENTS AT SMA
SWASTA YAPIM BIRU BIRU

V CHAPTER + 40 PAGES + 5 TABLES + 2 PICTURE + 14 APPENDICES

ABSTRACT

Background: Adolescence is marked by changes and developments including physical and psychological changes. Various changes that occur in adolescents cause adolescents to pay close attention to physical changes that occur in the body and appearance which gives rise to a perception of negative body image. **Objective:** To determine the overview of body image in overweight adolescents at SMA Swasta Yapim Biru Biru. **Method:** This study used a descriptive research design with a cross-sectional approach. The population in this study were adolescents who were overweight at SMA Swasta Yapim Biru Biru. The sampling technique used was total sampling with a sample size of 31 adolescents. Data collection was conducted through questionnaires. The data obtained were analyzed descriptively to determine the frequency distribution and percentage of the variables studied. **Result:** The study showed that 17 respondents (54.8%) had a negative body image. The majority of overweight adolescents were aged 15-16 years (71%) and the majority were female (80.6%). In terms of body image, 17 respondents (54.8%) had negative attitudes, 19 respondents (61.3) had positive perceptions, and 20 respondents (64.5%) had positive feelings. **Conclusion:** The body image of overweight adolescents at SMA Swasta Yapim Biru Biru was mostly in the negative category. **Suggestion:** It is hoped that schools should facilitate students improve their body image by exploring their potential by avoiding judgmental attitudes and accepting themselves which directs realistic expectations.

Keywords: Body Image, Overweight, Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dankaruniannya yang telah memberikan hikmat dan pengetahuan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“GAMBARAN CITRA TUBUH PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMA SWASTA YAPIM BIRU BIRU”**. KTI merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih banyak kepada Ibu Endang Susilawati, SKM., M.Kes, selaku dosen pembimbing utama saya dan serta kepada ibu Dr. Dame Evalina Simangunsong SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping saya yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada penulis sehingga proposal ini dapat diselesaikan. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu RR. Sri Ariani Winarti, SKM., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Keperawatan RI Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd Selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Ibu Dr. Johani D. Nasution, SKM., M.Kes, selaku Dosen Penguji I dan ibu Afniwati, S.kep., Ns., M.Kes selaku Dosen Penguji II.
5. Teristimewa penulis sampaikan kepada kedua orangtua yang penulis sayangi, Bapak Januari Sirait dan Ibu Requella Purba. Terimakasih atas doa, kasih sayang, segala bentuk dukungan baik moril maupun material dan tanpa lelah selalu mendengarkan keluh kesah penulis dalam perjalanan menyelesaikan pendidikan. Semoga Tuhan melimpahkan umur yang panjang, memberikan berkat yang melimpah sehingga sukacita memenuhi kehidupan kedua orangtua penulis.
6. Kepada ketiga saudara saya, abang Stifen Sirait, kakak Geofani Sirait dan adik Philip Sirait. Terimakasih atas segala bentuk dukungan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan pendidikan penulis hingga akhir.
7. Terimakasih kepada sahabat penulis yang sangat penulis sayangi telah

menemani perjalanan pendidikan penulis sampai akhir, Fisien Br. Pinem, Princess Malau, Theresia Br. Rajagukguk dan Thesalonika Br. Karo. Terimakasih karena selalu ada disaat senang dan selalu menghibur penulis disaat sedih, terimakasih telah menemani penulis selama dua tahun kebelakang ini, tanpa lelah juga memberikan segala bentuk dukungan serta memotivasi penulis sampai penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga kelak apapun yang telah mereka cita-citakan dapat tercapai. Dan ketika masa pertemanan ini sudah habis, penulis akan selalu mengingat segala tawa yang telah menghiasi perjalanan panjang ini.

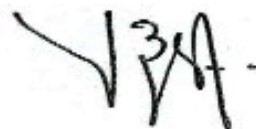
8. Teman-teman kelas III-C yang telah banyak menghibur dan memotivasi penulis dalam masa perkuliahan ini. Terimakasih untuk tiga tahun yang berarti bagi penulis, penulis sangat bersyukur telah menjadi bagian dari kelas ini. Semoga apapun yang sudah mereka cita-citakan dapat tercapai. Dan penulis harap kita dapat bertemu dimasa yang akan datang kelak.

9. Last but not least "Grecia, you did it".

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Medan, Juli 2024

Penulis



Grecia Angel Sabrina Sirait
NIM. P07520121098

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Citra Tubuh.....	6
1. Pengertian	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh.....	7
3. Dimensi citra tubuh.....	8
4. Dampak gangguan citra tubuh.....	10
5. Pengukuran Citra Tubuh.....	12
B. Remaja	14
1. Pengertian	14
2. Klasifikasi Remaja	14
3. Ciri-ciri Remaja.....	15
C. Overweight.....	18
1. Definisi Overweight.....	18
2. Faktor-faktor Penyebab Overweight	19

3. Klasifikasi dan pengukuran Overweight	20
4. Dampak Overweight	21
5. Asupan Makanan Penyebab Overweight	21
6. Mencegah Overweight.....	23
D. Kerangka Konsep.....	24
1. Kerangka Teori	25
E. Definisi Operasional.....	25
BAB III.....	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Jenis dan Desain Penelitian	27
1. Jenis Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi.....	27
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	28
E. Pengolahan dan Analisa Data	29
1. Pengolahan Data.....	29
2. Analisa Data	30
BAB IV	32
Hasil dan Pembahasan.....	32
A. Gambaran Lokasi Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	32
C. Pembahasan.....	34
1. Karakteristik Overweight.....	34
2. Citra tubuh.....	35
BAB V	40
KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi berat badan.....	20
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Overweight.....	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Pada Remaja Overweight.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aspek Citra Tubuh Pada Remaja Overweight.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 2 : Kuesioner penelitian
- Lampiran 3 : Master table
- Lampiran 4 : Output SPSS
- Lampiran 5 : Surat pengajuan judul
- Lampiran 6 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 : Surat balasan studi pendahuluan
- Lampiran 8 : Surat izin penelitian
- Lampiran 9 : Surat balasan izin penelitian
- Lampiran 10 : Surat EC
- Lampiran 11 : Lembar konsultasi bimbingan
- Lampiran 12 : Riwayat hidup penulis
- Lampiran 13 : Dokumentasi
- Lampiran 14 : Hasil Turnitin Karya Tulis Ilmiah