

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Body Image

1. Pengertian Body Image

Body Image atau citra diri merupakan persepsi seseorang mengenai tubuhnya yang terbentuk melalui evaluasi diri, sehingga menimbulkan perasaan puas atau tidak puas terhadap kondisi fisik tersebut (Ramanda et al., 2019). *Body image* mencerminkan identitas seseorang, baik sebagaimana ia menggambarkan dirinya saat ini maupun seperti yang ia bayangkan di masa depan. Menurut Saptarini (2019), *body image* adalah pandangan seseorang tentang tubuhnya yang realistis, yang merupakan bagian dari konsep citra dirinya. Jika seseorang dapat menerima dan mencintai tubuhnya dengan lebih baik, mereka akan lebih mungkin merasa aman dan bebas dari kecemasan yang berlebihan, yang pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Persepsi tubuh seseorang menunjukkan bagian penting dari dirinya. Untuk mendapatkan rasa sukses dalam hidup, seseorang harus memiliki konsep diri yang positif. Konsep diri yang positif memungkinkan seseorang untuk menerima aspek negatif diri mereka (Saepudin et al., 2022).

2. Jenis-Jenis Body Image

Body image juga bisa diartikan sebagai cara seseorang memandang tubuhnya sendiri. Pada masa remaja, persepsi ini terbentuk sebagai respons terhadap perubahan fisik yang dialami selama masa tersebut. (Kusdemawati, 2024).

a. *Body Image Positive*

Body image positif, merujuk pada individu yang merasa puas dengan penampilannya, menghargai hasil dari tubuhnya, dan menerima segala kekurangannya (Ramanda et al., 2019). Penerimaan diri terhadap tubuh sendiri terwujud dalam gagasan citra tubuh yang positif. Orang-orang yang memiliki citra tubuh yang baik biasanya lebih menghargai penampilan fisik mereka dan lebih percaya diri. Citra tubuh

yang baik mendukung perkembangan mental yang sehat dan meningkatkan rasa harga diri (Kusdemawati, 2024).

b. *Body Image Negative*

Menurut Sprinthall dan Collins dalam Anis Ramonda (2019), remaja dengan *body image* negatif dapat mengalami gangguan citra tubuh. Gangguan ini berkembang ketika seseorang tidak puas dengan penampilan fisiknya dan percaya bahwa orang lain menganggapnya jelek (Anis Ramonda et al., 2019). Ketika perubahan fisik yang dialami remaja tidak sesuai dengan harapannya, *body image* yang negatif dapat dipicu oleh ini. Perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sendiri mungkin disebabkan oleh memiliki citra tubuh yang negatif. (Kusdemawati, 2024)

3. Faktor-Faktor Terjadinya Body Image

Body image seseorang terbentuk sejak lahir dan bertahan sepanjang hidup mereka, dipengaruhi oleh sejumlah hal, termasuk pendapat orang lain tentang penampilan mereka. Menurut beberapa ahli, pembentukan *body image* seseorang dipengaruhi oleh sejumlah elemen (Denich & Ildil, 2015).

a. Jenis Kelamin

Salah satu elemen yang mempengaruhi perkembangan *Body image* seseorang adalah gender. Wanita lebih mungkin daripada pria merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Wanita lebih cenderung memiliki *Body image* yang negatif dan tidak bahagia dengan tubuh mereka. Dibandingkan dengan pria, mereka sering memiliki pendapat yang lebih negatif tentang tubuh mereka, baik secara umum maupun di area tertentu. Perasaan kelebihan berat badan sering kali terkait dengan *Body image* yang negatif pada wanita, sedangkan pria lebih cenderung fokus pada pembentukan otot. *Body image* negatif dapat menyebabkan perilaku seperti diet yang berkelanjutan, obesitas, gangguan makan, dan menurunnya harga diri, depresi, kecemasan, serta tekanan emosional (Denich & Ildil, 2015).

b. Media Massa

Pengaruh persepsi seseorang terhadap tubuh mereka dapat dipengaruhi oleh citra tubuh ideal yang dibentuk oleh media massa, yang penting bagi pria dan wanita. Budaya sosial juga sangat dipengaruhi oleh media massa. Sementara orang dewasa sering membaca surat kabar dan majalah, anak-anak dan remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton televisi. Menurut survei, mayoritas wanita dan gadis membaca 83% publikasi mode. Konsumsi media yang tinggi dapat memiliki berbagai efek pada audiensnya. Figur perempuan ideal sering digambarkan dalam media sebagai langsing, dan sebagian besar wanita memandang ini sebagai tanda kesehatan yang baik (Denich & Ildil, 2015).

c. Hubungan Interpersonal

Orang-orang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam hubungan interpersonal, dan komentar yang mereka terima dapat memengaruhi konsep diri mereka, termasuk perasaan mengenai penampilan fisik mereka. Ini sering mengakibatkan kecemasan saat dihakimi oleh orang lain dan kekhawatiran tentang penampilan. Proses mengembangkan evaluasi diri yang berkaitan dengan kecantikan fisik, yang dikenal sebagai perbandingan sosial, dapat dipercepat dengan menerima komentar tentang penampilan fisik seseorang. Dalam kerangka pertumbuhan, *body image* dibentuk melalui hubungan interpersonal, dan pikiran serta perasaan tentang tubuh berasal dari reaksi orang lain. Hubungan dan sifat psikologis dipengaruhi oleh bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, yang juga dipengaruhi oleh pertumbuhan emosional dan pola pikir mereka. (Denich & Ildil, 2015).

4. Dampak Body Image

Pengaruh *body image* terhadap remaja sangat kompleks dan signifikan, khususnya dalam membentuk kepercayaan diri dan interaksi sosial mereka. *Body image*, atau citra tubuh, adalah pandangan, pikiran,

dan emosi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya sendiri. Pada masa remaja, ketika perubahan fisik akibat pubertas terjadi dengan cepat, persepsi terhadap tubuh sering kali menjadi fokus utama karena berhubungan langsung dengan identitas diri dan penerimaan sosial (Hidayat, 2023).

Pada masa remaja, individu cenderung mulai mengubah penampilannya, terpengaruh oleh media sosial dan lingkungan sekitar. Mereka sering kali ingin tampil menarik sesuai dengan apa yang mereka lihat. Untuk menerima dirinya secara keseluruhan, seseorang harus memiliki gambaran tubuh yang positif, sehingga mereka tidak merasa perlu membandingkan diri dengan standar kecantikan orang lain (Ildil et al., 2017). Namun, banyak remaja yang tidak menyadari pentingnya kemampuan untuk menerima diri mereka sendiri. Ketika remaja kesulitan menerima keadaan diri, Hal ini dapat menyebabkan body image yang tidak menyenangkan, yang pada gilirannya memengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya kepercayaan diri (Ningsih et a., 2023).

5. Aspek – Aspek Body Image

Kepuasan atau ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur melalui beberapa aspek dalam *body image*. Aspek-aspek tersebut meliputi (Ramanda et al., 2019) :

a. Evaluasi Penampilan (*Appearance evaluation*)

Tentang bagaimana seseorang melihat penampilan dan bentuk tubuhnya secara keseluruhan, apakah itu menarik atau tidak, dan apakah itu memuaskan atau tidak.

b. Orientasi Penampilan (*Appearance orientation*)

Merupakan usaha individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

c. Kepuasan terhadap Bagian Tubuh (*Body area satisfaction*)

tingkat kepuasan seseorang terhadap bagian tertentu dari tubuhnya, seperti wajah, bagian atas (dada, bahu, lengan), bagian tengah (pinggang, perut), bagian bawah (pinggul, paha, pantat, dan kaki), dan seluruh tubuh (tubuh secara keseluruhan).

- d. Kecemasan menjadi Gemuk (*Overweight preoccupation*) menggambarkan kekhawatiran seseorang tentang kegemukan, kewaspadaan terhadap berat badan mereka, kecenderungan untuk mengikuti diet, dan membatasi pola makan mereka.
- e. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self Classified Weight*) evaluasi seseorang tentang berat badannya, apakah dia termasuk dalam kategori gemuk atau kurus.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan periode krusial dalam proses pertumbuhan tubuh. Pada fase ini, terjadi perubahan yang signifikan seperti perkembangan kognitif, fisik, psikososial, dan perilaku. Mereka sangat memperhatikan penampilan diri dan sering mengalami ketidakpuasan terhadap bagaimana mereka terlihat. Ini karena mereka mulai memperhatikan penampilan secara psikologis dan sangat dipengaruhi oleh teman sebaya atau lingkungan sekitar. Oleh karena itu, ketika mendapat komentar negatif tentang penampilan fisik, mereka cenderung merasa malu dan berusaha keras untuk mendapatkan pujian (Shabah & Dhanny, 2021).

2. Pengetahuan Remaja

Pengetahuan seorang remaja tentang gizi memiliki peran penting dalam pembentukan pola pikir mereka. Standar kecantikan sering kali membuat remaja putri merasa tidak puas dengan tubuh mereka, yang kemudian mengarah pada *body image* negatif. Banyak remaja putri yang mulai membatasi pola makan atau makan berlebihan, disertai dengan gaya hidup yang tidak sehat. Remaja dengan *body image* negatif berisiko mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) hingga empat kali lipat lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki *body image* positif (Dwitami et al., 2024).

body image dapat muncul ketika individu memiliki persepsi yang salah, seperti percaya bahwa ukuran tubuh mereka lebih besar daripada sebenarnya. Persepsi ini mendorong banyak remaja untuk terlibat dalam

berbagai praktik tidak sehat untuk mencapai kepuasan dengan tubuh mereka (Nomate et al., 2017). Namun, tindakan ini sering kali membawa risiko mencederai diri sendiri, seperti menurunkan berat badan melalui diet tidak sehat atau mengurangi porsi makanan secara berlebihan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi mereka. Selain itu, *body image* yang negatif juga dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, seperti depresi, dan menurunkan rasa percaya diri pada remaja (Ripta et al., 2023).

3. Sikap Remaja

Sikap remaja merupakan perilaku yang secara alami berada dalam tahap perkembangan, di mana mereka cenderung menunjukkan sikap egois, emosional, suka terlibat dalam tawuran, dan gemar mencoba hal-hal baru. Namun, keluarga, pendidikan, sosial, psikologis, ekonomi, dan budaya adalah beberapa komponen yang dapat memengaruhi perilaku seorang remaja. Namun satu faktor penting yang seringkali mendominasi ialah *body image* (citra tubuh) yang selalu menjadi fitur penting. Obsesi dalam mengupayakan untuk mencapai suatu kecantikan tubuh stereotip berdampak negatif pada segmen penting masyarakat yakni generasi muda yang mana sering sekali hal tersebut terpacu pada masalah para remaja. Menerima kondisi fisik atau citra yang diperlukan adalah tugas perkembangan yang sangat penting (Rurky & Rahmasari, 2024).

Body Image memiliki dampak signifikan terhadap penerimaan diri seseorang terhadap lingkungannya. Semakin positif citra tubuh seseorang, semakin baik pula kemampuan mereka menerima diri sendiri dan orang lain, demikian pula sebaliknya (Hasmalawati dalam Sakinah, 2018). Tingkat kepuasan diri dapat dinilai berdasarkan sejauh mana seorang remaja mampu menerima dirinya sendiri (Zuroida & Kusnadi, 2022).

C. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi atau pendidikan gizi yang seimbang sangat penting bagi remaja karena pengetahuan tentang gizi yang seimbang memiliki nilai yang signifikan bagi mereka. Poster, buklet, dan selebaran yang dirancang dengan visual yang menarik, terbukti efektif dalam mendidik remaja, terutama gadis muda, tentang nutrisi karena dapat menyampaikan informasi dengan cara yang menarik secara visual dan mudah dipahami. Poster, buklet, dan selebaran, yang dirancang dengan desain menarik, dapat menarik perhatian remaja dan mudah didistribusikan di seluruh komunitas. Ini adalah media yang menyampaikan informasi dengan cara yang ringkas namun mendalam, yang sesuai dengan preferensi siswa untuk informasi yang berkaitan dengan masalah mereka. (Rahmad et al., 2023).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini adalah pendidikan gizi. Masa remaja adalah waktu yang umum untuk citra tubuh negatif, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan seseorang dengan meningkatkan kemungkinan gangguan makan, depresi, harga diri yang rendah, dan gangguan aktivitas fisik (Masitah et.al., 2018). Remaja sering mengalami ketidakstabilan emosional sebagai akibat dari berbagai perubahan cepat yang mereka hadapi. Pada usia 15-18 tahun, remaja mengalami berbagai perubahan signifikan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial, seperti kemampuan berpikir yang semakin kompleks, meningkatnya sensitivitas emosional, dan kebiasaan lebih sering menghabiskan waktu bersama teman sebaya. Sebagai hasilnya, pendidikan gizi ini dapat meningkatkan pemahaman remaja dan mengubah sikap serta perilaku mereka tentang *Body Image*. (Putri, 2022).

3. Manfaat Edukasi Gizi

Masalah gizi remaja dipengaruhi oleh kebiasaan makan mereka, citra tubuh, dan pengetahuan gizi. Remaja dapat lebih selektif dalam memilih makanan yang baik untuk kesehatan mereka jika mereka memiliki

pemahaman yang baik tentang gizi, yang dapat membantu mengubah pandangan negatif tentang bentuk tubuh. Oleh karena itu, mereka biasanya menghindari pola makan tidak sehat, memastikan bahwa persepsi mereka tentang tubuh mereka tidak mengganggu kemampuan mereka untuk membuat pilihan makanan sehat yang akan membantu mereka mencapai status gizi yang normal atau mencegah masalah gizi (Purwanti & Marlina, 2022).

D. Booklet Digital

1. Pengertian Booklet Digital

Booklet digital adalah jenis presentasi informasi elektronik yang dibuat secara sistematis menjadi potongan pembelajaran yang dapat dikelola untuk mencapai tujuan tertentu. Animasi, musik, dan elemen navigasi dalam *Booklet* ini memungkinkan pengguna untuk terlibat lebih penuh dengan aplikasi. Informasi dapat disajikan dengan lebih efektif dan mudah dipahami dengan penggunaan *Booklet digital*, yang mencakup tampilan audio-visual, suara, video, dan elemen lainnya. Selain itu, desain ramah pengguna dari program ini menjadikannya alat pengajaran yang menarik dan berguna. Menurut Fauziah (dalam Viola dan Fernandes, 2021), Dengan penambahan visual yang menarik, *e-booklet* merupakan format yang menyediakan informasi dengan cara yang memudahkan pemahaman konten pendidikan. Dengan kata lain, buku elektronik, atau *e-booklet*, adalah buku dalam format PDF yang mencakup komponen visual termasuk teks, gambar, foto, dan garis. *e-booklet* akurat, menarik, mudah dibaca, dan memiliki fitur yang berbeda. (Prananta & Safitri, 2023).

2. Manfaat Booklet Digital

Booklet adalah bahan pendidikan yang dibuat untuk menarik minat dan fokus siswa dengan tata letak yang sederhana, cerah, dan digambar secara rumit. Media ini memungkinkan penyampaian topik dengan cara yang menarik, dengan tambahan grafis untuk membantu siswa memahami. Hal ini dapat menghasilkan hasil belajar yang lebih baik. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa *Booklet* adalah sumber daya yang berguna untuk meningkatkan kemajuan akademis siswa.

Motivasi dan semangat siswa untuk belajar juga dapat meningkat dengan menggunakan materi pendidikan yang menarik (Nomleni et al., 2022).

E. Hasil Observasi

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Menurut prevalensi nasional status gizi di kalangan remaja berusia 16 hingga 18 tahun, 3,6% remaja dikategorikan sangat pendek dan 20,1% sebagai pendek. Berdasarkan data prevalensi, 1,7% remaja di Sulawesi Utara sangat kurus, 6,6% kurus, 8,8% kelebihan berat badan, dan 3,3% sangat kelebihan berat badan. Namun, menurut komponen lain dari data provinsi yang sama, 4,6% obesitas, 5,2% kurus, 9,6% agak kelebihan berat badan, dan 1,5% pendek. Sejumlah faktor, seperti kebiasaan makan dan citra tubuh, mempengaruhi kesehatan gizi remaja. Istilah "citra tubuh" menggambarkan bagaimana seseorang merasa, berpikir, dan mempersepsikan ukuran serta bentuk tubuh mereka (Tampang et al., 2024).

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Sibolga terhadap siswi kelas XI, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan mengenai konsep body image masih sangat rendah. Dari hasil wawancara yang dilakukan, sebanyak 95% siswi mengaku tidak mengetahui dan tidak pernah mendengar istilah body image, sedangkan 5% siswanya hanya pernah mendengarnya namun tidak memahami makna atau konsep yang terkandung di dalamnya.

Selain itu, ketika ditanyakan mengenai pandangan mereka terhadap bentuk tubuh masing-masing, sebanyak 80% siswi menyatakan bahwa mereka sering merasa bentuk tubuh mereka tidak menarik. Adapun 10% siswi mengaku merasa tubuh mereka terlihat terlalu kurus, dan 10% lainnya merasa tubuh mereka terlihat sedikit gemuk. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan negatif dalam persepsi tubuh di kalangan siswi, meskipun mereka belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep body image itu sendiri.

Kurangnya pengetahuan serta munculnya sikap negatif terhadap bentuk tubuh menunjukkan perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut

mengenai body image di kalangan remaja, khususnya siswi SMA. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sibolga untuk mengkaji lebih dalam mengenai tingkat pengetahuan dan sikap siswi terhadap body image, serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

F. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan

Status gizi remaja mungkin dipengaruhi oleh sejumlah hal, termasuk pandangan mereka terhadap tubuh mereka dan tingkat pengetahuan gizi mereka. Kesehatan dan kondisi gizi remaja dapat dipengaruhi oleh makanan yang mereka pilih untuk dimakan, sehingga penting untuk memahami gizi. Status gizi seseorang meningkat seiring dengan tingkat pengetahuan gizinya. Persepsi sadar seseorang tentang bentuk fisiknya dikenal sebagai body image. Remaja umumnya memikirkan penampilan fisik mereka dengan cukup serius. Dibandingkan remaja laki-laki, kebanyakan remaja perempuan umumnya kurang puas dengan bentuk fisik mereka. Kebiasaan makan remaja perempuan dapat dipengaruhi oleh kesan negatif mereka terhadap tubuh mereka, yang selanjutnya dapat mempengaruhi kondisi gizi mereka (Utami et al., 2023).

Kesadaran untuk menjaga kesehatan dan mempertahankan citra tubuh ideal dapat diwujudkan melalui pola asupan nutrisi yang tepat untuk mendukung fungsi tubuh. Pola ini tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga membantu menjaga bentuk tubuh yang ideal (Pristyna et al., 2022). Namun, meskipun ada kesadaran tersebut, hasil yang diharapkan sering kali tidak tercapai. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi mengenai cara menjalankan pola makan yang benar untuk mendukung tubuh ideal (Wati et al., 2021). Beberapa langkah yang dapat dilakukan meliputi pengurangan ukuran porsi makan, makan dengan perlahan, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, rutin berolahraga minimal 30 menit sehari, menghindari makanan manis, serta mengonsumsi lemak sehat secara bijaksana. Kehidupan sehat dicapai ketika terdapat keseimbangan antara pikiran, fisik, dan jiwa (Nurrahim & Pranata, 2024).

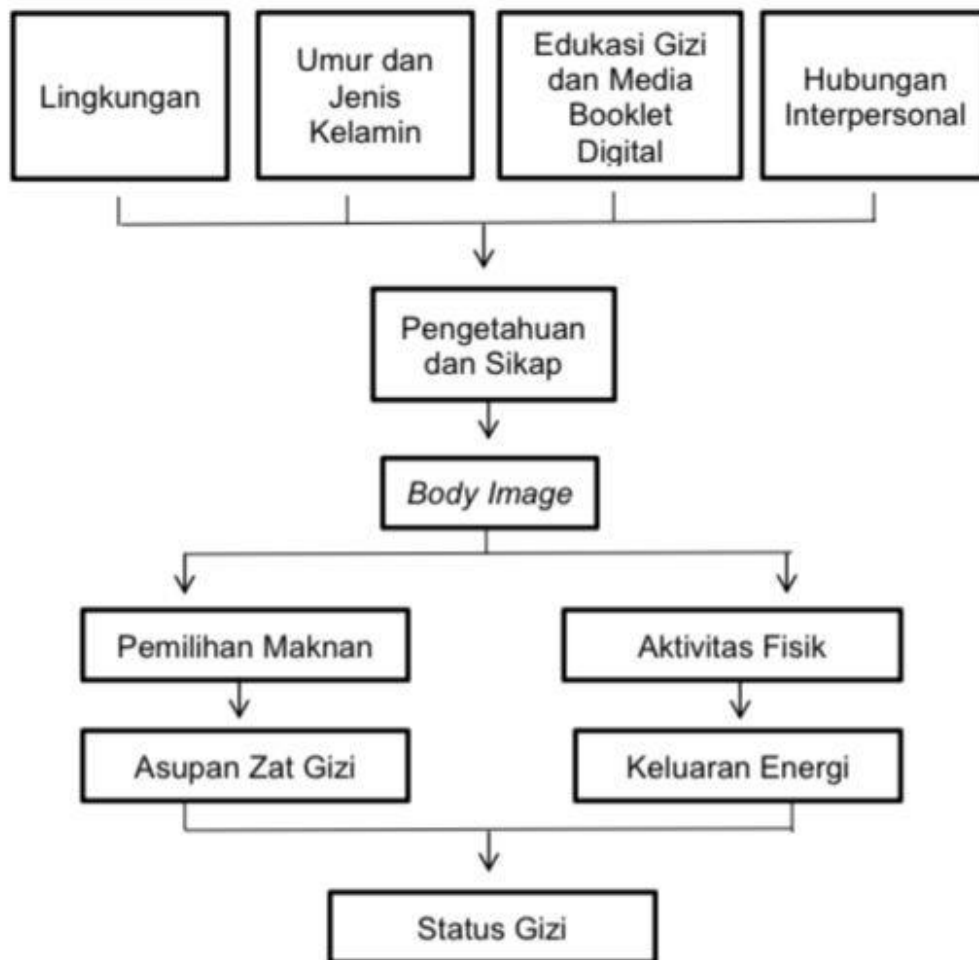
G. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet Digital Terhadap Sikap

Edukasi gizi merupakan pendekatan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait gizi. Pemahaman yang meningkat tentang nutrisi dapat mempengaruhi sikap dan kebiasaan makan. Beragam media dan teknik dapat digunakan untuk melaksanakan proses edukasi. Pemahaman audiens tentang konten difasilitasi dan dijelaskan dengan penggunaan media di dalam kelas. Selain itu, media juga membantu guru menyampaikan materi dengan lebih sukses. *Booklet* adalah format mirip buku yang menggunakan teks dan visual untuk menyampaikan informasi kesehatan. Salah satu manfaat dari media ini adalah bahwa ia menawarkan informasi yang lebih menyeluruh, detail, mudah dipahami, dan bersifat instruksional. *Booklet* berfungsi sebagai alat pengajaran yang berguna dan juga portabel yang dapat dibaca dan disimpan di rumah. Tata letak *Booklet* disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik remaja, dan ia mencakup grafik menarik untuk menjaga minat mereka sambil menghindari kebosanan dalam membaca. (Safitri & Fitranti, 2016).

Pola pikir seseorang untuk setuju atau tidak setuju dengan klaim tentang makanan dan nutrisi dikenal sebagai sikap mereka. Harapannya, pendidikan gizi dapat membentuk perilaku yang lebih positif terhadap gizi. Peningkatan pengetahuan gizi pada seseorang melalui pendidikan akan berdampak pada perilaku dan kebiasaan mereka terkait gizi (Zogara, 2021).

H. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah Tinjauan pustaka yang digunakan untuk menentukan variabel dalam membangun kerangka ide penelitian dirangkum dalam kerangka teoretis. Pada penelitian ini gangguan makan akan menjadi topik utama, melalui edukasi gizi yang akan mempengaruhi pengetahuan dan sikap siswi SMA Negeri 2 Sibolga. Pengetahuan serta sikap dari seorang remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, pendidikan, keluarga serta sosial ekonomi

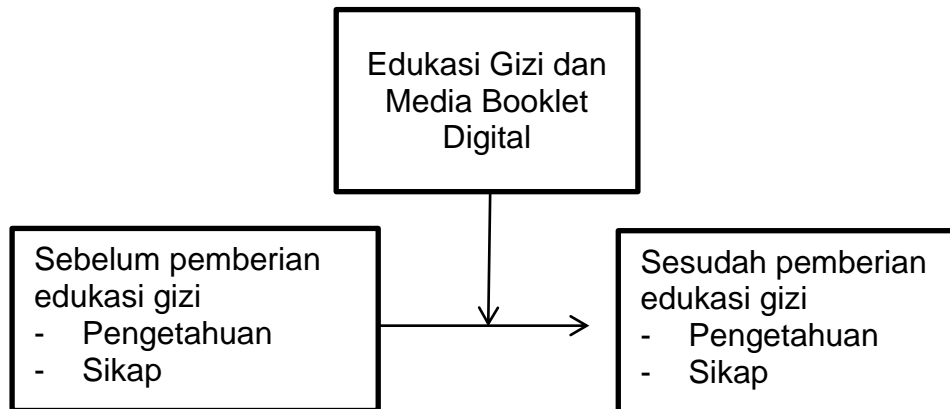


Gambar 1
Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi dari (Damayanti, 2016)

I. Kerangka Konsep

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan variable bebas (*Independent*) yaitu pengaruh edukasi gizi dan variable terikat (*Dependent*) yaitu terhadap pengetahuan dan sikap. Berikut kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:



Gambar 2
Kerangka Konsep

J. Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan yang memberikan petunjuk kepada peneliti mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis, terutama dalam penelitian kuantitatif. Definisi ini menetapkan aturan dan prosedur yang jelas untuk mengukur variabel sehingga pengumpulan dan analisis data menjadi lebih terarah dan efisien.

Tabel 1. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Cara ukur	Skala
1.	Edukasi Gizi dan Media <i>Booklet Digital</i>	Edukasi gizi dan media <i>Booklet Digital</i> . Yang berisi: Pengetahuan dan sikap mengenai <i>body image</i> siswi agar dapat berubah menjadi lebih baik.		
2.	Pengetahuan	Kemampuan pemahaman siswi dalam memahami <i>body image</i> .	Kuesioner dengan 15 pertanyaan.	Ordinal
			Benar = 1 point Salah = 0 point Kategori Baik jika nilainya > 75% Cukup jika nilainya 56-74% Kurang jika nilainya < 56% (Lestari, 2022)	

3. Sikap	Kemampuan siswi dalam kebiasaan memahami <i>image</i> .	perubahan setelah <i>body</i>	Kuesioner dengan pertanyaan.	Ordinal 15
----------	---	-------------------------------	------------------------------	---------------

Nilai positif :
 Ya = 1
 Tidak = 0
 Nilai negatif :
 Ya = 0
 Tidak = 1

Kategori
 Baik = 76-100%
 dari jawaban responden
 Cukup = 56-75%
 dari jawaban responden
 Tidak Baik = <
 56% dari jawaban responden
 (Lestari, 2022)

K. Hipotesis

Ha = Ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai body image siswi SMA Negeri 2 Sibolga.

Ho = Tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai body image siswi SMA Negeri 2 Sibolga.