

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN *BODY IMAGE* SISWA
SMK PEMBANGUNAN DAERAH (PEMDA)
LUBUK PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



**SABRINA DIPTA FAIRUZ
P01031122037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN *BODY IMAGE* SISWA
SMK PEMBANGUNAN DAERAH (PEMDA)
LUBUK PAKAM**

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



**SABRINA DIPTA FAIRUZ
P01031122037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pola Makan Dan *Body Image* Siswa
SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Sabrina Dipta Fairuz

Nomor Induk Mahasiswa : P01031122037

Program studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



dr. Ratna Zahara, M.Kes
Pembimbing Utama/Penguji Utama



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Anggota penguji



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

SABRINA DIPTA FAIRUZ “GAMBARAN POLA MAKAN DAN *BODY IMAGE* SISWA SMK PEMBANGUNAN DAERAH (PEMDA) LUBUK PAKAM”. (DIBAWAH BIMBINGAN RATNA ZAHARA)

Pola makan adalah cara atau kebiasaan seseorang dalam memilih dan menentukan makanan. Kebiasaan makan berdasarkan jenis makan, frekuensi waktu makan dan jumlah asupan. *Body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya yang dinilai berdasarkan kategori *body image* positif dan *body image* negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menilai gambaran pola makan dan *body image* siswa di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan distribusi frekuensi untuk menggambarkan fenomena atau keadaan objektif. Melibatkan 45 siswa sebagai sampel dari total populasi 80 siswa kelas X jurusan tata busana dan kecantikan di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam. Data diperoleh melalui kuesioner dan metode food recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66% siswa memiliki *body image* positif, yang mencerminkan penerimaan diri dan kepuasan terhadap penampilan fisik mereka. Namun, pola makan siswa berdasarkan jenis makanan terdapat 84,5% tidak beragam, 69% frekuensi makan tidak teratur dan 29% jumlah asupan makan kurang. Dengan kecenderungan mengonsumsi makanan tidak beragam dan frekuensi makan yang tidak teratur. Meskipun jumlah asupan kalori siswa 66,7% berada dalam kategori baik sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, tetapi kualitas makanan yang dikonsumsi cenderung rendah nutrisi, karena tingginya konsumsi makanan cepat saji.

Kata kunci : pola makan, *body image*

ABSTRACT

SABRINA DIPTA FAIRUZ "DESCRIPTION OF EATING PATTERNS AND BODY IMAGE OF STUDENTS AT SMK PEMBANGUNAN DAERAH (PEMDA) LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: RATNA ZAHARA)

Eating patterns are a person's way or habit of choosing and deciding on food. Eating habits are based on the type of food, frequency, and amount of intake. Body image is a person's perception, thoughts, and feelings about their body shape and size, which are assessed based on positive and negative body image categories. This study aims to assess the description of eating patterns and body image of students at SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam. This research was descriptive, using frequency distribution to describe objective phenomena or situations. It involved 45 students as a sample from a total population of 80 students in the 10th grade of the fashion and beauty departments at SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam. Data were obtained through questionnaires and a 24-hour food recall method for 3 non-consecutive days, then the data was analyzed univariately. The results showed that 66% of students had a positive body image, which reflects self-acceptance and satisfaction with their physical appearance. However, the students' eating patterns based on food type were not varied for 84.5%, the eating frequency was irregular for 69%, and the amount of food intake was insufficient for 29%. There was a tendency to consume a non-diverse diet and have irregular eating frequencies. Although the students' calorie intake (66.7%) was in the good category according to the 2019 Recommended Dietary Allowances (RDA), the quality of the food consumed tended to be low in nutrients due to the high consumption of fast food.

Keywords: Eating Patterns, Body Image



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pola Makan Dan *Body Image* Siswa SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam”. Dalam penulisan Karya Tulis 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. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasi kepada penulis.
4. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes dan Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku dosen penguji yang telah banyak memberi masukan dan saran kepad penulis.
5. Kedua Orang tua saya yaitu ayahanda tercinta Suryadi dan Ibu Sri Susiani tercinta yang selalu kasih sayang yang begitu tulus serta selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah dan proses saya.
6. Kepada teman-teman saya Rinda, Dwi dan Karina, terima kasih atas kerja samanya, motivasi dan dukungan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karna itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.....	5
2. Perkembangan Fisik.....	5
3. Perubahan Emosional	6
4. Karakteristik Remaja	6
5. Tantangan Remaja	7
B. Pola Makan	8
1. Definisi Pola Makan.....	8
2. Metode Food Recall	9
3. Komponen Pola Makan	12
4. Faktor-Faktor Pola Makan	13
5. Perubahan Pola Makan	14
C. <i>Body image</i>	15
1. Definisi <i>Body image</i>	15
2. Faktor-Faktor <i>Body image</i>	15
3. <i>Body image</i> Positif.....	16
4. <i>Body image</i> Negatif	17

D. Definisi Operasional	18
BAB III Metode Penelitian	21
A. Lokasi penelitian.....	21
B. Jenis dan rancangan Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
1. Jenis Data	22
2. Cara Pengumpulan Data	22
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	23
1. Pengolahan Data.....	23
2. Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
B. Gambaran Karakteristik Sampel.....	26
C. Hasil Pengukuran Pola Makan	27
D. Hasil Pengukuran <i>Body image</i>	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36

DAFTAR TABEL

No	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi.....	13
Tabel 2. Definisi Operasional.....	18
Tabel 3. Skor <i>Body Image</i>	24
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	26
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Jurusan	26
Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Makanan	27
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Makan.....	28
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Jumlah Asupan	30
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan <i>Body Image</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
Lampiran 1. Master Tabel.....	40
Lampiran 2. Hasil SPSS	42
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	44
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian	45
Lampiran 5. Etik Penelitian	46
Lampiran 6. Informed Consent	49
Lampiran 7. Kuesioner <i>Body Image</i>	50
Lampiran 8. Hasil Food Recall 24 jam	51
Lampiran 9. Bukti Bimbingan KTI	57
Lampiran 10. Pernyataan Keaslian KTI	60
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup	61
Lampiran 12. Dokumentasi.....	62