

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2018
SITI ANDINA RACHMAYANI

HUBUNGAN POLA MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI, *BODY IMAGE* DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK SUMPAAH PEMUDA 2 CIAWI BOGOR

xvi, VI BAB, 68 Halaman, 18 Tabel

Latar Belakang: Pada usia remaja pelajar lebih mementingkan penampilan fisik. *Body image* adalah gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Pola makan dan asupan makan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Keseimbangan antara zat gizi yang masuk dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal.

Tujuan : Mengetahui hubungan pola makan, asupan zat gizi, persepsi *body image* dan status gizi pada remaja putri.

Metode: Data yang digunakan merupakan data primer berupa karakteristik responden. Sampel yang digunakan adalah 150 remaja putri di SMK Sumpah pemuda 2 Ciawi Bogor. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman*.

Hasil : Responden memiliki pola makan yang beragam 60,7% dan pola makan tidak beragam 39,3%. Sumber makanan yang paling sering dikonsumsi dari karbohidrat adalah nasi (83%), protein berupa tahu dan tempe (41%), lemak berupa makanan siap saji (67%), serat berupa sayuran (57%). Sebanyak 61,3 responden memiliki *body image* positif dan 38,6 responden dengan *body image* negatif. Persentase responden dengan asupan energi kurang cukup sebesar 73,3%, persentase responden dengan asupan protein kurang sebesar 88%, persentase responden dengan asupan lemak lebih sebesar 49,3%, dan asupan karbohidrat cukup sebesar 51,3%..

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, dan karbohidrat dengan status gizi.. Diperlukan edukasi terhadap remaja putri tentang penilaian *body image*, status gizi, dan asupan zat gizi

Kata Kunci : asupan zat gizi, *body image*, pola makan, remaja putri, status gizi

ABSTRACT



ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
NUTRITION STUDIES PROGRAM
UNDERGRADUATE THESIS, FEBRUARY 2018
SITI ANDINA RACHMAYANI

xvi, VI Chapters, 68 pages, 18 Tables

Background: Students are the hope of the nation because of their potential as human resource for the future. In adolescence, students are more concerned with physical appearance. Body image is the image of the individual body according to the individual itself. Gender is the most important factor in the development of body image. Adolescent girls are among the most vulnerable groups experiencing nutritional problems. Poor diet is a common cause of nutritional problems in adolescents. Person nutritional status indicates how much the individual's physiological needs have been met. The balance between the incoming nutrients is needed for optimal health.

Objectives: to know the relationship of dietary pattern, nutrition intake, body image and nutrition status in adolescent girls.

Methods: The data used is the primary data in the form of questionnaires and interviews. The sample used is 150 adolescent girls in SMK Sumpah pemuda 2 Ciawi Bogor. The statistical test used is Spearman correlation test.

Results: Most respondents had a diverse diet of 60.7% and diets did not vary by 39.3%. The most common sources of food consumed from carbohydrates are rice (83%), protein of yeast and tempe (41%), fatty foods (67%), vegetable fiber (57%). A total of 61.3 respondents have a positive body image and 38.6 respondents with negative body image. Percentage of respondents with insufficient energy intake of 73.3%, the percentage of respondents with less protein intake by 88%, percentage of respondents with fat intake more by 49.3%, and carbohydrate intake is quite 51.3%. There is a significant relationship between diet, energy intake, protein intake, and carbohydrate intake of nutritional status in adolescent girls. There is no relationship between fat intake and body image on nutritional status in teen.

Conclusion: required to educate adolescent girls about body image assessment, nutritional status, and nutrition intake.

Keywords : dietary pattern, nutrition intake, body image, nutrition status, adolescent girls