

## ABSTRAK

Judul : Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Bintang Kejora  
Nama : Maria Simanjuntak  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, Masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat, kebiasaan makan yang buruk, gaya hidup (life style), penyakit infeksi, penilaian pada diri sendiri (citra tubuh), aktivitas fisik yang dilakukan, serta pengetahuan tentang gizi yang seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan studi cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswi (remaja putri) kelas X, XI, dan XII di SMA Bintang Kejora Cengkareng yang berumur 15-17 tahun sebanyak 255 siswi. Sampel diambil sebanyak 72 siswi dengan menggunakan simple random sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dan penilaian status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data yang dikumpulkan adalah karakteristik remaja putri, status gizi berdasarkan BMI forage, citra tubuh, durasi tidur, kebiasaan berolahraga, dan pengetahuan responden mengenai gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berstatus gizi normal (77,78%), responden sebagian besar tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (65,28%), sebagian besar responden memiliki waktu tidur panjang (62,50%), responden sebagian besar tidak rutin berolahraga (68,05%), dan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang baik (52,82%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi tidur ( $p = 0.011$ ) dan pengetahuan tentang gizi seimbang ( $p = 0.000$ ) dengan status gizi. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa durasi tidur dan pengetahuan gizi seimbang berhubungan dengan status gizi remaja putri. Oleh karena itu, perlu adanya penyuluhan mengenai gizi seimbang dan kebiasaan tidur remaja serta kebutuhan energi dan zat gizi yang baik untuk usia remaja.

Kata kunci: citra tubuh, aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, status gizi

## ABSTRACT

Title : Relationship between Body Image, Physical Activity and Knowledge of Balanced Nutrition with Nutritional Status of Young Women at Bintang Kejora High School

Name : Maria Simanjuntak

Study Program : Nursing Science

Adolescent girls are a group that is prone to nutritional problems. Nutritional problems in adolescent girls can be caused by a strict diet, poor eating habits, lifestyle (life style), infectious diseases, self-assessment (body image), physical activity carried out. , as well as knowledge about balanced nutrition. The purpose of this study was to analyze the relationship between body image, physical activity, and knowledge of balanced nutrition with the nutritional status of adolescent girls. This study was an observational study using a cross-sectional study. The population of the study was female students (adolescent girls) in class X, XI, and XII at SMA Bintang Kejora Cengkareng aged 15-17 years as many as 255 students. Samples were taken as many as 72 students using simple random sampling. Data were collected through interviews using a questionnaire and assessment of nutritional status through measurement of body weight and height. The data collected are the characteristics of adolescent girls, nutritional status based on BMI for age, body image, sleep duration, exercise habits, and respondents' knowledge of balanced nutrition. dissatisfied with their body shape and size (65.28%), most of the respondents had a long sleep (62.50%), most of the respondents did not exercise regularly (68.05%), and most of the respondents had good nutritional knowledge. good (52.82%). Statistical tests showed a significant relationship between sleep duration ( $p = 0.011$ ) and knowledge of balanced nutrition ( $p = 0.000$ ) with nutritional status. Therefore, it is necessary to provide counseling on balanced nutrition or nutrition education to respondents regarding adolescent sleep habits and the need for good energy and nutrients for adolescents.

Keywords: body image, physical activity, knowledge of balanced nutrition