

## ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, DESEMBER 2022

LARASATI ANGGRAINI CHOIRUNNISA HASIBUAN

### **PENGARUH MEDIA E-BOOKLET POLA MAKAN SEHAT TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG PERSEPSI BODY IMAGE SERTA PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI**

VI Bab, 57 Halaman, 4 Gambar, 9 Tabel, 4 grafik, 7 Lampiran

**Latar belakang:** Selama masa remaja, terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai moral, harga diri, persepsi body image, kesadaran seksual dan masalah psikososial. Perubahan ukuran dan bentuk tubuh yang terjadi di kalangan remaja, menyebabkan citra tubuh yang buruk dan gangguan makan. Salah satu modifikasi media yang dapat digunakan untuk edukasi gizi remaja putri yaitu media 'E-Booklet pola makan sehat'. Media ini menggabungkan media informasi internet dan buku menjadi media booklet, guna mengetahui pengetahuan, sikap body image serta perilaku diet pada remaja putri dengan diberikannya pendidikan gizi tentang menciptakan body image positif dengan pola makan sehat.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian edukasi pola makan sehat melalui media E-Booklet terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang persepsi body image serta perilaku diet pada remaja putri.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian Pre-Eksperimental dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design. Pada penelitian ini melibatkan 60 responden di SMAN 30 Kabupaten Tangerang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Paired Sample T-test.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian media E-Booklet pola makan sehat terhadap peningkatan pengetahuan ( $p \leq 0,000$ ) dan sikap ( $p \leq 0,000$ ) tentang body image serta perilaku diet ( $p \leq 0,000$ ) pada remaja putri.

**Simpulan:** Media E-Booklet pola makan sehat dapat digunakan menjadi salah satu media yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang body image serta perilaku diet pada remaja putri.

**Kunci :** *Media E-Booklet pola makan sehat; Body image; Perilaku diet; Pengetahuan gizi.*

## ABSTRACT



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, DESEMBER 2022

LARASATI ANGGRAIN CHOIRUNNISA HASIBUAN

### **THE INFLUENCE OF HEALTHY EATING E-BOOKLET MEDIA ON CHANGES IN KNOWLEDGE AND ATTITUDES ABOUT BODY IMAGE PERCEPTION AND DIETARY BEHAVIOR IN YOUNG WOMEN**

VI Chapter, 57 Pages, 4 Pictures, 9 Tables, 4 Graphs, 7 Attachments

**Background:** During adolescence, there is a development of personal identity, moral value systems, self-esteem, perception of body image, sexual consciousness and psychosocial problems. Changes in body size and shape that occur among adolescents, lead to poor body image and eating disorders. One of the media modifications that can be used for nutrition education for young women is the 'E-Booklet healthy diet'. This media combines internet information media and books into a booklet media, in order to find out knowledge, body image attitudes and dietary behaviors in young women by providing nutrition education about creating a positive body image with a healthy diet.

**Purpose:** Knowing the effect of providing healthy eating education through the E-Booklet media on changes in knowledge and attitudes about body image perception and dietary behavior in young women.

**Methods:** This research is a Pre-Experimental study with a One-Group Pretest-Posttest Design design. This study involved 60 respondents at SMAN 30 Tangerang Regency. Data analysis in this study used Paired Sample T-test.

**Result:** The results showed the influence of giving E-Booklet media for a healthy diet on increasing knowledge ( $p \leq 0.000$ ) and attitudes ( $p \leq 0.000$ ) about body image and dietary behavior ( $p \leq 0.000$ ) in young women.

**Conclusion:** The media E-Booklet healthy diet can be used as a medium that can increase knowledge and attitudes about body image and dietary behavior in young women.

**Keywords :** Healthy Diet E-Booklet Media; Body image; Dietary behavior; Nutritional knowledge.