

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PENGETAHUAN GIZI
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA
MUHAMMADIYAH KOTA KUPANG



DISUSUN

UMMI CHAIRYAH IKRIMA
PO5303241231304

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-III GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PENGETAHUAN GIZI
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA
MUHAMMADIYAH KOTA KUPAN**

**Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Ugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Tahun Akademik 2025/2026**

DISUSUN

**UMMI CHAIRYAH IKRIMA
PO5303241231304**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-III GIZI
ANGKATAN XVIII
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

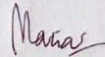
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PENGETAHUAN GIZI
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA
MUHAMMADIYAH KOTA KUPANG

DISUSUN OLEH

UMMI CHAIRYAH IKRIMA
PO5303241231304

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan dihadapan tim penguji
Pada tanggal 10 Juni 2026

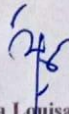
Pembimbing



Maria Goreti Pantaleon, S.KM., MPH
NIP. 198406222008122005

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Lquisia Sine, S.TP., M.Kes
NIP. 198006012009122001



HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PENGETAHUAN GIZI
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA
MUHAMMADIYAH KOTA KUPANG

DISUSUN

UMMI CHAIRYAH IKRIMA
PO5303241231304

Telah diseminarkan di Hadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 10 Juni 2026

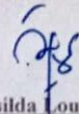
Penguji I Astuti Nur, S.Gz., M.Kes
NIP.198911242018012001

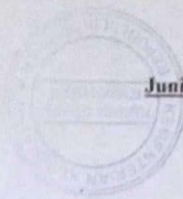
(.....)

Penguji II Maria Goreti Pantaleon, S.KM., MPH
NIP. 198406222008122005

(.....)

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M.Kes
NIP. 198006012009122001



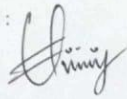
SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS

Karya Tulis Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan benar.

Nama : Ummi Chairyah Ikrima

NIM : PO5303241231304

Tanda tangan :



Tanggal : 15 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	Ummi Chairyah Ikrima
Nim	PO5303241231304
Pogram Studi	D-III Gizi Kupang
Jurusan	Gizi

Demi pengembangan Kemenkes Kupang ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada **Poltekkes Hak Bebas Royalti Nonesklusif (No11-Exclusiveroyalty-Free Right)** atas karya tulis ilmiah yang berjudul:

Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 10 Juni 2026

Yang Menyatakan



(Ummi Chairyah Ikrima)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Ummi Chaairyah Ikrima

TTL : Lamakera, 09 April 2005

Alamat : Lamakera

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pada tahun 2010-2011 Menjalankan Pendidikan Di TK AL-FAJAR Lamakera
2. Pada tahun 2011-2017 Menjalankan Pendidikan Di SD INPRES Watobuku
3. Pada tahun 2017-2020 Menjalankan Pendidikan Di MTS Negeri 02 Flores Timur
4. Pada tahun 2020-2023 Menjalankan Pendidikan Di MAN 02 Flores Timur
5. Pada tahun 2023-2026 Menjalankan Pendidikan D3 Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyrah : 6)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Bin Khattab)

“ Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan dan untuk memulai hal yang baru memang terkadang kita harus mempertaruhkan apa yang kita punya”

(Najwa Shihab)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Tidak ada mimpi yang patut untuk diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia”

(Nelson Mandela)

Laporan tugas akhir ini kupersembahkan kepada :

1. Terkhusus kepada almahrum ayah tercinta Abdul Karim Muktar Akbar, yang telah berpulang ketika usiaku baru tiga bulan. Meskipun tidak sempat tumbuh dalam pelukan dan bimbinganmu, saya selalu percaya bahwa kasih sayang dan doa darimu akan selalui menyertai setiap langkah kehidupanku. Semoga setiap pencapaian kecil menjadi salah satu bentuk bati, rasa rindu dan penghormatanku kepadamu.

2. Kepada mama tercinta, Kurniawati Zainudin. Terima kasih telah mengorbankan banyak waktu, tenaga, upaya dan doa. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik dan memotivasi tiada henti hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Mama adalah sumber kekuatan dan semangatku dalam menghadapi setiap tantangan.
3. Untuk kakak dari ayah saya yaitu ayah Abdurrahman, yang dengan tulus membantu membiayai pendidikanku hingga dapat menyelesaikan studi ini. Terima kasih atas bantuan, dukungan, dan kepercayaan yang telah diberikan. Kebaikan dan pengorbanan yang telah diberikan akan selalu saya kenang dan menjadi motivasi untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.
4. Untuk kedua sandaraku, Abubakar A. Khasyd dan Fahtamal Akhsan. Terima kasih atas tawa, doa dan dukungan yang membuat langkahku terasa lebih ringan.
5. Kepada keluarga, dosen, sahabat, serta semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi selama proses penyusunan. Terima kasih atas segala kebaikan yang telah diberikan.
6. Untuk teman saya Boni Tualaka dan Aurelia Penialin Teme, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas doa, dukungan, semangat, kebersamaan, serta kesediaan untuk menemani dan membantu selama proses penyusunan laporan tugas akhir.
7. Dan yang terakhir untuk diri saya sendiri Ummi Chairyah Ikrima. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

ABSTRAK

Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Kota Kupang

Ummi Chairyah Ikrima

(Dibimbing Oleh Maria Goreti Pantaleon, S.KM., MPH)

sdasyiummi@gmail.com

Latar Belakang : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang. Remaja putri merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi karena pertumbuhan fisiologis yang pesat dan perubahan psikologis, yang menjadikan mereka target intervensi gizi.

Tujuan Penelitian : Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang. Tujuan khusus meliputi deskripsi citra tubuh, tingkat pengetahuan gizi, dan status gizi remaja putri, serta analisis hubungan antara citra tubuh dengan status gizi, dan pengetahuan gizi dengan status gizi.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan metode *cross-sectional*. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh remaja putri kelas X-XII SMA Muhammadiyah Kota Kupang yang berjumlah 58 orang, diambil menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data melibatkan pengukuran antropometri untuk status gizi, kuesioner *Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS)* untuk citra tubuh, dan kuesioner untuk pengetahuan gizi.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri ($p\text{-value} = 0,000$), yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri ($p\text{-value} = 0,234$), yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi

yang dimiliki remaja belum tentu memengaruhi kondisi status gizinya secara langsung.

Kesimpulan : Citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja putri, sementara pengetahuan gizi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor citra tubuh lebih berperan dalam status gizi remaja putri dibandingkan dengan pengetahuan gizi semata, menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek psikologis selain edukasi gizi.

Kata Kunci : Citra tubuh, pengetahuan gizi, status gizi, remaja putri, SMA Muhammadiyah Kota Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Kota Kupang”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi, baik berupa saran maupun dukungan moral selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini antara lain :

1. Maria Hilaria, S.Si,S.Farm,Apt.,M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP., M.Kes selaku ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Maria Goreti Pantaleon, S.KM.,MPH selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama penulisan laporan tugas akhir.
4. Astuti Nur, S.Gz.,M.Kes selaku penguji yang telah memberikan banyak arahan dan bimbingan dalam penyusunan laporan tugas akhir.
5. Seluruh staff dosen dan staff administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses pendidikan maupun dalam penyusunan laporan tugas akhir.
6. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua, saudara dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa baik secara moral maupun material.
7. Teman-teman mahasiswa seperjuangan angkatan XVIII Poltekkes Kemenkes Kupang yang turut mendukung penyusunan laporan tugas akhir.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan tugas akhir ini tidak terlepas dari segala kekurangan dan kelemahan untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan laporan tugas akhir.

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR SINGKAT

Singkatan	Keterangan
WHO	<i>World Health Organization</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
BB	Berat Badan
TB	Tinggi Badan

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH	iv
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Remaja.....	8
B. Citra Tubuh	9
C. Pengetahuan Gizi	12
D. Status Gizi	15
E. Kerangka Teori.....	19
F. Keraangka Konsep	20
G. Hipotesis.....	20
BAB III Metode Penelitian.....	21
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	21

C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Oprasional	23
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Teknik Pengumpulan Data	25
H. Pengolahan Data dan Analisis Data	26
I. Etika Penelitian	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan	33
BAB V PENUTUP	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Kategori Status Gizi IMT/U	16
Tabel 3. Definisi Oprasional	23
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	30
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	30
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi.....	31
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Citra Tubuh	31
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi	31
Tabel 9. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.....	32
Tabel 10. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	19
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	43
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	45
Lampiran 3. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden	46
Lampiran 4. Kuisioner Citra Tubuh Dan Status Gizi	46
Lampiran 5. Kuisioner Pengetahuan Gizi	49
Lampiran 6. Data Tabulasi	51
Lampiran 7. Analisis Data	53
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	57
Lampiran 9. Loobook	58
Lampiran 10. Surat Keterangan Hasil Cek Plagiasi	59