

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**HUBUNGAN BODY IMAGE DAN PERILAKU DIET DENGAN**  
**STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN**  
**DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG**



**DISUSUN OLEH :**  
**INASENSIA KRISPINA HOAR BERE**  
**PO5303241210099**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
**PROGRAM STUDI D-III GIZI**  
**ANGKATAN XVI**  
**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN BODY IMAGE DAN PERILAKU DIET DENGAN  
STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN  
DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG**

**Disusun**

**INASENSIA KRISPINA HOAR BERE  
PO5303241210099**

Telah Mendapat Persetujuan untuk Diseminarkan

**Pembimbing**



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

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Gizi**



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

**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR**


**HUBUNGAN BODY IMAGE DAN PERILAKU DIET DENGAN  
STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN  
DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG**

**Disusun**

**INASENSIA KRISPINA HOAR BERE**  
**PO5303241210099**

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Pada Tanggal 17 Mei 2024

**Dosen Penguji I**

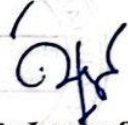
  
**Christina R. Nenotek..SKM,M.Kes**

**Dosen Penguji II**

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

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Gizi**

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

**HALAMAN PERNYATAAN**  
**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Inasensia Krispina Hoar Bere  
NIM : PO5303241210099  
Prodi : Gizi  
Angkatan : XVI  
Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat pada penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul :

“HUBUNGAN BODY IMAGE DAN PERILAKU DIET DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG”

Apabila sebuah saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang 19 Mei 2024

Penulis

Inasensia K.H.Bere

NIM: PO5303241210099

## **BIODATA PENULIS**



### **DATA PRIBADI**

Nama : Inasensia Krispina Hoar Bere  
Tempat/ Tanggal Lahir : Kletek Tolaran, 19 Februari 2003  
Agama : Khatolik  
Alamat : JL.Nusantara Liliba

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. Pada Tahun 2009- 2015 Menjalani Pendidikan di SDI Inpres Tolaran.
2. Pada Tahun 2016- 2018 Menjalankan Pendidikan di SMP Negeri Kletek.
3. Pada Tahun 2019-2021 Menjalankan Pendidikan di SMA Negeri Harekaka.
4. Pada Tahun 2021-2024 Menjalankan Pendidikan D3 Gizi di Polttekkes Kemenkes Kupang.

## *MOTTO*

***HIDUP SEPERTI MENGENDARAI SEBUAH SEPEDA,UNTUK  
MENJAGA KESEIMBANGAN KAMU HARUS TERUS BERGERAK.***

***B.J. Habibie***

**Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu : kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab Tuhan, Allahmu, menyertai engkau, kemanapun engkau pergi.**

**(Yosua 1 : 9)**

## ABSTRAK

**INASENSIA K.H.BERE”** Hubungan Body Image dan Perilaku Diet dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang” Dibimbing oleh Maria Goreti Pantaleon,S.KM.MPH.

**Latar Belakang:** Body Image merupakan evaluasi individu terhadap dimensi dan kontur fisik mereka, terutama mengenai bagaimana individu, terutama wanita remaja, memandang dan menilai body image mereka. Terlibat pada praktik diet merupakan salah satu metode yang paling umum guna menurunkan berat badan, sebab praktik semacam itu bisa dilakukan oleh demografis yang luas, bisa diakses secara ekonomi, didukung secara sosial, dan biasanya tidak menghasilkan efek samping yang segera diamati. Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa distribusi status gizi di kalangan remaja berusia 16 hingga 18 tahun ditandai dengan prevalensi individu yang sangat kurus sebesar 2,7%, individu kurus sebesar 9,5%, individu normal pada 83,3%, individu obesitas pada 3,4%, dan individu obesitas parah sebesar 1,0%. Di antara remaja perempuan asal Nusa Tenggara Timur (NTT) berusia 16 hingga 18 tahun, prevalensi status gizi dilaporkan sangat tipis sebesar 0,91%, kurus 7,58%, normal 86,22%, obesitas 4,33%, dan obesitas berat 0,96%. Di Kota Kupang, remaja berusia 16 hingga 18 tahun menunjukkan prevalensi individu yang sangat kurus sebesar 3,18%, individu kurus sebesar 13,00%, individu normal pada 72,02%, individu obesitas pada 9,44%, dan individu obesitas parah pada 2,36%.

**Tujuan Penelitian :** Tujuan dari upaya penelitian ini ialah guna memeriksa korelasi antara persepsi body image dan kebiasaan makan pada kaitannya dengan status gizi remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang terdaftar di SMK Negeri 3 di Kupang.

**Metode Penelitian :** Metodologi penelitian yang dipakai pada penyelidikan ini diklasifikasikan sebagai Analitik Observasional. Para peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, menerapkan desain studi cross-sectional. Metodologi pengambilan sampel yang diterapkan pada penelitian ini melibatkan teknik Stratified Random Sampling. Sampel komprehensif yang terdiri dari 221 individu dikumpulkan dari SMA Negeri 3 yang berlokasi di Kota Kupang selama periode Januari hingga April 2024.

**Hasil Penelitian :** Menurut temuan yang diperoleh dari Analisis Bivariat menggunakan Fisher Exact Test, penyelidikan keterkaitan antara body image dan Perilaku Diet sehubungan dengan Status Gizi remaja berusia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang mengungkapkan bahwa

sebagian besar remaja menunjukkan body image negatif, dengan 185 subjek (83,7%) mencerminkan sentimen ini. Sebaliknya, remaja yang ditandai dengan body image yang menguntungkan ataupun positif terdiri dari 36 subjek (16,3%). Selanjutnya, remaja yang terlibat pada perilaku diet yang tepat berjumlah 146 subjek (61,1%), sedangkan mereka yang menunjukkan ketidakselarasan perilaku diet berjumlah 75 subjek (33,9%). Status Gizi IMT/U di antara remaja berusia 15-18 tahun menunjukkan bahwa 73 subjek (33%) diklasifikasikan memiliki status gizi buruk, 135 subjek (61,1%) dianggap memiliki status gizi yang baik, sementara minoritas dari 5 subjek (2,3%) menunjukkan lebih dari cukup nutrisi, dan 8 subjek (3,6%) dikategorikan sebagai obesitas. Yang penting, hasil analisis mengungkapkan tidak ada korelasi yang signifikan antara body image dan status gizi remaja, dibuktikan dengan nilai-P (0,431). Sebaliknya, analisis mengenai hubungan antara perilaku diet dan status gizi di kalangan remaja membuktikan hubungan yang signifikan secara statistik, ditunjukkan oleh nilai-P (0,042).

**Kesimpulan :** Persepsi body image remaja di SMK Negeri 3 Kota Kupang, sebagaimana ditunjukkan oleh data tersebut, mengungkapkan bahwa mayoritas dominan menunjukkan body image suboptimal ataupun negatif, diwakili oleh 185 sampel (83,7%). Sebaliknya, body image positif ataupun menguntungkan diidentifikasi pada 36 sampel (16,3%). Perilaku diet yang dianggap tepat di kalangan remaja terdiri dari 146 sampel (61,1%), sedangkan 75 sampel (33,9%) menunjukkan praktik diet yang tidak konsisten dengan pedoman yang direkomendasikan. Mengenai status gizi, IMT/U remaja berusia 15-18 tahun menunjukkan bahwa 73 sampel (33%) diklasifikasikan memiliki status gizi buruk, 135 sampel (61,1%) diidentifikasi memiliki nutrisi yang baik, 5 sampel (2,3%) memiliki nutrisi berlebihan, dan 8 sampel (3,6%) dikategorikan sebagai obesitas. Analisis statistik mengungkapkan tidak ada korelasi yang signifikan antara body image dan status gizi remaja, menghasilkan nilai P (0,431). Sebaliknya, hubungan antara perilaku diet dan status gizi remaja signifikan, dengan nilai-P (0,042), sehingga menunjukkan bahwa perilaku diet terkait erat dengan status gizi remaja.

**Kata Kunci:** Body image, Perilaku Diet dan Status Gizi.



## KATA PENGANTAR

Saya mengungkapkan penghargaan saya yang mendalam kepada Makhluk Tertinggi atas kehadirannya yang abadi, yang telah memfasilitasi penulis pada keberhasilan penyelesaian laporan tugas akhir yang berjudul “ **HUBUNGAN BODY IMAGE DAN PERILAKU DIET DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG**” Pada kesempatan ini, saya, pada kapasitas saya sebagai penulis, ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada semua individu yang telah memberikan bantuan mereka yang tak ternilai, memungkinkan keberhasilan penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini.

1. Irfan SKM,M.Kes Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda L. Sine, STP,,M. Kes. Selaku Ketua Program Studi gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Maria Goreti Pantaleon SKM,MPH. Selaku Dosen Pembimbing yang sudah memberikan banyak arahan dan dukungan pada penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Chiristina R. Nenotek,SKM,M.Kes. Selaku penguji I yang telah memberikan arahan,bimbingan dan juga motivasi pada melaksanakan Laporan Tugas Akhir ini sehingga bisa terwujud.
5. Seluruh Staf dosen dan staf administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik pada proses pendidikan maupun pada penyusunan tugas akhir ini.
6. Bapak dan Mama tercinta, Kaka Erni, Kaka Os, Kaka Gamel, Kaka Inn, Kaka Yosti yang selalu memperhatikan dan memberikan dukungan baik pada bentuk moril dan materil, serta doa yang begitu tulus kepada penulis selama masa studi.
7. Sahabat-sahabat saya Ise, Lolang, Audry, Putu, Dewi, Fitry, Nia. Yang dengan cara mereka masing- masing memberikan cinta dan dukungan kurang lebih selama 3 tahun.

Penulis mengakui ketidaksempurnaan yang melekat yang ada pada laporan tugas konklusif ini, yang mendorong penulis guna mengantisipasi kritik dan nasihat konstruktif dari pembaca guna meningkatkan kualitas laporan ini.

Kupang, Mei 2024

## DAFTAR ISI

**Halaman**

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Body Image .....	8
1. Pengertian Body Image.....	8
2. Aspek-aspek body image .....	9
3. Ciri-ciri Body Image.....	9
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi body image.....	10
B. Perilaku Diet .....	12
1. Pengertian Perilaku diet .....	12
2. Jenis-jenis Perilaku Diet .....	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Diet.....	13
C. Tinjauan umum Tentang Status Gizi Remaja .....	14

1.	Pengertian Status Gizi Remaja.....	14
2.	Penilaian Status Gizi Remaja.....	15
3.	Faktor-farktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	16
4.	Defenisi Remaja .....	16
5.	Penggolongan Remaja Menurut Umur .....	17
6.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Body image dan perilaku diet dengan status gizi remaja.....	18
D.	Kerangka Teori.....	20
E.	Kerangka Konsep .....	21
F.	Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>22</b>
A.	Desain Penelitian .....	22
B.	Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	22
C.	Populasi Dan Sampel .....	22
D.	Besar Sampel .....	23
E.	Variabel Penelitian .....	24
F.	Defenisi Operasional .....	25
G.	Instrumen Penelitian .....	25
H.	Teknik Pengumpulan Data.....	26
I.	Metode Pengolahan Dan Analisis Data.....	26
a)	Pengolahan Data.....	26
b)	Analisis Data .....	27
J.	Etika Penelitian .....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>29</b>
A.	Hasil Penelitian.....	29
a)	Analisis Univariat .....	29
b).	Analisis Bivariat .....	32
B.	Pembahasan .....	34
a)	Umur.....	34
b)	Jenis Kelamin.....	34
c)	Body image .....	35
d)	Perilaku Diet .....	35
e)	Status Gizi.....	36
f)	Menganalisis Hubungan Body Image Dan Status Gizi .....	36
g)	Menganalisis Hubungan Perilaku Diet Dengan Status Gizi Remaja .....	37

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1.Keaslian Penelitian .....	5
Tabel 2.Kategori Body Image Positif Dan Negatif.....	9
Tabel 3.status gizi IMT/U permenkes 2020. ....	15
Tabel 4.Defenisi Operasional .....	25
Tabel 5.Ditribusi Freuensi Remaja Berdasarkan Usia .....	29
Tabel 6.Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin .....	29
Tabel 7.Distribusi frekuensi remaja Status gizi berdasarkan IMT/U .....	30
Tabel 8.Distribusi frekuensi remaja berdasarkan body image .....	31
Tabel 9.Distribusi frekuensi remaja berdasarkan perilaku diet .....	32
Tabel 10.Analisis Bivariat Body Image dengan status Gizi Remaja. ....	33
Tabel 11.Analisis Bivariat perilaku diet dengan status gizi .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. 1 Kerangka Teori .....	20
Gambar 1. 2 Kerangka Konsep.....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

LAMPIRAN 1 Surat Ijin Penelitian.....	44
LAMPIRAN 2 Lembar infomernt consent.....	46
LAMPIRAN 3 Kuesioner Body Image Satification .....	48
LAMPIRAN 4 Kuesioner Perilaku Diet .....	54
LAMPIRAN 5 Distribusi Frekuensi Responden Di SMK Negeri 3 Kota Kupang .....	57
LAMPIRAN 6 Data Khusus Responden.....	58
LAMPIRAN 7 Hasil Uji Fisher's Exact Test.....	59
LAMPIRAN 8 Dokumentasi .....	60