

LAPORAN TUGAS AKHIR
“ HUBUNGAN BODY IMAGE, KEBIASAAN MAKAN DAN
DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18
TAHUN DI SMA NEGERI 6 KOTA KUPANG”



DISUSUN
REGINA ARDHIA BERE MAU
PO5303241210123

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVI
2024

**HUBUNGAN BODY IMAGE, KEBIASAAN MAKAN DAN
DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18
TAHUN DI SMA NEGERI 6 KOTA KUPANG**

DISUSUN

**REGINA ARDHIA BERE MAU
PO5303241210123**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Tahun Akademik 2023/2024**

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

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN BODY IMAGE, KEBIASAAN MAKAN DAN
DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18
TAHUN DI SMA NEGERI 6 KOTA KUPANG


Disusun Oleh

Regina Ardhia Bere Mau
NIM :PO5303241210123

Telah Disetujui Oleh
Pembimbing


Maria Goreti Pantaleon,SKM.,MPH
NIP. 198406222008122005

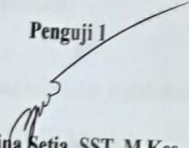
Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi



Juni Gressilda Louisa Sine, STP.,M.Kes
NIP. 198006122009122001


HALAMAN PEGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15 – 18 Tahun Di SMA Negeri 6 Kota Kupang “ telah dipertahankan di depan Penguji Ujian Seminar Proposal Laporan Tugas Akhir Pada Tanggal 28 Mei 2024

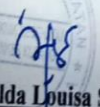

Penguji 1


Agustina Setia, SST.,M.Kes
NIP. 19640801989032002

Penguji 2


Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH
NIP. 198406222008122005

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi



Juni Gressilda Louisa Sine, STP.,M.Kes
NIP. 198006122009122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah, saya :

Nama : Regina Ardhia Bere Mau

NIM : PO5303241210123

Prodi : Gizi

Angkatan : XVI

Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan

Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul :

“ HUBUNGAN BODY IMAGE, KEBIASAAN MAKAN DAN DURASI
TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USAI 15-18 TAHUN DI SMA
NEGERI 6 KOTA KUPANG “

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah di tetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Kupang, 04 September 2024

Penulis

Regina Ardhia Bere Mau

NIM: PO5303241210123

ABSTRAK

Regina Ardhia Bere Mau “Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMA Negeri 6 Kota Kupang “ Dibimbing oleh Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH

Latar Belakang : Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan pubertas dalam perubahan fisik lebih cepat akibat dari hormonal. Masa remaja adalah masa perkembangan yang dimulai pada usia 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun sampai 22 tahun. Remaja sangat memperhatikan body imagenya terutama pada bentuk tubuh yang salah satu gambaran suatu masalah gizi pada remaja terutama pada remaja putri. Body image adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya. Kebiasaan makan berdasarkan jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dikonsumsi sehari-hari, masalah kebiasaan makan yang tidak sehat sering terjadi pada remaja. Kesehatan fisik seseorang dipengaruhi oleh istirahat atau tidur. Tidur dikatakan baik bukan hanya dapat memulihkan energi sebagai bentuk keseimbangan dinamis dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga memiliki peranan pada perkembangan mental dan psikologis.

Tujuan Penelitian : Menganalisis hubungan body image, kebiasaan makan, dan durasi tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 110 orang. Yang dilakukan di SMA Negeri 6 Kota Kupang, pada bulan Maret sampai Mei 2024 dengan menggunakan uji chi square.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa/siswi yang mempunyai body image negatif sebanyak 27 orang (24,3 %), positif sebanyak 83 orang (74,8 %). Kebiasaan makan yang dimiliki siswa/siswi dalam kategori baik 67 orang (60,4 %), cukup 28 orang (25,2 %) dan kurang sebanyak 15 orang (13,5 %). Durasi tidur siswa/siswi yang mempunyai durasi tidur dengan kategori baik 106 orang (95,5 %) dan buruk sebanyak 4 orang (3,6 %). Status gizi siswa/siswi dalam kategori berat badan kurang sebanyak 31 orang (27,9 %), berat badan lebih sebanyak 3 orang (2,7 %), normal sebanyak 73 orang (66,7 %) dan obesitas sebanyak 3 orang (2,7 %). Hasil analisis dengan Fisher exact menunjukkan tidak ada hubungan antara body image ($p=0,488$), kebiasaan makan ($p=0,445$), durasi tidur ($p=0,663$) dengan status gizi.

Kesimpulan : Berdasarkan uji Fisher exact di dapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara body image, kebiasaan makan dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja.

Kata kunci : Body image, Kebiasaan makan, Durasi tidur, Status Gizi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan tuntunannya, penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“HUBUNGAN BODY IMAGE, KEBIASAAN MAKAN DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA NEGERI 6 KOTA KUPANG”** pada kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Irfan, SKM.,M.Kes Selaku Direktur Poltekes Kemenkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, STP.,M.Kes Selaku Ketua Program Studi GiziPoltekes Kemenkes Kupang
3. Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH Selaku pembimbing yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan selama penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Agustina Setia, SST.,M.Kes Selaku Penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan serta motivasi dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Bapak dan Mama tercinta Bapak Martinus Bere Mau dan Mama Florensia Abuk bere, Kakak Vira Bere Mau, Adik Blasius Bere Mau dan Vinsensius Thaal yang telah memberikan perhatian dan dukung dalam bentuk moral dan material serta Doa yang tulus kepada penulis.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan XVI Poltekes Kemenkes KupangProgram Studi Gizi yang turut mendukung penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.

Kupang, Mei 2024

Penulis

BIODATA PENULIS



Nama : Regina Ardhia Bere Mau
TTL : Atambua, 11 Januari 2001
Agama : Katolik
Jenis Kelamin : Perempuan
Riwayat Pendidikan :

SD Inpres Tanah Merah 1 Tamat 2014

SMP Negeri 1 Atambua Tamat 2017

SMA Bina Karya Atambua Tamat 2020

Diploma III Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTTO

**“Animus Facit Nobilem”
Semangat Melahirkan Hal-Hal Yang Mulia)**

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
BIODATA	ix
DAFTAR ISI.....	x
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
a. Tujuan Umum	3
b. Tujuan Khusus	4
D. Ruang Lingkup.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
a. Manfaat Teoritis.....	5
b. Manfaat Praktis.....	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II METODE PENELITIAN.....	9
A. Body Image	9
1. Pengertian Body Image	9

2.	Aspek – Aspek Body Image.....	9
3.	Ciri-ciri Body Image	10
4.	Faktor – faktor yang mempengaruhi body image.....	11
5.	Gangguan Body Image	13
6.	Kategori Body Image	13
B.	Kebiasaan Makan	14
1.	Pengertian Kebiasaan Makan.....	14
2.	Komponen Kebiasaan makan	14
3.	Faktor – fakator yang mempengaruhi Kebiasaan makan.....	15
C.	Status Gizi.....	16
1.	Pengertian Status Gizi	16
2.	Faktor- Faktor yang mempengaruhi status gizi.....	17
3.	Penilaian Status Gizi.....	18
4.	Metode pengukuran.....	19
D.	Durasi Tidur	21
1.	Pengertian Durasi Tidur	21
2.	Faktor yang mempengaruhi Durasi Tidur	21
3.	Kebutuhan Tidur Sesuai Usia	23
E.	Remaja	24
1.	Pengertian Remaja.....	24
2.	Karakteristik Remaja	24
3.	Tahap Perkembangan Remaja	26
F.	Kerangka Teoritis	28
G.	Kerangka Konsep.....	29
H.	Hipotesis.....	30

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Lokasi Penelitian dan waktu penelitian	31
C. Populasi dan sampel penelitian.....	31
D. Variabel penelitian.....	33
E. Defenisi Operasional	34
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Pengumpulan Data.....	37
H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data	38
a. Pengolahan Data	38
b. Analisa Data	39
I. Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian.....	40
1). Gambaran karakteristik responden.....	41
2). Gambaran karakteristik sampel	41
3). Status gizi remaja berdasarkan IMT/U.....	42
4). Body image dengan status gizi.....	43
5). Kebiasaan makan dengan status gizi	43
6). Durasi tidur dengan status gizi.....	44
B. Pembahasan.....	46
a. Hubungan Body image dengan status gizi remaja.....	47
b. Hubungan Kebiasaan Makan dengan status gizi.....	48
c. Hubungan Durasi Tidur dengan status gizi.....	49
BAB V KESMPULAN DAN SARAN.....	49

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2 Status Gizi IMT/U Permenkes 2020	20
Tabel 3 Kebutuhan Tidur Sesuai Umur	23
Tabel 4 Definisi Operasional	34
Tabel 5 Durasi tidur dengan status gizi	44
Tabel 6 Hubungan body image dengan status gizi	44
Tabel 7 Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi	45
Tabel 8 Hubungan durasi tidur dengan status gizi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teoritis.....	28
Gambar 2 Kerangka Konsep	29
Gambar 3 Grafik distribusi karakteristik umur	40
Gambar 4 Grafik distribusi responden berdasarkan jenis kelamin	41
Gambar 5 Grafik status gizi remaja berdasarkan indikator IM/U	42
Gambar 6 Grafik body image dengan status gizi.....	43
Gambar 7 Grafik kebiasaan makan dengan status gizi	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	53
Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	54
Lampiran 3 Lembar Informed Consent	55
Lampiran 4 Quisioner Body Image.....	56
Lampiran 5 Quisioner Kebiasaan Makan	62
Lampiran 6 Quisioner Durasi Tidur	64
Lampiran 7 Distribusi Frekuensi Responden Di SMA N 6 Kota Kupang.....	66
Lampiran 8 Data Khusus Responden	67
Lampiran 9 Hasil Uji Fisher's Exact Test	69
Lampiran 10 Dokumentasi.....	70