

SKRIPSI

**PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN CITRA TUBUH
DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
PADA SISWI SMA NEGERI 4 DENPASAR**



Oleh:

PUTU AYU ARDELLA KIRANA
NIM. P07131221008

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI

**PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN CITRA TUBUH
DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
PADA SISWI SMA NEGERI 4 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh:

**PUTU AYU ARDELLA KIRANA
NIM. P07131221008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN CITRA TUBUH DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA SISWI SMA NEGERI 4 DENPASAR

Oleh:

PUTU AYU ARDELLA KIRANA
NIM. P07131221008

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I Gusti Agung Ari Widarti, DCN.,M.Kes
NIP. 196309211986032002

Pembimbing Pendamping



Dr. I Putu Sulraoka, SST.,M.Kes
NIP. 197301241995031001

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. I Putu Sulraoka, SST.,M.Kes
Nip. 197301241995031001

SKRIPSI DENGAN JUDUL :
PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN CITRA TUBUH
DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
PADA SISWI SMA NEGERI 4 DENPASAR

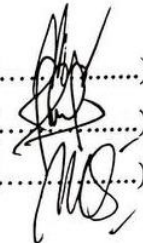
Oleh:

PUTU AYU ARDELLA KIRANA
NIM. P07131221008

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 26 MEI 2025

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|-------------|---------|
| 1. I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis | (Ketua) | (.....) |
| 2. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes | (Anggota 1) | (.....) |
| 3. I Gusti Agung Ari Widarti, DCN., M.Kes | (Anggota 2) | (.....) |



Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Denpasar


Dr. I Putu Supraoka, SST., M.Kes
Nip. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Ayu Ardella Kirana

NIM : P07131221008

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2024/2025

Alamat : Jl. Tukad Balian No.17, Renon, Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

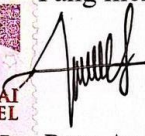
1. Skripsi dengan judul Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Citra Tubuh dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Pada Siswi SMA Negeri 4 Denpasar adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 12 Mei 2025

Yang membuat pernyataan




Putu Ayu Ardella Kirana
NIM. P07131221008

DIFFERENCES IN NUTRITIONAL STATUS BASED ON BODY IMAGE AND MACRONUTRIENT INTAKE AMONG FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 4 DENPASAR

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to nutritional problems, including undernutrition, such as being underweight and anemia caused by iron deficiency, and overnutrition, such as obesity. Female adolescents are particularly at risk, as they require adequate energy and nutrients to support growth and development. This study aims to determine differences in nutritional status based on body image and macronutrient intake among female students at SMA Negeri 4 Denpasar. The research used an observational method with a cross-sectional design and involved 93 participants. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, with the Mann-Whitney test for statistical analysis. Results showed that 89.2% of participants had a normal nutritional status, 60.2% had a negative body image, 80.6% had low energy intake, 66.7% had low protein intake, 78.5% had low fat intake, and 84.9% had low carbohydrate intake. Statistical analysis found significant differences in nutritional status based on body image ($p = 0,002$), and fat intake ($p = 0,034$), but no significant differences based on energy intake ($p = 0,051$), protein intake ($p = 0,120$) or carbohydrate intake ($p = 0,221$). It is recommended that students maintain a positive body image and ensure adequate macronutrient intake to support a healthy nutritional status.

Keywords: nutritional status, body image, macronutrients, female adolescents

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN CITRA TUBUH DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA SISWI SMA NEGERI 4 DENPASAR

ABSTRAK

Remaja sering mengalami masalah gizi, baik kekurangan yang menyebabkan terlalu kurus dan anemia, maupun kelebihan yang memicu obesitas. Remaja putri merupakan kelompok rentan, sehingga penting menjaga status gizi mereka untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan citra tubuh dan tingkat konsumsi zat gizi makro pada siswi SMA Negeri 4 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross-sectional* dengan besar sampel sejumlah 93 sampel. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan dari 93 sampel 89,2% memiliki status gizi baik, 60,2% memiliki citra tubuh negatif, 80,6% memiliki tingkat konsumsi energi kategori kurang, 66,7% memiliki tingkat konsumsi protein kategori kurang, 78,5% memiliki tingkat konsumsi lemak kategori kurang, 84,9% memiliki tingkat konsumsi karbohidrat kategori kurang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan status gizi berdasarkan citra tubuh ($p=0,002$), tidak ada perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi energi ($p=0,051$), tidak ada perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi protein ($p=0,120$), ada perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi lemak ($p=0,034$), tidak ada perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat ($p=0,221$). Disarankan kepada sampel agar lebih memperhatikan citra tubuh dan asupan zat gizi makro untuk mempertahankan status gizi.

Kata Kunci: status gizi, citra tubuh, zat gizi makro, remaja putri

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN STATUS GIZI BERDASARKAN CITRA TUBUH DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA SISWI SMA NEGERI 4 DENPASAR

Oleh: Putu Ayu Ardella Kirana (P07131221008)

Remaja putri termasuk kelompok yang paling rawan mengalami gangguan gizi, sehingga penting untuk memantau status gizinya, mengingat kebutuhan energi dan nutrisi mereka lebih tinggi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan (Partini, 2022). Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi status gizi (IMT/U) pada kelompok usia 16-18 tahun di Indonesia adalah sangat kurus sebesar 1,7%, kurus sebesar 6,6%, normal sebesar 79,6%, gemuk sebesar 8,8% dan obesitas sebesar 3,3%. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan (IMT/U) di Provinsi Bali, yaitu sangat kurus sebesar 0,9%, kurus sebesar 4,6%, normal sebesar 81,2%, gemuk sebesar 10,4%, obesitas sebesar 2,8% (Survey Kesehatan Indonesia, 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Bali tahun 2018, prevalensi status gizi remaja di Kota Denpasar yaitu sangat kurus sebesar 1,32%, kurus sebesar 6,22%, normal sebesar 72,01%, gemuk sebesar 12,90%, obesitas sebesar 7,55% (Kemenkes RI, 2018). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan citra tubuh dan tingkat konsumsi zat gizi makro pada siswi SMA Negeri 4 Denpasar.

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti citra tubuh dan tingkat konsumsi zat gizi makro. Persepsi citra tubuh menggambarkan bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya, yang dipengaruhi oleh evaluasi pribadi serta opini lingkungan sekitarnya. Namun, sering kali pandangan masyarakat dan norma sosial dijadikan acuan dalam menentukan bentuk tubuh ideal. Zat gizi merupakan senyawa kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme, termasuk sebagai sumber energi, mendukung pertumbuhan, memperbaiki jaringan, serta berperan dalam proses reproduksi. Zat gizi makro mencakup tiga komponen utama, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein (Setya Puri, 2023). Asupan makronutrien dapat dievaluasi menggunakan metode

food recall, kemudian hasilnya dibandingkan dengan kebutuhan gizi individu dan dikonversikan dalam bentuk persentase.

Variabel *dependent* (terikat) dalam penelitian ini yaitu status gizi yang dinilai dengan mengumpulkan data antropometri, tinggi badan dan berat badan sampel diukur, usia sampel dicatat, dan dinilai (IMT/U) dengan hasil ukur berupa nilai *Z-score* yang diklasifikasikan menjadi 4 kategori yaitu gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, dan obesitas. Variabel *independent* (bebas) pada penelitian ini yaitu citra tubuh yang dinilai dengan melakukan pengisian kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ)*-16 dengan hasil ukur berupa skor yang diakumulasikan menjadi 2 kategori yaitu citra tubuh positif (<38), citra tubuh negatif (>38) dan tingkat konsumsi zat gizi makro yang dinilai dengan melakukan wawancara dengan menggunakan form *recall* 1x 24 jam dengan hasil ukur berupa nilai konsumsi yang diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu kurang ($<80\%$), normal ($80 - 110\%$), kelebihan asupan ($>110\%$).

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Denpasar yang beralamat di Jl. Gunung Rinjani, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2024. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 93 sampel dengan kriteria siswi kelas XI yang masih aktif dan terdaftar di SMA Negeri 4 Denpasar tahun ajaran 2024/2025, siswi yang berusia 16-18 tahun, dan tidak dalam keadaan sakit. Data penelitian ini dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner, formulir *food recall* dan pengukuran antropometri. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Mann-Whitney*.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja putri termasuk dalam kategori gizi baik yaitu 83 sampel (89,2%), status gizi lebih 5 sampel (5,4%), status obesitas 4 sampel (4,3%), dan status gizi kurang 1 sampel (1,1%). Citra tubuh sebagian besar sampel termasuk kedalam citra tubuh yang negatif yaitu 56 sampel (60,2%), sedangkan sisanya yaitu 37 sampel (39,8%) memiliki citra tubuh yang positif. Berdasarkan hasil analisis terhadap tingkat konsumsi zat gizi makro, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat konsumsi yang

tergolong rendah. Pada tingkat konsumsi energi, 75 remaja putri (80,6%) berada dalam kategori kurang, 12 remaja putri (12,9%) dalam kategori normal, dan 6 remaja putri (6,5%) dalam kategori lebih. Sementara itu, pada tingkat konsumsi protein menunjukkan bahwa 62 remaja putri (66,7%) termasuk dalam kategori kurang, 20 remaja putri (21,5%) dalam kategori normal, dan 11 remaja putri (11,8%) dalam kategori lebih. Tingkat konsumsi lemak juga didominasi oleh kategori kurang, yaitu sebanyak 73 remaja putri (78,5%), sedangkan 18 remaja putri (19,4%) berada dalam kategori normal, dan hanya 2 remaja putri (2,2%) yang tergolong lebih. Adapun pada tingkat konsumsi karbohidrat, sebagian besar remaja putri, yaitu 79 orang (84,9%), berada dalam kategori kurang, 13 remaja putri (14%) dalam kategori normal, dan hanya 1 remaja putri (1,1%) yang masuk dalam kategori lebih.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik Mann-Whitney, ada perbedaan status gizi berdasarkan citra tubuh dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,002. Tidak ada perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi energi dengan nilai $p > 0,05$ yaitu 0,051. Tidak ada perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi protein dengan nilai $p > 0,05$ yaitu 0,120. Ada perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi lemak dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,034. Tidak ada perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat dengan nilai $p > 0,05$ yaitu 0,221. Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu diharapkan kepada sampel untuk lebih memperhatikan status gizinya dengan menjaga asupan zat gizi makro sesuai kebutuhan serta membangun citra tubuh positif agar terhindar dari ketidakpuasan terhadap tubuh dan pola makan tidak sehat.

Daftar Bacaan: 47 (Tahun 2017-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul "Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Citra Tubuh dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Pada Siswi SMA Negeri 4 Denpasar" ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapat banyak pengarahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu I Gusti Agung Ari Widarti, DCN., M.Kes dan bapak Dr. I Putu Sairaoka, SST, M.Kes selaku pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, guru, dan siswa SMA Negeri 4 Denpasar yang telah membantu dalam kelancaran proses penelitian ini.
6. Orang tua serta keluarga yang telah mendoakan, memberikan semangat dan membantu secara finansial maupun non-finansial dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat serta teman-teman yang telah memberikan semangat dan dukungan penuh dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk membantu menyempurnakannya. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan terutama bagi penulis dan bermanfaat bagi para pembaca. Atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, 12 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Status Gizi	7
B. Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	13
C. Zat Gizi Makro.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP	23
A. Kerangka Konsep.....	23

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Alur Penelitian	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	31
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	34
G. Etika Penelitian	38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	51
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	58
A. Simpulan	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja	13
2. Definisi Operasional Variabel.....	25
3. Angka Kecukupan Gizi Untuk Remaja Putri Usia 16-18 Tahun	35
4. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja	36
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	40
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi	41
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Citra Tubuh	42
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi.....	42
9. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	43
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	44
11. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	45
12. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Citra Tubuh.....	46
13. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi.....	47
14. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein	48
15. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	49
16. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	23
2. Alur Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	67
2. Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>	69
3. Formulir <i>Informed Consent</i>	71
4. Formulir Kuesioner Penelitian	76
5. Distribusi Sampel Minimal	80
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	81
7. Output Analisis Hasil Uji	83
8. Dokumentasi Penelitian	85
9. Bukti Validasi Bimbingan Skripsi	86
10. Hasil Uji Turnitin	87
11. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	90