

**PERSEPSI CITRA TUBUH, PRAKTIK GIZI SEIMBANG DAN
KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIK PADA REMAJA
PUTRI SMA NEGERI 1 KUTA UTARA**



**Diajukan
Oleh :**

**NI KOMANG NITA TRI AGUS SETIA DEWI
NIM. P07131216003**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

**PERSEPSI CITRA TUBUH, PRAKTIK GIZI SEIMBANG DAN
KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIK PADA REMAJA
PUTRI SMA NEGERI 1 KUTA UTARA**

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

OLEH :

**NI KOMANG NITA TRI AGUS SETIA DEWI
NIM. P07131216003**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSEPSI CITRA TUBUH, PRAKTIK GIZI SEIMBANG DAN
KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIK PADA REMAJA
PUTRI SMA NEGERI 1 KUTA UTARA

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH
NIP. 196911121992031003

Pembimbing Pendamping,



Dr. I Putu Suraoka, S.ST., M.Kes
NIP. 197301241995031001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Komang Wiardani, SST, M. Kes
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL

PERSEPSI CITRA TUBUH, PRAKTIK GIZI SEIMBANG DAN
KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIK PADA REMAJA
PUTRI SMA NEGERI 1 KUTA UTARA

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 12 MEI 2020

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M. Fis | (Ketua) |  |
| 2. Ir. Desak Putu Sukraniti, M. Kes | (Anggota I) |  |
| 3. A. A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH | (Anggota II) |  |

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M. Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Komang Nita Tri Agus Setia Dewi
NIM : P07131216003
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Jalan Intan Permai Gang Camar: 608, Kerobokan,
Kuta Utara, Badung, Bali.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Persepsi Citra Tubuh, Praktik Gizi Seimbang Dan Kejadian Kurang Energi Kronik Pada Remaja Putri Sma Negeri 1 Kuta Utara adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini, bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dengan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 26 April 2020

Yang membuat pernyataan,



Ni Komang Nita Tri Agus Setia Dewi
NIM. P07131216003

PERSEPSI CITRA TUBUH, PRAKTIK GIZI SEIMBANG DAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIK PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 KUTA UTARA

ABSTRAK

Di Indonesia, masalah gizi kurang dan gizi lebih adalah masalah yang masih sering terjadi di usia remaja terutama pada remaja putri. Remaja putri merupakan salah satu calon penerus bangsa yang akan menjadi calon ibu dan melahirkan bayi yang sehat, salah satu masalah gizi kurang pada remaja putri adalah kurang energi kronik (KEK). Dimana masalah tersebut terjadi akibat remaja putri cenderung mulai memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga muncul persepsi citra tubuh negatif (ketidakpuasan terhadap tubuh) yang menyebabkan terjadi pembatasan pola makan untuk memperoleh bentuk tubuh yang diinginkan. Untuk mencegah terjadinya masalah gizi penting sekali memulai gaya hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang (PGS). Pedoman gizi seimbang terdiri dari 4 prinsip yaitu keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri Sma Negeri 1 Kuta Utara. Jenis penelitian *observasional* dengan rancangan *crosssectional* dan jumlah sampel penelitian adalah 70 orang remaja putri. Data dikumpulkan dengan metode online dengan menggunakan google form. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square*. Dari hasil penelitian, diketahui remaja putri yang memiliki lingkaran lengan atas ≤ 23.5 cm sebanyak (20 %), lingkaran lengan atas ≥ 23.5 cm sebanyak (80%). Sebagian besar remaja memiliki persepsi citra tubuh negatif sebanyak (75.7%) dan persepsi citra tubuh positif sebanyak (24.3%). Sedangkan untuk praktik gizi seimbang sebanyak (55.7 %) remaja putri tergolong kurang dalam praktik gizi seimbang dan (44.3 %) remaja putri tergolong cukup dalam praktik gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara persepsi citra tubuh dan praktik gizi seimbang, nilai $p = 0,791$ dan ada hubungan antara praktik gizi seimbang dengan kejadian kurang energi kronik, nilai $p = 0,002$, serta tidak ada hubungan persepsi citra tubuh dengan kurang energi kronik, nilai $p = 0,329$.

Kata kunci : Persepsi Citra Tubuh, Praktik Gizi Seimbang, Kejadian Kurang Energi Kronik.

BODY IMAGE PERCEPTION, BALANCED NUTRITION PRACTICES AND LESS ENERGY EVENTS IN ADOLESCENT ADOLESCENTS OF SMA NEGERI 1 KUTA UTARA

ABSTRACT

In Indonesia, the problem of malnutrition and over nutrition is a problem that still often occurs in adolescence, especially in adolescent girls. Adolescent girls are one of the nation's successors who will become prospective mothers and give birth to healthy babies, one of the problems of malnutrition in young women is lack of chronic energy (KEK). Where the problem occurs due to teenage girls tend to begin to pay attention to their body shape so that the perception of negative body image (dissatisfaction with the body) appears which causes restrictions on eating patterns to obtain the desired body shape. To prevent nutritional problems from occurring it is very important to start a healthy lifestyle in accordance with the guidelines for balanced nutrition (PGS). The guidelines for balanced nutrition consist of 4 principles namely food diversity, physical activity, cleanliness and ideal body weight. The purpose of this study was to determine perceptions of body image, balanced nutrition practices and chronic energy deficiency events in female teenagers in Sma Negeri 1 Kuta Utara. This type of observational study with cross-sectional design and the number of sample studies were 70 young women. Data collected by online method using google form. Data analysis using Chi Square statistical test. From the results of the study, it is known that young women who have upper arm circumference ≤ 23.5 cm (20%), upper arm circumference ≥ 23.5 cm (80%). Most adolescents had negative body image perception (75.7%) and positive body image perception (24.3%). Whereas for the practice of balanced nutrition as many as (55.7%) young women were classified as lacking in balanced nutrition practices and (44.3%) young women were classified as adequate in the practice of balanced nutrition. The results showed that there was no relationship between body image perception and balanced nutrition practice, p value = 0.791 and there was a relationship between balanced nutrition practice and chronic energy deficiency events, p value = 0.002, and there was no relationship between body image perception and chronic energy deficiency, p value = 0.329.

Keywords: Body Image Perception, Balanced Nutrition Practices, Chronic Energy Deficiency Events.

RINGKASAN PENELITIAN

PERSEPSI CITRA TUBUH, PRAKTIK GIZI SEIMBANG DAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIK PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 KUTA UTARA

Oleh : Ni Komang Nita Tri Agus Setia Dewi (NIM. P07131216003)

Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal perubahan fisik, kognitif, psikososial atau tingkah laku. Pada usia remaja, khususnya remaja putri cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik untuk memperoleh bentuk tubuh yang diinginkan tanpa memperhatikan keseimbangan asupan. Remaja putri merupakan calon ibu yang akan melahirkan seorang anak sehingga sangat penting memperhatikan kesehatan. Masalah gizi yang paling sering dialami remaja putri ialah asupan zat gizi yang kurang, salah satunya kekurangan energi kronik. Menurut hasil Riskesdas, proporsi risiko kurang energi kronik pada wanita usia subur tahun 2007 dengan umur 15-19 tahun dengan LILA < 23.5 cm yakni WUS tidak hamil sebanyak 30.9 %, pada tahun 2013 WUS tidak hamil 46.6 % dan pada tahun 2018 dengan WUS tidak hamil 36.3% (Riskesdas, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri Sma Negeri 1 Kuta Utara. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kuta Utara, pada bulan April 2020. Jumlah sampel 70 remaja putri berumur 15-18 tahun yang masih tercatat sebagai siswi di SMA Negeri 1 Kuta Utara. Data dikumpulkan dengan metode online dengan menggunakan google form. Data persepsi citra tubuh dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu persepsi citra tubuh negative dan persepsi citra tubuh positif, data praktik gizi seimbang dikelompokkan menjadi tiga yakni Baik: >80 %, Cukup: 60-80 %, Kurang: <60% dan status KEK dikelompokkan menjadi dua yakni Lila < 23.5 cm : KEK dan Lila \geq 23.5 cm : Tidak KEK selanjutnya di analisis menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Karakteristik sampel dibagi menjadi satu yaitu umur. Sebagian besar sampel sampel berumur 17 tahun yaitu sebanyak 38 sampel. Hasil penelitian menunjukkan, sebanyak 56 sampel (80.0 %) dengan status lingkaran lengan atas tergolong tidak KEK dan 14 sampel (20.0%) dengan status lingkaran lengan atas tergolong KEK. Dari 70 sampel yaitu 53 sampel (75.7 %) memiliki persepsi negatif dan sebanyak 17 sampel (24.3 %) memiliki persepsi positif serta sebanyak 39 sampel (55.7%) praktik gizi seimbang tergolong kurang, 31 sampel (44.3 %) dengan praktik gizi seimbang tergolong cukup.

Uji statistik *chi-square* mengenai uji hubungan antara persepsi citra tubuh dengan praktik gizi seimbang menunjukkan nilai $p = 0,791$, yang berarti tidak ada hubungan antara persepsi citra tubuh dengan praktik gizi seimbang. Tingginya remaja putri yang menginginkan tubuh ideal menyebabkan munculnya keinginan untuk melakukan pembatasan makanan. Uji hubungan antara praktik gizi seimbang dengan kejadian kurang energi kronik, menunjukkan nilai $p = 0,002$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara praktik gizi seimbang dengan kejadian kurang energi kronik yang artinya praktik gizi seimbang dapat mempengaruhi kejadian KEK remaja putri. Semakin baik praktik gizi seimbang, maka semakin kecil kejadian KEK remaja putri. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah praktik gizi seimbang, maka semakin tinggi kejadian KEK remaja putri. Untuk uji hubungan antara persepsi citra tubuh dengan kurang energi kronik diperoleh hasil nilai $p = 0,329$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan persepsi citra tubuh dengan kurang energi kronik.

Disarankan perlu remaja putri selalu berpikir positif dan selalu bersyukur mengenai bentuk tubuh yang dimiliki dengan cara memperhatikan asupan makanan agar beragam, bergizi dan seimbang serta aman untuk proses tumbuh kembang guna mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja di usia yang sangat produktif.

Daftar Bacaan : 40 (2000-2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkatrahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Persepsi Citra Tubuh, Praktik Gizi Seimbang Dan Kejadian Kurang Energi Kronik Pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Kuta Utara”.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam skripsi ini.
2. Bapak Dr.I Putu Suiraoaka, SST., M. Kes sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam skripsi ini.
3. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi DIV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
6. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini, masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka, penulis menerima kritikan dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Denpasar, 26 April 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kekurangan Energi Kronik (KEK)	6
1. Pengertian KEK	6
2. Etiologi Terjadinya KEK	6
3. Tanda dan Gejala KEK	6
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi KEK	7
B. Praktik Gizi Seimbang	9
1. Pengertian Gizi Seimbang	9
2. Pengertian Praktik Gizi Seimbang	9
3. Empat Pilar Gizi Seimbang	10
4. Pesan Gizi Seimbang Untuk Remaja Putri	12
5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Praktik Gizi Seimbang	13
C. Persepsi Remaja Terhadap Citra Tubuh	15

1. Pengertian Remaja Putri	15
2. Pengertian Persepsi Citra Tubuh	15
3. Faktor-faktor Persepsi Citra Tubuh	16
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	19
B. Variabel Penelitian	20
C. Definisi Operasional	20
D. Hipotesis	21
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	26
E. Instrumen Pengumpulan Data	29
F. Pengolahan dan Analisis Data	29
G. Etika Penelitian	33
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI 2011	18
2. Definisi Operasional Variabel	20
3. Jumlah Siswi Kelas XI IPA Di SMA N 1 Kuta Utara	23
4. Jumlah Siswi Menurut Jenis Kelamin	37
5. Sebaran Sampel Menurut Umur	38
6. Sebaran Sampel Menurut Status KEK	39
7. Sebaran Sampel Menurut Persepsi Citra Tubuh	39
8. Sebaran Sampel Menurut Kepuasan Bentuk Tubuh	40
9. Sebaran Sampel Menurut Praktik Gizi Seimbang	40
10. Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Praktik Gizi Seimbang	42
11. Hubungan Praktik Gizi Seimbang Dengan Status KEK	43
12. Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Status KEK	44

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
1.	Kerangka konsep penelitian.....	19
2.	Citra tubuh	30

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Persetujuan setelah penjelasan (<i>Informed concent</i>)	60
2. Data Identitas Responden	63
3. Form Kuisisioner Persepsi Citra Tubuh	64
4. Form Kuisisioner Praktik Gizi Seimbang.....	66
5. Perhitungan Score Praktik Gizi Seimbang.....	72
6. Perhitungan Besar Sampel	76
7. Ethical Clearance	79
8. Surat Rekomendasi Penelitian Provinsi Bali	80
9. Surat Rekomendasi Penelitian Pemerintah Kabupaten Badung	81
10. Hasil Pengukuran Remaja Putri	82