

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN PERSEPSI CITRA TUBUH SISWI DI SMA
NEGERI 8 DENPASAR**



Oleh :

VIDYA WISWAMADANTI
NIM. P07131218035

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN PERSEPSI CITRA TUBUH SISWI DI SMA
NEGERI 8 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Proposal Skripsi
Program Studi Gizi Dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**VIDYA WISWAMADANTI
NIM. P07131218035**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN PERSEPSI CITRA TUBUH SISWI DI SMA
NEGERI 8 DENPASAR**

OLEH :

VIDYA WISWAMADANTI
NIM. P07131218035

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

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

Pembimbing Pendamping,

Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.
NIP. 196208161985031004

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
↳ POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR, ↵

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

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DAN STATUS GIZI
BERDASARKAN PERSEPSI CITRA TUBUH SISWI DI SMA
NEGERI 8 DENPASAR**

Diajukan Oleh :

VIDYA WISWAMADANTI
NIM. P07131218035

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU
TANGGAL : 27 April 2022

TIM PENGUJI

1. Dr. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. (Ketua)
2. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes. (Anggota)
3. Dr. I Putu Sairaoka, SST.,M.Kes. (Anggota)



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 : Vidya Wiswamadanti
NIM : P07131218035
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : JL.Tunjung Tuter II No. 10, BR. Dualang, Peguyangan
Kaja, Denpasar Utara

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dan Status Gizi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh Siswi di SMA Negeri 8 Denpasar adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir 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, Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Vidya

Vidya Wiswamadanti
P07131218035

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DAN STATUS GIZI BERDASARKAN PERSEPSI CITRA TUBUH SISWI DI SMA NEGERI 8 DENPASAR

ABSTRAK

Indonesia pada saat ini menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi. Masalah gizi yang cenderung sering muncul pada masa remaja yaitu gizi kurang (*underweight*). Gizi kurang diakibatkan karena adanya tingkat konsumsi zat gizi seperti energi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan kejadian gizi lebih terjadi karena ketidak seimbang antara asupan energi yang dikonsumsi dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi berdasarkan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Populasi adalah semua siswi siswi kelas 2 di SMA Negeri 8 Denpasar dengan pemilihan sampel dilakukan secara *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari berat badan, tinggi badan, dan wawancara langsung dengan responden. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Mann-Whitney* menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan dari 97 sampel 52,6% memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, 77,3% tingkat konsumsi energi defisit, 69,1% tingkat konsumsi protein defisit, dan 49,5% status gizi kategori gizi kurang. Simpulan penelitian ada perbedaan antara tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh ($p=0,002$). Ada perbedaan antara tingkat konsumsi protein dengan persepsi citra tubuh ($p=0,022$). Ada perbedaan antara status gizi dengan persepsi citra tubuh ($p=0,002$).

Kata Kunci : persepsi citra tubuh, tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi protein, status gizi

**NUTRITIONAL CONSUMPTION LEVEL AND STATUS NUTRITION
BASED ON BODY IMAGE PERCEPTIONS OF STUDENTS
IN SMA NEGERI 8 DENPASAR**

ABSTRACT

Indonesia is currently facing multiple nutritional problems, namely the problem of malnutrition and the problem of overnutrition. Nutritional problems that tend to often arise in adolescence is underweight. Underweight is caused by the level of consumption of nutrients such as energy that does not meet the body's needs, while the incidence of overnutrition occurs due to an imbalance between energy intake consumed and the amount of energy expended. This study aims to determine the differences in the level of consumption of nutrients and nutritional status based on the perception of body image of students at SMA Negeri 8 Denpasar. This type of research is observational with the research design used being cross sectional. The population is all 2nd-grade students at SMA Negeri 8 Denpasar with the selection of samples done by Simple Random Sampling. Collecting data in this study using primary data and secondary data. Primary data were obtained from weight, height, and direct interviews with respondents. The data analysis technique was carried out by univariate and bivariate analysis with the Spearman Rank test using the SPSS program. The results showed that of the 97 samples, 53% had a negative body image perception, 53% had a severe level of energy consumption deficit, 73% had a low protein consumption level, and 23% had a nutritional status in the undernutrition category. The conclusion of the study is that there is a difference between the level of energy consumption and the perception of body image ($p = 0.002$). There was a difference between the level of protein consumption and the perception of body image ($p=0.022$). There is a difference between nutritional status and body image perception ($p=0.002$).

Keywords: perception of body image, level of energy consumption, level of protein consumption, nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DAN STATUS GIZI BERDASARKAN PERSEPSI CITRA TUBUH SISWI DI SMA NEGERI 8 DENPASAR

Oleh: VIDYA WISWAMADANTI (P07131218035)

Kelompok remaja memerlukan perhatian yang khusus karena memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berdampak pada masalah gizi pada saat usia dewasa (Adinda, dkk 2017). Masalah gizi yang cenderung sering muncul pada masa remaja yaitu gizi kurang (*underweight*) hingga gizi lebih (*overweight*). Gizi kurang diakibatkan karena adanya tingkat konsumsi zat gizi seperti energi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan kejadian gizi lebih terjadi karena ketidak seimbang antara asupan energy yang dikonsumsi dengan jumlah energi yang dikeluarkan (Supariasa, dkk 2013). Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) Provinsi Bali tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), prevalensi status gizi remaja di Kota Denpasar yaitu status gizi normal 72,01%, gemuk 12,90%, obesitas 7,55%, kurus 6,22%, sangat kurus 1,32%. Sedangkan prevalensi status gizi remaja di Indonesia yaitu status gizi normal 78,3%, gemuk 9,5%, obesitas 4,0%, kurus 6,7%, dan sangat kurus 1,4% (Riskesdas, 2018).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi berdasarkan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Denpasar. Yang beralamat di Jl. Dam Peraupan No.25, Peguyangan Kaja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali, yang dilaksanakan pada Januari

2022 - Februari 2022. Jumlah sampel penelitian yaitu 97 orang dengan kriteria siswi yang bersekolah di SMA Negeri 8 Denpasar, berusia 15 – 17 tahun, dan tidak dalam keadaan sakit. Data dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji korelasi *Mann-Whitney*.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai persepsi citra tubuh, sebagian besar responden memiliki persepsi citra tubuh yang negatif dimana terdapat 51 sampel (52,6%) dan sebanyak 46 sampel (47,4%) memiliki persepsi citra tubuh yang positif. Rata-rata tingkat konsumsi energi sampel adalah sebesar 67,72%, tingkat konsumsi energi tertinggi yaitu 123,52% dan tingkat konsumsi energi terendah yaitu 43,19%, dengan sebagian besar sampel sebanyak 75 sampel (77,3%) memiliki tingkat konsumsi energi pada kategori defisit dan tingkat konsumsi energi yang paling sedikit yaitu 5 sampel (5,2%) memiliki tingkat konsumsi energi dengan kategori lebih. Rata-rata tingkat konsumsi protein sampel adalah sebesar 85,76%, tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 138,43% dan tingkat konsumsi protein terendah yaitu 59,38%, dengan sebagian besar sampel sebanyak 67 sampel (69,1%) yang memiliki tingkat konsumsi protein kategori defisit, dan hanya 9 sampel (9,3%) yang masuk dalam kategori lebih. Namun terdapat 21 orang sampel (21,6%) yang memiliki tingkat konsumsi protein kategori normal. Status gizi dari sampel sebagian besar memiliki status gizi buruk/kurang yaitu sebesar 57,7%, status gizi baik yaitu sebesar 29,9%, dan status gizi lebih/obesitas sebesar 12,4%.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *Mann-Whitney*, ada perbedaan antara tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh, dimana semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka tingkat konsumsinya kecenderungan menurun dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,002. Ada perbedaan antara tingkat konsumsi protein dengan persepsi citra tubuh, dimana semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka tingkat konsumsinya kecenderungan menurun dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,022. Ada perbedaan antara status gizi dengan persepsi citra tubuh, dimana semakin negatif persepsi citra tubuh sampel maka status gizinya kecenderungan memburuk dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,002.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu diharapkan siswi di SMA Negeri 8 Denpasar dapat memperhatikan asupan makanannya mengingat masih banyak siswi yang memiliki tingkat konsumsi energi dan protein dalam kategori defisit. Kemudian lebih memperhatikan persepsi citra tubuhnya mengingat masih banyak siswi yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif sehingga dapat mempengaruhi asupan energi, protein serta status gizinya. Serta pemberian edukasi agar dapat memperbaiki dan mempertahankan tingkat konsumsi energi dan protein sesuai dengan kebutuhan. Dengan cara memberikan penyuluhan gizi seimbang diharapkan dapat mempengaruhi status gizi maupun kesehatan siswi.

Daftar Bacaan : 60 (Tahun 2000-2022)

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis sampaikan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunianya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dan Status Gizi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh Siswi Di SMA Negeri 8 Denpasar” ini telah dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, saran dan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan izin sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ketua Jurusan Gizi yang telah memberikan izin sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. I Putu Suraoka, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi.
4. Kepala SMA Negeri 8 Denpasar yang memberikan izin untuk melakukan pengambilan data serta siswi SMA Negeri 8 Denpasar yang telah bersedia meluangkan waktunya menjadi sampel penelitian.
5. Orang tua, keluarga dan teman yang telah memberikan semangat, dukungan baik berupa material dan spiritual sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna maka penulis mengharapkan baik kritik maupun saran yang membangun untuk membenahi kekurangan dalam penulisan proposal penelitian ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian remaja	5
2. Tahapan perkembangan remaja	5
3. Masalah gizi pada masa remaja	6
B. Status Gizi.....	8
1. Pengertian	8
2. Faktor – faktor yang memengaruhi status gizi remaja	8
3. Penilaian status gizi remaja	11
C. Persepsi Citra Tubuh	13
1. Pengertian persepsi citra tubuh.....	13
2. Faktor – faktor yang memengaruhi persepsi citra tubuh	14
3. Aspek-aspek dalam persepsi citra tubuh	16
D. Tingkat Konsumsi	17

1. Pengertian tingkat konsumsi.....	17
2. Metode pengukuran konsumsi.....	18
3. Faktor – faktor yang memengaruhi konsumsi	20
4. Klasifikasi tingkat konsumsi	21
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	23
A. Kerangka Konseptual	23
B. Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional	24
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
1. Tempat penelitian	26
2. Waktu penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi	26
2. Sampel	26
D. Prosedur Penelitian.....	28
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	29
1. Jenis data.....	29
2. Cara pengumpulan data	29
3. Tenaga pengumpul data.....	30
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	30
G. Pengolahan Data dan Analisis Data	30
1. Pengolahan data.....	30
2. Analisis data	34
H. Etik Penelitian	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan	43
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Simpulan.....	50

B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
Tabel 1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indikator IMT/U	12
Tabel 2 Definisi Operasional Variabel	24
Tabel 3 Distribusi Item MBSRQ-AS	31
Tabel 4 Sebaran Sampel Berdasarkan Umur	37
Tabel 5 Sebaran Sampel Berdasarkan Kelas	37
Tabel 6 Sebaran Sampel Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh.....	38
Tabel 7 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi	39
Tabel 8 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein	39
Tabel 9 Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi.....	40
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Variabel Tingkat Konsumsi Energi dan Persepsi Citra Tubuh	41
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Variabel Tingkat Konsumsi Protein dan Persepsi Citra Tubuh	42
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Variabel Status Gizi Dengan Persepsi Citra Tubuh.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
Lampiran 1 Surat Rekomendasi Penelitian.....	59
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	60
Lampiran 3 Permohonan Ethical Clearance.....	62
Lampiran 4 Formulir Informed Consent.....	64
Lampiran 5 Output Analisis <i>Mann-Whitney</i>	68
Lampiran 6 Kuesioner.....	69
Lampiran 7 Contoh Perhitungan.....	75
Lampiran 8 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	81

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep Tingkat Konsumsi dan Status Gizi Berdasarkan Presepsi Citra Tubuh.....	23