

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*, AKTIVITAS FISIK,  
DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI  
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 RAMBAH**



Oleh :

**SALSABILA SIREGAR**  
**11980324496**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2023**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang meminumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*, AKTIVITAS FISIK,  
DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI  
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 RAMBAH**



Oleh :

**SALSABILA SIREGAR  
11980324496**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2023**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Antara *Body Image*, Aktivitas fisik, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Rambah

Nama : Salsabila Siregar


NIM : 11980324496


Program Studi : Gizi

Menyetujui,  
Setelah diuji pada Tanggal 14 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

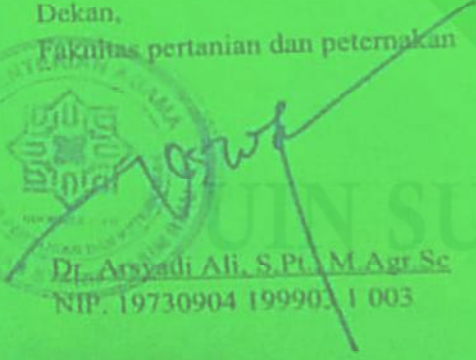
  
Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si  
NIP. 19891118 201903 2 013

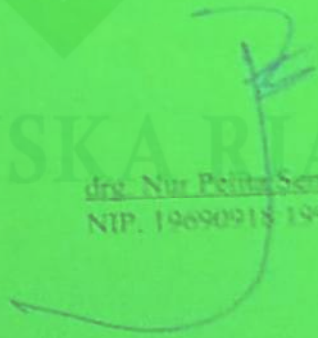
  
Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si  
NIP. 19740714 200801 1 007

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas pertanian dan peternakan

Ketua,  
Program Studi Gizi

  
Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc  
NIP. 19730904 199903 1 003

  
drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M  
NIP. 19690918 199803 2 002

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang


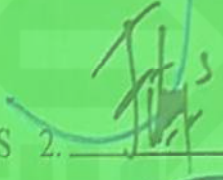
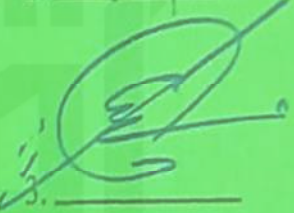

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





### HALAMAN PERSETUJUAAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji Ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 14 Juli 2023

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	drg. Nurpelita Sembiring, M.K.M	KETUA	1. 
2	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	SEKRETARIS	2. 
3	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	ANGGOTA	3. 
4	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	4. 

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## HALAMAN TIM PENGUJI

Skripsi Salsabila Siregar/ 11980324496 dengan judul “Hubungan Antara *Body Image*, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Rambah” telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji Jurusan Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

### Seminar Proposal

Hari/Tanggal : Selasa/13 September 2022  
 Waktu : 11.00 s/d 12.00 WIB  
 Tempat : GF.III.01  
 Tim Penguji : 1. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si  
 2. Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si  
 3. Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H  
 4. Sofya Maya, S.Gz., M.Si

### Seminar Hasil

Hari/Tanggal : Selasa/6 Juni 2023  
 Waktu : 13.00 s/d 14.00  
 Tempat : GF.III.01  
 Tim Penguji : 1. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si  
 2. Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si  
 3. Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H  
 4. Sofya Maya, S.Gz., M.Si

### Munaqosah

Hari/Tanggal : Kamis/14 Juli 2023  
 Waktu : 08.00 s/d 09.30  
 Tempat : GF.III.02  
 Tim Penguji : 1. drg. Nurpelita Sembiring, M.K.M  
 2. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si  
 3. Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si  
 4. Sofya Maya, S.Gz., M.Si

Lulus pada Tanggal : 14 Juli 2023

No Alumni Gizi : G190308 140723 36

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Salsabila Siregar  
NIM : 11980324496  
Tempat/ Tgl. Lahir : Bukittinggi, 23 Oktober 2001  
Fakultas : Pertanian dan Peternakan  
Prodi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image*, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Rambah.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan Skripsi dengan Judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juli 2023  
Yang membuat pernyataan,



Salsabila Siregar  
NIM: 11980324496

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan terima kasih kehadiran Allah Subbhanahu Wata'ala yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Body Image, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Rambah”**. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kita mendapat syafa'atnya di hari kiamat kelak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat selesai tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dua orang paling berjasa dalam hidup saya, Ibunda Fitriani, S.H., M.Si dan Ayahanda Ipda Zulkarnain Siregar S. Sos yang telah memberikan, mendidik, selalu mengingatkan, yang tidak pernah lelah memberikan dukungan moral maupun materi, nasehat serta lantunan doa dan berkah yang tidak pernah putus kepada anaknya sehingga menjadi kekuatan penulis menggapai impian. Kepada cinta kasih kedua saudara-saudari saya Adinda Patuan Arif Bintang Siregar dan Adinda Nur Asyfa Syaura Siregar yang selalu memberikan semangat yang tiada terhenti dan doa yang tidak terputus kepada kakak sulung ini.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau serta Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu drg. Nurpelita Sembiring M.K.M selaku Ketua Program Studi S1 Gizi yang selalu memberikan motivasi kepada penulis.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan nasehat dan motivasi serta bimbingan selama masa perkuliahan
6. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku dosen pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, bimbingan dan kritik serta saran yang sangat bermanfaat.
7. Ibu Yanti Ernalia, M.P.H dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji pertama dan kedua yang telah memberikan saran demi kesempurnaan tugas akhir skripsi ini.
8. Dosen-dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu serta wawasan dan bimbingan semasa kuliah.
9. Bapak Ali Pulaila, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Rambah yang telah memberikan izin penelitian dan informasi demi kelancaran tugas akhir skripsi ini.
10. Teruntuk sahabat saya Putri Khairunnisa dan Annisya Sarla Azzahra yang sangat membantu dan selalu saya reportkan selama melakukan penelitian ini
11. Keluarga KKN Kecamatan Rupert terkhusus di Batu Panjang Fau, Tia, Cece, Okta, Syifa, Ifah, Limbong, Maul, Fajri, Udin, dan Abdi terima kasih telah mengukir cerita bersama selama mengabdikan dan saling menguatkan sampai akhir.
12. Seluruh siswi kelas XI SMAN 1 Rambah yang sangat membantu dari awal dan memberi semangat serta meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu dalam kelancaran tugas akhir skripsi ini.

Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah SWT membalas dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, Aamiin Ya Rabbalalamin

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis



## RIWAYAT HIDUP



Salsabila Siregar dilahirkan di Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat, pada Tanggal 23 Oktober 2001. Lahir dari pasangan Ayah Zulkarnain dan Ibu Fitriani, yang merupakan anak ke-1 dari 3 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SD 008 Rambah dan tamat pada Tahun 2013.

Pada Tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTsN 3 Rokan Hulu dan tamat pada tahun 2016 di MTsN 3 Rokan Hulu. Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Rambah dan tamat pada tahun 2019.

Pada Tahun 2019 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswa pada program studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus 2022 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Batu Panjang, Kecamatan Rupert, Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau.

Bulan September sampai dengan Desember Tahun 2022 telah melaksanakan Praktik Kerja Lapangan Dietetik di RSUD Tengku Rafian Kabupaten Siak, Praktik Kerja Lapangan Gizi Masyarakat di Puskesmas Sail, dan Praktik Kerja Lapangan Gizi Institusi di Hotel Royal Asnof Kota Pekanbaru. Melaksanakan penelitian pada Bulan Januari Tahun 2023 di SMAN 1 Rambah.

Pada Tanggal 14 Juli 2023 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamiin*, Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara *Body Image*, Aktivitas fisik, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Rambah”**. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang membawa ajaran dan ilmu serta memberi suri tauladan untuk umat di dunia dan di akhirat kelak.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Gizi. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si sebagai dosen pembimbing I dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S. Pt., M.Si sebagai dosen pembimbing II sekaligus penasehat akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, dan motivasi sampai selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hubungan Antara *Body Image*, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Rambah

Salsabila Siregar (11980324496)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Tahrir Aulawi

### INTISARI

Masalah gizi pada remaja putri yang biasa terjadi, yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Faktor yang digunakan pada penelitian yaitu faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi antara lain yaitu *body image*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Rambah. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 103 remaja yang dipilih berdasarkan *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki *body image* negatif (55,3%), aktivitas fisik sedang (50,5%), pengetahuan gizi sedang (60,2%) dan status gizi normal (47,6%). Hasil uji *rank spearman* menunjukkan hasil hubungan antara *body image* dengan status gizi ( $p= 0,000$ ), hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ( $p= 0,311$ ) dan hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,825$ ). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dan pengetahuan gizi.

Kunci: aktivitas fisik, *body image*, pengetahuan gizi, status gizi

UN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

***The Correlation Between Body Image, Physical Activity, Nutritional Knowledge and Nutritional Status of Young Girls at SMAN 1 Rambah***

Salsabila Siregar (11980324496)

Under guidance by Novfitri Syuryadi and Tahrir Aulawi

**ABSTRACT**

*The most common nutritional problems in young women are undernutrition, overweight and obesity. Factors that affect nutritional status include direct and indirect factors. The direct factors that affect nutritional status are food intake and infectious diseases. The factors used in this study are indirect factors that can affect nutritional status, including body image, physical activity, and nutrition knowledge. The correlation between body image, physical activity, nutrition knowledge with the nutritional status of young women at SMAN 1 Rambah. This research were study used the observation method with cross sectional study Sample of 103 adolescents selected based on purposive sampling. Data analysis used Spearman's rank test. The results showed that most adolescents had a negative body image (55.3%), moderate physical activity (50.5%), moderate knowledge of nutrition (60.2%) and normal nutritional status (47.6%). Spearman's rank test results showed there were correlation between body image and nutritional status ( $p= 0.000$ ), there were correlation between physical activity and nutritional status ( $p= 0.311$ ) and there were correlation between nutritional knowledge and nutritional status ( $p= 0.825$ ). The study concluded that there was a significant correlation between body image and nutritional status, there was no correlation between physical activity and nutritional status and there was no correlation between nutritional knowledge and nutritional status.*

**Keywords:** *body image, nutritional knowledge, nutritional status, physical activity*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
KATA PENGANTAR .....	X
INTISARI.....	XI
ABSTRACT.....	XII
DAFTAR ISI.....	XIII
DAFTAR TABEL.....	XV
DAFTAR GAMBAR.....	XVI
DAFTAR SINGKATAN.....	XVII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVIII
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Tujuan Penelitian .....	3
1.3. Manfaat Penelitian .....	3
1.4. Hipotesis .....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1. Remaja .....	5
2.2. Status Gizi Remaja .....	7
2.3. Body Image .....	10
2.4. Aktivitas Fisik .....	12
2.5. Pengetahuan Gizi .....	14
III. METODE PENELITIAN .....	19
3.1. Tempat dan Waktu .....	19
3.2. Konsep Operasional .....	19
3.3. Metode Pengambilan Sampel .....	22
3.4. Analisa Data .....	23
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	28
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	28
4.2. Karakteristik Responden .....	29
4.3. Gambaran <i>Body Image</i> Responden .....	28
4.4. Gambaran Aktivitas Fisik Responden .....	31
4.5. Gambaran Pengetahuan Gizi Responden .....	32
4.6. Gambaran Status Gizi Responden .....	34
4.7. Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Status Gizi .....	36
4.8. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	38
4.9. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	40

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	42
5.1. Kesimpulan .....	42
5.2. Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN .....	53

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU







## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) .....	6
2.2. Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh .....	8
3.1. Konsep Operational .....	20
3.2. <i>Blue Print Body Image</i> .....	23
3.3. <i>Cut off point Body Image</i> .....	24
3.4. <i>Cut off point</i> Status Gizi (IMT/U) .....	24
3.5. <i>Cut off point</i> Aktivitas Fisik .....	25
3.6. <i>Blue Print</i> Pengetahuan Gizi Seimbang .....	25
3.7. <i>Cut off point</i> Pengetahuan Gizi .....	26
4.1. Karakteristik Responden .....	28
4.2. Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i> .....	29
4.3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	30
4.4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi .....	31
4.5. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	33
4.6. Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Status Gizi .....	35
4.7. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	36
4.8. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	38

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Pemikiran .....	18
4.1. SMAN 1 Rambah .....	27

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Kemendes	Kementrian Kesehatan
Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
AKG	Angka Kecukupan Gizi
BPS	Badan Pusat Statistik
SPSS	Statistical Product and Service Solution
IMT	Indeks Massa Tubuh
SD	Standar Deviasi
PHBS	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## DAFTAR LAMPIRAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Dokumentasi Kegiatan .....	52
2. Lembar Persetujuan Responden .....	54
3. Surat Izin Penelitian di SMAN 1 Rambah .....	55
4. Surat Izin DPMTSP .....	56
5. Surat Layak Etik .....	57
6. Kuesioner Body Image .....	58
7. Kuesioner Aktivitas Fisik .....	62
8. Kuesioner Pengetahuan Gizi .....	63
9. Uji Normalitas .....	64
10. Hasil Analisis Univariat dan Bivariat .....	65
11. Tabel Krejcie dan Morgan .....	66
12. <i>Body Image</i> Responden .....	70
13. Aktivitas Fisik Responden .....	72
14. Pengetahuan Gizi Responden .....	74
15. Status Gizi Responden .....	76

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Menurut Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah kelompok dengan rentang usia 10-19 tahun. Pada fase remaja terjadi perkembangan fisik, mental, emotional, dan sosial yang tinggi. Pada masa remaja juga terjadi puncak performa fisik (Santrock, 2012). Remaja merupakan sumber daya paling potensial dalam sebuah negara karena mereka merupakan generasi penerus bangsa. Pemenuhan zat gizi pada usia remaja sangat lah penting, terutama pada remaja putri karena mereka berperan sebagai calon ibu di masa depan (Jafar dkk, 2018). Kondisi seseorang di masa depan sangat ditentukan pada keadaan saat remaja. Pemenuhan zat gizi yang baik dan seimbang dapat menyebabkan status gizi yang normal, begitupun sebaliknya zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal. Rasmaniar dkk. (2023) menyatakan bahwa pada saat pertumbuhan, remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih dibandingkan dengan masa anak-anak karena pada saat remaja merupakan masa pertumbuhan terpenting kedua setelah masa bayi.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih (Almatsier, 2002). Data Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa Prevalensi status gizi remaja berdasarkan IMT/U pada usia 16-18 tahun di Provinsi Riau yaitu dengan status gizi sangat kurus 1,5%, status gizi kurus 6,5%, status gizi gemuk 7,1%, dan status gizi obesitas 4,5% sementara pada Kabupaten Rokan Hulu Prevalensi status gizi sangat kurus yaitu 1,22%, status gizi kurus 4,16%, status gizi gemuk 6,51%, dan status gizi obesitas 5,90%. Prevalensi status gizi obesitas pada Kabupaten Rokan Hulu melebihi rata-rata Provinsi Riau sementara Prevalensi status gizi sangat kurus, kurus, dan gemuk tidak jauh beda dari rata-rata Provinsi Riau. Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan status gizi, masalah tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah *body image*, aktivitas fisik, dan pengetahuan tentang gizi (Ovita dkk, 2019).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Body image* merupakan sikap, persepsi keyakinan, dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak terhadap tubuh salah satunya meliputi ukuran dan bentuk tubuhnya (Muhith, 2015). *Body image* dikategorikan menjadi dua yaitu *body image* negatif dan *body image* positif. *Body image* negatif yaitu pandangan seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sementara *body image* positif yaitu pandangan positif terhadap tubuhnya dan menerima bentuk tubuhnya (Bimantara dkk., 2019). Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh (Lintang dkk., 2015). Tubuh yang tinggi, langsing, dan putih pada umumnya menjadi tolak ukur bentuk tubuh yang ideal bagi remaja putri (Novieastari dkk., 2020).

Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik (Savitri, 2015). Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2020). Salah satu konsep gizi seimbang yaitu melakukan aktivitas fisik yang cukup (Kemenkes, 2014). Berdasarkan data Riskesdas provinsi Riau tahun 2018, prevalensi aktivitas fisik kurang aktif pada kelompok usia 15-19 tahun yaitu sebesar 49,87% dan Prevalensi aktivitas fisik kurang aktif pada kabupaten Rokan Hulu yaitu sebesar 46,85% sedangkan prevalensi aktivitas fisik kurang aktif pada Provinsi Riau yaitu 32,65% hal ini menunjukkan bahwa prevalensi aktivitas fisik kurang aktif pada Kabupaten Rokan Hulu lebih tinggi dari rata-rata prevalensi Provinsi Riau. Kurangnya melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan massa otot menurun dan massa lemak meningkat sehingga menyebabkan kecepatan penurunan metabolisme basal yang mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan kalori yang masuk dengan energi yang keluar dan tubuh akan lebih rentan terkena obesitas (Nisa dkk., 2020). Pada penelitian yang dilakukan Sembiring dkk. (2022) menyatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik kurang dengan status gizi yaitu kejadian obesitas pada remaja.

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu pemahaman pengetahuan tentang gizi yang keliru (Maita dkk., 2019). Pengetahuan tentang gizi oleh remaja yaitu pemahaman remaja tersebut tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Pantaleon, 2019). Masalah gizi



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diIndonesia masih merupakan masalah yang cukup besar dan salah satunya diakibatkan karena terbatasnya pengetahuan tentang gizi (Irianto dan Waluyo, 2010). Pengetahuan tentang gizi yang rendah akan terlihat pada perilaku makan yang salah (Maharani dkk., 2017). Pengetahuan tentang gizi remaja tersebut jika kurang, maka akan menyebabkan masalah gizi lebih. Damayanti (2016) dalam penelitiannya memperlihatkan bahwa sebanyak 89,40 % responden dengan pengetahuan gizi yang cukup memiliki status gizi normal, dan sebanyak 5,30% responden yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah memiliki status gizi lebih. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari dkk. (2022) menyatakan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri.

Berdasarkan paparan di atas, pemenuhan zat gizi sangat diperlukan pada saat remaja, *body image* negatif sering terjadi pada saat remaja, prevalensi aktivitas fisik kurang aktif pada Kabupaten Rokan hulu tergolong tinggi, pengetahuan tentang gizi penting bagi remaja karena dapat mempengaruhi status gizi remaja. Status gizi obesitas pada remaja di Kabupaten Rokan Hulu melebihi rata-rata Provinsi Riau, sementara status gizi sangat kurus, kurus, dan gemuk pada Kabupaten Rokan Hulu tidak melebihi rata-rata Provinsi Riau namun tidak terlalu jauh perbedaannya. Berdasarkan hal tersebut mengingat SMAN 1 Rambah terletak di ibu kota Kabupaten Rokan Hulu yaitu di Pasir Pengaraian dan sekolah tersebut menjadi sekolah favorit, maka peneliti tertarik ingin meneliti tentang Hubungan Antara *body image*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi SMAN 1 Rambah Tahun 2022.

### 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Rambah Tahun 2022.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah untuk menambah dan mendapatkan informasi serta wawasan mengenai hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Rambah.



### 1.5. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Rambah Tahun 2023

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Remaja

Selama rentang kehidupan manusia, terjadi banyak pertumbuhan serta perkembangan dari lahir hingga meninggal dunia. Dari semua fase perkembangan manusia, salah satu yang paling penting yaitu fase remaja (Latifah dan Dwi, 2019). Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada fase remaja terjadi proses pertumbuhan seseorang individu Ketika meninggalkan masa anak-anak menjelang masa dewasa namun belum mencapai kematangan jiwa. Pada perubahan biologis dan fisiologis yaitu pubertas pada perempuan terjadi lebih awal dibandingkan dengan laki-laki (Februhartanty dkk., 2016).

Pada fase remaja terjadi perkembangan yaitu adanya perubahan psikologis yang dapat dilihat melalui adanya kemampuan dalam bertingkah laku sosial, emosional, maupun intelektual (Umami, 2019). Perkembangan remaja, ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku negatif dikarenakan pada fase ini remaja mengalami fase pancaroba dari anak-anak menuju remaja (Umami, 2019). Atmojo (2008) yang paling penting pada fase remaja yaitu pembentukan nilai. Pembentukan nilai ialah proses emosional dan intelektual yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, selain perubahan biologis dan fisiologis menurut Februhartanty dkk (2016) remaja juga mengalami perubahan psikologis dan sosial. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yaitu peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja yang dikenal dengan masa badai dan topan (*strom & stress*), selain itu perubahan yang cepat secara fisik dan disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin dengan kemampuan dan dirinya.

Ahyani dan Astuti (2018) menyatakan fase remaja itu dibagi menjadi tiga yaitu fase remaja awal pada umur 12-15 tahun, fase remaja pertengahan pada umur 15-18 tahun, dan fase remaja akhir 18-21 tahun. Pada fase remaja awal, remaja enggan dianggap sebagai anak-anak, akan tetapi mereka belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya, pada fase tersebut juga remaja sering

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merasa tidak stabil. Pada fase remaja pertengahan, mulai timbul rasa percaya diri serta pada fase ini juga remaja mulai menemukan diri sendiri atau jati dirinya. Pada fase remaja akhir, remaja telah stabil dan mulai memahami arah hidup serta tujuan hidupnya.

Masa remaja menuntut kebutuhan zat gizi yang tinggi. Tingginya kebutuhan zat gizi pada remaja disebabkan karena adanya perubahan berat badan dan pertambahan tinggi badan. Zikri (2016) menyatakan sekitar 15-20% tinggi badan dicapai pada saat remaja dan untuk berat badan ideal sekitar 25-50% dicapai pada saat remaja. Pada saat remaja kecukupan zat gizi sehari-hari serta proses metabolisme tubuh sangat diperlukan (Ransun, 2021). Zat-zat gizi yang diperlukan remaja putri dalam sehari-hari yaitu energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air. Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja putri dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat	Air (ml)
10-12 Tahun	38	147	1900	55	65	280	27	1850
13-15 Tahun	48	156	2050	65	70	300	29	2100
16-18 Tahun	52	159	2100	65	70	300	29	2150

Sumber: PERMENKES Nomor 28 Tahun 2019

Selain energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat, mineral dan vitamin juga dibutuhkan. Menurut Permenkes Tahun 2019 kebutuhan mineral remaja putri usia 16-18 Tahun dalam sehari adalah Kalsium 1200 mg/hr, Zat besi 15 mg/hr, Na 1600 mg/org/hr, Air 2150 ml, sementara vitamin berguna untuk mengatur proses metabolisme tubuh, mempertahankan fungsi jaringan serta pembentukan sel-sel baru. Kebutuhan vitamin remaja putri dalam sehari adalah Vitamin A: 600 mg/org/hr, Vitamin B1: 1,2 mg/hr, Vitamin B6: 1,2 mg/org/hr, Vitamin B12: 4,0 mcg/org/hr, Vitamin C: 75 mg/hr, Vitamin D: 15 mcg/hr dan Vitamin E: 15 mg/org/hr. Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi didalamnya yang pada ilmu gizi dipopulerkan dengan tri guna makanan. Sejak tahun 2014, kementerian kesehatan melalui Peraturan Menteri Kesehatan No 41

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memperkenalkan dengan nama tumpeng gizi seimbang sebagai pedoman untuk masyarakat dalam mengatur pola konsumsi pola konsumsi per hari.

Tumpeng gizi seimbang disusun berdasarkan peranan masing-masing jenis makanan dalam menyeimbangkan asupan zat gizi sehari-hari. Februhartanty dkk (2016) menjelaskan bahwa Pertama, sumber zat tenaga yaitu mengandung karbohidrat, berupa padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan, 3-4 porsi per hari. Kedua, sumber zat pengatur yaitu sayuran dan buah, mengandung vitamin dan mineral serta serat pangan, 3-4 porsi sayuran per hari, 2-3 porsi buah per hari. Ketiga, sumber zat pembangun yaitu berupa protein hewani, protein nabati, 2-4 porsi per hari.

## 2.2. Status Gizi Remaja

Februhartanty dkk. (2016) menjelaskan bahwa status gizi seseorang sejak didalam kandungan akan menentukan keadaan gizi dan kesehatan dimasa mendatang. Ibu hamil yang kurang gizi dan anemia akan mempunyai resiko lebih tinggi melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR), bayi yang BBLR resiko stunting. Anak yang pendek (stunting) akan berkembang menjadi remaja yang pendek yang memiliki kemampuan fisik, massa otot yang kurang serta performa akademik yang tidak memadai.

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan untuk metabolisme tubuh (Holil dkk., 2017). Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan di dalam tubuh (Dieny, 2014). Pada tiap individu asupan zat gizinya berbeda-beda, hal ini tergantung oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan (Holil dkk., 2017). Kategori status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur 5-18 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2. Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Kategori Status Gizi	Ambang batas
Gizi buruk ( <i>severely thinnes</i> )	<-3 SD
Gizi kurang ( <i>thinnes</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
Gizi normal	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+ 1 SD sd +2 SD
Obesitas ( <i>obese</i> )	> + 2 SD

Sumber: PERMENKES No 2 Tahun 2020



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Cara untuk mengetahui baik atau buruknya gizi seseorang yaitu dengan cara melakukan penilaian status gizi. Status gizi dapat dinilai dengan beberapa metode pengukuran yang tergantung dengan jenis kekurangan gizinya (Candra, 2020). Berikut beberapa metode dalam melakukan penilaian status gizi:

1. Metode Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthropo* yang berarti manusia dan *metri* adalah ukuran. Metode antropometri yaitu metode yang mengukur tubuh manusia (Holil dkk., 2017). Antropometri sering digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidak seimbangan antara asupan zat gizi. Berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan atas, rasio pinggang dan panggul merupakan contoh ukuran tubuh manusia yang sering digunakan menjadi parameter dalam menentukan status gizi. Menurut Utami (2016) metode antropometri memiliki keunggulan yaitu biaya relatif murah karena alat mudah didapat dan tidak memerlukan bahan-bahan lain, hasilnya mudah disimpulkan karena mempunyai ambang batas dan rujukan baku yang sudah pasti, dapat dilakukan dalam jumlah sampel yang besar, pengukuran dapat dilakukan berulang-ulang dan objektif selain memiliki keunggulan, metode antropometri juga memiliki kelemahan yaitu tidak sensitif karena metode ini tidak dapat mendeteksi status gizi dalam waktu singkat, kesalahan pada saat pengukuran dapat mempengaruhi validasi pengukuran antropometri.

2. Metode Laboratorium

Pada metode laboratorium terdapat dua pengukuran yaitu uji biokimia atau yang biasa disebut dengan cek lab berupa pemeriksaan darah, pemeriksaan albumin, pemeriksaan urine. Sementara uji fisik berupa tes penglihatan mata. Holil dkk., (2017) menjelaskan bahwa Terdapat keunggulan pada metode laboratorium yaitu hasil yang valid, dapat dipercaya ketepatannya, mengetahui tingkat gizi dalam tubuh sehingga dapat memprediksi kejadian yang akan datang dengan begitu dapat melakukan intervensi agar bisa mencegah kekurangan gizi yang lebih parah. Sementara kelemahan dari metode ini yaitu mahal karena memerlukan peralatan laboratorium, batasan kecukupan zat gizi tidak mutlak melainkan berdasarkan kisaran.

### 3. Metode Klinis

Pemeriksaan fisik dan anamnesis merupakan metode klinis yang digunakan untuk mendeteksi tanda-tanda dan gejala yaitu manifestasi yang dilaporkan pasien yang terkait dengan malnutrisi (Utami, 2015). Mengukur status gizi dengan pemeriksaan bagian tubuh dengan tujuan untuk mengetahui gejala akibat kekurangan atau kelebihan gizi merupakan metode klinis. (Holil dkk., 2017) menyatakan pada metode ini dilakukan dari pemeriksaan bagian mata hingga kaki, meliputi konjungtiva mata, mukosa mulut, pemeriksaan dada, abdomen, hingga deteksi bengkak pada bagian kaki. Terdapat keunggulan dalam metode klinis yaitu: Pertama, tidak memerlukan alat-alat yang rumit contohnya pada pengukuran kelenjar gondok yang disebabkan kekurangan iodium, cukup menggunakan jari-jari tangan pengukur. Kedua, bisa dilakukan dimana saja karena tidak memerlukan ruangan yang khusus. Ketiga, dapat dilakukan dengan cepat karena mudah dilakukan, misalnya pada seorang yang terkena edema pada lengan atau kaki bisa memijat bagian yang bengkak. Sementara kelemahan pada metode ini yaitu: Pertama, ketepatan ukuran bersifat subjektif, pengalaman pada pemeriksaan sangat diperlukan, semakin banyak pengalaman maka semakin tepat pula hasilnya. Kedua, untuk kepastian status gizi perlu data pendukung lain seperti data biokimia. Contohnya pada seorang yang mengalami anemia perlu didukung data pendukung seperti pemeriksaan hemoglobin pada darah.

Status gizi seseorang menentukan baik buruknya tingkat kesehatan dan kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, semakin baik status gizinya maka tingkat kesehatannya semakin baik dan maksimal dalam menjalani aktivitas sehari-hari dalam kehidupannya (Maharani, 2020). Kemenkes RI (2017) mengenai penilaian status gizi menyatakan dampak asupan akibat zat gizi kurang, gizi lebih atau obesitas. Pertama, akibat gizi kurang pada masa pertumbuhan remaja tidak dapat tumbuh secara optimal dan pembentukan otot terhambat kemudian produksi tenaga kurang sehingga menyebabkan kekurangan tenaga untuk bergerak dan melakukan aktifitas dan sistem imunitas berkurang akibatnya remaja tersebut

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mudah terserang penyakit. Kedua, akibat gizi lebih dapat menyebabkan obesitas dan kegemukan merupakan salah satu faktor terjadinya berbagai penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, hati, kantong empedu, kanker, dan lainnya.

### 2.3. *Body Image*

Salah satu yang berpengaruh terhadap status gizi adalah *Body Image*. Aspek psikologis yang terjadi pada saat remaja yaitu mereka amat sering memperhatikan tubuh mereka dan membangun *body Image* sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya (Santrock, 2003). *Body image* bukanlah sesuatu yang statis namun selalu berubah tergantung persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Perasaan yang diwakili dengan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya, sebagai akibat dari harapan yang biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut. Aspek harapan dan aspek harapan mewakili seluruh komponen sikap. Aspek-aspek dalam *body image* meliputi yaitu persepsi mengenai tubuh dan penampilan, aspek perbandingan dengan orang lain dan aspek sosial budaya (Thompson, 2000).

*Body image* meliputi sikap yang berhubungan dengan tubuh, termasuk penampilan, struktur dan fungsi fisik (Novieastari dkk., 2020). *Body image* merupakan persepsi individu mengenai apa yang mereka inginkan terhadap tubuhnya (Lubis dkk., 2021). Permasalahan tentang *body image* perempuan tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada saat remaja yaitu menerima kondisi fisik dan memanfaatkan tubuh secara efektif (Sarwono, 2011). Pada kenyataannya tidak demikian, mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya (Santrock, 2003).

Seiring berkembangnya zaman, ditambah dengan kemajuan internet media sosial menjadi bagian dari media massa, karena bentuknya lebih ringan media sosial lebih banyak digandrungi oleh remaja. Media sosial banyak jenisnya, salah satunya Instagram. Fitur Instagram menyediakan tampilan foto dan video (Fadillah dan Indrijati, 2022).





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Laporan Statistik NapoleonCat (2023) menyatakan bahwa sampai pada bulan Januari 2023, pengguna instagram di Indonesia mencapai 104,1 juta dan didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 54%. Media sosial tersebut dijadikan sebagai media untuk berkomunikasi, juga memiliki fungsi lain yaitu sebagai alat citra tubuh yang digunakan untuk menampakkan keunggulan fisik, gaya berpakaian dll (Novarimadh dan Munawaroh, 2023). Tidak jarang seorang individu memiliki citra tubuh negatif mengenai dirinya karena penampilan ataupun fisiknya tidak sebaik yang lain.

Apabila seseorang melihat tubuhnya sesuai dengan keinginannya maka dikatakan sebagai *Body Image* positif (Ramanda dkk., 2019). Seseorang yang memiliki *body image* positif akan lebih merasa percaya diri sehingga tidak membatasi pola makannya dan cenderung memilih makanan tidak melihat kandungan gizinya karena hanya berdasarkan kesukaan saja seperti makanan *fast food* (Damayanti dkk., 2022).

Fast food lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, garam serta kolesterol yang apabila dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan akan menyebabkan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang artinya mengalami gizi lebih atau obesitas. Sebaliknya, apabila seseorang melihat tubuhnya tidak sesuai keinginannya maka dikatakan *body image* negatif. Rendi (2013) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki *body image* negatif dia akan merasa malu, tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Menurut Repi dkk., (2018) apabila tingkat *body image* negatif remaja semakin tinggi maka mereka akan selalu merasa bersalah dan tidak mensyukuri tubuh mereka dengan apa adanya.

Pada saat remaja *body image* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang erat, sehingga masalah pada *body image* merupakan hal yang sangat luar biasa bagi seorang remaja (Fatimah dkk., 2020). Dinar dkk., (2019) Menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* salah satunya adalah jenis kelamin. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak terjadi pada perempuan karena perempuan sangat kritis terhadap bentuk tubuhnya dan mempunyai *body image* negatif yang berkaitan terhadap berat badan. Pada penelitian Astini dan Gozali (2021) menjelaskan bahwa semakin tidak puas





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap *body image* maka akan semakin tidak normal status gizinya (*Overweight*). Persepsi tersebut dapat berupaya mendorong remaja untuk berdiet tidak sesuai anjuran atau memiliki gangguan makan.

Perilaku diet merupakan upaya seseorang untuk menurunkan berat badan sebagai akibat ketidakpuasan terhadap tubuhnya dibandingkan dengan konsep ideal berdasarkan persepsinya. Februhartanty dkk (2016) menyatakan bahwa gangguan makan yang diakibatkan oleh *body image* negatif seringkali terjadi pada remaja, pada dasarnya gangguan makan yang disebabkan oleh *body image* negatif adalah gangguan mental yang mengakibatkan perhatian yang berlebih terhadap berat badan bagi penderitanya, lebih dari 7 juta wanita per tahunnya memiliki gangguan makan tersebut.

#### 2.4. Aktivitas Fisik

Perkembangan teknologi dalam bidang pendidikan, informasi, dan transportasi dapat memberikan kemudahan sehingga mengakibatkan terbatas melakukan aktivitas fisik pada remaja. Fasilitas tersebut menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik remaja mengakibatkan perubahan indeks massa tubuh kearah tidak ideal. Kemajuan dari segala aspek teknologi memberikan dampak positif yaitu dapat mempermudah segala urusan dan dampak negatifnya membuat remaja menjadi malas sehingga menyebabkan remaja kurang melakukan aktivitas fisik yang menjadi faktor kegemukan (Krismawati dkk., 2019).

Kemajuan teknologi pada masa sekarang memunculkan bahwa konsep aktivitas fisik tidak perlu dilakukan lagi. Hal tersebut tidak benar karena perilaku sedenter atau berada dalam suatu posisi yang terlalu lama merupakan suatu kebiasaan hidup dan akan mengancam kesehatan dan bisa menyebabkan kemunduran pada fungsi tubuh (Damian *et al.*, 2018). Pelajar, mahasiswa dan orang yang bekerja di kantor mereka akan menghabiskan sebagian besar waktu mereka dalam posisi duduk, kemudian melakukan aktivitas fisik lain dengan duduk lagi. Dalam buku yang ditulis Wicaksono (2021) menyatakan bahwa hal tersebut dapat menyebabkan tubuh dalam posisi yang sama dalam waktu yang lama dan berulang. Pelajar, mahasiswa ataupun pekerja kantor tersebut harus



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat menyempatkan diri untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga agar tetap dapat menjalankan fungsi-fungsi normal dari tubuh, menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Welis dan Rifiki (2013) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Pertama, lingkungan makro dimana faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Kedua, lingkungan mikro yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik yaitu pengaruh dukungan masyarakat. Ketiga, faktor individu seperti pengetahuan dan persepsi mengenai hidup sehat. Keempat, faktor usia, genetik, jenis kelamin, kondisi geografis dan suhu. Melakukan aktivitas fisik dapat memiliki efek yang lama untuk kesehatan otak (Wivaksono, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Helen *et al* (2017) mengenai aktivitas fisik seumur hidup untuk kesehatan otak menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kapasitas mekanisme epigenetic. Mekanisme epigenetic tersebut bisa mengatur plastisitas kognitif dan sinaps pada syaraf otak sehingga dapat memelihara otak dengan lebih baik (Fernandes *et al.*, 2017)

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka sehingga membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2022). Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga berdasarkan intensitasnya yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat (Firman, 2019). Pillar ketiga dari prinsip gizi seimbang merupakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi karena memperlancar sistem metabolisme didalam tubuh termasuk sistem metabolisme zat gizi (Setyawati dan Eko, 2018). Berdasarkan survei WHO (2018), remaja putri mengalami aktivitas fisik kurang lebih besar dibandingkan dengan remaja putra, yaitu sebesar 87,7%.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi karena status gizi seseorang bergantung juga penggunaan zat gizi yang dikonsumsi dengan cara beraktivitas (Sorongan, 2019). Aktivitas fisik yang umum dilakukan remaja adalah olahraga (Melda dkk., 2018). Berdasarkan data Riskesdas (2018) Rokan Hulu termasuk kedalam kabupaten dengan penduduk aktivitas fisik paling rendah sebesar 46,85%. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, sehingga asupan energi yang berlebih dengan tidak diimbangi dengan aktivitas



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

fisik yang seimbang maka remaja akan mudah mengalami kegemukan (Savitri, 2015).

Kegemukan terjadi karena kelebihan lemak akibat ketidakseimbangan energi dalam jangka waktu yang lama (Habibaturachmah dan Fitranti, 2014). Apabila sudah terjadi kegemukan dan tidak menjaga pola makan yang seimbang serta kurang melakukan aktivitas fisik, maka indeks massa tubuhnya akan naik sampai ke kategori obesitas. Seseorang dengan hidup kurang aktif atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak akan cenderung mengalami obesitas (Ferinawanti dan Mayanti, 2018).

Aktivitas fisik yang baik merupakan aktivitas yang dilakukan sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik (Nurmala dkk., 2020). Menurut badan kesehatan dunia WHO (2020) usia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga kuat. KEMENKES menyatakan aktifitas fisik sebaiknya dilakukan secara teratur minimal 3-5 kali dalam seminggu. Giriwijoyo dkk. (2020) Menjelaskan bahwa Aktifitas Fisik mempunyai manfaat yaitu mengurangi resiko terjadinya kematian dini, terhindar dari penyakit degeneratif, terjadinya kecemasan, terjadinya gangguan kesehatan tulang serta terjadinya gangguan kesehatan rohani.

### 2.5. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil mengetahui dan terjadi setelah orang melakukan pendeteksian terhadap objek tertentu (Florence, 2017). Menurut Notoadmojo (2014) Pengetahuan memiliki enam tingkatan yaitu: Pertama, Tahu (*know*). Kedua, Memahami (*Comprehension*). Ketiga, Aplikasi (*Aplication*). Keempat, Analisis (*Analysis*) Kelima, Sintesis (*Synthesis*). Keenam, Evaluasi (*Evaluation*). Adapun faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu usia, pengalaman, pendidikan, lingkungan dan budaya (Ardi, 2021). Apabila remaja tidak diimbangi pengetahuan yang cukup, maka mereka akan terjebak pada diet yang salah dan salah satunya berdampak pada penurunan status gizi (Marlina dan Ernalia, 2020).

Saat ini Indonesia mengalami *Double Burden* yaitu disatu sisi banyak masyarakat Indonesia yang mengalami gizi kurang namun disisi lain masyarakat Indonesia mengalami gizi lebih. Masalah gizi merupakan masalah yang dapat





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Mawarni dkk. (2022) penyebab langsung masalah gizi yaitu makanan yang tidak seimbang dan salah satu penyebab tidak langsung dari masalah gizi yaitu pendidikan. Pengetahuan dan pendidikan saling berkaitan dengan perilaku remaja untuk berperilaku hidup sehat. Memasuki usia remaja umumnya gaya hidup dan kebiasaan makan akan menjadi masalah gizi oleh karena itu perlu pengetahuan tentang gizi agar status gizi tetap optimal dan meminimalisir status gizi tidak optimal terjadi (Pritasari dkk., 2017).

Pengetahuan gizi pada remaja berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan (Aulia, 2021). Masing-masing remaja membutuhkan zat gizi yang berbeda dan yang mana dapat ditinjau dari aspek Psikologis dan biologis. Secara biologis, kebutuhan asupan zat gizi remaja harus seimbang dengan aktivitasnya (Lestari dkk., 2022). Remaja lebih banyak memerlukan vitamin, protein dan mineral dibandingkan dengan masa balita atau anak-anak (Pamelia, 2018). Dibandingkan remaja laki-laki, perempuan memiliki resiko terkena anemia. Anemia yaitu keadaan dimana jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi fisiologis tubuh (Putri dkk., 2021).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan bagaimana cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi tidak rusak (Notoadmojo, 2003). Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan (Florence, 2017). Keluasan pengetahuan remaja tentang gizi akan menuntun remaja dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian.

Perilaku memilih makanan yang tidak sehat terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak tepat dan tidak benar hal tersebut dapat menjadi masalah pada status gizi remaja (Elfita dkk., 2021). Banyaknya remaja yang kepedulian tentang





pengetahuan gizinya kurang maka akan menyebabkan masalah status gizi pada remaja (Wulandari dan Mardisentosa, 2021). Usia remaja pada umumnya kurang peduli terhadap kandungan gizi pada sebuah makanan (Hadi, 2021).

Pengetahuan gizi yang tidak mencukupi, minusnya pengetahuan tentang kebiasaan makan yang baik akan menyebabkan masalah produktivitas dan kecerdasan (Damayanti, 2016). Pendidikan gizi bisa meningkatkan pengetahuan remaja, apabila remaja tersebut meningkatkan pengetahuannya maka diharapkan remaja tersebut dapat merubah perilaku yang baik sehubungan gizi dan kesehatan (Andi dkk., 2020). Pengetahuan gizi amat sangat perlu dimiliki oleh setiap remaja sebab hal tersebut mempengaruhi status gizi remaja tersebut (Hamdani, 2019).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Kerangka Pemikiran

Status gizi yaitu keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan metabolisme tubuh bagi remaja. Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum. Status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi di dalam tubuh secara berlebihan dan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan dalam memperoleh zat gizi. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri salah satunya *body image*.

*Body image* merupakan pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* terbagi menjadi dua, yaitu *body image* negatif dan *body image* positif, kedua *body image* tersebut dapat mempengaruhi status gizi remaja. *Body image* negatif yaitu apabila seorang remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, sehingga kebanyakan remaja putri jika memiliki *body image* negatif akan melakukan diet yang salah sehingga menyebabkan masalah gizi kurang terhadap status gizinya. *Body image* positif yaitu apabila seorang mengalami kepuasan atau menerima bentuk tubuhnya, namun jika seseorang terlalu cenderung merasa percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, maka jika remaja tersebut memilih makanan tidak melihat kandungan gizinya melainkan berdasarkan kesukaan saja, contohnya fast food. Fast food banyak mengandung karbohidrat, lemak, garam, serta kolesterol yang jika dikonsumsi secara terus menerus akan menyebabkan masalah gizi lebih atau obesitas, selain *body image* ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi, yaitu aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan tubuh akibat kontraksi otot rangka sehingga membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi karena memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk sistem metabolisme zat gizi. Manfaat aktivitas fisik yaitu dapat mengurangi resiko kematian dini, terhindar dari penyakit degeneratif, terjadinya kecemasan, terjadi gangguan kesehatan tulang serta terjadinya gangguan kesehatan rohani, selain aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi, pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi status gizi.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

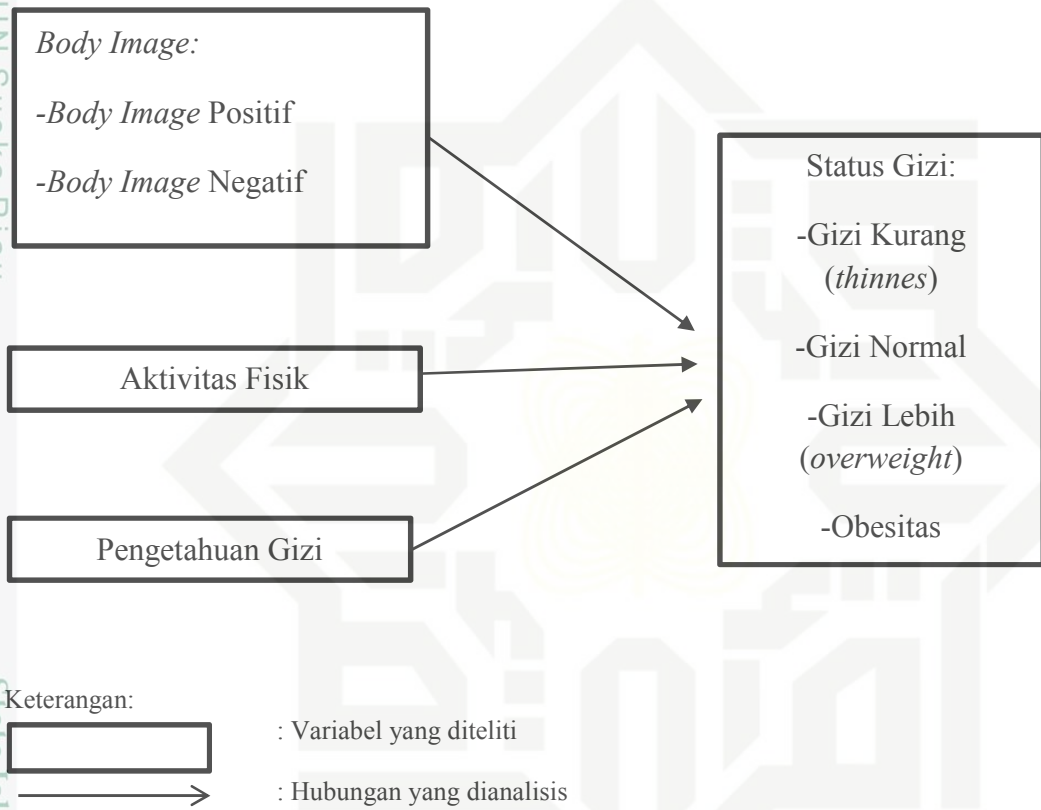
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakan mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi serta cara mengolah makan tersebut sehingga kandungan zat gizinya tidak rusak.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran

### III. METODE PENELITIAN

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada Bulan Januari 2023 di SMAN 1 Rambah yang terletak di Desa Koto Tinggi, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Pemilihan tempat dilakukan dengan alasan pertimbangan karena belum pernah dilaksanakan penelitian yang sama, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh banyak terjadi dikalangan perempuan, masih rendahnya aktivitas fisik remaja di Kabupaten Rokan Hulu yang berdasarkan data Riskesdas 2018, masalah gizi diindonesia masih merupakan masalah yang cukup besar dan salah satunya diakibatkan karena terbatasnya pengetahuan tentang gizi serta SMAN 1 Rambah merupakan sekolah favorit yang berada di Kabupaten Rokan Hulu.

#### 3.2. Konsep Operasional

Konsep Operasional dalam penelitian adalah Status Gizi, *body image*, *body image* positif, *body image* negatif, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi. Konsep Operasional dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Konsep Operasional

No	Nama Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur
1	Status Gizi	Status gizi merupakan keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan untuk metabolisme tubuh mereka yang diukur berdasarkan IMT/U (Holil dkk, 2017)	Tinggi badan: <i>microtoise</i> Berat badan: timbangan digital Umur: wawancara tanggal lahir responden	Perhitungan IMT/U dengan menggunakan software WHO Anthro Plus	-Gizi kurang jika skor $-3SD$ s.d $<-2SD$  -Gizi normal jika skor $-2SD$ s.d $+1SD$  -Gizi lebih ( $>+1SD$ s.d $+2SD$  -Obesitas jika skor $>2+SD$



No	Nama Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur
1	<i>Body Image</i>	<i>Body Image</i> yaitu suatu hal mengenai persepsi terhadap tubuhnya, tentang apa yang mereka inginkan terhadap tubuhnya (Santrock, 2003)	<i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) 34	Kuesioner	- <i>Body image</i> positif jika skor <110  - <i>Body image</i> negatif jika skor ≥110
	<i>Body Image</i> Positif	Persepsi seseorang merasa puas terhadap kondisi tubuhnya (Santrock, 2003)			
	<i>Body Image</i> Negatif	Persepsi seseorang merasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya (Santrock, 2003)			
2	Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik merupakan suatu hal mengenai gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka sehingga membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2022).	Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ-SF)	Kuesioner	- Aktivitas berat jika skor >1500METs-min/minggu - Aktivitas sedang jika skor 600-1500 METs-min/minggu - Aktivitas ringan <600 METs-min/minggu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Nama Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur
4	Pengetahuan Gizi	Kemampuan seseorang dalam menjawab pertanyaan mengenai gizi seimbang dihitung dalam presentase serta dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu kurang, sedang, dan baik. (Almatsier, 2002)	Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	Kuesioner	- Pengetahuan gizi baik jika skor >80 - Pengetahuan gizi sedang jika skor 60-80 - Pengetahuan gizi kurang <60

### 3.3. Metode Pengambilan Sampel

Penelitian bersifat kuantitatif serta menggunakan metode pendekatan *cross sectional*, yang merupakan suatu metode pengumpulan data yang diambil dalam waktu bersamaan. Kegiatan ini meliputi pengumpulan data terhadap variabel dependen dan independen. Variabel dependen meliputi status gizi, dan variabel independen meliputi *body image*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi.

Populasi pada penelitian adalah semua siswi kelas XI SMA N 1 Rambah yang berjumlah 140. Rumus yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan tabel Krejcie dan Morgan dengan perhitungan kesalahan 5% (0,05) dan confidence 95% terhadap populasi, sehingga didapatkan hasil sampel pada penelitian sebanyak 103 partisipan. Metode sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu siswi yang terdaftar sebagai siswi aktif kelas XI, ada pada saat pengambilan data, bersedia menjadi responden pada penelitian, sementara kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswi yang sakit/ tidak hadir pada saat pengambilan data.

Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi tentang hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri SMA N 1 Rambah. Intrumen ini dibuat berdasar pada kisi-

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kisi instrumen yang berupa wawancara mengenai tinggi badan dan berat badan, serta pertanyaan untuk mengetahui hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri SMA N 1 Rambah, dengan rincian sebagai berikut:

1. Data tinggi badan dan berat badan

Tinggi badan diukur menggunakan *microtoice* dan berat badan diukur menggunakan timbangan digital. Data tinggi badan dan berat badan digunakan untuk menilai status gizi responden dengan menggunakan indikator IMT/U

2. Kuesioner

Kuesioner adalah alat pengumpulan data berupa pertanyaan yang terstruktur dengan baik dan dirancang dengan baik yang perlu dijawab oleh responden. Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari pertanyaan tentang *body image*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi.

### 3.4. Analisis Data

Setelah semua data terkumpul maka data akan diolah dan dianalisis dengan tahapan terdiri atas *coding*, *entry*, *editing*, *cleaning*, dan analisis data. Pengolahan data menggunakan Microsoft Exel 2016 dan analisis data menggunakan *Statistical Packages for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0 for *windows*.

Analisis data terdiri atas dua yaitu:

1. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik individu berdasarkan variabel dependen dan independen secara deskriptif. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendapatkan gambaran dari masing-masing variabel baik independen maupun dependen.

Variabel ini terdiri atas variabel *body image* yang diukur berdasarkan persepsi responden terhadap tubuhnya dengan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang terdiri dari 34 butir pertanyaan dengan rentang skala 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (selalu), 5 (sangat sering), dan 6 (selalu). Skor minimal adalah 34 dan skor maksimal 204, semakin kecil skor nya maka kemungkinan responden akan memiliki *body image* positif, dan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

apabila skor nya semakin tinggi maka kemungkinan responden akan memiliki *body image* negatif (Yurtsever *et al.*, 2022) Rincian *blue print* skala *body image questionnaire* dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. *Blue Print Skala Body Shape Questionnaire (BSQ-34)*

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh	1,2,3,4,5,6,9, 10,11,14,15,16, 17,19,21,22,23, 24,28,30,33,34	22
Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain	12,20,25,29,31	5
Sikap yang fokus terhadap citra tubuh	7,13,18,26,32	5
Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh	8,27	2
<b>Jumlah item</b>		<b>34</b>

Hasil penelitian Franky (2020) mendukung bahwa instrumen *Body Shape Questionnaire* valid dalam menilai persepsi tubuh serta realibilitas yang tinggi. Hasil skor *body image* diinterpretasikan dalam dua kategori yaitu *body image* positif dan *body image* negatif terhadap bentuk tubuh. Berikut *cut off point body image* dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. *Cut off point body image*

Kategori <i>body image</i>	<i>Cut off point</i>
<i>Body image</i> positif	<110
<i>Body Image</i> Negatif	≥110

Sumber: *Body Shape Questionnaire (BSQ) 34*



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Variabel status gizi didapatkan dari pengukuran antropometri dengan cara responden menimbang berat badannya dengan melepas alas kaki dan barang yang tergolong berat pada tubuh dan pengukuran tinggi badan dilakukan dengan melepas alas kaki, posisi dan pandangan lurus kedepan, kemudian data nama, umur, berat badan dan tinggi badan yang diperoleh akan diolah melalui aplikasi WHO *Anthro Plus* dan diinterpretasikan kedalam bentuk standar deviasi (SD), maka akan didapati hasil status gizi kurang, status gizi normal, status gizi lebih dan obesitas. Berikut *cut off point* status gizi (IMT/U) dapat dilihat pada Tabel 3.4:

Tabel 3.4. *Cut off point* status gizi (IMT/U)

Kategori status gizi (IMT/U)	<i>Cut off point</i>
Gizi kurang ( <i>thinnes</i> )	-3SD s.d <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2SD s.d +1SD
Gizi Lebih ( <i>overweight</i> )	>+1SD s.d +2SD
Obesitas	>+2SD

Sumber: PERMENKES No 2 Tahun 2020

Variabel Aktivitas fisik diukur melalui kuesioner *International Physical Activity Quationnaire Short Form* yang terdiri dari 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik responden selama seminggu terakhir, skor total aktivitas fisik dilihat dalam MET-menit/minggu berdasarkan penjumlahan aktivitas fisik berjalan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. MET merupakan hasil perkalian *Basal Metabolic Rate* dan MET-menit merupakan hasil dari perhitungan dengan mangalikan skor MET dengan kegiatan yang dilakukan dalam menit. Nilai MET untuk berjalan adalah 3,3, aktivitas sedang 4,0, dan aktivitas berat adalah 8,0. Hasil ukur aktivitas fisik dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Rumus mengukur aktivitas fisik adalah:

$$\text{Total MET} - \frac{\text{menit}}{\text{minggu}} = \text{aktivitas berjalan (MET x durasi x frekuensi)} + \text{aktivitas sedang (MET x durasi x frekuensi)} + \text{aktivitas berat (MET x durasi x frekuensi)}$$

Tabel 3.5. *cut off point* aktivitas fisik

Kategori	<i>Cut off point</i>
Aktivitas berat	>1500METs-min/minggu
Aktivitas sedang	600-1500 METs-min/minggu
Aktivitas ringan	<600 METs-min/minggu

Sumber: IPAQ 2005



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Variabel pengetahuan gizi seimbang diukur melalui kuesioner berupa 10 butir pertanyaan tertutup (benar/salah) jika benar skor 1, dan jika salah skor nya 0. Kuesioner diadaptasi dari skripsi Damayanti (2016) dari buku pengantar pangan dan gizi edisi kedua (Baliwati, 2006). Rician blue print skala pengetahuan gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6. *Blue Print* kuesioner pengetahuan gizi seimbang

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Indikator zat gizi	2,3,4	3
Sumber zat gizi pada makanan	1	1
Makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit	5	1
Pentingnya sarapan	6	1
Manfaat konsumsi air putih	7	1
Membaca label pada kemasan dan PHBS	8,10	2
Aktivitas fisik	9	1
<b>Jumlah item</b>		<b>10</b>

Skor tertinggi ialah 10, kemudian jumlah jawaban yang benar dikonversikan ke dalam rentang 0-100, apabila jawaban benar 6 maka dikalikan 10 sehingga apabila dikoversikan dalam rentang 0-100 didapati nilai 60. Kriteria penilaian pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7. *cut off point* pengetahuan gizi seimbang

Kategori	Skor
Baik	>80
Sedang	60-80
Kurang	<60

Sumber: Khomsan 2022

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Analisis bivariat

Analisis ini menggunakan uji statistik yaitu berupa uji korelasi *Rank Spearman* agar mendapati hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Uji korelasi *Rank Spearman* digunakan karena variabel *body image*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan status gizi tidak berdistribusi normal (nilai sig 0,00). Jika taraf signifikansi  $> 0,05$  maka variabel dikatakan terdistribusi normal, begitu pula sebaliknya.

Nilai p dapat diperoleh dari uji statistik *Rank Spearman*, jika taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05 dalam penelitian ini, yaitu jika p value  $\leq 0,05$  berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Apabila nilai p  $> 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen



## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis univariat diketahui terdapat 55,3% responden yang memiliki *body image* negatif dan 44,7% responden memiliki *body image* positif. Terdapat 13,6% responden memiliki aktivitas fisik berat, 50,5% aktivitas fisik sedang dan 35,9% aktivitas fisik ringan. Terdapat 37,9% responden berpengetahuan gizi baik, 60,2% berpengetahuan gizi sedang dan 1,9% berpengetahuan gizi kurang. Berdasarkan analisis bivariat diketahui terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri, tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri, dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri.

### 5.2. Saran

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian status gizi dengan menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi di kalangan remaja. Diharapkan adanya penelitian dengan menggunakan desain studi yang berbeda, seperti *case control* sehingga menggambarkan hubungan kausalitas (sebab akibat) terkait masing-masing variabel dengan status gizi.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## DAFTAR PUSTAKA

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 11 hal.
- Andriani, W. F. 2021. Gaya Hidup Sedentari, *Screen Time* dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1): 14-22.
- Apriyanti, F. 2019. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2): 18-21.
- Aulia, R. N. 2021. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi, dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*. 2(02): 31-35. DOI: <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Aramico, B., N. W. Siketang., dan A. Nur. 2017. Hubungan Asupan Gizi Aktivitas Fisik Menstruasi dan Anemia dengan Status Gizi Pada Remaja MAN Simpang Kiri Kota Subussalam. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 4(1): 21-30. DOI: <https://doi.org/10/22435/sel/v4i1.1444>
- Ardi, R, F. 2021. Pengetahuan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja Sekolah Dimasa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Ardin, S.H., T. D. Kartini., dan R. S. Lestari. 2018. Hubungan Kebiasaan Makan Fast Food dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja. *Media Gizi Pangan*, 2(25): 95-103.
- Astini, N. N. A. D., dan G. Wigutomo. 2021. Body Image Sebagai Faktor Penentu Dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Jurnal Of Natural Science and Engineering*, 5(1), 4-5. DOI: <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Ahyani, N.L dan D. Astuti. 2018. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Badan Penerbit Universitas Muara Kudus. Kudus. 120 hal.
- Bani, A. 2010. Studi Tentang Tubuh Ideal dan Hubungannya dengan Upaya Pencapaiannya. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor. Bogor. 5 hal.
- Bimantara, M. D., A. Merryana., dan D. R. Suminar. 2019. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(2): 85–88.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Cahyo, W. R., I. N. T. Komalina., dan I.K Suwita. 2022. Hubungan Pola Makan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Journal Of Agri Food Nutrition And Publick Health*, 2(2): 123-146. DOI: <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>
- Candra, A. 2020. *Epidemiologi Stunting*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang. 35 hal.
- Damayanti, E. A. 2016. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya.
- Damayanti, R. E., dan S. L. Sufyan. 2022. Hubungan Pola Makan Aktivitas Fisik dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tambun. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1): 35-46. DOI: <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Damian, M., A. Oleon., and C. Damian. 2018. The Impact Of Sedentary Behavior On Health And The Need For Physical Activity In Children And Adolescents. *Revista Romaneasca Pentru Educative Multo Dimensionala*, 10(1): 71-83. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/19>
- Dewi, M., dan M. Ulfah. 2021. *Buku Ajar Remaja dan Pranikah*. Ub Press. Malang. 74 hal.
- Dewi, K. G dan E. Z. Adriyanti. 2020. Hubungan Body Image dan Diet Ketat Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 1(1): 11-17.
- Dieny, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta. 17 hal.
- Fadillah, A. S. A dan H. Indrijati. 2022. Hubungan Antara Self Esteem dan Body Image pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1): 201-211.
- Fatimah, S., W. Rosani., dan E. Supriatna. 2020. Studi Deskriptif Self Esteem pada Mahasiswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. *Fokus*, 4(5): 330-336.
- Febriani, T. R. 2019. Body Image dan Peran Keluarga Remaja Status Gizi Lebih di Kota Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 5(2): 72-78. DOI: <https://doi.org/10.31290/jiki.v5i2.1412>
- Febrihartanty, J., P. H. Rachman., E. Ermayani., H. Dilanawati dan H. Harsian. 2016. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Seameo Recfon. Jakarta. 20 Hal.
- Ferinawati, dan S, Mayanti. 2018. Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireun. *Journal Of Health Technology and Medicine*, 4(2): 241-257. DOI: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.213>



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Fernandes, J., M. Arida., and F. G. Pinilla. 2017. Physical Exercise as an Epigenetic Modulator of Brain Plasticity and Cognition. *Neurosci Biobehav Rev*, 80: 443-456. DOI: <https://10.1016/j.neubiorev.201706.012>
- Firman, A. 2021. *Klasifikasi Physical Activity Berbasis Sensor Accelerometer Gyroscope dan Gravity Menggunakan Algoritma Multi-class Ensemble Gradientboost*. Deepublish. Yogyakarta. 75 hal.
- Florence, G. A. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi*. Fakultas Teknik Universitas Pasundan. Bandung.
- Giriwijoyo, S., H. R. D. Ray., dan D. Z. Sidik. 2020. *Kesehatan, Olahraga & Kinerja*. Bumi Medika. Jakarta. 105 hal.
- Habibaturchmah dan D. Y. Fitranti. 2014. Hubungan Konsumsi Air, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh pada Remaja Putri. *Journal Of Nutrition College*, 3(4): 595-603..
- Hadi, A. 2021. *Obesitas dan Melek Gizi*. Epigraf Komunikata Prima. Sukoharjo. 23 hal.
- Hafiza, D., A. Utami., dan S. Niriyah. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Junal Medika Hutama*, 2(1): 332-342.
- Hamdani, D. 2019. Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SLTP Negeri 2 Wungu Madiun. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun.
- Handayani, U. Y. dan M. Fitri. 2023. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Lakeisha. Klaten. 65 hal.
- Helen, M., T. Wei., S. Luke. and S. Asleight. 2017. A Life Long Approach to Physical Activity for Brain Health. *Fronties In Aging Neuroscience*, 9(1): 147-152.
- Herdiani, N. T., V. H. Manunjung. dan V.S Mutiara. 2021. Studi Literatur Review Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri. *CMHK Midwifery Scientic Jurnal*, 4(1): 243-257.
- Holil., Sugeng, W., dan Titus, P. H. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 14 hal.
- Insani, N. W. 2022. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas IX di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitaly*, 11(2): 1-6.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Irianto, P. D. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi. Yogyakarta. 150 hal.
- Irianto, K., dan K. Waluyo. 2010. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Yrama Widya. Bandung. 5 hal.
- Intantiyana, M., L. Widajanti., dan M. Z. Rahfiluddin. 2018. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2(1): 403-410. DOI: <https://doi.org/10.1470/jkm.v6i5.22064>
- Jafar, N., R, Indriasari., A, Syam dan Y, Kurnia. 2018. Pelatihan Edukator Sebaya dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa di SMUN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1): 1-10.
- Krismawati, E. D. L., N. L. N. Andayani. dan N. Wahyuni. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar, *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1): 29-32.
- Kurniawan, A., K. Septa., P. Farah., S. A. Dea., B. A. F. Belisa., M. C. Gladya., dan D. Purnama 2021. *Gambaran Pola Konsumsi dan Pengetahuan Mengeai Kadarzi Pada Suku Osing Banyuwangi*. Madza Media. Malang. 125 hal.
- Laowo, S. K. 2018. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Fast Food Terhadap Status Gizi pada Anak SMP Muhammadiyah Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang. Politeknik Kesehatan Medan. *Skripsi*. Medan.
- Lestari, F., N. Pitria., H. Septiawan., D. Raksi. dan W. Nuni. 2022. Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 1(2):57-65. DOI: <https://10.34305/jppk.V1i02.430>
- Lestari, S. E. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Anak Remaja. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta. Surakarta.
- Lestari, Y.P., L.N. Tambunan, dan R.M. Lestari. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1):65-69. DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>.
- Lintang, A., Yudi, I., dan O. Franly. 2015. Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*. 3(2). 1-8.
- Lubis, S. D., T. A. Kadek., I. Gede., dan I. A. A. M. Gusti. 2021. *Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri*. Panuduh Atma Waras. Bali. 26 hal.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Maharani., Darwis., dan S. Desri. 2017. Aktivitas Fisik Pengetahuan Gizi Asupan Energi Asupan Serat dan Status Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*. 10(2). 167-172.
- Maharani, G. 2020. Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMAN 1 Kretek Bantul. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kebugaran Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Mahyuni, A., D. Anggraini. dan E. Iriani. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Pola Makan Konsumsi Fast Food dan Genetik Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjar Baru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 7(2): 10-18.
- Maita, L., S. M. Eka., dan H. Een. *Gizi Kesehatan Pada Masa Reproduksi*. Depublish. Sleman. 109 hal.
- Manoppo, J. I. dan M. F. Lang. 2022. Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Rema di Desa Kema II. *Nutrik Jurnal*. 6(1): 14-23. DOI: <https://doi.org/10.37771/nj.Vol6.Iss1.606>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1): 231-237.
- Mawarni, E. E., F. Ramadhani., E. Amanda., A. P. Murdani., M. Agustina., I. D. Astuti., L. E. T. Wahyuni., S. Ardiansyah., dan U. Khuzaimah. 2022. *Ekologi Pangan dan Gizi*. Global Eksekutif Teknologi. Padang. 21 hal.
- Mayasari, C. A., R. Rohan., Hasdianah., S. Siyoto., dan Z. A. Rustam. 2017. *Metode Penelitian Keperawatan dan Statistik*. Media Nusa Creative. Malang. 100 hal.
- Menkes RI. 2014. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 25/Menkes/SK/2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Merita., N. Hamzah. dan Djayusmantoko. 2020. Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Jambi. *Journal Of Nutrition College*,9(2): 81-86. DOI: <https://doi.org/10/14710/jnc.v9i2.24603>
- Muhith, A. 2015. Pendidikan Keperawatan Jiwa. Cv Andi Ofset. Yogyakarta. 84 hal.
- Mundakir. 2021. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa I*. UM Surabaya Publishing. Surabaya. 34 hal.
- Muliyati, H., Ahmail., dan L. Mandora. 2019. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *CHMK Mideifery Scientic Journal*, 2(1) :22-32.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Mushtaq, U. M., S. Gull., K. Musthtaq., U. Shaid., M. A. Ashad., and J. Akram. 2011. Dietary Behaviors, Physical Activity, and Sedentary Lifestyle Associated With Overweight and Obesity and their Socio Demographic Correlates. *J behavior Nutr Phy Act*, 8(1): 120-130.
- Ni'mah, Z. S., dan I. Veni. 2022. Hubungan Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 2(2): 124-128.
- Nomate, S. E., M. L. Nur., dan S. M. Toy. 2017. Hubungan Teman Sebaya Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3): 51-57. DOI: <https://10.15294.ujph.v6i3.17016>
- Noor, Y., E. Sugiarto., dan A. S. Fatimah. 2022. Studi Kepustakaan Gambaran Obesitas pada Ibu Rumah Tangga di Dunia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1): 34-42. DOI: <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.243>
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 97 hal.
- Notoadmpjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta. Jakarta. 95 hal.
- Novarima, H. S. D. dan E. Munawaroh. 2023. Hubungan Body Image dengan Self Esteem Pengguna Media Sosial Instagram pada Mahasiswa FIP UNNES. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1):71-87. DOI: <https://doi.org.10.26877/empati.v10i1.12128>
- Novieastari, E., K. Ibrahim., Deswani., dan S. Ramdaniati. 2020. *Dasar- Dasar Keperawatan*. Elsevier. 156 hal.
- Noviyanti, R. D. dan M. Dewi. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 12(3): 411-418.
- Nurleli. 2019. Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Info Kesehatan*, 9(2) :128-133. DOI: <https://doi.org/10.30643/info%20kesehatan.v9i02.116>
- Nurmala, I., Muthmainnah., Riris., D. R. Pulung., S. Luthfi., A. S. Yuli., P. D. Nurvita., R. Tasya., dan A. P. Aprilicha. 2020. *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik Mental dan Sosial*. Airlangga University Press. Surabaya. 30 hal.
- Ovita, N. A., N. M. Hatmani., dan N. Amin. 2019. Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri VIII SMPN 20 Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1) :27-32. DOI: <https://10.15294/SPNJ.V1i1.31275>



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Pamela, I. 2018. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan Fast Food Consumption Behavior In Adolscent An ITS Impact For Health. *Jurnal Ikesma*, 14:144-153. DOI: <https://10.19184/ikesma.14i2.10459>
- Pantaleon, G. M. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja putri. *CHMK Health Journal*, 3(3): 69-76.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 29 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi. 2019.
- Purnama, A. L. N. 2021. *Body Image* Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2): 352-358.
- Putri, P. H., F. Andara., dan D. L. Sufyan. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2): 334-342. DOI: <https://10.24912/jbmi.v4i2.11608>
- Pritasari., D. Didit., dan L. T. Nugraheni. 2017. *Gizi Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 111 hal.
- Rachmayani, A. S., M. Kuswari., dan V. Melani. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Journal Of Human Nutrition*, 5(2): 125-130. DOI: <https://doi.org/10.2176/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Rahayu, B. T. dan Fitriana. 2020. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1): 46-51.
- Ramdhan, M. T. Hubungan Penggunaan Gadget dan Gaya Hidup Sedenter dengan Interaksi Sosial dan Kesehatan Mental pada Remaja. *Tesis*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Ramanda, R., A. Zarina., dan K. W. Murti. 2019. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori *Body Image* Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi*. 5(2): 121-135.
- Ransun, N. G., I. M. Punuh., dan D. G. Kandou. 2021. Gambaran Kecukupan Mineral Mikro pada Mahasiswa Semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*. 10(1): 50-57.
- Rasmaniar., Rofiqoh., dan Y. Kristianto. 2023. *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Yayasan Kita Menulis. Jakarta. 44 hal.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Repi, A. A., M. N. Dewi., dan J. E. Santoso. 2018. *Aku Remaja Yang Positif*. Efek Media Komposindo. Jakarta. 139 hal.
- Ripta, F., M. Siagian., H. Wau., dan P. Manalu. 2023. Persepsi *Body Image* dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1): 19-26. DOI: <https://10.19184/ikesima.v%i.30689>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Sabngatun, S. dan D. Riawati. 2021. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Journal Of Health Research*, 4(2):83-90. DOI: <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.533>
- Santrock, J. W. 2012. *Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga. Jakarta. 67 hal.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Erlangga. 93 hal.
- Safitri, D. R. N., dan O. Y. Fitranti. 2016. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Jurnal Of Nutrition College*, 5(4): 374-380. DOI: <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Savitri, W. 2015. Hubungan Body Image, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Setyawati, V. A. V. dan H. Eko. 2018. *Dasar Ilmu Gizi*. Deepublish. Yogyakarta. 67 hal.
- Sembiring, A. B., R. N. Naomi., dan Y. Hesti. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Medan. *Jurnal Forum Ilmiah Kesmas Respati*. 7(1): 87-95.
- Vicennia. S., S. Amru., dan Y. Ernalina. 2015. Hubungan *Body Image*, Asupan Energi dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014, *Jurnal FK*. 2(2): 1-14.
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan antara body image dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja. *UNES Journal of Scientech Research*, 4(1): 27-34.
- Soekirman. 2011. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta. 153 hal.
- Soetardjo., Sunita., dan S. Moesijanti. 2013. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 310 hal.




**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sudargo, T., H. Freitag., F. Rosiyani., dan N. A. Kusmayanti. 2014. Pola Makan dan Obesitas. *Gadjah Mada University Press*. Yogyakarta. 85 hal.
- Sulfianti., N. Sutrio., Vina., S. Elfirayani., J. Dini., S. R. Sari., M. Hanifah., dan A. B. Niken. 2021. *Penentuan Status Gizi*. Yayasan Kita Menulis. Medan. 54 hal
- Syarifah, N. A. 2021. Hubungan Antara *Body Image* dengan Kecenderungan Perilaku Diet pada Mahasiswa Tahun 2021. *Skripsi*. Fakultas Psikologis dan Kesehatan. Semarang.
- Thompson, J. K. 2000. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association. *Washington DC*. 52 hal.
- Umami, I. 2019. *Psikologi Remaja*. Idea Press. Yogyakarta. 2 hal.
- Utami, A. W. N. 2016. *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Denpasar. 3 hal.
- Utami, A. W. N. 2016. *Modul Antropometri*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Denpasar. 4 hal.
- Welis, W. dan M. S. Rifki. 2013. *Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press. Padang. 14 Hal.
- WHO (*World Health Organization*). 2018. *Adolescent Health*. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1). Diakses Agustus 2022
- WHO (*World Health Organization*). 2020. *Physical Activity*. <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity#:~:text=Below%20are%20the%20levels%20of%20physical%20activity%20WHO,than%2060%20minutes%20daily%20provides%20additi%20onal%20health%20benefits>. Diakses Agustus 2022
- WHO (*World Health Organization*). 2022. *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Diakses Agustus 2022
- Wisnu, K. dan Y. K. Y. Putra. 2022. Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9): 1210-1220. DOI: <https://doi.org/10.32670/ht.v1i9.2031>
- Wulandari, S., dan M. Bambang. 2020. Pengaruh Pengetahuan Gizi Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Babussalam Kota Tangerang. *Nusantara Hasanah Jurnal*. 1(3): 88-91.

- Yusinta, H. D., S. F. Pradigdo., dan M. Z. Rahfiludin.2019. Hubungan *Body Image* dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2): 47-51. DOI: <https://doi.org/10/14710/jkm.v7i2.24712>
- Yurtsever, I., L. Matusiak., M. Szepletowska., C. Evans, and J. C. Szepletowski. 2022. Body Shape Questionnaire-34 (BSQ) and Functionality Appreciation Scale (FAS)-Pertinent Body Image Screening Tools: Creation and Validation of Polish Language Versions. *Science Progress*, 105(3): 1-11.
- Zikri, M. 2015. Hubungan Status Gizi dengan Asupan Kalori pada Anak Usia 13-15 Tahun. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

#### Pengukuran tinggi badan



#### Penimbangan berat badan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

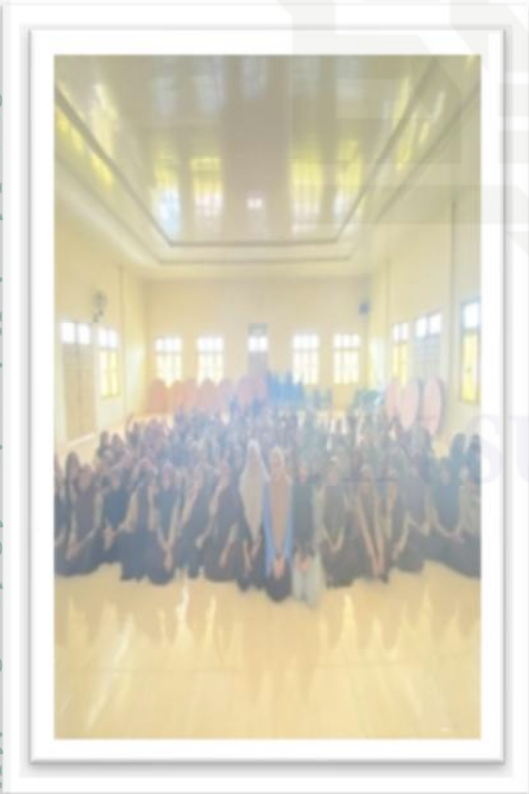
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Pengisian kuesioner penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



## Foto bersama responden



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:


Nama : AFB

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Salsabila Siregar (NIM 11980324496) Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian "HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*, AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAN 1 RAMBAH". Data yang di dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pasir Pengaraian, 18 Januari 2023



AFB


UIN SUSKA RIAU




Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian di SMAN 1 Rambah



PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 RAMBAH**  
Alamat : Jl. Diponegoro No. 129 Pasir Pengaraian Kode Pos 28557  
Email : smansarambah@yahoo.co.id Telp/Fax : (0762) 91086  
NSS : 301140603001 NPSN : 10402967  
AKREDITASI : A



**SURAT IZIN RISET**  
Nomor: 21 / 421.7 / 2022

Dasar : Surat Kementerian Agama Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Fakultas Pertanian dan Peternakan Nomor: B.7327/F.VIII/PP.00.9/12/2022  
Tanggal 21 Desember 2022 di Pekanbaru


Perihal : Izin Melakukan Riset

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: SALSABILA SIREGAR
NIM	: 11980324496
Semester	: VII (Tujuh)
Program Studi	: Gizi
Fakultas	: Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Judul Skripsi	: <b>Hubungan Antara Body Image, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri SMA Negeri 1 Rambah</b>

Nama tersebut diatas akan melakukan penelitian pada hari Rabu tanggal 18 Januari 2023 di SMA Negeri 1 Rambah kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.

Demikian Surat Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Pasir Pengaraian, 16 Januari 2023  
Kepala Sekolah  
**ALI PULLAILA, M.Pd**  
NIP. 197510202002121005



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


**Lampiran 4. Izin Penelitian DPMPTSP**



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU  
 Email : dpmptsp@riau.go.id

---

**REKOMENDASI**  
 Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/52476  
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau, Nomor : B.7326/F.VIII/PP.00.9/12/2022 Tanggal 21 Desember 2022**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:


1. Nama	: SALSABILA SIREGAR
2. NIM / KTP	: 11980324496
3. Program Studi	: GIZI
4. Jenjang	: S1
5. Alamat	: PEKANBARU
6. Judul Penelitian	: HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE, AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 RAMBAH
7. Lokasi Penelitian	: SMA NEGERI 1 RAMBAH

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.


Dibuat di : Pekanbaru  
 Pada Tanggal : 6 Januari 2023



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :  
 Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
 PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
 PROVINSI RIAU**

**Tembusan :**  
**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau di Pekanbaru Jg
3. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



Dipindai dengan CamScanner



Lampiran 5. Surat Layak Etik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU  
COLLEGE OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Jl. Tantarna No. 6 Lelahe Baru – Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Website :www.payungnegeri.ac.id Email : info@payungnegeri.ac.id

---

**KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
"ETHICAL APPROVAL"**

No.004/STIKES PN/KEPK/I/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : SALSABILA SIREGAR  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : UIN SUSKA RIAU  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*  
**"HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE, AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI  
REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 RAMBAH"**

*"RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH NUTRITIONAL  
STATUS OF ADOLESCENT FEMALE SMA NEGERI 1 RAMBAH"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Januari 2023 sampai dengan tanggal 17 Januari 2024.

*This declaration of ethics applies during the period January 17, 2023 until January 17, 2024.*



January 17, 2023  
Professor and Chairperson,




Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes





**Lampiran 6. Kuesioner Body Image**  
*Body Shape Questionnaire (BSQ) 34*

**I. Identitas**

1. Tanggal Penelitian: .....
2. Nama: .....
3. Tanggal Lahir: .....
4. Tinggi Badan: .....
5. Berat Badan: .....
6. IMT/U: .....

Pertanyaan dibawah ini diberikan guna untuk mengetahui perasaan anda selama empat minggu terakhir. Harap dibaca setiap pertanyaan dan lingkari jawaban yang sesuai pada angka yang ada di lanjut kanan.

Keterangan:

- 1 : Tidak pernah**
- 2 : Jarang**
- 3 : Kadang-kadang**
- 4 : Sering**
- 5 : Sangat sering**
- 6 : Selalu**

No	Pertanyaan	Skala Jawaban						Koding (diisi peneliti)
		1	2	3	4	5	6	
1	Pernahkan perasaan bosan membuat anda merenung tentang bentuk tubuh anda ?							
2	Pernahkan anda merasa sangat risau tentang bentuk tubuh anda sehingga anda merasa harus mengatur pola makan (diest) ?							
3	Pernahkan anda merasa paha, pinggul, atau bokong anda terlalu besar untuk tubuh anda ?							
4	Pernahkan anda merasa takut bahwa tubuh anda menjadi gemuk (bertambah gemuk) ?							

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5	Pernahkah anda risau tentang otot-otot anda menjadi kendur ?	1	2	3	4	5	6	
6	Pernahkah merasa kekenyangan (misalnya, setelah makan porsi besar) membuat anda merasa gemuk ?	1	2	3	4	5	6	
7	Pernahkah anda merasa sangat sedih tentang tubuh anda sehingga membuat anda menangis ?	1	2	3	4	5	6	
8	Pernahkah anda menghindari lari-lari dikarenakan otot anda bergoyang atau terlihat kendur ?	1	2	3	4	5	6	
9	Pernahkah Bersama perempuan kurus membuat anda merasa lebih memperhatikan bentuk tubuh anda ?	1	2	3	4	5	6	
10	Pernahkah anda merasa risau tentang paha melebar saat anda duduk ?	1	2	3	4	5	6	
11	Apakah anda pernah makan porsi kecil membuat anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6	
12	Pernahkah anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh anda tidak sebaik mereka ?	1	2	3	4	5	6	
13	Pernahkah pikiran anda tentang bentuk tubuh anda mengganggu konsentrasi anda (misalnya, saat menonton televisi, membaca, atau mendengarkan percakapan)?	1	2	3	4	5	6	
14	Pernahkah saat anda tidak berpakaian seperti mandi, membuat anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15	Pernahkah anda menghindari pakaian yang membuat anda peduli akan bentuk tubuh anda ?	1	2	3	4	5	6	
16	Pernahkah anda membayangkan untuk membuang bagian tubuh anda yang gemuk ?	1	2	3	4	5	6	
17	Pernahkah saat makan makanan manis, kue, atau berkalori tinggi lainnya membuat anda merasa gemuk ?	1	2	3	4	5	6	
18	Pernahkah anda memutuskan untuk tidak bergaul atau bersosialisasi (misalnya, ke pesta) karena anda merasa begitu buruk dengan bentuk tubuh anda ?	1	2	3	4	5	6	
19	Pernahkah anda merasa terlalu besar dan bulat ?	1	2	3	4	5	6	
20	Pernahkah anda merasa malu akan bentuk tubuh anda ?	1	2	3	4	5	6	
21	Pernahkah akan kerisauan akan tubuh anda membuat anda mengatur pola makan ? (diet)	1	2	3	4	5	6	
22	Pernahkah anda merasa sangat senang tentang tubuh anda Ketika perut anda sedang kosong (misalnya, saat pagi hari) ?	1	2	3	4	5	6	
23	Pernahkah anda berfikir bahwa bentuk tubuh anda sekarang karena anda kurang mengendalikan diri ?	1	2	3	4	5	6	
24	Pernahkah anda merasa risau bila orang lain melihat lipatan-lipatan lemak disekitar perut dan pinggang anda ?	1	2	3	4	5	6	
25	Pernahkah anda merasa	1	2	3	4	5	6	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	tidak adil bahwa perempuan lain lebih kurus dari anda ?							
26	Pernahkah anda berusaha untuk muntah agar merasa lebih kurus ?	1	2	3	4	5	6	
27	Saat Bersama orang lain, pernahkah anda merasa risau karena mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di sofa atau bus )	1	2	3	4	5	6	
28	Pernahkah anda merasa risau karena badan anda berlekuk-lekuk karena lipatan lemak	1	2	3	4	5	6	
29	Pernahkah dengan melihat pantulan diri anda (misalnya, di cermin atau jendela etalase toko) membuat anda merasa buruk tentang tubuh anda ?	1	2	3	4	5	6	
30	Pernahkah anda mencubit beberapa bagian tubuh anda untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemak anda ?	1	2	3	4	5	6	
31	Pernahkah anda menghindari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh anda (misalnya, diruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang ?	1	2	3	4	5	6	
32	Pernahkah anda menggunakan obat pencahar (laksatif) agar merasa lebih kurus?	1	2	3	4	5	6	
33	Pernahkah anda menyadari bentuk tubuh anda saat berada dikerumunan orang?	1	2	3	4	5	6	
34	Pernah anda merasa risau dengan bentuk tubuh anda sehingga anda merasa ingin berolahraga ?	1	2	3	4	5	6	





## Lampiran 7. Kuesioner Aktivitas Fisik

Menggunakan Kuesioner IPAQ-SF

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa ahri anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barag berat, mencangkul, senam atau bersepeda cepat? \_\_\_\_\_ hari seminggu

Tidak ada aktivitas fisik berat → lanjut ke nomor 3

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan ativitas fisik berat pada salah satu hari tersebut ? \_\_\_\_\_jam \_\_\_\_\_ menit sehari

Tidak tahu/ Tidak pasti

3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik sedang, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda santai? Ini tidak termasuk jalan kaki.

\_\_\_\_\_hari seminggu

4. Berapa lama waktu yang anda guanakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut ? \_\_\_\_\_ jam \_\_\_\_\_ menit sehari

Tidak tahu/ Tidak Pasti

5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan kaki selama minimal 10 menit ? \_\_\_\_\_ hari seminggu

Tidak berjalan kaki → lanjut ke nomor 7

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut ? \_\_\_\_\_ jam \_\_\_\_\_ menit sehari

7. Dalam waktu 7 hari terakhir , berapa lama waktu yang ada gunakan untuk duduk pada saat hari kerja ? \_\_\_\_\_ jam \_\_\_\_\_ menit sehari

Tidak tahu/ Tidak pasti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Lampiran 8. Kuesiner Pengetahuan Gizi

Berilah tanda check list pada pertanyaan yang paling tepat pada kolom disamping.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Keanekaragaman makanan adalah apabila saat kita makan pagi, siang, malam, makanan yang kita konsumsi mengandung 5 unsur, yaitu karbohidrat (nasi, roti, mie, gandum, jagung, umbi-umbian), protein hewani (ayam, ikan, seafood, daging sapi, dll), protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan), sayur, dan buah		
2	Protein berperan penting untuk menjaga kesehatan tulang agar tidak keropos		
3	Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin sangat baik bagi tubuh karena sayur dan buah banyak mengandung karbohidrat.		
4	Selain kita dianjurkan makan dengan seimbang, kita juga dianjurkan mengonsumsi berbagai jenis sumber karbohidrat yang berupa sayur dan buah		
5	Makanan yang tinggi kalori, lemak serta rendah protein dapat memicu penyakit degeneratif (jantung, stroke, hipertensi dll)		
6	Sarapan sangat penting dilakukan karena sarapan merupakan makanan bagi otak kita siap menjalani aktifitas kita sepanjang hari yang padat.		
7	Air putih mencegah tubuh agar tidak dehidrasi atau kekurangan air, karena air diperlukan untuk mengedarkan berbagai zat gizi yang sudah diserap ke seluruh tubuh		
8	Membaca label pada kemasan makanan penting untuk dilakukan		
9	Olahraga selama 30 menit dapat membantu menghilangkan tumpukan lemak di perut, pinggang, pinggul, paha, dan lengan atas serta mempertahankan berat badan.		
10	Mencuci tangan sebelum makan dilakukan dengan menggunakan sabun dan air mengalir		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Lampiran 9. Uji Normalitas

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori Body Image	.368	103	.000	.632	103	.000
Status Gizi	.268	103	.000	.825	103	.000

a. Lilliefors Significance Correction

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori Aktivitas Fisik	.271	103	.000	.787	103	.000
Status Gizi	.268	103	.000	.825	103	.000

a. Lilliefors Significance Correction

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori Pengetahuan Gizi	.376	103	.000	.681	103	.000
Kategori Status Gizi	.244	103	.000	.804	103	.000

a. Lilliefors Significance Correction



**Lampiran 10. Hasil Analisis SPSS**

**H. Analisis Univariat**

**a. Status Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	33	32.0	32.0	32.0
	Gizi Normal	49	47.6	47.6	79.6
	Gizi Lebih	15	14.6	14.6	94.2
	Obesitas	6	5.8	5.8	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

**b. Body Image**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Body Image Negatif	57	55.3	55.3	55.3
	Body Image Positif	46	44.7	44.7	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

**c. Aktivitas Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	aktivitas fisik berat	14	13.6	13.6	13.6
	aktivitas fisik sedang	52	50.5	50.5	64.1
	aktivitas fisik ringan	37	35.9	35.9	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





d. Pengetahuan Gizi

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	2	1.9	1.9	1.9
	sedang	62	60.2	60.2	62.1
	baik	39	37.9	37.9	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan Antara Body Image dengan Status Gizi

			Kategori Body Image	Status Gizi
Spearman's rho	Kategori Body Image	Correlation Coefficient	1.000	-.457**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	103	103
	Status Gizi	Correlation Coefficient	-.457**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	103	103

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

			Kategori Aktivitas Fisik	Status Gizi
Spearman's rho	Kategori Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000	-.101
		Sig. (2-tailed)	.	.311
		N	103	103
	Status Gizi	Correlation Coefficient	-.101	1.000
		Sig. (2-tailed)	.311	.
		N	103	103

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

		Correlations		
			Kategori Pengetahuan Gizi	Status Gizi
Spearman's rho	Kategori Pengetahuan Gizi	Correlation Coefficient	1.000	.022
		Sig. (2-tailed)	.	.825
		N	103	103
	Status Gizi	Correlation Coefficient	.022	1.000
		Sig. (2-tailed)	.825	.
		N	103	103

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Lampiran 5. Uji Normalitas**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori Body Image	.368	103	.000	.632	103	.000
Status Gizi	.268	103	.000	.825	103	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori Aktivitas Fisik	.271	103	.000	.787	103	.000
Status Gizi	.268	103	.000	.825	103	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori Pengetahuan Gizi	.376	103	.000	.681	103	.000
Kategori Status Gizi	.244	103	.000	.804	103	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 11. Tabel Sampel Krejcie dan Morgan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Required Sample Size**  
from: The Research Advisors

Population Size	Confidence + 95.0%			Confidence + 99.0%		
	Degree of Accuracy/Margin of Error	Degree of Accuracy/Margin of Error	Degree of Accuracy/Margin of Error	Degree of Accuracy/Margin of Error	Degree of Accuracy/Margin of Error	Degree of Accuracy/Margin of Error
	0.05	0.025	0.01	0.05	0.025	0.01
10	100	100	100	100	100	100
20	19	20	20	19	20	20
30	26	25	25	29	29	30
40	44	47	48	47	49	50
50	63	69	72	67	71	75
60	80	89	94	87	93	99
70	96	108	117	102	109	119
80	112	127	136	115	124	135
90	128	141	151	128	139	150
100	144	156	166	141	153	165
200	252	275	294	262	285	306
300	369	406	434	392	428	459
400	486	534	571	519	565	604
500	603	662	709	646	703	752
600	720	790	847	773	839	898
700	837	910	967	889	965	1035
800	954	1039	1109	1006	1092	1169
900	1071	1167	1249	1123	1219	1306
1000	1188	1295	1389	1240	1346	1443
2000	2376	2590	2778	2440	2682	2886
3000	3564	3885	4167	3660	4023	4329
4000	4752	5180	5546	4880	5364	5766
5000	5940	6375	6925	6100	6653	7165
6000	7128	7570	8105	7320	7942	8564
7000	8316	8765	9345	8540	9231	9905
8000	9504	10060	10685	9760	10520	11346
9000	10692	11255	11925	10980	11919	12787
10000	11880	12450	13165	12200	13118	14228
25000	29700	32125	34425	30500	33555	36069
50000	59400	64250	68850	61000	67110	72138
100000	118800	128500	137700	122000	134220	144276
250000	297000	321250	344250	305000	335550	360690
500000	594000	642500	688500	610000	671100	721380
1000000	1188000	1285000	1377000	1220000	1342200	1442760
2500000	2970000	3212500	3442500	3050000	3355500	3606900
5000000	5940000	6425000	6885000	6100000	6711000	7213800
10000000	11880000	12850000	13770000	12200000	13422000	14427600

The recommended sample size for a given population size, level of confidence, and margin of error appears in the body of the table.

For example, the recommended sample size for a population of 1000, a confidence level of 95%, and a margin of error (degree of accuracy) of 3.5% would be 375.

Change these values to select different levels of confidence.  
Change these values to select different maximum margins of error.  
Change these values to select different (e.g., more precise) population sizes.







### Lampiran 13. Aktivitas Fisik Responden

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Kode	AFB	AFS	AFR	Total	Keterangan
A1	487	300	445.5	1232.5	Sedang
A2	360	420	0	780	Sedang
A3	120	280	396	796	Sedang
A4	720	360	660	1740	Berat
A5	120	280	264	664	Sedang
A6	0	360	165	525	Ringan
A7	240	280	0	520	Ringan
A8	0	560	4158	4718	Berat
A9	0	280	2970	3250	Berat
A10	240	120	594	954	Sedang
A11	0	0	577.5	577.5	Ringan
A12	160	0	693	853	Sedang
A13	480	240	0	720	Sedang
A14	0	115.5	462	577.5	Ringan
A15	320	280	462	1062	Sedang
A16	280	320	0	600	Sedang
A17	1740	720	693	3153	Berat
A18	0	280	0	280	Ringan
A19	480	240	462	1182	Sedang
A20	0	840	198	1038	Sedang
A21	280	120	66	466	Ringan
A22	240	0	0	240	Ringan
A23	0	420	0	420	Ringan
A24	0	700	0	700	Sedang
A25	0	240	0	240	Ringan
A26	720	2520	0	3240	Berat
A27	480	240	49.5	769.5	Sedang
A28	1440	2520	0	3960	Berat
A29	480	420	0	900	Sedang
A30	160	280	0	440	Ringan
A31	480	280	0	760	Sedang
A32	960	480	231	1671	Berat
A33	0	200	247.5	447.5	Ringan
A34	160	60	346.5	566.5	Ringan
A35	160	240	0	400	Ringan
A36	240	280	0	520	Ringan
A37	0	560	0	560	Ringan
A38	120	560	0	680	Sedang
A39	240	180	0	420	Ringan
A40	720	200	0	920	Sedang
A41	0	280	247.5	527.5	Ringan
A42	0	700	346.5	1046.5	Sedang
A43	720	200	0	920	Sedang
A44	240	560	0	800	Sedang
A45	0	560	0	560	Ringan
A46	0	840	132	972	Sedang
A47	360	180	231	771	Sedang
A48	0	280	231	511	Ringan
A49	0	400	247.5	647.5	Sedang
A50	0	120	148.5	268.5	Ringan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A51	2080	165	280	2525	Berat
A52	2090	140	198	2428	Berat
A53	160	840	99	1099	Sedang
A54	360	180	0	540	Ringan
A55	0	280	247.5	527.5	Ringan
A56	240	240	0	480	Ringan
A57	0	180	165	345	Ringan
A58	230	280	231	741	Sedang
A59	0	180	165	345	Ringan
A60	240	700	66	1006	Sedang
A61	165	240	1680	2085	Berat
A62	0	420	66	486	Ringan
A63	720	240	0	960	Sedang
A64	0	860	66	926	Sedang
A65	0	840	60	900	Sedang
A66	720	840	0	1560	Berat
A67	480	280	99	859	Sedang
A68	320	160	0	480	Ringan
A69	0	980	0	980	Sedang
A70	480	360	99	939	Sedang
A71	720	280	198	1198	Sedang
A72	240	420	346.5	1006.5	Sedang
A73	200	500	825	1525	Berat
A74	0	280	577.5	857.5	Sedang
A75	0	420	247.5	667.5	Sedang
A76	0	160	247.5	407.5	Ringan
A77	480	560	165	1205	Sedang
A78	0	400	247.5	647.5	Sedang
A79	0	400	247.5	647.5	Sedang
A80	240	280	346.5	866.5	Sedang
A81	240	420	181.5	841.5	Sedang
A82	240	560	346.5	1146.5	Sedang
A83	0	360	148.5	508.5	Ringan
A84	960	840	0	1800	Berat
A85	0	560	0	560	Ringan
A86	0	720	0	720	Sedang
A87	240	840	99	1179	Sedang
A88	0	240	0	240	Ringan
A89	0	80	1386	1466	Sedang
A90	0	560	0	560	Ringan
A91	0	412.5	200	612.5	Sedang
A92	840	240	0	1080	Sedang
A93	240	420	0	660	Sedang
A94	240	560	0	800	Sedang
A95	0	400	0	400	Ringan
A96	240	0	0	240	Ringan
A97	198	0	280	478	Ringan
A98	720	0	462	1182	Sedang
A99	0	360	0	360	Ringan
A100	320	840	0	1160	Sedang
A101	0	280	0	280	Ringan
A102	480	840	412.5	1732.5	Berat
A103	400	80	198	678	Sedang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Lampiran 14. Pengetahuan Gizi Responden

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Kode	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	Total	Rata-rata	Kategori
A1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A2	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A3	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A4	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A5	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A6	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A8	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A9	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A10	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A11	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	0.8	Sedang
A12	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A15	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A17	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A18	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A19	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A20	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A21	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A22	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A23	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A24	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A25	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A27	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A28	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A29	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A30	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A31	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A32	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A33	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A34	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A35	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A36	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A37	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A38	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A39	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A40	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A41	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A42	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A43	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A44	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	0.7	Sedang
A45	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A46	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A47	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A48	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A49	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A50	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



A51	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	0.7	Sedang
A52	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A53	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A54	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A55	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A56	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A57	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A58	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A59	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A60	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A61	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A62	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A63	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	5	0.5	Kurang
A64	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A65	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	5	0.5	Kurang
A66	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A67	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A68	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7	0.9	Sedang
A69	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A71	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A72	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A73	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A74	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	0.8	Sedang
A75	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A76	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A77	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A78	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A79	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	0.8	Sedang
A80	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A81	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A82	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A83	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A84	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	0.7	Sedang
A85	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A86	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A87	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Baik
A88	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A89	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A90	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A91	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A92	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	0.8	Sedang
A93	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.9	Baik
A94	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A95	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A96	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A97	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A98	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A99	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A100	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
A101	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0.9	Baik
A102	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	0.6	Sedang
A103	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0.8	Sedang
Total	103	53	55	51	102	102	103	102	7	101	780		
Rata-rata	1	0.514563	0.533981	0.495146	0.990291	0.990291	1	0.990291	0.067961	0.980583	7.572816		

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Lampiran 11. Status Gizi Responden

Kode	BB	TB	Usia	IMT/U	Status Gizi
A1	45.5	155	18	-0.82	GIZI NORMAL
A2	39	148.5	18	-1.34	GIZI KURANG
A3	50	161.5	17	-0.61	GIZI NORMAL
A4	42	162	17	-2.2	GIZI KURANG
A5	42	151	18	-1.01	GIZI KURANG
A6	71	163	17	1.55	GIZI LEBIH
A7	59	144	17	1.9	GIZI LEBIH
A8	60	152	17	1.37	GIZI LEBIH
A9	53	158	17	0.11	GIZI NORMAL
A10	52	151	18	0.54	GIZI NORMAL
A11	73	151	17	2.42	OBESITAS
A12	39	153	17	-1.83	GIZI KURANG
A13	76	157	17	2.25	OBESITAS
A14	38	148.5	18	-1.49	GIZI KURANG
A15	48	152.4	17	-0.07	GIZI NORMAL
A16	52	151	17	0.6	GIZI NORMAL
A17	40	143	18	-0.53	GIZI NORMAL
A18	44	154	18	-0.97	GIZI NORMAL
A19	35	154	17	-2.97	GIZI KURANG
A20	36	148.9	18	-2.06	GIZI KURANG
A21	64.4	153.8	17	1.68	GIZI LEBIH
A22	60	154	17	1.24	GIZI LEBIH
A23	35	149	17	-2.24	GIZI KURANG
A24	40	152	17	-1.51	GIZI KURANG
A25	42	144	17	-0.21	GIZI NORMAL
A26	40	156	17	-1.95	GIZI KURANG
A27	52	160.2	18	-0.23	GIZI NORMAL
A28	57.4	167.5	17	-0.22	GIZI NORMAL
A29	44	157	18	-1.21	GIZI KURANG
A30	51	151	18	0.38	GIZI NORMAL
A31	65	159.6	17	1.21	GIZI LEBIH
A32	40	154	17	-1.68	GIZI KURANG
A33	43	150	18	-0.69	GIZI NORMAL
A34	39	155	18	-2.09	GIZI KURANG
A35	43.9	154	16	-0.99	GIZI NORMAL
A36	54.2	153.2	18	0.64	GIZI NORMAL
A37	46	152.3	18	-0.45	GIZI NORMAL
A38	44	157	17	-1.27	GIZI KURANG
A39	49.2	150	17	0.29	GIZI NORMAL
A40	47	149	17	0.06	GIZI NORMAL
A41	49	152	18	0.1	GIZI NORMAL
A42	47	158.9	18	-0.95	GIZI NORMAL
A43	61.2	152	18	1.44	GIZI LEBIH
A44	55.6	155.3	17	0.59	GIZI NORMAL
A45	59.5	153	17	1.19	GIZI LEBIH
A46	72	156.6	17	2.03	OBESITAS
A47	75	163.5	18	1.8	GIZI LEBIH
A48	39	152	17	-1.76	GIZI KURANG
A49	65.5	152	17	1.84	GIZI LEBIH
A50	39	150	17	-1.44	GIZI KURANG

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



A51	83.7	158	17	2.66	OBESITAS
A52	68	156	17	1.78	GIZI LEBIH
A53	39	149	17	-1.39	GIZI KURANG
A54	39.6	147	17	-1	GIZI KURANG
A55	36	149.3	18	-2.09	GIZI KURANG
A56	57.6	160	17	0.44	GIZI NORMAL
A57	45.2	153.3	17	-0.57	GIZI NORMAL
A58	44.7	156	17	-1	GIZI KURANG
A59	41.4	154.5	18	-1.49	GIZI KURANG
A60	53.5	151	17	0.66	GIZI NORMAL
A61	50.2	159	18	-0.31	GIZI NORMAL
A62	41	158.3	18	-2.02	GIZI KURANG
A63	45	156	17	-1.02	GIZI KURANG
A64	41	151	17	-1.17	GIZI KURANG
A65	41	155	17	-1.61	GIZI KURANG
A66	62	159	17	1.02	GIZI LEBIH
A67	46.7	151	18	-0.18	GIZI NORMAL
A68	40	149	17	-1.2	GIZI KURANG
A69	53	150	17	0.75	GIZI NORMAL
A70	39.9	159	17	-2.31	GIZI KURANG
A71	52	163.5	17	0.55	GIZI NORMAL
A72	47	152	17	0.24	GIZI NORMAL
A73	48	153	17	-0.18	GIZI NORMAL
A74	78	153	18	2.64	OBESITAS
A75	63	154	18	1.47	GIZI LEBIH
A76	43	151	18	-0.82	GIZI NORMAL
A77	41.3	147.6	17	-0.79	GIZI NORMAL
A78	43	154	17	-1.09	GIZI KURANG
A79	50	160	18	-0.47	GIZI NORMAL
A80	49	149	18	0.3	GIZI NORMAL
A81	44	156	18	-1.18	GIZI KURANG
A82	50	155	18	-0.1	GIZI NORMAL
A83	48	152	18	-0.13	GIZI NORMAL
A84	48	153.5	17	-0.28	GIZI NORMAL
A85	51	153.2	18	0.29	GIZI NORMAL
A86	51.4	153	18	0.29	GIZI NORMAL
A87	48.6	162	17	-0.97	GIZI NORMAL
A88	85	144	17	3.67	OBESITAS
A89	53	159.8	17	-0.08	GIZI NORMAL
A90	41	150	18	-1.06	GIZI KURANG
A91	50	145.3	17	0.76	GIZI NORMAL
A92	46	148	17	0	GIZI NORMAL
A93	53	156	17	0.25	GIZI NORMAL
A94	43	149	17	-0.59	GIZI NORMAL
A95	51	154.8	18	0.08	GIZI NORMAL
A96	41	150	18	-1.13	GIZI KURANG
A97	40	147.3	17	-1.07	GIZI KURANG
A98	77	156	18	2.41	OBESITAS
A99	58	158	18	0.6	GIZI NORMAL
A100	48	156	17	-0.56	GIZI NORMAL
A101	42	155	17	-1.41	GIZI KURANG
A102	47	150	17	0.01	GIZI NORMAL
A103	59	151.7	17	1.3	GIZI LEBIH

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.