

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.

SKRIPSI

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI SISWI SMKS TARUNA SATRIA PEKANBARU**



Oleh :

IKE FITRIANI
12080326851

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025

SKRIPSI

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWI SMKS TARUNA SATTRIA PEKANBARU



Oleh :

IKE FITRIANI
12080326851

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

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025**

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

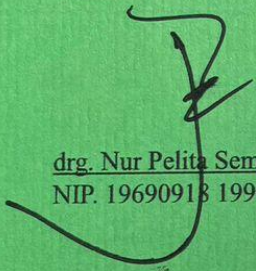
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

HALAMAN PENGESAHAN


Judul Penelitian : Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru
Nama : Ike Fitriani
NIM : 12080326851
Program Studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 06 Oktober 2025

Pembimbing I


drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
NIP. 19690913 199903 2 002

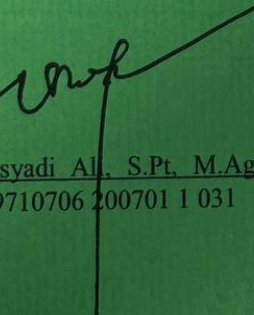
Pembimbing II


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


Mengetahui :

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan




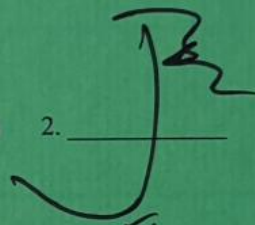
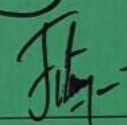


Dr. Arsyadi Ali, S.Pt, M.Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,
Program Studi Gizi


Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 1990080 520201 2 2020

HALAMAN PERSETUJUAN

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 06 Oktober 2025

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	KETUA	1. 
2.	drg. Nur Pelita Sembiring, MKM	SEKRETARIS	2. 
3.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4.	Yanti Ernalina, S.Gz., Dietisien., M.P.H	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.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ike Fitriani

NIM : 12080326851

Tempat/Tgl.Lahir : Pekanbaru, 13 Januari 2002

Fakultas : Pertanian dan Peternakan

Prodi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis 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. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundangan-undangan.

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

Pekanbaru, Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Ike Fitriani

12080326851

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

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kepada *Allah Subhanahu wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. *Shalawat* dan salam kepada *Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam* *Shallallahu 'alaihi wa sallam* sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru**. Penulisan tugas akhir ini tentunya tidak terlepas dari masukan dan saran serta bantuan dari banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu suwarni, sosok *single parent* yang berjuang agar semua anaknya berpendidikan. Beliau adalah ibunda penulis, yang keeningnya selalu menempel diatas sajadah demi melangitkan nama anaknya agar selalu sukses dimanapun berada. *Jazakumullah katsiran*, semoga Allah membalas ketulusan dan kebaikan beliau dengan balasan yang berlipat ganda. *Aamiin*. Alm. ayah penulis, semoga allah letakkan engkau disisi terbaiknya. Serta untuk seluruh saudara kandung penulis beserta pasangannya dan buah hati mereka yang terlahir menjadi anak yang selalu menghibur dan memotivasi penulis.

2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS., SE., AK., CA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc, selaku Dekan, Ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M.Si, selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M.P, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

4. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

5. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan, kritik dan saran yang sangat bermanfaat.

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.

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.

6 Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si, selaku Penasehat Akademik sekaligus dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, motivasi serta dapat menjadi tempat bertukar cerita sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan secepatnya.

7 Ibu Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H dan Bapak Ahmad Jazuli, SKM., MKM selaku dosen Penguji I dan II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, kritik dan saran yang sangat bermanfaat.

8 Seluruh Dosen dan Pegawai di Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah melayani dalam hal administrasi dengan sangat baik selama kuliah.

9 Seluruh Guru, Pegawai dan Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru yang bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membantu peneliti dalam penelitian ini.

10. Sahabat, kerabat dan semua teman-teman penulis yang mohon maaf tidak tersebut satu-satu. Terimakasih telah banyak berkontribusi dan membantu penulis selama perkuliahan, semoga semua sukses dalam berkarir. Aamiin.

Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan *Allah Subhanahu wa Ta'ala* membalasnya dengan pahala yang berlipat ganda. Semoga tugas akhir skripsi ini memberikan informasi yang bermanfaat, *Aamiin Ya Rabbalalamin*.

RIWAYAT HIDUP



Ike Fitriani dilahirkan di Kota Pekanbaru, Kecamatan Tuah Madani, Kelurahan Airputih, Provinsi Riau, Pada Tanggal 13 Januari 2002. Lahir dari pasangan Bapak Sutarno (Alm) dan Ibu Suwarni yang merupakan anak ke-6 dari 6 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDN 147 Pekanbaru dan tamat pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke Madrasah Tsanawiyah Al-Munawwarah selama 1 tahun dan melanjutkan ke sekolah menengah pertama pada tahun 2015 di SMPN 40 Pekanbaru tamat pada tahun 2017. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 12 Pekanbaru dan tamat pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 melalui jalur Mandiri diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis mengikuti pengabdian masyarakat yang diadakan AIPGI pada bulan Juni hingga Agustus 2022. Pada bulan Juli sampai dengan September tahun 2023 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Siberakun, Kecamatan Benai, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau.

Bulan September sampai dengan Januari tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Umban Sari lalu PKL Gizi Dietetik dan Institusi di Aulia *Hospital*. Melaksanakan penelitian pada Februari 2025 di SMKS Taruna Satria Pekanbaru.

Pada Tanggal 26 November 2024 melaksanakan seminar proposal, dilanjutkan dengan melaksanakan penelitian pada bulan Februari 2025, lalu melaksanakan seminar hasil pada tanggal 24 Juni 2025, dan pada Tanggal 06 Oktober 2025 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:
 - 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.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamiin, puji syukur kehadiran *Allah Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Jurusan Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Shalawat* serta salam tidak lupa kita ucapkan kepada baginda *Rasullullah sallallahu alaihiwassalam* dengan melafazkan *Allahumma Solli'ala Muhammad wa'alaali Muhammad*.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, MKM sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan sekaligus penasehat akademik, petunjuk dan motivasi hingga 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 Subhanahu wa Ta'ala* untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Juli 2025

Penulis

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWI SMKS TARUNA SATRIA PEKANBARU

Ike Fitriani (12080326851)

Di bawah bimbingan Nur Pelita Sembiring dan Novfitri Syuryadi

INTISARI

Remaja mengalami banyak perubahan yang mempengaruhi persepsi tubuh dan kebiasaan aktivitas fisik yang berkaitan pada status gizi. Masalah gizi pada siswi dapat diakibatkan oleh diet ketat, gaya hidup, penilaian pada diri sendiri (*body image*), aktivitas fisik yang dilakukan serta pengetahuan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan di SMKS Taruna Satria Pekanbaru pada bulan Februari 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan studi *Cross-Sectional Analytic* dengan sampel 55 siswi. Instrumen menggunakan lembar *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dan *Physical Activity Level* (PAL) serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya memiliki *body image* negatif (83,6%), sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang (56,4%), dan sebagian besar memiliki status gizi normal (81,8%). Terdapat hubungan antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi nilai P-Value 0,000. Kesimpulan menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru.

Kata Kunci: aktivitas fisik, *body image*, siswi, status gizi.

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

**THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE, PHYSICAL ACTIVITY,
AND NUTRITIONAL STATUS IN FEMALE STUDENTS
OF SMKS TARUNA SATRIA PEKANBARU**

Ike Fitriani (12080326851)

Under the guidance of Nur Pelita Sembiring and Novfitri Syuryadi

ABSTRACT

Adolescents undergo many changes that affect body perception and physical activity habits, which are related to nutritional status. Nutritional problems among female students may be caused by strict dieting, lifestyle, self-assessment (body image), physical activity, and knowledge of balanced nutrition. This study aims to analysis the correlation between body image and physical activity with the nutritional status of female students at SMKS Taruna Satria Pekanbaru. The sampling technique used was purposive sampling. This research employed a cross-sectional analytic study design with a sample of 55 female students. Instruments used included the Body Shape Questionnaire (BSQ), Physical Activity Level (PAL), and measurements of body weight and height. The results showed that nearly half had a negative body image (83.6%), the majority had moderate physical activity levels (56.4%), and most had normal nutritional status (81.8%). The Spearman Rank Correlation test results indicated a significant relationship between body image and physical activity with the nutritional status of the students ($p < 0.05$). Therefore, it is necessary to provide education on positive body image and the importance of increasing physical activity to maintain optimal nutritional status.

Keywords: body image, female students, nutritional status, physical activity.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	vii
PENGANTISARI	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tujuan Penelitian	3
1.3. Manfaat Penelitian.....	3
1.4. Hipotesis.....	3
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Remaja.....	4
2.2. Status Gizi	5
2.3. <i>Body Image</i>	7
2.4. Aktivitas Fisik	9
2.5. Kerangka Pemikiran.....	10
III. MATERI DAN METODE PENELITIAN	13
3.1. Tempat dan Waktu	13
3.2. Definisi Operasional.....	13
3.3. Metode Penelitian.....	14
3.4. Jenis dan Sumber Data	16
3.5. Instrumen Penelitian.....	16
3.6. Teknik Analisis Data.....	17
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	20
4.2. Karakteristik Responden.....	21
4.3. <i>Body Image</i>	22
4.4. Aktivitas Fisik.....	23
4.5. Status Gizi	25
4.6. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Status Gizi Siswi Taruna	26
4.7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi Taruna	28
PENUTUP.....	30
5.1. Kesimpulan	30

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.

5.2. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	30



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja Putri	6
2.2. Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh	7
3.1. Definisi operasional	14
3.2. Klasifikasi IMT/U	18
3.3. Korelasi <i>Rank spearman</i>	20
4.1. Karakteristik Responden	22
4.2. Distribusi Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i>	23
4.3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	24
4.4. Distribusi Frekuensi Status Gizi	25
4.5. Hubungan <i>Body Image</i> dengan status gizi siswi Taruna	26
4.6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi Taruna	28

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	13
4.1. SMKS Taruna Satria Pekanbaru	21

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

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Stein Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR SINGKATAN

SMKS	Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SMA	Sekolah Menengah Atas
WHO	<i>World Health Organization</i>
IMT	Indeks Masa Tubuh
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Kemendes	Kementerian Kesehatan
AKG	Angka Kecukupan Gizi
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>
BBLR	Berat Badan Lahir Rendah
Permenkes	Peraturan Menteri Kesehatan
BSQ	<i>Body Shape Questionnaire</i>
PAL	<i>Physical Activity Level</i>
DUDI	Dunia Usaha dan Dunia Industri
KODIM	Komando Distrik Militer
TNI	Tentara Nasional Indonesia
POLRI	Kepolisian Negara Republik Indonesia

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Bagan Alur Penelitian	35
2. Surat Riset	36
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Riset	37
4. Surat Uji Etik	38
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden	49
6. Lembar Persetujuan Responden	40
7. Lembar Identitas Responden	41
8. Lembar <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ)-34	42
9. Kuesioner <i>Physical Activity Level</i> (PAL) 2 x 24 Jam	46
10. Dokumentasi	47
11. Uji Statistik	48
12. Status Gizi Responden	50
13. Aktivitas Fisik Responden	52
14. <i>Body Image</i> Responden	54

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

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan munculnya tanda-tanda seksual sekunder, pertumbuhan fisik, dan perkembangan psikologis. Remaja mulai mengembangkan identitas diri, berpindah dari ketergantungan menjadi lebih mandiri secara sosial dan ekonomi, serta mengalami perubahan emosional yang intens (Hikmandayani, 2023). Masa remaja penuh tantangan, baik yang berasal dari dalam diri maupun pengaruh lingkungan. Perubahan fisik yang cepat membuat remaja harus beradaptasi dan sering kali menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Dukungan lingkungan terutama dari orang tua sangat penting dalam membantu remaja menghadapi perubahan ini (Umami, 2019).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014 Tentang kesehatan anak remaja, dikelompokkan dalam rentang usia 10–18 tahun. Kelompok ini rentan mengalami masalah gizi baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang berpengaruh pada pertumbuhan dan kesehatan jangka panjang (Rasmaniar dkk., 2023).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satunya yang berhubungan dengan status gizi adalah *body image* dan aktivitas fisik. *Body image* adalah persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, termasuk harapan terhadap tubuh ideal yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktual maka akan menimbulkan *body image* negatif (Asa, 2023). Status gizi pada siswi yang dapat disebabkan oleh faktor pola hidup dan lingkungan, pola asuh orang tua seperti kepercayaan dan riwayat keluarga yang memandang tubuh ideal sebagai bagian penting serta pengaruh dari *peer group* dimana didapatkan dari pergaulan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi status gizi siswi (Priharwanti dkk., 2024).

Persepsi individu tentang tubuhnya meliputi penampilan, gerakan dan perasaan yang dialaminya sering kali menjadi masalah bagi remaja. *Body image* pada remaja sering kali mencerminkan pandangan mereka tentang diri sendiri, seperti merasa terlalu gemuk, terlalu kurus, berjerawat, kurang tinggi, atau kurang menarik. Mengingat bahwa remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan

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.

dengan kecepatan yang bervariasi selama masa pubertas, persepsi mereka terhadap tubuh juga akan berubah seiring dengan pengalaman fisik dan lingkungan yang mereka hadapi (Februhartanty dkk., 2019). Pengetahuan gizi penting untuk mengarahkan para siswi kepada perilaku hidup sehat seperti mengatur porsi makan agar tidak berlebihan ataupun kekurangan yang dapat mengganggu pola diet. Makanan yang sehat dan aman juga berpengaruh bagi anak sekolah oleh karena itu, maka kantin sekolah memiliki peranan yang sangat penting untuk menyediakan asupan makanan atau jajanan bagi anak-anak di sekolah, makanan yang sehat dan berkualitas dapat membantu bagi perkembangan tubuh dan otak anak yang masih dalam masa pertumbuhan (Februhartanty, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan Ningsih dkk (2017) menunjukkan terdapat 68,38% siswi tidak puas terhadap *body image* berdasarkan status gizinya dan menilai bahwa kondisi tubuhnya tidak proporsional. Sebanyak 83,33% siswi dengan status gizi gemuk tidak puas terhadap *body image* yang dimilikinya, 64,58% siswi dengan status gizi normal tidak puas terhadap *body image*-nya sedangkan 25,00% siswi dengan status gizi kurus tidak puas dengan *body image* yang dimilikinya.

Remaja melakukan aktivitas fisik selama 150 menit dengan intensitas sedang hingga kuat untuk setiap minggunya. Data secara global menunjukkan 81% remaja yang bersekolah di usia 11-17 tahun tidak aktif secara fisik. Sementara data remaja putri kurang aktif secara fisik dibandingkan pada remaja laki-laki, yaitu 85% berbanding 78% yang tidak memenuhi standar WHO (WHO, 2024). Menurut data Riskesdas (2018) data ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik masyarakat di Indonesia kategori aktivitas fisik cukup sebesar 66,5% dan kategori aktivitas fisik kurang sebesar 33,5%, sedangkan berdasarkan kelompok umur aktivitas fisik masyarakat umur 10-14 tahun kategori aktivitas fisik kurang sebesar 64,4% dan umur 15-19 tahun kategori aktivitas fisik kurang sebesar 49,6%.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun (2023) status gizi (IMT/U) di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun kategori sangat kurus sebesar 1,7% dan kategori kurus sebesar 6,6%. Remaja dengan kategori gemuk sebesar 8,8% dan obesitas sebesar 3,3%, sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun di

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.

Provinsi Riau prevalensi sangat kurus sebesar 1,8% dan prevalensi kurus sebesar 4,8%. Remaja dengan prevalensi gemuk sebesar 8,9% dan obesitas sebesar 1,5% (Kemenkes, 2023). Menurut penelitian Astini dan Gozali (2021) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body Image* dan status gizi pada siswi ($r = 0,37$, $p = < 0,001$). Sejalan dengan itu, penelitian Widiastuti dan Widiyaningsih (2022) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi ($p \text{ value} < 0,05$). SMKS Taruna Satria Pekanbaru merupakan sekolah semi-militer yang memberikan pelatihan fisik dan kedisiplinan. Namun, berdasarkan pengamatan awal, masih terdapat siswi dengan status gizi berlebih meskipun aktivitas fisiknya tinggi. Berdasarkan hasil observasi tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru.**

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai tambahan informasi serta pengetahuan terkait hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi dan sebagai sumber informasi untuk penelitian selanjutnya.

1.4. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini, adanya hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi di SMKS Taruna Satria Pekanbaru.

UIN SUSKA RIAU

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Remaja

Masa remaja merupakan periode persiapan menuju dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (Rasmaniar dkk., 2023). Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan peralihan pertumbuhan anak menuju dewasa. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan baik perubahan fisik, biologis, maupun emosional. Masa remaja ditandai dengan terjadinya pubertas, yaitu periode perubahan seorang anak menjadi dewasa muda (WHO, 2018). Perubahan biologis yang terjadi selama masa pubertas mencakup pematangan seksual, peningkatan berat badan dan tinggi badan, pematangan masa tulang, serta perubahan komposisi tubuh. Periode dan waktu terjadinya pubertas berbeda-beda sehingga tampilan fisik remaja pada usia kronologis yang sama mempunyai rentang variasi yang luas. Variasi ini secara langsung member efek pada kebutuhan nutrisi remaja (Yulia, 2016). Perubahan biologis dan fisiologis yaitu pubertas pada perempuan terjadi lebih awal dibandingkan dengan laki-laki (Februhartanty dkk., 2019).

Pada fase remaja terjadi perkembangan yaitu adanya perubahan psikologis yang bersifat kualitatif, yaitu perubahan yang dapat dilihat melalui adanya kemampuan dalam bertindak laku sosial, emosional, moral maupun intelektual, secara lebih matang (Umami, 2019). Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa badai dan topan (*storm & stress*). Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja, dari segi kondisi sosial peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya (Februhartanty dkk., 2019). 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:

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:

- 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 (Ahyani dan Astuti, 2018). Masa remaja menuntut kebutuhan zat gizi yang tinggi. Tingginya kebutuhan zat gizi pada remaja disebabkan karena adanya perubahan berat badan dan pertambahan tinggi badan. Kecukupan zat gizi sehari-hari pada remaja serta proses metabolisme tubuh sangat diperlukan. Beban penyakit kalangan remaja berasal dari penyebab infeksi dan cedera, tetapi kekurangan nutrisi, pertumbuhan linier suboptimal, dan kekurangan gizi adalah masalah kesehatan masyarakat yang utama, bahkan kelebihan berat badan mungkin meningkat dalam banyak konteks. Anak perempuan paling rentan terhadap pengaruh budaya dan norma gender, yang sering kali mendiskriminasi mereka. Selain sekolah dan norma sosial penyeimbangan untuk pernikahan dini, berpengaruh kesehatan dan gizi remaja (Rasmaniar dkk., 2023). Zat-zat gizi yang diperlukan siswi dalam sehari-hari yaitu energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air. Angka Kecukupan Gizi (AKG) siswi dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Siswi

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
10-12 tahun	1900	55	65	280
13-15 tahun	2050	65	70	300
16-18 tahun	2100	65	70	300

Sumber: Permenkes RI No 28 Tahun 2019

2.2. Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Asupan zat gizi setiap individu berbeda-beda tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan dan lainnya (Thamaria, 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

Indeks	Kategori Status Gizi	(Z-score)
Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) usia 5-18 tahun	Gizi Buruk	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (<i>Normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>Overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>obesity</i>)	>+ 2 SD

Sumber: Permenkes RI Tahun 2020

Berikut beberapa metode dalam melakukan penilaian status gizi:

1. Metode Antropometri

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi. Konsep dasar antropometri untuk mengukur status gizi adalah konsep pertumbuhan, pada dasarnya menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menilai pertumbuhan. Beberapa alasan antropometri digunakan sebagai indikator status gizi, yaitu: pertumbuhan agar berlangsung baik memerlukan asupan gizi yang seimbang. Gizi yang tidak seimbang akan mengakibatkan terjadinya gangguan pertumbuhan, kekurangan zat gizi akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, sebaliknya kelebihan asupan gizi dapat mengakibatkan tumbuh berlebih (gemuk). Antropometri sebagai variabel status pertumbuhan dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai status gizi (Thamaria, 2017).

2. Metode Laboratorium

Metode laboratorium mencakup pengukuran uji biokimia, yaitu mengukur status gizi menggunakan peralatan laboratorium kimia. Tujuan uji biokimia adalah untuk mengetahui tingkat ketersediaan zat gizi dalam tubuh sebagai akibat dari asupan gizi makanan. Parameter biokimia berupa pemeriksaan darah, albumin, urin dan lain-lain. 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. Kelemahan dari metode ini yaitu mahal karena memerlukan peralatan laboratorium, batasan kecukupan zat gizi tidak mutlak melainkan berdasarkan kisaran (Thamaria, 2017).

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.

3. Metode Klinis

Metode klinis adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gangguan kesehatan. Metode klinis dapat digunakan untuk dapat mendeteksi gejala dan tanda yang berkaitan dengan kekurangan gizi. Pemeriksaan klinis biasanya dilakukan dengan bantuan peraba, pendengaran, penglihatan, dan lainnya. Seperti *anamnesis* (wawancara), *observasi* (pengamatan). Metode klinis memiliki beberapa kelebihan, di antaranya adalah pemeriksaan status gizi dengan metode klinis mudah dilakukan dan pemeriksaannya dapat dilakukan dengan cepat, tidak memerlukan alat yang rumit, tempat pemeriksaan klinis dapat dilakukan di mana saja, tidak memerlukan ruangan. Kelemahan metode klinis yaitu pemeriksaan klinis untuk menilai status gizi memerlukan pelatihan yang khusus, setiap jenis kekurangan gizi akan menunjukkan gejala klinis yang berbeda, masing-masing harus dilakukan pelatihan yang berbeda, hasil bersifat subjektif tergantung pandangan pemeriksa dan diperlukan data pendukung lain seperti hasil pemeriksaan biokimia (Thamaria, 2017).

2.3. *Body Image*

Salah satu yang berpengaruh terhadap status gizi adalah *Body Image* (Citra Tubuh). Citra tubuh adalah pandangan atau persepsi yang dimiliki tentang penampilan fisik seseorang. Seperti apa yang seseorang pikirkan bagi orang lain. Bagi banyak orang, harga diri yang rendah disebabkan oleh citra tubuh yang negatif, sementara bagi yang lain kepercayaan diri yang rendah itu datang lebih dulu dibanding citra tubuh negatif. Bentuk tubuh bagi remaja menjadi perhatian yang penting. Bentuk tubuh yang tidak memuaskan membuat remaja mengontrol berat badan dan berdiet (Engel, 2006).

Seseorang akan mengubah perilaku individu, ketika seseorang tersebut telah menyadari bahwa dampak dari perilaku tersebut dapat mengakibatkan penyakit yang serius. Para remaja seringkali mengganti kebiasaan baik dengan kebiasaan baru yang dianggap dapat memberikan efek yang baik terhadap dirinya seperti melewatkan waktu makan, berpuasa, sehingga dari kebiasaan tersebut dapat menimbulkan masalah-masalah gizi pada remaja dan mengakibatkan kualitas diet pada remaja menjadi tidak baik (Wahyuningsih dkk., 2023). Kebiasaan tersebut menjadi baik bila tidak dilakukan secara berlebihan dan sesuai dengan kebutuhan.

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.

Namun, tidak semua perilaku diet yang dilakukan remaja sehat dan menyehatkan (Yulia, 2016). Orang yang memiliki masalah dengan citra tubuh dan kritik diri cenderung jatuh ke dalam dua kategori utama obsesif dan penghindar dan mereka cenderung berurusan dengan cermin dengan cara yang sangat berbeda (Engel, 2006).

Obsesi sibuk dengan cara mereka melihat dan cenderung sering melihat ke cermin. Mereka meneliti fitur wajah mereka, rambut mereka, dan kulit mereka dan mereka terobsesi dengan bagian tubuh apa pun yang mereka rasa terlalu gemuk, terlalu kurus, terlalu panjang atau pendek, atau terlalu bengkok. Ketika mereka berpakaian, mereka terobsesi apakah pakaian terlihat bagus pada mereka, dan sepanjang hari mereka sering memeriksa cermin untuk melihat apakah mereka tampak baik-baik saja. Penghindar dapat memeriksa cermin sebentar saat mereka berpakaian atau sesekali sepanjang hari untuk memastikan rambut atau riasan mereka baik-baik saja, tetapi sebaliknya mereka jarang melihat ke cermin (Engel, 2006).

Pengguna instagram di Indonesia pada bulan Februari 2024, mencapai 88,8 juta dan didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 54,8% (Napoleoncat, 2024). Media sosial tersebut dijadikan sebagai media untuk berkomunikasi, juga memiliki fungsi lain yaitu sebagai alat citra tubuh yang digunakan untuk menampilkan keunggulan fisik, gaya berpakaian (Munawaroh, 2023). Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat berkembang menjadi perilaku makan yang menyimpang. Selama masa remaja, citra tubuh dan *self-esteem* (rasa percaya dan puas terhadap diri sendiri) biasanya mempunyai hubungan erat, sehingga masalah citra tubuh dipandang sebagai hal luar biasa dan sulit diterima remaja (Fikawati dkk., 2017). Seseorang yang memiliki *body image* positif akan lebih merasa bahwa tubuh dan penampilannya menarik sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi. Sebaliknya, siswi dengan citra tubuh (*body image*) yang negatif tidak mempunyai kepercayaan diri yang baik, sehingga pola berpikirnya akan mengarahkan untuk menerapkan perilaku makan yang tidak sehat agar memperoleh bentuk tubuh ideal tanpa memperhatikan kebutuhan gizi tubuhnya (Rasmaniar dkk., 2023).

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

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.

berlebih terhadap berat badan bagi penderitanya, lebih dari 7 juta wanita per tahunnya memiliki gangguan makan tersebut (Februhartanty dkk., 2019). Faktor lain yang memengaruhi citra tubuh seseorang adalah apakah orang tua puas dengan penampilan anaknya. Orang tua dengan citra tubuh yang buruk dapat menyampaikan sikap dan perasaan negatif mereka kepada anak-anak mereka, menyebabkan mereka tidak menyukai tubuh mereka sendiri. Orang tua memiliki efek paling mendalam pada citra tubuh kita. Jika mereka menyukai penampilan kita dan memberi tahu kita, kita menghadapi dunia dengan awal. Jika, di sisi lain, orang tua kita tidak menyukai penampilan kita, citra tubuh kita akan dipengaruhi secara negatif (Engel, 2006).

2.4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka sehingga membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2024). Pelajar atau 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. Hal ini dapat menyebabkan tubuh berada dalam satu posisi yang sama, dalam waktu lama dan berulang. Pelajar, mahasiswa, pekerja kantor dan ibu rumah tangga harus menyempatkan diri melakukan aktivitas fisik atau olahraga untuk tetap dapat menjalankan fungsi-fungsi normal dari tubuh, menjaga kesehatan dan kebugaran (Wicaksono dan Handoko, 2020).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam memelihara kesehatan yang baik secara keseluruhan. Menjadi aktif secara fisik memiliki manfaat kesehatan yang signifikan termasuk mengurangi resiko berbagai penyakit kronik, membantu mengontrol berat badan dan mengembangkan kesehatan mental. Beberapa bentuk aktivitas fisik juga bisa membantu manajemen kondisi jangka panjang seperti artritis dan diabetes tipe 2 dengan mereduksi efek dari kondisi tersebut dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya (Putriningtyas dkk., 2023).

Terdapat beberapa faktor yang 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, kesukaan berolahraga, harapan tentang

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.

keuntungan melakukan aktivitas fisik. Keempat, faktor usia, genetik, jenis kelamin, kondisi geografis dan suhu. Melakukan aktivitas fisik dapat memiliki efek yang lama untuk kesehatan otak (Wicaksono dan Handoko, 2020).

Secara global remaja perempuan (85%) kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki (78%). Aktivitas fisik remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang berhubungan dengan lingkungan sekitar seperti, faktor umum, jenis kelamin, pola makan, penyakit/kelainan pada tubuh, dan olahraga (WHO, 2024). Aktivitas fisik yang umum dilakukan remaja adalah olahraga. Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur atau terencana dan berkelanjutan dengan mengikuti aturan yang dibuat sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukan. Olahraga memiliki manfaat yang positif terhadap tubuh seperti, memudahkan sel yang ada pada tubuh, menurunkan resiko kardiovaskular dan obesitas, serta mengontrol kadar gula dalam darah (Rosdiana dkk., 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Remaja seharusnya melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu dengan intensitas sedang hingga kuat (WHO, 2024). Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan secara teratur minimal 3-5 kali dalam seminggu (Kemenkes, 2019). Seseorang dengan hidup kurang aktif atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak akan cenderung mengalami obesitas (Wicaksono dan Handoko, 2020). Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang dengan kurang melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Nugroho dkk, 2016). Seseorang mengalami kegemukan atau obesitas cenderung memiliki gerak yang terbatas akibat beban tubuh yang cukup berat (Rosdiana dkk., 2023).

2.5. 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

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.

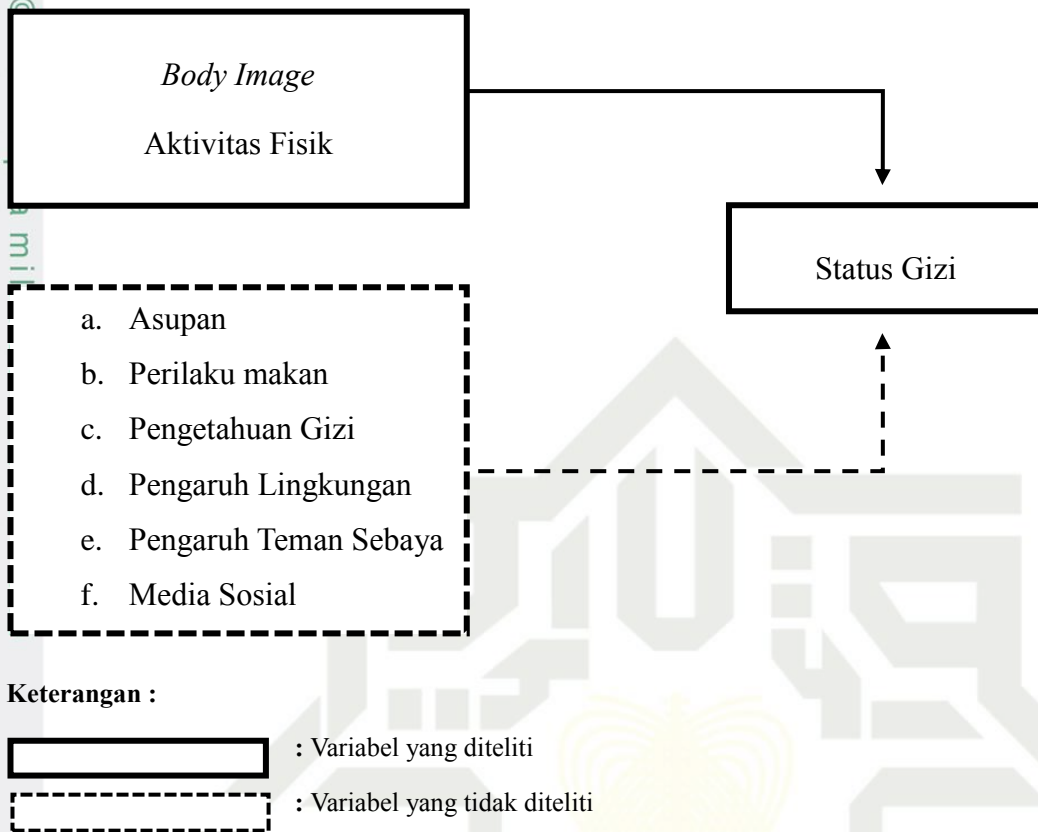
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengalami kekurangan dalam memperoleh zat gizi. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi pada siswi salah satunya *body image*.

Body image merujuk pada cara seseorang melihat dan merasakan tentang bentuk tubuhnya. Terdapat dua jenis *body image*, yaitu *body image* negatif dan *body image* positif, yang keduanya dapat memengaruhi status gizi seorang remaja. *Body image* negatif terjadi ketika seorang remaja perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, yang seringkali mendorongnya untuk menjalani diet yang tidak tepat dan berisiko menyebabkan masalah gizi buruk, seperti kekurangan gizi yang pada akhirnya mempengaruhi 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 didalam 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.

Kerangka pemikiran hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2. 1. Kerangka Pemikiran

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.

III. MATERI DAN METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di SMKS Taruna Satria Pekanbaru.

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional merincikan data variabel dan metode pengukuran yang akan diterapkan dalam suatu penelitian. Definisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>Body Image</i>	<i>Body Image</i> merupakan persepsi seseorang mengenai tubuhnya, termasuk bagaimana tubuhnya terlihat. (Februhartanty dkk., 2019)	Kuesioner BSQ - 34	1. <i>Body Image</i> positif, jika nilai BSQ-34 < 110 2. <i>Body Image</i> negatif, jika nilai BSQ-34 \geq 110 (Cooper <i>et al.</i> , 1987)	Ordinal
Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik ialah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. (Putriningtyasdkk., 2023)	Kuesioner PAL	1. Aktivitas fisik ringan (<i>sedentary lifestyle</i>) jika nilai PAL 1.40-1.69 2. Aktivitas fisik sedang (<i>Moderately active lifestyle</i>) jika nilai PAL 1.70-1.99	Ordinal

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.

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Hak cipta mil Status Gizi	Status gizi adalah keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. (Thamaria, 2017)	Timbangan digital dan <i>microtoise</i> untuk menentukan IMT/U	3. Aktivitas fisik berat (<i>vigorous active lifestyle</i>) jika nilai PAL 2.00-2.40. (FAO/WHO/UNU, 2004)	
			1. Gizi buruk jika Z-skor < -3 SD 2. Gizi kurang jika Z-skor -3 SD s.d -2 SD 3. Gizi normal jika Z-skor -2 SD s.d $+1$ SD 4. Gizi lebih jika Z-skor $+1$ SD s.d $+2$ SD 5. Obesitas jika Z-skor $> +2$ SD. (Kemenkes, 2020)	Ordinal

3.3. Metode Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik untuk mengetahui hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengukur dan mengamati variabel dalam satu waktu (*one point time*). Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank spearman* untuk menentukan hipotesis dengan bantuan program SPSS. SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) adalah sebuah program aplikasi yang paling banyak digunakan sebagai alat analisis statistik serta sistem manajemen data dengan menggunakan menu deskriptif dan kotak dialog yang sederhana sehingga dapat dengan mudah dipahami. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMKS Taruna Satria Pekanbaru sebanyak 103 siswi. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive sampling*, yakni pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lameshow (1997). Perhitungan sampel dapat dilihat pada rumus berikut.

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.

$$n = \frac{NZ^2 1 \frac{a}{2} p(1-p)}{(N-1)d^2 + Z^2 1 \frac{a}{2} p(1-p)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

P = Prevalensi gizi sangat kurus dan kurus pada remaja usia 16-18 tahun menurut IMT/U yaitu 6,6,% (SKI,2023)

$Z^2 1 \frac{a}{2}$ = Nilai Z tabel dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)

d = Estimasi Error 5% (0,05)

N = Jumlah Populasi (103)

q = 1 – P

Dengan total populasi sebanyak 103 siswi, maka jumlah sampel yang didapatkan adalah sebagai berikut.

$$n = \frac{103 \times 1,96^2 \times 0,066 (1 - 0,066)}{(103 - 1)(0,05)^2 + (1,96)^2 0,066 (1 - 0,066)}$$

$$n = \frac{185 \times 3,84 \times 0,066 (0,934)}{102(0,0025) + (3,84) 0,066 (0,934)}$$

$$n = \frac{103 \times 3,84 \times 0,0616}{0,255 + 0,2367}$$

$$n = \frac{24,3640}{0,491}$$

$$n = 50 \text{ Sampel}$$

Berdasarkan perhitungan diatas besar sampel minimum pada penelitian ini adalah 50 siswi, untuk mengantisipasi adanya kemungkinan eksklusi pada subjek sampel terpilih maka dapat dikoreksi terhadap besar sampel dengan penambahan jumlah subjek agar besar sampel dapat terpenuhi. Sampel koreksi dihitung sebagai berikut :

$$n' = \frac{n}{1-f}$$

$$n' = \frac{50}{1-0,1}$$

$$n' = \frac{50}{0,9}$$

$$n' = 55 \text{ Sampel}$$

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.

Keterangan :

n' = Koreksi sampel penelitian

n = Sampel

f = Presentase kemungkinan subjek penelitian yang *droup out* 10%

Berdasarkan perhitungan sampel koreksi didapatkan besar sampel pada penelitian ini adalah 55 sampel. Sampel yang diteliti oleh peneliti harus memenuhi kriteria. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu, siswi aktif kelas X dan XI yang bersedia menjadi responden penelitian dan sehat jasmani, tidak memiliki bentuk kaki O (*genu varum*) dan X (*genu valgum*) pada saat pengambilan data sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu, siswi yang sedang sakit yang berhalangan hadir saat pengambilan data. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

3.4. Jenis dan Sumber Data

Jenis dan sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung melalui responden dengan memberikan instrumen penelitian berupa kuesioner *body image* dan pengukuran data antropometri dengan penimbangan berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan *microtoise* serta wawancara langsung mengenai aktivitas fisik kepada siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari buku, jurnal ataupun data lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat dan bahan yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa :

1. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*),
2. *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) untuk mengetahui pandangan responden terhadap citra tubuh,
3. Formulir *recall* aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level* (PAL), hasil pengukuran data antropometri didapatkan dari penimbangan berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan *microtoise* kemudian dianalisis menggunakan aplikasi *software Who Anthro Plus*. Klasifikasi *Z-score* berdasarkan IMT/U dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Klasifikasi IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	(Z-score)
Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) usia 5-18 tahun	Gizi buruk	$< -3 \text{ SD}$
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	$-3 \text{ SD sd } < -2 \text{ SD}$
	Gizi baik (<i>Normal</i>)	$-2 \text{ SD sd } +1 \text{ SD}$
	Gizi lebih (<i>Overweight</i>)	$> +1 \text{ SD sd } +2 \text{ SD}$
	Obesitas (<i>obesity</i>)	$> +2 \text{ SD}$

Sumber: Permenkes RI Tahun 2020

3.6. Analisis Data

Proses pengolahan data dan analisis data menggunakan sistem komputerisasi. Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Pengolahan data terdiri dari beberapa tahapan meliputi : 1). *Editing data*, pengecekan kembali, apakah pada data lembar formulir *body image* dan *physical activity level* telah diisi. 2). *Coding data*, pengkategorian jawaban responden untuk mempermudah penyajian data. 3). *Entry data*, setelah diproses kemudian dimasukkan kedalam program. 4). *Cleaning data*, pengecekan kembali data yang sudah ada untuk memastikan tidak terjadi kesalahan. 5). *Analisis data*, analisis data menggunakan *software Microsoft excel 2010 for windows* dan menggunakan *statistical program for social science (SPSS) for windows* versi 25.0.

Kuesioner *body image* digunakan untuk mengetahui kategori pandangan siswi mengenai citra tubuhnya dengan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34). Siswi akan diminta untuk memberi skala nilai (1–6) pada 34 pertanyaan yang berhubungan dengan *body image*. Nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan dan dikategorikan, jika hasil nilai BSQ-34 < 110 maka kategori positif diberikan kode 1, jika hasil BSQ-34 ≥ 110 maka termasuk kategori negatif dan diberi kode 2.

Kuesioner aktivitas fisik digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik siswi menggunakan kuesioner PAL. Siswi akan diminta untuk mengingat berapa lama waktu aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan jenis kegiatan yang sudah tertera di dalam kuesioner. Hasil waktu yang diperoleh dinyatakan dalam menit. Kemudian dikalikan dengan *Physical Activity Ratio* (PAR). Hal tersebut dinyatakan dengan rumus:

$$PAL = \frac{\sum(\text{lama melakukan aktivitas fisik}) \times (\text{Physical Activity Ratio})}{24 \text{ Jam}}$$

Pengkategorian aktivitas fisik dikatakan ringan apabila nilai PAL 1,40 – 1,69 maka diberi kode 1, sedang 1,70–1,99 diberi kode 2 dan berat 2,00–2,40 diberi kode 3. Kuesioner ini dikembangkan oleh WHO/FAO/UNU (2001).

Data status gizi diperoleh dengan cara pengukuran antropometri kemudian dihitung menggunakan aplikasi WHO *AnthroPlus* kemudian dibandingkan dengan Indeks *Z-score* IMT/U. Hasil pengukuran antropometri berat badan yang diukur menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan yang diukur menggunakan stature meter dengan ketelitian 0,1 cm. Pengkategorian siswi dikatakan memiliki status gizi baik apabila IMT/U -2 SD sd +1 SD maka diberi kode 1, gizi buruk apabila IMT/U -3 SD sd <-2SD maka diberi kode 2, gizi lebih apabila IMT/U +1 SD sd +2 SD maka diberi kode 3, obesitas apabila IMT/U >+ 2 SD maka diberi kode 4 (Kemenkes, 2020).

Pengolahan dan analisis data menggunakan program *Microsoft excel* 2010 dan *SPSS 25.0 for Windows*. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel, yaitu karakteristik responden, *body image*, aktivitas fisik, dan status gizi. Data yang diperoleh akan diolah secara deskriptif dengan penyajian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dari variabel dependen dan independen.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *spearman*. Uji korelasi *spearman* dilakukan untuk melihat hubungan antara asupan zat gizi makro (asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dan aktivitas fisik dengan status gizi. Korelasi *rank spearman* dapat dilihat pada Tabel 3.3.

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.

Tabel 3.3. Korelasi *Rank spearman*

Korelasi <i>Rank spearman</i>	Kategori
0,00-0,25	Sangat lemah
0,26-0,50	Cukup
0,51-0,75	Kuat
0,76-0,99	Sangat kuat
1,00	Sempurna

Arah korelasi *rank spearman* dapat dilihat pada angka +1 s/d -1 dengan Kriteria arah hubungan nilai korelasi *rank spearman* dapat dinilai dengan adanya tanda “+” dan “-“. Jika korelasi *rank spearman* bernilai positif maka hubungan kedua variabel searah dan bernilai negatif maka hubungan kedua variabel tidak searah. Hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen ditentukan dengan nilai (α)= 0,05. Apabila nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

V. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Responden penelitian merupakan siswi kelas X dan XI sebanyak 55 siswi. Sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 81,8%, namun masih terdapat status gizi kurang sebanyak 9,1% dan status gizi lebih sebanyak 9,1%. *Body image* dengan kategori positif terdapat 16,4% dan *body image* negatif sebanyak 83,6%. Aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan sebesar 12,7%, aktivitas sedang 56,4% dan berat 30,9%. Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman* diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi 0,576, sedangkan aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi 0,650, dengan nilai *p-value* 0,000.

5.2. Saran

Diharapkan para siswi dapat menumbuhkan rasa percaya diri terhadap tubuhnya serta menghindari perbandingan sosial yang berlebihan, baik dengan teman sebaya maupun melalui media sosial. Selain itu, siswi yang memiliki aktivitas fisik cukup diharapkan dapat mempertahankan kebiasaannya dengan berolahraga minimal 30 menit setiap hari atau 3–5 kali per minggu untuk menjaga status gizi tetap optimal.

Sekolah dan orang tua diharapkan aktif memberi pendekatan edukatif untuk membentuk persepsi tubuh yang sehat dan mendukung gaya hidup aktif. Sebagai program pendukung, sekolah dapat menyelenggarakan *workshop* edukasi *body image*. *Workshop* ini melibatkan kolaborasi antara pihak sekolah, publik figur/psikolog dan ahli gizi dengan fokus pada cara berpikir kritis terhadap standar kecantikan dan cara mencintai tubuh sendiri. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel asupan atau pola makan untuk menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan *body image*, aktivitas fisik dan 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.

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

© Hal cipta milik UIN Suska Riau
Statistik dan Penelitian
Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, R., dan T. Astuti. 2018. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muara Kudus. 120 Hal.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 Hal.
- Asa, N. 2023. *Body Image dan Remaja*. *Jurnal Psikologi Sosial Remaja*, 5(2), 34–41.
- Astini, N dan W. Gozali. 2021. *Body Image* Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Nature Science and Engineering*. 5(1): 1-7.
- Azzumroh, E.Q dan K. Anwar. 2024. Hubungan *Body Image* dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Siswi SMAN 26 Jakarta. *Journal of Nutrition college*. 13(4): 330-337
- Cash, T.F dan L. Smolak. 2012. *BODY IMAGE; A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press. 490 Hal.
- Christiani. L.C. 2023. *TWEEN: Tubuh Wanita yang Patuh*. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru. 140 Hal.
- Cooper, P.J., M. J. Taylor, Z. Cooper., dan C.G. Fairburn. 1987. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4): 485-494.
- Dieny, F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 154 hal.
- Engel, G. 2006. *Healing Your Emotional Self: A Powerful Program To Help You Raise Your Self-Esteem, Quiet Your Inner Critic, And Overcome Your Shame*. United States Of Amerika: John Wiley & Sons. 259 Hal.
- FAO/WHO/UNU. 2004. *Human Energy Requirements*. Rome. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 96 Hal.
- Febrihartanty, J., P. H. Rachman., E. Ermayani., H. Dilanawati., dan H. Harsian. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Jakarta: Seameo Recfon. 166 Hal.
- Fikawati. S., A. Syafiq., dan A. Veratamala. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Bandung: Raja Grafindo Persada. 374 hal.
- Hardinsyah dan I.D.N. Supariasa. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 621 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Saifur 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.

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.
- Hikmandayani, R., I. Herdiani., S. Antari., D. Oktari., dan D. Yanthi. 2023. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara. 179 Hal.
- Kementerian Kesehatan. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. *Tentang Upaya Kesehatan Anak*. Jakarta. 88 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Laporan Provinsi Riau RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. 537 Hal.
- Kementerian Kesehatan. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. *Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta. 33 hal.
- Kementerian Kesehatan. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan, RI. 2020. Standar Antropometri Anak.
- Kurniawati, A. 2023. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA IPIEMS Surabaya. *Skripsi*.
- Munawaroh, E. 2023. Hubungan Body Image dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram pada Mahasiswa FIP UNNES. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 10(1): 71-86.
- Nandia, F., dan M. Lailatul. 2021. Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 2 Surabaya. *Department of Health Nutrition, Faculty of Public Health, Airlangga University Campus C Mulyorejo, 60115, Surabaya, East Java, Indonesia*. 5(4): 370-376
- Ningsih, A., A. M. Sari., dan Nurhasanah. 2017. *The Differences in Body Image Based On The Nutritional Status Of Students Of SMPN 13 Pekanbaru Sail District Pekanbaru City*. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. 4(1): 1-8.
- Nugroho, K., Mulyadi., dan G. Masi. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *E-Journal Keperawatan*, 4(2):1-5.
- Nurul, M. dan L. Munaroh. 2019. Hubungan Body Image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 4(2): 208-215.

- Priharwanti, A., D. N. Mastuti., Y. N. Wasaraka., T. Y. Fatmawati., A. Nurhayati., A. D. Puspikawati., R. Nurmadinisia., E. S. Wijayanti., R. Patriasih dan I. Nabilah. 2024. *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. Jambi. 171 Hal.
- Putriningtyas, N., W. Cahyati dan W. Rengga. 2023. *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, dan Kualitas Tidur*. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang. 42 Hal.
- Rasmaniar, Rofiqoh, Y. Kristianto., N. Zulfatunnisa., R. Kafiar., P. Tinah., Rosnah dan D. Purba. 2023. *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Surakarta: Yayasan Kita Menulis. 146 Hal.
- Rosdiana, D. S., W. Astuti., H. M. Insani., A. Fauza., dan F. P. Prameswari. 2023. *Gizi Daur Kehidupan: Gizi Remaja*. Madiun: CV. Bayfa Cendekia Indonesia. 114 Hal.
- Survei Kesehatan Indonesia. 2023. Laporan Survei Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. 965 hal.
- Thamaria, N. 2017. *Metode Penilaian Status Gizi*. Jakarta Selatan: Salemba Medika. 315 Hal.
- Umami, I. 2019. Peran orang tua dalam membentuk kepribadian remaja. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press. 260 hal.
- Wahyuningsih, S., Deswita., dan Susmiati. 2023. *Perilaku Diet Remaja yang Berhubungan Dengan Status Gizi*. Jawa Barat: ADAP. 64 Hal.
- Welis, W dan M.S. Rifki. 2013. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Pers. 178 Hal.
- WHO [World Health Organization]. 2018. *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*. Geneva: World Health Organization. 1-6
- WHO [World Health Organization]. 2024. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- WHO/FAO/UNU. 2001. Human Energi Requirement. WHO Technical Report Series, No. 724. Geneva: World Health Organization.
- Wicaksono, A., dan W. Handoko., 2020. *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan (Issue July)*. Pontianak: IAIN Pontianak Press. 64 Hal.
- Widiastuti. A. O., dan E. N. Widiyaningsih. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Surakarta. *Jurnal Posiding University Research Colloquium*. 5(1): 66-74.
- Yulia, R. 2016. *Diet Remaja*. Jakarta: PT.Mustika Pustaka Negeri. 140 Hal.

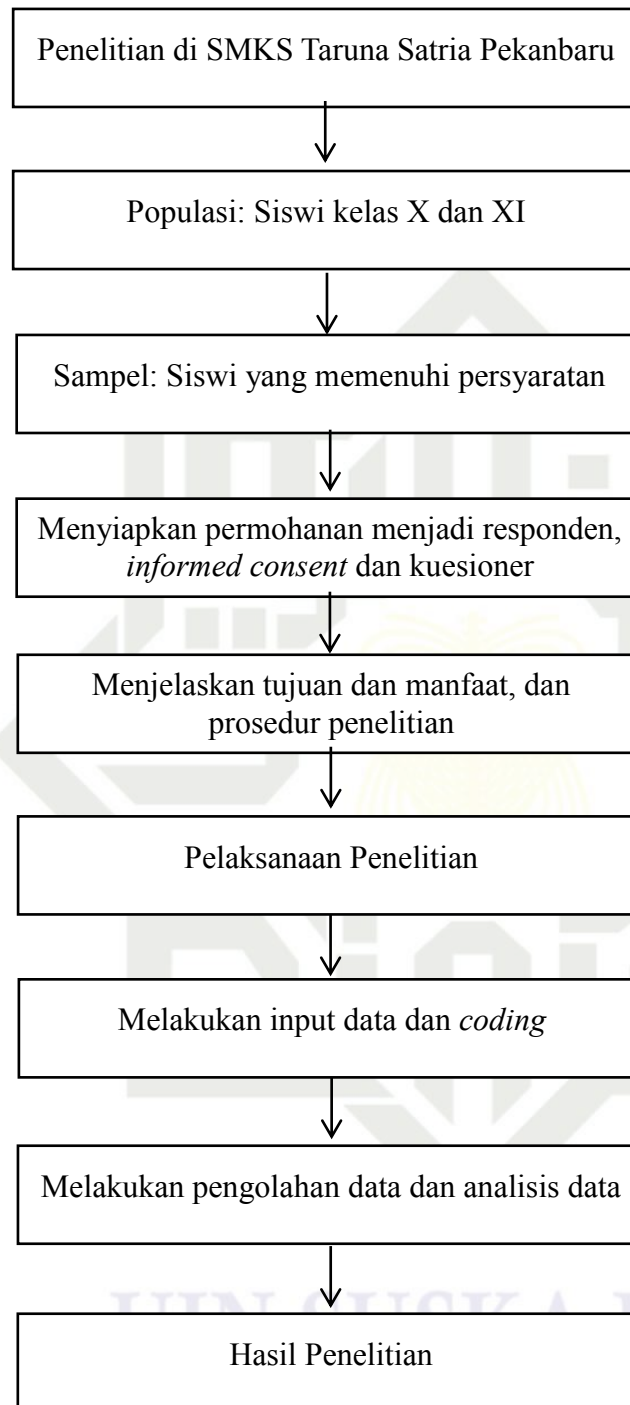
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Lampiran 1. Bagan Alur Penelitian



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.

Lampiran 2. Surat Riset

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.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة و الحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl. H.R. Soebrandt Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B- 936/F.VIII/PP.00.9/02/2025
Sifat : Penting
Hal : Izin Riset

10 Februari 2025 M
09 Shaban 1446 H

Kepada Yth:
Kepala SMK Taruna Satria Pekanbaru
Jl. Delima No.5 Delima Kec. Tampan
Kota Pekanbaru Riau 28292

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama	: Ike Fitriani
NIM	: 12080326851
Prodi	: Gizi
Fakultas	: Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: "Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMK Taruna Satria Pekanbaru".

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Dekan,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : dRPhd2



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.

ultan Syarif Kasim Riau

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Riset



SMK TARUNA SATRIA

KELOMPOK TEKNOLOGI DAN REKAYASA

Jl. Delima No. 5 Panam Kec. Tampan Kota Pekanbaru Telp 0761-567352 HP. 0852 7894 8384
website : www.smktarunasatria.sch.id
e-mail : tmsatria@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 0690 / SMK-TS / II / 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Taruna Satria Pekanbaru dengan ini menerangkan :

Nama : IKE FITRIANI
NIM : 12080326851
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Perternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Bahwa yang namanya tersebut diatas telah selesai melaksanakan Riset di SMK Taruna Satria Pekanbaru pada tanggal 20 s/d 24 Februari 2025 dengan judul "Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMK Taruna Satria Pekanbaru"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 25 Februari 2025
Kepala SMK Taruna Satria
Pekanbaru






Lampiran 4. Surat Uji Etik

Q H e

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.

Sultan Syarif Kasim Riau



Komite Etik Penelitian

UNIVERSITAS ABDURRAB

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: lppin.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE
NO. 591/KEP-UNIVRAB/V/2025

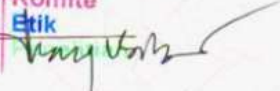
Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrahman, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul:

Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru

Peneliti Utama : Ike Fitriani
 Anggota : -
 Tempat Penelitian : SMKS Taruna Satria Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 5 Mei 2025



dr. May Valzon, M.Sc

Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ike Fitriani

Nim : 12080326851

Program Studi : Gizi

Alamat :

No. Hp :

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru**. Peneliti mengharapkan saudara untuk menjadi responden penelitian.

Apabila saudara menyetujui, dimohon kesediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan yang saya berikan. Demikian surat permohonan yang saya buat atas perhatian diucapkan terimakasih.

Pekanbaru, Februari 2025

IKE FITRIANI

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta dilindungi undang-undang. 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Kelas/ asal sekolah :

Alamat :

No Hp :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Ike Fitriani (NIM 12080326851) Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian “Hubungan *Body image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMKS Taruna Satria Pekanbaru”. Data yang digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

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

Pekanbaru , Februari 2025

()

UIN SUSKA RIAU

Lampiran 7. Lembar Identitas Responden

IDENTITAS RESPONDEN DAN DATA ANTROPOMETRI

Hari/Tanggal :

Identitas Responden

Nama Lengkap :

Jenis kelamin :

Tanggal lahir :

Alamat :

No. WA :

Data Antropometri

Berat badan : Kg

Tinggi badan : Cm

IMT/U : Kg/M²

(diisi oleh peneliti)

Status Gizi :

(diisi oleh peneliti)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta teknik 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 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.

Lampiran 8. Body Shape Questionnaire (BSQ)-34

Harap dibaca setiap pertanyaan dan beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai pada angka yang ada di lajur 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	Pernahkan perasaan bosan membuat anda merenung tentang bentuk tubuh anda ?	1	2	3	4	5	6	
2	Pernahkan anda merasa sangat risau tentang bentuk tubuh anda sehingga anda merasa harus mengatur pola makan (diet) ?	1	2	3	4	5	6	
3	Pernahkah anda merasa paha, pinggul, atau bokong anda terlalu besar untuk tubuh anda ?	1	2	3	4	5	6	
4	Pernahkah anda merasa takut bahwa tubuh anda menjadi gemuk (bertambah gemuk) ?	1	2	3	4	5	6	
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	

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.

No	Pertanyaan	Skala Jawaban						Koding (diisi peneliti)
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	
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	

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.

No	Pertanyaan	Skala Jawaban						Koding (diisi peneliti)
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 merasakan kerisauan akan tubuh anda dan 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 tidak adil bahwa perempuan lain lebih kurus dari anda ?	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.

No	Pertanyaan	Skala Jawaban						Koding (diisi peneliti)
26	Pernahkah anda berfikir 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 berniat 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 9. Kuesioner Physical Activity Level (PAL) 2 x 24 Jam

Identitas responden

Nama :

Tanggal lahir :

Hari/Tanggal :

Hari : Sekolah/ Libur

No.	Aktivitas Fisik	<i>Physical Activity Ratio (PAR)</i>	Durasi/ Waktu (W)	(PAR x W)
1.	Tidur	1.0		
2.	Berbaring	1.2		
3.	Duduk	1.2		
4.	Berdiri	1.4		
5.	Berpakaian	2.3		
6.	Makan dan minum	1.6		
7.	Berjalan-jalan	2.5		
8.	Mencuci baju	2.8		
9.	Menjemur pakaian	4.4		
10.	Menyetrika baju	1.7		
11.	Menyapu	2.3		
12.	Membaca	1.25		
13.	Menulis	1.4		
14.	Senam Aerobik (intensitas ringan)	4.24		
15.	Senam Aerobik (intensitas tinggi)	8.31		
16.	Bermain basket	7.74		
17.	Joging	6.55		
18.	Berlari (spint)	8.28		
19.	Bermain tenis meja	5.92		
20.	Bermain voli	6.06		
21.	Mendengarkan musik	1.43		
22.	Ibadah	1.2		

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 10. Dokumentasi

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islam

Syaif 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.



Gambar 1. Pembagian serta menjelaskan tujuan penelitian dan cara mengisi kuesioner



Gambar 2. pengisian *Informed Consent* dan kuesioner penelitian



Gambar 3. Wawancara mengenai aktivitas fisik dan pengukuran *antrophometri*

Lampiran 11. Uji Statistik

		USIA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 TAHUN	28	50.9	50.9	50.9
	17 TAHUN	23	41.8	41.8	92.7
	18 TAHUN	4	7.3	7.3	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

		BODY_IMAGE			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	POSITIF	9	16.4	16.4	16.4
	NEGATIF	46	83.6	83.6	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

		AKTIVITAS_FISIK			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RINGAN	7	12.7	12.7	12.7
	SEDANG	31	56.4	56.4	69.1
	BERAT	17	30.9	30.9	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

		STATUS_GIZI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GIZI KURANG	5	9.1	9.1	9.1
	GIZI BAIK	45	81.8	81.8	90.9
	OVERWEIGHT	5	9.1	9.1	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

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.



Correlations

		SKOR_BSQ	IMT_U
Spearman's rho	SKOR_BSQ	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	55
	IMT_U	Correlation Coefficient	.576**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	55

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

Suska

Correlations

		SKOR_PAL	IMT_U
Spearman's rho	SKOR_PAL	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	55
	IMT_U	Correlation Coefficient	.650**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	55

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

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau