

**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**

**FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
SMAN 12 PEKANBARU**



Oleh:

**SYABRINA EDIZAL**  
**12180321461**

**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.

**SKRIPSI**

**FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
SMAN 12 PEKANBARU**



**Oleh:**

**SYABRINA EDIZAL  
12180321461**

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

**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.

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul : Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri  
SMAN 12 Pekanbaru  
Nama : Syabrina Edizal  
NIM : 12180321461  
Program Studi : Gizi

Menyetujui,  
Setelah diuji pada tanggal 01 Juli 2025

Pembimbing I

Yanti Ernalina, Dietisien., M. P. H  
NIP. 19850615 201903 2 007

Pembimbing II

Novfitri Syuryadi, 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

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M  
NIP. 19690918 199903 2 002





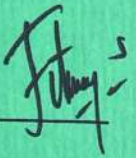




**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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 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 01 Juli 2025

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	KETUA	1. 
2.	Yanti Ernalia, S.Gz, Dietisien., M.P.H	SEKRETARIS	2. 
3.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4.	Achmad Jajuli, S.K.M., M.K.M	ANGGOTA	4. 
5.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	5. 



**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 bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Syabrina Edizal
NIM	: 12180321461
Tempat/Tgl. Lahir	: Bekasi/ 28 November 2003
Fakultas	: Pertanian dan Peternakan
Prodi	: Gizi
Judul Skripsi	: Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 Pekanbaru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya 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 perundang-undangan.

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

Pekanbaru, Juli 2025  
Yang membuat pernyataan



Syabrina Edizal  
NIM: 12180321461



## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 Pekanbaru. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Jurusan Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Solawat dan salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam*, yang mana berkat rahmat beliau kita dapat merasakan dunia yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

Ucapan terimakasih juga penulis ucapan kepada:

1. Orang tua penulis yang tercinta Bapak Edizal Zaman dan Ibu Raja Indrawilis terima kasih atas kasih sayang yang tulus pada penulis serta sudah berjuang untuk kehidupan penulis, mendidik penulis, memotivasi dan memberikan segala bentuk dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Serta abang Lucky Saputra, S. E dan kakak dr. Kurnia Putri Taqwi yang senantiasa memberikan saran, nasihat, motivasi, dan mendoakan penulis.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, AK, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc, selaku Dekan, Bapak Dr Irwan Taslapratama, M.Sc, selaku Wakil Dekan I., Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M. K. M, selaku Ketua Prodi Gizi dan juga dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik, saran dan motivasi yang sangat bermanfaat.
5. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si, selaku Sekretaris Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M. P. H selaku dosen Pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si, selaku dosen Pembimbing II yang telah



## 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.

meluangkan waktunya memberikan bimbingan, arahan, masukan dan motivasi yang sangat bermanfaat sampai selesai penelitian sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Bapak Achmad Jajuli, S.K.M., M.K.M selaku penguji I yang telah memberikan arahan, saran dan masukan kepada penulis.

Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku ketua sidang yang telah memberikan arahan, saran dan masukan kepada penulis.

Seluruh Dosen dan Pegawai di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu serta wawasan dan bimbingan semasa kuliah serta melayani dalam hal administrasi dengan baik selama kuliah.

Keluarga besar SMAN 12 Pekanbaru yang telah memberikan izin, meluangkan waktu, serta berbagi informasi untuk membantu kelancaran proses penelitian skripsi penulis.

Bunga Cita A P, Sabina Octaviani, Shafira Nadine H dan Zachra Zuniara Z, yang menemani penulis sejak duduk di bangku SMA dan senantiasa memberikan hiburan serta dukungan kepada penulis.

Teman-teman seperjuangan penulis selama perkuliahan Adys Reyvalisa, S.Gz, Andina Gustiani, Raisa Kamilla M, S.Gz, Siti Nurlisa, S.Gz, Zika Nursakinah, S.Gz, Cahya Hanita, dan Nur Sakinah Julita yang telah memberi bantuan, dukungan, masukan, dan kenangan selama perkuliahan. Serta Gizi Angkatan 2021 yang telah memberi banyak pelajaran, kebersamaan, dan inspirasi bagi penulis.

Pekanbaru, Juli 2025

Syabrina Edizal

## RIWAYAT HIDUP



Syabrina Edizal dilahirkan di Kota Bekasi, Jawa Barat pada Tanggal 28 November 2003. Penulis lahir dari pasangan Bapak Edizal Zaman dan ibu Raja Indrawilis, yang merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Masuk Sekolah Dasar pada tahun 2009 di SD Negeri 05 Pagi Jakarta Timur dan tamat tahun 2015.

Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Negeri 195 Jakarta dan tamat pada tahun 2018. Pada Tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Perguruan Rakyat 2 Jakarta dan tamat pada tahun 2021.

Pada tahun 2021 melalui jalur SBMPTN, diterima menjadi mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis pernah menjadi anggota Divisi Pembinaan *Nutrition Learning-Action Club (N-LAC)* tahun 2024. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus tahun 2024, Penulis telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Muara Lembu, Kecamatan Singingi, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau.

Pada Bulan September sampai November tahun 2024 melakukan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik dan Institusi di Rumah Sakit Umum Daerah Tengku Rafi'an Siak serta PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan. Pada Bulan Januari 2025 melakukan penelitian di SMAN 12 Pekanbaru.

Pada Tanggal 01 Juli 2025 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana 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.

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



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya berupa iman, ilmu, kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 Pekanbaru dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalia, Dietisien, M. P.H selaku dosen pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S. Gz., M.Si selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi kepada penulis hingga selesainya skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga kepada orang tua dan rekan-rekan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa tidak ada yang sempurna di dunia ini melainkan Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, maka skripsi ini pun tidak luput dari kekurangan dah masih jauh dari kata sempurna. Dengan demikian, penulis menyampaikan permohonan maaf serta mengharapkan kritik dan juga saran yang membangun dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi penulis secara khusus dan pembaca di masa yang akan datang.

Pekanbaru, Juli 2025

Penulis

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.

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.

## FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAN 12 PEKANBARU

Syabrina Edizal (12180321461)

Dibawah bimbingan Yanti Ernalia dan Novfitri Syuryadi

### INTISARI

Asupan energi adalah jumlah energi yang didapat melalui makanan untuk memenuhi kebutuhan metabolisme, aktivitas fisik, dan proses pencernaan. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang memerlukan dan meningkatkan pengeluaran energi. *Body image* melibatkan kesadaran tentang berat badan dan kepuasan terhadap bagian tubuh. Status gizi berperan penting dalam pertumbuhan, kecerdasan, dan produktivitas anak. Kondisi gizi yang buruk bisa menurunkan kualitas sumber daya manusia. Di Indonesia, masalah gizi masih sering terjadi, terutama karena asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan kualitas makanan yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan energi, *body image* dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri SMAN 12 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode *purposive sampling* pada 72 sampel. Hasil uji univariat menunjukkan responden memiliki asupan energi dengan kategori kurang sebesar 65,3%. Kategori *body image* dengan kategori positif sebesar 66,7%. Kemudian pada aktivitas fisik mayoritas responden dengan kategori ringan sebesar 68%. Status gizi responden dengan kategori gizi baik sebesar 69,4%. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ) dan *body image* ( $p\text{-value} = 0,001$ ) terhadap status gizi. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi (kurus dan tidak kurus) melalui *fisher exact test* ( $p\text{-value} = 0,180$ ) dan tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi (lebih dan tidak lebih) melalui *fisher exact test* ( $p\text{-value} = 0,569$ ). Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi remaja putri SMAN 12 Pekanbaru, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri SMAN 12 Pekanbaru, serta tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri SMAN 12 Pekanbaru.

Kata kunci: aktivitas fisik, asupan energi, *body image*, remaja putri, status gizi



## FACTORS OF NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SMAN 12 PEKANBARU

Syabrina Edizal (12180321461)

Under guidance by Yanti Ernalina and Novfitri Syuryadi

### ABSTRACT

*Energy intake is the amount of energy obtained through food to satisfy needs of metabolic, physical activity, and digestive processes. Physical activity is a body movement that requires and increases energy expenditure. Body image involves awareness of weight and satisfaction with body parts. Nutritional status plays an important role in children's growth, intelligence, and productivity. Poor nutritional conditions can reduce the quality of human resources. In Indonesia, nutritional problems still often occur, especially due to food intake that is not according to needs and low food quality. This study aims to analyze the relationship between energy intake, body image and physical activity to the nutritional status of adolescent girls of SMAN 12 Pekanbaru. This study uses a cross-sectional design with a purposive sampling method on 72 samples. The results of the univariate test showed that respondents had an energy intake with a category of less than 65.3%. The body image category with a positive category of 66.7%. Then in physical activity, the majority of respondents were in the light category of 68%. The nutritional status of respondents with a good nutritional category of 69.4%. The results of the bivariate analysis using the chi-square test showed a significant relationship between energy intake ( $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$ ) and body image ( $p\text{-value} = 0.001 < 0,05$ ) on nutritional status. There was no significant relationship was found between physical activity and nutritional status (underweight and non-underweight) through the fisher exact test ( $p\text{-value} = 0.180$ ) and no relationship was found between physical activity and nutritional status (overnutrition and non-overnutrition) through the fisher exact test ( $p\text{-value} = 0.569$ ). In conclusion, there was a significant relationship between energy intake and the nutritional status of adolescent girls at SMAN 12 Pekanbaru, and there was significant relationship between body image and the nutritional status of adolescent girls at SMAN 12 Pekanbaru. But there was no relationship between physical activity and the nutritional status of adolescent girls at SMAN 12 Pekanbaru.*

**Keywords:** *adolescent girls, body image, energy intake, nutritional status, physical activity*

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 milik UIN Suska Riau

UIN 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.

**DAFTAR ISI**

	<b>Halaman</b>
KATA PENGANTAR .....	i
INTISARI .....	ii
ABSTRACT .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
DAFTAR SINGKATAN .....	ix
I. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Tujuan Penelitian .....	4
1.3. Manfaat Penelitian .....	4
1.4. Hipotesis .....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1. Remaja Putri .....	5
2.2. Asupan Energi .....	6
2.3. <i>Body Image</i> .....	8
2.4. Aktivitas Fisik .....	9
2.5. Status Gizi .....	11
2.6. Hubungan Asupan Energi Terhadap Status Gizi .....	13
2.7. Hubungan <i>Body Image</i> Terhadap Status Gizi .....	13
2.8. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi .....	14
2.9. Kerangka Pemikiran .....	15
III. MATERI DAN METODE PENELITIAN .....	16
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	16
3.2. Desain Penelitian .....	16
3.3. Definisi Operasional .....	16
3.4. Metode Pengambilan Sampel .....	17
3.5. Instrumen Penelitian .....	19
3.6. Analisis Data .....	19
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	22
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	22
4.2. Karakteristik Responden .....	23
4.3. Status Gizi .....	23
4.4. Asupan Energi .....	25
4.5. <i>Body Image</i> .....	26
4.6. Aktivitas Fisik .....	27
4.7. Hubungan Asupan Energi Terhadap Status Gizi .....	29



**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.

4.8. Hubungan <i>Body Image</i> Terhadap Status Gizi .....	31
4.9. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi .....	32
<b>V- PENUTUP</b> .....	34
5.1. Kesimpulan .....	34
5.2. Saran .....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	35
<b>LAMPIRAN</b> .....	40



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.

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Kategori Asupan Energi dibandingkan dengan AKG .....	8
2.2. <i>Blueprint Body Shape Questionnaire (BSQ-34)</i> .....	9
2.3. Skor Skala Likert Angket <i>Body Image BSQ-34</i> .....	9
2.4. Skoring Kategori <i>Body Image</i> .....	9
2.5. Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan Nilai PAL .....	11
2.6. Klasifikasi Status Gizi berdasarkan IMT/U .....	12
3.1. Definisi Operasional .....	16
3.2. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	19
4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia .....	23
4.2. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	23
4.3. Distribusi Frekuensi Asupan Energi .....	25
4.4. Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i> .....	26
4.5. Jumlah Indikator Kuesioner BSQ-34 yang Paling Banyak di pilih .....	26
4.6. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	28
4.7. Hubungan Asupan energi Terhadap Status Gizi .....	29
4.8. Hubungan <i>Body Image</i> Terhadap Status Gizi .....	31
4.9. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Kurus dan Tidak Kurus .....	33
4.10. Hubungan Aktivitas fisik Terhadap Status Gizi Lebih dan Tidak Lebih .....	33





**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**

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
1	Kerangka Pemikiran .....	15
2	SMAN 12 Pekanbaru .....	22



UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR SINGKATAN

Berat Badan

*Body Shape Questionnaire 34*

Sentimeter

Indeks Massa Tubuh

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Kilogram

*Physical Activity Level*

Riset Kesehatan Dasar

Tinggi Badan

*United Nations Children's Fund*

*World Health Organization*

Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	41
2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	42
3. Biodata Responden .....	43
4. Lembar <i>Food Recall</i> 2 x 24 jam .....	44
5. Kuesioner <i>BSQ-34</i> .....	45
6. Lembar <i>Recall</i> Aktivitas fisik 2 x 24 jam .....	48
7. Surat Izin Riset .....	50
8. Surat Izin Uji Etik .....	51
9. Surat Izin Keterangan Layak Etik .....	52
10. Surat Dinas Pendidikan .....	53
11. Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	54
12. Status Gizi Responden .....	55
13. Asupan Energi Responden .....	57
14. <i>Body Image</i> Responden .....	59
15. Aktivitas Fisik Responden .....	61
16. Analisis Data .....	63
17. Dokumentasi Penelitian .....	66

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Halal 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.



## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Hasil data statistik yang dilakukan oleh *United Nation Children's Fund* (UNICEF) tahun 2019 bahwa jumlah remaja di dunia saat ini berjumlah 1,2 miliar yang merupakan 16% dari populasi dunia. Mayoritas penduduk Indonesia adalah remaja, yang terdiri dari 22,2% dari populasi yang berusia 10 hingga 19 tahun, remaja merupakan aset bangsa, agar terciptanya generasi yang berkualitas maka status gizi berperan dalam hal tersebut, melalui asupan gizi yang seimbang.

Perubahan fisik pada masa remaja putri yang terjadi secara berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya. Maka munculnya penilaian standar tubuh pada remaja putri saat ini yang memperhatikan penampilan fisik telah membuat remaja menjadi kurang percaya diri (Ratnawati dan sofiah, 2012). Pentingnya persepsi *body image* yang dimiliki remaja salah satunya dapat dipengaruhi oleh *self-esteem* (harga diri), yang mana hal ini mengacu pada gambaran individu tentang tubuh yang dibentuk dalam pikirannya serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuhnya sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat sehingga tidak sedikit dari remaja yang melakukan tindakan yang berdampak pada status gizi mereka. Selain itu, persepsi *body image* dapat berubah-ubah sepanjang waktu yang dapat dipengaruhi oleh interaksi terhadap orang lain (Margiyanti 2021). Hal ini menjadikan persepsi *body image* salah satu faktor penyebab status gizi yang tidak dapat diabaikan dan harus dilakukan tindakan untuk pencegahannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu di Montes Claros, Minas Gerais, Brazil yang dilakukan oleh Pinho *et al.*, (2019) mengenai persepsi *body image* dengan status gizi remaja memperoleh hasil dimana dari 535 responden, terdapat 60,4% responden yang puas dengan citra tubuhnya sedangkan 39,6% responden tidak puas dengan citra tubuhnya. Uji statistik yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai  $P\text{-value} = 0,001 < 0,05$ . Penelitian yang sama juga dilakukan di Kochi, India oleh Kayathri dkk., (2021) mengenai persepsi *body image* dengan status gizi dimana dari 135 responden, sebanyak 57,8% remaja memiliki kekhawatiran ringan, sebanyak

#### 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.

8,9% remaja memiliki kekhawatiran sedang, dan sebanyak 2,2% remaja memiliki kekhawatiran yang tinggi terhadap *body image*. Dari uji statistik yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan *body image* dengan nilai  $P\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . Dari penelitian terdahulu di Indonesia yang dilakukan oleh Ripta dkk., (2023) tentang persepsi *body image* dan status gizi pada remaja memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan *body image* remaja di MAS Amaliyah Medan dengan nilai  $P\text{-value} = 0,011 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan persepsi *body image* remaja.

Penelitian terhadap siswi SMAN 1 Pekanbaru Tahun 2023, menunjukkan hasil bahwa status gizi lebih sebesar 13,9%, obesitas sebesar 9,2%, gizi kurang sebesar 1,5% dan gizi buruk sebesar 3%. Mayoritas responden 73,8% memiliki *body image* negatif dan sebesar 13,8% responden mengalami resiko gangguan perilaku makan. Pada penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* terhadap gangguan perilaku makan pada siswi SMAN 1 Pekanbaru dengan nilai ( $p=0,045$ ) (Wulandari dkk., 2023).

Persepsi terhadap *body image* (kepuasan terhadap *body image*) dipengaruhi oleh pengalaman sosial seorang individu dan budaya yang berkembang di masyarakat. *Body image* dibentuk oleh pengalaman sosial, persepsi terhadap citra diri ini dapat berubah dengan informasi informasi yang masuk. Pengaruh teman sebaya, media elektronik seperti televisi, media cetak seperti majalah kebanyakan *role models* yang ditampilkan adalah mereka yang memiliki bentuk dan ukuran tubuh yang cenderung kurus. *Body image* yang terbentuk sangat dipengaruhi oleh informasi dari media dan lingkungan tempat tinggal remaja (Thomas, 2011).

Status gizi remaja mengalami peningkatan serta adanya penurunan prevalensi termasuk malnutrisi yang terjadi pada remaja, salah satunya status gizi remaja usia 16-18 tahun menurut IMT/U Provinsi Riau dalam Riset Kesehatan Dasar/ RISKESDAS tahun 2018 didapatkan jumlah prevalensi gizi kurang sebesar 8,1% dan gizi lebih 11,6% sedangkan menurut Survei Kesehatan Indonesia/SKI 2023 prevalensi gizi kurang sebesar 6,6% dan gizi lebih 10,4% yang artinya terjadi penurunan dari tahun 2018 ke 2023 sedangkan didalam kategori sangat kurus berdasarkan RISKESDAS terjadi peningkatan dalam SKI 2023.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, diketahui prevalensi status gizi menurut IMT/U (Indeks Massa Tubuh berdasarkan Usia) pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 1,4 % berada dalam kategori sangat kurus, 6,7 % berada dalam kategori kurus, 9,5 % berada dalam kategori gemuk, dan 4,0% berada dalam kategori obesitas, diketahui prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Riau adalah 1,5% berada dalam kategori sangat kurus, 6,5% berada dalam kategori kurus, 7,1% berada dalam kategori gemuk, 4,5% berada dalam kategori obesitas, sedangkan prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja di kota Pekanbaru adalah 3,69% sangat kurus, 7,46% kurus, 73,09% normal, 8,96% gemuk dan 6,8% obesitas. Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, diketahui prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Riau adalah 1,8% berada dalam kategori sangat kurus, 4,8% berada dalam kategori kurus, 8,9% berada dalam kategori gemuk, 1,5% berada dalam kategori obesitas (Kemkes RI, 2023).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan dengan sepuluh orang siswi SMAN 12 Pekanbaru, diperoleh informasi bahwa 60% memiliki status gizi normal, 20% memiliki status gizi lebih, dan 20% memiliki status gizi kurang. Data *body image* yang diperoleh di dapat tujuh dari sepuluh siswi sulit menerima kondisi tubuh mereka. Hal ini disebabkan mereka merasa kurang puas seperti kurang berisi atau merasa berat badannya berlebih dan tidak percaya diri akibat adanya lipatan di bagian tubuhnya. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 Pekanbaru" karena lokasi penelitian berada di salah satu pusat Kota Pekanbaru dengan rata-rata tingkat perekonomian berada pada status ekonomi sedang dan tinggi, sehingga mereka mudah terpengaruh oleh informasi dari media sosial serta pola pergaulan remaja di kota yang dapat membentuk adanya persepsi *body image* dan membuat siswi kurang memperhatikan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

## 1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan asupan energi, persepsi *body image*, aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMAN 12 Pekanbaru.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

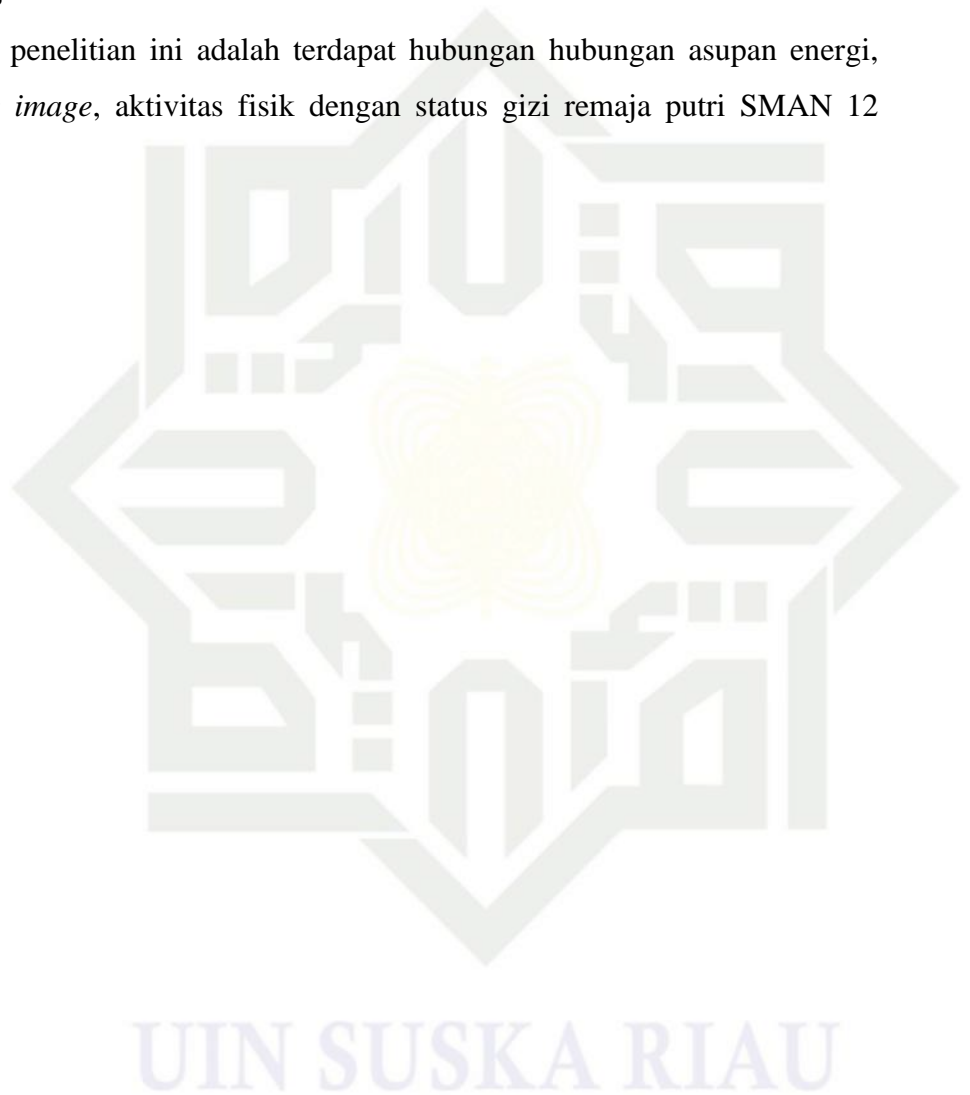
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

### 1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi untuk menambah dan mengetahui pengetahuan terkait adanya hubungan asupan energi, persepsi *body image*, aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri.

### 1.4. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan asupan energi, persepsi *body image*, aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri SMAN 12 Pekanbaru.



## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Remaja Putri

Masa remaja atau biasa disebut *adolescents* merupakan suatu masa pertumbuhan dan juga perkembangan yang ditandai dengan adanya perubahan yang sangat pesat baik secara fisik, psikis maupun kognitif. Proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh yang membuat remaja lebih memperhatikan penampilan fisiknya. Perubahan aspek psikisnya menimbulkan keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik diantara remaja lainnya, serta perubahan aspek pada kognitifnya ditandai dengan berperilaku impulsif. Menurut pandangan psikolog, masa-masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mulai memahami dirinya sendiri dan juga menemukan seperti apa caranya berhubungan dengan dunia orang dewasa (Fikawati dkk., 2017).

Menurut WHO, remaja adalah rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemkes, 2014). Proses tumbuh kembang menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut: 1) Masa remaja awal/dini (*Early adolescents*): umur 11 – 13 tahun, 2) Masa remaja pertengahan (*Middle adolescents*): umur 14 – 16 tahun, 3) Masa remaja lanjut (*Late adolescents*): umur 17 – 20 tahun (Soetjiningsih, 2010).

Masa remaja menurut pandangan para ahli gizi merupakan masa pertumbuhan penting dan tercepat ke-2 setelah masa bayi. Perkembangan pesat ini jika tidak diimbangi dengan konsumsi zat gizi yang seimbang maka akan mengakibatkan defisiensi terutama defisiensi vitamin. Bukan hanya itu, fase yang disebut dengan istilah *adolescent growth spurt* ini sangat butuh perhatian, baik dari orang tua maupun lingkungannya. Remaja artinya perlu perhatian dari dalam (pemenuhan zat gizi yang sehat dan seimbang) serta dari luar memiliki yang sama pentingnya (Mardalena, 2017).

Sebuah survei tentang asupan gizi di Amerika Serikat menemukan bahwa remaja mengonsumsi lebih sedikit kalsium, besi, vitamin A, dan tiamin daripada yang disarankan. Remaja biasanya banyak mengonsumsi *junk food*, sehingga mereka mengonsumsi lebih banyak lemak, gula, garam (Na), dan protein daripada

yang mereka butuhkan. Pilihan jenis makanan yang dimakan oleh remaja lebih penting daripada tempat dan waktu makan mereka, remaja biasa makan jajanan di dalam dan di luar sekolah. Dibandingkan dengan kelompok usia lain, remaja dan dewasa muda cenderung mengabaikan dan melewatkan sarapan. Remaja perempuan biasanya tidak sarapan lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki karena mereka ingin terlihat langsing dan sering berusaha untuk menjaga berat badan, serta banyak remaja perempuan percaya bahwa mengabaikan makan pagi akan membantu mereka mengontrol berat badan (Almatsier dkk., 2011).

## 2.2. Asupan Energi

Tubuh manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, melakukan aktivitas fisik dan menunjang pertumbuhan. Energi merupakan hasil dari metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak (Fikawati dkk, 2017). Kebutuhan energi didefinisikan sebagai angka konsumsi energi individu yang diperoleh melalui asupan makanan dan ditujukan untuk menutupi pengeluaran energi yang berasal dari metabolisme basal, aktivitas fisik dan *specific dynamic action*. Metabolisme basal merupakan energi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas vital diantaranya memompa jantung, mencerna makanan, bernapas, memperbaiki sel tubuh serta membuang racun dalam tubuh (Arismawati dkk., 2022).

Tingkat kecukupan zat gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin, dan fisiologis tertentu. Keseimbangan zat gizi dalam tubuh akan meningkatkan daya tahan tubuh yang baik sehingga tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Sebaliknya ketidakseimbangan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi baik masalah gizi kurang atau gizi lebih (Sitasari dkk., 2022).

Ariani (2017) menyatakan bahwa kekurangan energi pada remaja akan menjadikan tubuh mengalami keseimbangan negatif, sehingga mengakibatkan berat badan kurang dari berat badan yang seharusnya (berat badan ideal). Begitu juga sebaliknya, kelebihan energi pada remaja mengakibatkan energi diubah menjadi lemak tubuh, sehingga berakibat terjadi berat badan lebih atau kegemukan. Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok yang dibutuhkan tubuh setiap harinya dalam jumlah tertentu sebagai sumber energi dan zat-zat gizi. 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

zat gizi ditentukan berdasarkan pada angka kecukupan gizi (AKG). AKG adalah tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi esensial, yang berdasarkan ilmu pengetahuan mutakhir dinilai cukup memenuhi kebutuhan gizi untuk pemeliharaan hampir semua penduduk sehat di suatu populasi (Almatsier dkk., 2011). Angka Kecukupan Energi (AKG) yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan menurut kelompok umur dan jenis kelamin, untuk kelompok remaja dapat digunakan sebagai pedoman umum dalam menilai penduduk yang berisiko kurang mengonsumsi makanan. Penggunaan AKG jika terdapat penyimpangan pada berat badan rata-rata kelompok penduduk yang diteliti, maka perlu disesuaikan dengan berat badan tersebut. Oleh sebab itu, perlu disusun angka kecukupan gizi yang dianjurkan dan digunakan sebagai standar guna mencapai status gizi. Kebutuhan energi remaja bervariasi tergantung aktivitas fisik dan tingkat kematangannya.

Pada masa remaja kebutuhan asupan gizi sangatlah tinggi dikarenakan aktivitas fisik remaja yang tinggi, seperti ekstrakurikuler sekolah yang padat, apalagi ditambah dengan mengikuti berbagai macam pelajaran tambahan di luar jam sekolah membuat remaja lebih banyak membutuhkan asupan kalori. Data asupan energi diperoleh dari hasil wawancara jumlah makanan yang dikonsumsi menggunakan formulir *recall* 2x24 jam yang dilakukan 2 hari yaitu satu kali *weekday* dan satu kali *weekend* dengan tidak berurutan. Hasil yang diperoleh dari *recall* 2x24 jam data dimasukkan kedalam rumus untuk mengetahui total asupan yang dikonsumsi berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dengan rumus:

$$KG_{ij} = \left( \frac{B_j}{100} \right) \times G_{ij} \times \frac{BDD}{100}$$

Keterangan:

- $KG_{ij}$  = kandungan energi/ zat gizi I pada makanan j  
 $B_j$  = berat makanan j yang dikonsumsi  
 $G_{ij}$  = kandungan zat gizi I dalam makanan j menurut TKPI  
 $BDD$  = persentase bagian makanan yang dapat dikonsumsi

Setelah diperoleh data total asupan yang dikonsumsi data responden dikategorikan, kategori Asupan Energi dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Kategori Asupan Energi dibandingkan dengan AKG

Kategori	Ambang batas
Kurang	< 80%
Baik	80 – 110%
Lebih	>110%

Sumber: WNPG, 2012

### 2.3. Body Image

*Body image* merupakan aspek-aspek seperti kesadaran terhadap berat badan, kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bagian-bagian tubuh, kesadaran introseptif, keseimbangan, sensasi kebutuhan lainnya, pemahaman terhadap keterampilan dan kemampuan fisik, serta penyesuaian terhadap suatu perubahan fisik yang disebabkan oleh cedera, penuaan, atau penyakit (Chrisler, 2007). Menurut Atwater (1983) *body image* merupakan persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri, tidak hanya melihat apa yang dipantulkan dari cermin melainkan pengalaman kebutuhan yang kita rasakan.

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat berkembang menjadi perilaku makan 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 yang luar biasa dan sulit diterima remaja. Sebagian besar remaja yang sebenarnya memiliki berat badan normal selalu merasa dirinya *overweight*, terutama diwaktu pubertas sehingga sering melakukan diet tidak sehat dan melakukan penurunan berat badan khususnya perempuan. Seorang remaja bisa menjalani diet hanya karena adanya tekanan sosial untuk menjadi kurus, komentar dari orang lain tentang berat badannya, atau sebagai akibat dari ketidaknyamanan mereka dengan kenaikan berat badan saat puber (Fikawati dkk., 2017).

*Body image* terdiri dari tiga komponen, yaitu: a) Komponen persepsi merupakan ketepatan pemaknaan hasil sensori individu terhadap ketubuhannya, misalnya ukuran badan; b) Komponen subjektif merupakan perasaan dan penilaian individu terhadap ketubuhannya meliputi kepuasan, kepedulian, evaluasi dan kecemasan terhadap fisik; c) Komponen perilaku meliputi aksi atau tindakan yang biasa dilakukan individu terkait dengan tubuhnya, misalnya menghindari situasi yang menyebabkan individu untuk mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan

dengan penampilan fisik (Thompson, 1996). *Blueprint body shape questionnaire (BSQ-34)* dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2. *Blueprint Body Shape Questionnaire (BSQ-34)*

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

Sumber: Cooper *et al.*, 1987

Data *body image* diperoleh dari hasil pengisian kuesioner *BSQ-34* yang dilakukan dengan memilih jawaban pada kolom sikap yang kemudian diberikan skor. Skor skala likert *BSQ-34* dapat dilihat pada Tabel 2.3.

Tabel 2.3. Skor Skala Likert Angket *Body Image (BSQ – 34)*

No.	Sikap responden	Skor
1.	Tidak pernah	1
2.	Jarang	2
3.	Kadang-kadang	3
4.	Sering	4
5.	Biasa	5
6.	Selalu	6

Sumber: Yurtsever *et al.*, 2022

Jawaban peserta penelitian yang dikumpulkan dihitung berdasarkan skoring yang didapatkan melalui total nilai jawaban responden. Skoring kategori *body image* dapat dilihat melalui Tabel 2.4.

Tabel 2.4. Skoring kategori *body image*

Kategori	Skor
<i>Body image</i> positif	< 110
<i>Body image</i> negatif	≥ 110

Sumber: Yurtsever *et al.*, 2022

## 2.4. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang membutuhkan dan meningkatkan energi seperti aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga lebih seperti kegiatan terencana, terstruktur, dan juga berulang dalam mempertahankan atau meningkatkan kebugaran fisik (Robinson and McComic, 2011). Aktivitas fisik berkaitan dengan penggunaan energi, terutama pada remaja



#### 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 berat badan berlebih dapat menurunkan nafsu makan dan meningkatkan laju metabolisme (Susyanto dan Fadhillah, 2023)

Penerapan aktivitas fisik minimal 60 menit perhari memang erat kaitannya dengan pencegahan penyakit kronik. Namun manfaat yang didapatkan dari penerapan aktivitas fisik tidak hanya dalam pencegahan penyakit kronik. Manfaat lain yang didapatkan dalam penerapan aktivitas fisik antara lain dapat meningkatkan sistem kardiorespirasi, meningkatkan laju metabolisme basal tubuh, meningkatkan masa otot, mengontrol kadar lemak dalam tubuh, mencegah dan mengurangi komplikasi hingga menghilangkan stres (Robinson and McCormick, 2011).

Aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja digolongkan menjadi tiga tingkatan, yaitu: a) Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*), seperti: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, menonton TV, aktivitas main komputer, belajar di rumah; b) Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*), seperti berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat; c) Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat, seperti berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan *outbond* (Nurmalina, 2011).

Penerapan tingkat aktivitas pada remaja mengalami penurunan sejak dari usia anak-anak hingga memasuki usia dewasa, sehingga usia dapat menjadi faktor pada tingkat aktivitas fisik. Faktor lainnya yaitu pengaruh teman sebaya, remaja biasa mengikuti kebiasaan yang dilakukan oleh para teman sebaya. Bahkan remaja mengakui bahwa pengaruh individu dan kelompok sangat mempengaruhi perilaku mereka terhadap kesehatan, remaja perempuan mengaku bahwa sebagian besar teman mereka jarang sekali melakukan aktivitas fisik karena remaja perempuan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk duduk dan berbincang saat menghabiskan waktu bersama sehingga segala sesuatu kegiatan yang dilakukan

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

bersama teman sebaya dapat memberi pengaruh yang positif maupun negatif (Martviana, 2020).

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan terhadap jenis aktivitas yang dilakukan subyek dan lama waktu melakukan aktivitas dalam sehari. WHO/FAO (2003) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah variabel utama setelah angka metabolisme basal dalam penghitungan pengeluaran energi. Berdasarkan WHO/FAO (2010), besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam *Physical Activity Level* (PAL) atau tingkat aktivitas fisik. PAL merupakan besarnya energi yang dikeluarkan (kkal) per kilogram berat badan dalam 24 jam. PAL ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$PAL = \frac{\sum(PAR \times \text{Lama melakukan aktifitas fisik})}{24 \text{ Jam}}$$

Keterangan:

PAL: *Physical activity level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR: *Physical activity ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk tiap jenis kegiatan persatuan waktu)

Tingkat aktivitas fisik menurut FAO/WHO/UNU 2001 dibagi menjadi lima. Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL dapat dilihat pada Tabel 2.5.

Tabel 2.5. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik berdasarkan Nilai PAL

Kategori	Nilai PAL
Sangat ringan	<1,40
Ringan	1,40-1,69
Sedang	1,70-1,99
Berat	2,00-2,40
Sangat berat	>2,40

Sumber: FAO/WHO/UNU 2001

## 2.5. Status Gizi

Menurut Almatsier dkk. (2009) Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Status gizi merupakan salah satu faktor dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal (Fikawati dkk, 2017). Status gizi berpengaruh pada tumbuh kembang anak, imunitas tubuh, kecerdasan dan produktivitas. Status gizi yang buruk dapat menyebabkan kualitas sumber daya manusia menjadi kurang baik. Namun, kejadian penyakit akibat gangguan gizi

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

karena ketidaksesuaian jumlah asupan makanan dengan kebutuhan tubuh dan kurang baiknya mutu makanan masih banyak ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia (Yunawati dkk., 2023).

Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan kesehatan. Konsumsi makanan dipengaruhi zat gizi dalam makanan, program pemberian makanan dalam keluarga, kebiasaan makan, pemeliharaan, kesehatan, daya beli keluarga dan lingkungan fisik dan sosial (Supariasa dkk, 2002). Asupan makanan bergizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan kecukupan gizi bagi tubuh yang sering disebut sebagai malnutrisi. Malnutrisi meliputi kekurangan gizi dan kelebihan gizi, dalam status gizi, gizi kurang dinyatakan sebagai kurus dan sangat kurus, sedangkan gizi lebih dinyatakan sebagai gemuk dan obesitas (Yunawati dkk., 2023).

Penilaian status gizi dapat dibagi menjadi dua, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung terdiri dari antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik. Penilaian status gizi tidak langsung terdiri dari survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supariasa, 2016). Tujuan dari penilaian status gizi adalah untuk menyadari ada atau tidak adanya status gizi yang salah. Status Gizi dapat ditentukan dengan menguji beberapa parameter, dan hasil pengujian kemudian dapat dibandingkan dengan standar atau tolak ukur melalui ketetapan standar antropometri untuk menilai status gizi anak dan remaja yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI (2020) diambil dari standar WHO dengan menggunakan *z-score*. Cara menentukan status gizi pada remaja adalah menggunakan IMT/U:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Tabel 2.6. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score
Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi Buruk (severely thinnes)	< -3 SD
	Gizi Kurang (thinness)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (overweight)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> +2 SD

Sumber: PERMENKES RI Nomor 2 Tahun 2020



## 2.6. Hubungan Asupan Energi Terhadap Status Gizi

Asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Pada masa remaja, kebutuhan energi meningkat seiring dengan pertumbuhan fisik yang pesat, sehingga apabila asupan energi tidak mencukupi, remaja putri berisiko mengalami gizi kurang, yang dapat berdampak pada terganggunya pertumbuhan, keterlambatan pubertas, serta masalah kesehatan lainnya (Almatsier, 2004). Sebaliknya, *Overweight* atau obesitas terjadi ketika energi yang masuk dari makanan lebih banyak dibandingkan energi yang dikeluarkan tubuh. Remaja yang mengalami obesitas mungkin makan sama banyaknya dengan remaja lain, tetapi karena kurang aktif, energi yang dibakar lebih sedikit (Fikawati dkk., 2017).

Kelebihan asupan energi tanpa diimbangi aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas, yang juga berisiko menimbulkan berbagai penyakit metabolik di kemudian hari. Oleh karena itu, keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh sangat penting untuk mempertahankan status gizi optimal pada remaja putri (Almatsier, 2004). Kejadian gizi kurang umumnya dikarenakan remaja putri membatasi jumlah makanan yang dimakannya sedangkan kejadian gizi lebih pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) kedalam tubuh berlebih dan kejadian anemia pada remaja dikarenakan rendahnya asupan zat besi. Di Indonesia, asupan energi dapat dinilai menggunakan pedoman rekomendasi nilai asupan berupa Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Kemkes, 2013). Selain dampak fisik, status gizi berpengaruh karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi menjadi faktor utama ketidakseimbangan asupan energi. Selain itu, faktor sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan turut memengaruhi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Sayogo., 2006).

## 2.7. Hubungan *Body Image* Terhadap Status Gizi

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi status gizi yaitu jenis kelamin dan pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan pada saat memasuki masa remaja seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan

#### Hak Cipta Diindungi 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.

masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Anthony, 2009).

Pengaruh lingkungan juga menyebabkan remaja ingin seperti orang lain yang sempurna, dan merupakan bagian idola dari budaya mereka. Perasaan ini yang menyebabkan perubahan tubuh dengan memanipulasi diet. Seseorang yang terstigma oleh berat badan membuat mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang menimbulkan citra tubuh yang negatif dengan keinginan menjadi lebih kurus dan memicu terjadi masalah makan sehingga akan mempengaruhi status gizi atau mengalami gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia nervosa. (Almatsier dkk, 2011). Kesalahan dalam diet juga sering menyebabkan asupan gizi tidak tercukupi. Banyak remaja memilih diet karena pengaruh teman atau media, bukan berdasarkan kebutuhan tubuh. Kurangnya informasi gizi di rumah dan sekolah memperburuk situasi ini. Padahal, remaja masih dalam masa pertumbuhan dan butuh gizi yang cukup. Diet yang terlalu membatasi makan bisa membuat remaja kelaparan, memicu gangguan makan seperti memuntahkan makanan secara sengaja atau *binge-eating*, yang berbahaya bagi kesehatan. (Fikawati dkk., 2017).

### 2.8. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh WHO, persentase remaja putri dengan aktivitas fisik yang kurang lebih besar dibandingkan pada remaja putra, yaitu sebesar 87,7% (WHO, 2018). Tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih, terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer, dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Nugroho, 2016). Gaya hidup dan perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan yang sehat dan bergizi menyebabkan individu kurang mengontrol makanan yang di konsumsinya ditambah dengan aktivitas yang kurang akan menyebabkan masalah gizi pada remaja (Astuti dan Fathonah, 2019).

Menurut Almatsier dkk., (2011), aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam memengaruhi pengeluaran energi harian yang terdiri atas metabolisme basal, efek termik makanan, serta energi untuk aktivitas fisik. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, semakin besar pula kebutuhan energinya, sehingga diperlukan asupan yang seimbang. Apabila aktivitas fisik sejalan dengan asupan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

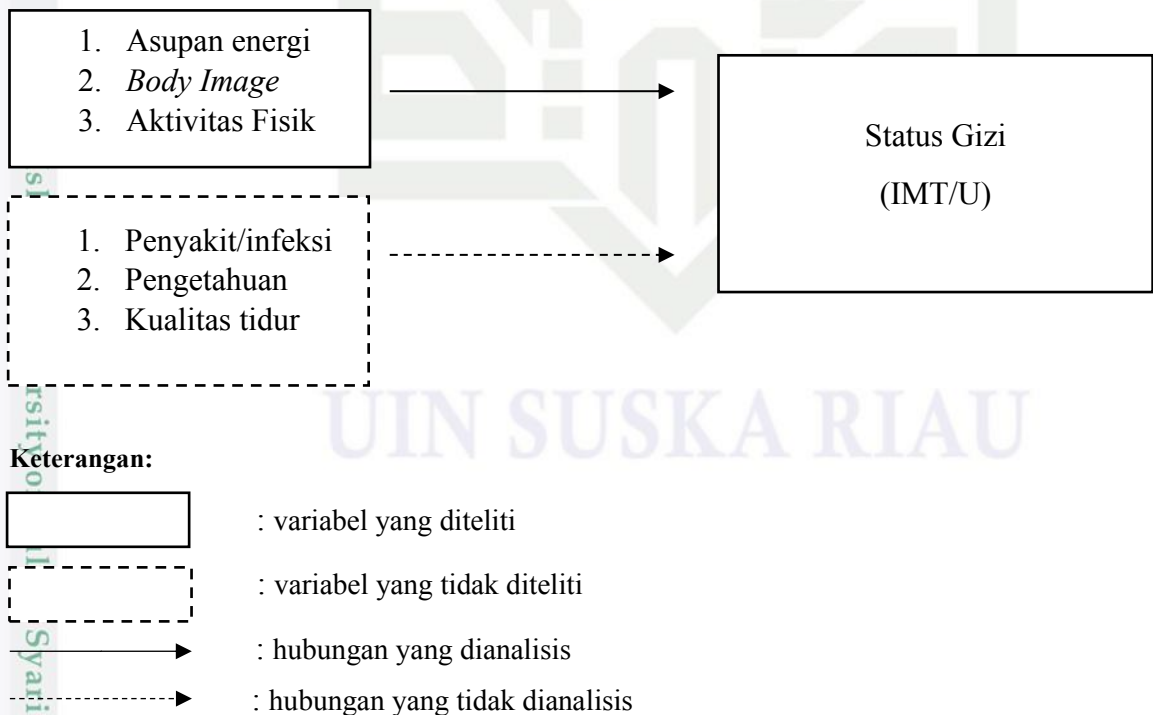
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

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

energi, status gizi akan berada dalam kondisi optimal. Ketidakseimbangan baik berupa aktivitas berat dengan asupan rendah maupun aktivitas rendah dengan asupan berlebih, dapat menimbulkan defisit atau surplus energi yang berujung pada masalah gizi kurang atau obesitas. Aktivitas fisik juga bermanfaat untuk mempertahankan massa otot, menjaga kesehatan organ vital, serta mencegah penyakit tidak menular.

## 2.9. Kerangka Pemikiran

Asupan energi, *body image* dan aktivitas fisik mempunyai hubungan dengan status gizi remaja yang ditunjukkan melalui hasil *z-score* IMT/U. Penelitian ini diambil pada remaja putri, hal ini terjadi karena sesudah masa *growth spurt* mereka biasanya akan lebih memerhatikan penampilan dirinya. Mereka sering kali terlalu ketat dalam pengaturan pola makan dalam menjaga penampilan terutama mereka yang memiliki idola dan bercita-cita mempunyai bentuk tubuh yang sama, sehingga mereka biasanya melakukan diet ekstrim yang dapat menyebabkan masalah gizi pada dirinya. Faktor-faktor lain yang tidak diteliti adalah penyakit infeksi, Pendidikan serta pendapatan orang tua. Kerangka pemikiran penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Pemikiran



### III. MATERI DAN METODE PENELITIAN

#### 3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru (SMAN 12 Pekanbaru) Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Februari 2025.

#### 3.2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan observasional dengan menggunakan rancangan desain *Cross Sectional study*. *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan pendekatan sifatnya sesaat pada suatu waktu dan tidak diikuti dalam kurun waktu tertentu berikutnya, dimana data variabel asupan energi, *body image* dan aktivitas fisik diukur dengan wawancara menggunakan kuesioner dan status gizi remaja diukur dengan indikator IMT/U dan diinterpretasikan berdasarkan klasifikasi status gizi dari WHO.

#### 3.3. Definisi Operasional

Sugiyono (2019) menyatakan definisi operasional adalah suatu unsur penelitian yang memberitahukan tentang bagaimana cara mengukur sebuah variabel atau dengan artian lain semacam petunjuk pelaksanaan tentang bagaimana caranya mengukur variabel. Definisi operasional dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Pengambilan Data	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Status Gizi	Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya. Status gizi sangat	Pengukuran tinggi badan dengan satuan cm. Pengukuran berat badan dengan satuan kg.	stature meter/ microtoise dan timbangan digital	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gizi Buruk: z-score &lt; -3,</li> <li>• Gizi Kurang: z-score <math>\geq</math> -3 s/d &lt; -2,</li> <li>• Normal: z-score <math>\geq</math> -2 s/d <math>\leq</math> 1,</li> <li>• Gizi Lebih: z-score &gt; 1 s/d <math>\leq</math> 2,</li> <li>• Obesitas: z-score &gt; 2 (Kementrian Kesehatan, 2020)</li> </ul>

Variabel	Definisi Operasional	Pengambilan Data	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Asupan Energi	dipengaruhi oleh asupan gizi (Kemkes RI, 2017). Energi adalah kemampuan yang digunakan untuk melakukan kegiatan yang berasal dari hasil metabolisme zat gizi yang diserap di dalam tubuh dan dirubah menjadi energi untuk aktivitas sehari-hari atau disimpan di dalam tubuh (Safika dkk, 2023)	Wawancara dan kuesioner. sesuai kategori.	<i>Recall</i> konsumsi pangan 2 x 24 jam	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurang asupan energi: &lt;80% AKG</li> <li>Normal asupan energi: 80-110% AKG</li> <li>Lebih asupan energi: &gt;110% AKG (WNPG 2012)</li> </ul>
<i>Body Image</i>	<i>Body image</i> atau citra tubuh adalah evaluasi diri seseorang yang mengarah pada penampilan fisik, seperti bentuk tubuh, ukuran tubuh, serta berat badan (Thompson, 1996)	Pengukuran <i>body image</i> positif dan negatif melalui kuesioner dengan membandingkan hasil jawaban responden melalui skoring (Cooper dkk, 1987)	Kuesioner dengan metode BSQ-34	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Body image</i> positif skor &lt;110</li> <li><i>Body image</i> negatif Skor <math>\geq</math> 110 (Yurtsever dkk, 2022)</li> </ul>
Aktivitas fisik	Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (Almatsier, 2011).	Wawancara dan kuesioner	Kuesioner <i>recall</i> PAL ( <i>Physical Activity Level</i> ) 2x24 Jam	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sangat ringan &lt; 1,40</li> <li>Ringan: 1,40-1,69</li> <li>Sedang: 1,70-1,99</li> <li>Berat: 2,00-2,40</li> <li>Sangat berat &gt;2,40 (FAO/WHO/UNU 2001)</li> </ul>

### 3.4. Metode Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian menurut Sugiyono (2021) *purposive sampling* merupakan suatu metode yang digunakan dalam pengambilan sampel yang telah melalui beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

#### 1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMAN 12 Pekanbaru yang terdiri dari 12 kelas dan berjumlah 240 siswi.

#### 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.

## 2. Responden

Responden adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel penelitian ini digunakan metode atau teknik tertentu, sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya (Notoatmodjo, 2018). Kriteria inklusi responden yaitu: a.) Berjenis kelamin Perempuan dan kelas XI SMAN 12 Pekanbaru, b.) Siswi sedang tidak puasa/diet, c.) Responden berusia antara 16 sampai dengan 18 tahun. Kriteria eksklusi: 1.) Siswi tidak hadir saat penelitian, 2.) Siswi sedang berpuasa, 3.) Data yang diberikan tidak lengkap.

Apabila jumlah populasi (N) diketahui, maka teknik pengambilan sampel data menggunakan rumus Lemeshow (1997) dengan rumus hitung sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1 - p) N}{d^2 (N - 1) + z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1 - p)}$$

Keterangan:

N = jumlah populasi

n = jumlah sampel yang diperlukan

$z^2 \frac{\alpha}{2}$  = nilai z pada derajat kepercayaan  $1 - \frac{\alpha}{2}$  (1,96)

p = Prevalensi gizi kurang Prov. Riau berdasarkan SKI 2023 6,6 % (0,066)

d = Tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (0,05)

$$n = \frac{(1,96^2 \cdot (0,066) \cdot (1 - 0,066) \cdot 240)}{(0,05)^2 \cdot (240 - 1) + (1,96^2) \cdot (0,066) \cdot (1 - 0,066)}$$

$$n = \frac{56,8347}{0,8343}$$

$$n = 68,12 = 68$$

Pada saat keadaan yang tidak menentu, peneliti mengantisipasi adanya *drop out*, maka perlu dilakukan koreksi terhadap besar sampel dengan menambah 5% dari jumlah responden agar sampel tetap terpenuhi dengan rumus berikut ini.

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



#### 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.

Keterangan:

$n$  = besar sampel

$f$  = perkiraan proporsi *drop out*

$$\begin{aligned} n^1 &= \frac{68}{1-0,05} \\ &= \frac{68}{0,95} \\ &= 71,5 \text{ (dibulatkan menjadi 72 orang sebagai sampel)} \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan sampel koreksi didapatkan besar sampel pada penelitian ini adalah 72 sampel.

### 3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah kuesioner lembar *Food Recall* konsumsi pangan (2 x 24 jam) untuk asupan energi, kuesioner *BSQ-34* untuk *body image* yang disusun oleh cooper *et al*, (1987). Bersifat valid dan reliabel pada instrument penelitian ini karena kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas pada mahasiswa Perempuan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dalam penelitian Sitepu (2020) dengan nilai *cronbach's alpha* versi bahasa Indonesia sebesar 0,966, nilai *corrected item-total correlation* dari *BSQ-34* berada di atas koefisien korelasi minimal yang dianggap valid. Kuesioner *PAL* untuk *recall* aktivitas fisik (2x24 jam), formulir yang terdiri dari identitas dan formulir persetujuan responden. Variabel status gizi menggunakan instrumen penelitian, yaitu: timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm kemudian status gizi ditentukan berdasarkan *z-score* IMT/U melalui aplikasi *WHO Anthroplus*.

### 3.6. Analisis Data

#### 3.6.1 Jenis Data yang Dikumpulkan

Data primer pada penelitian ini adalah karakteristik responden (tanggal lahir dan usia), asupan energi, *body image*, aktivitas fisik dan status gizi (berat badan dan tinggi badan) siswi SMAN 12 Pekanbaru. Data sekunder pada penelitian ini adalah data jumlah siswi kelas XI SMAN 12 Pekanbaru. Jenis dan cara pengumpulan data disajikan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Variabel	Jenis Data	Pengumpulan Data
Jumlah mahasiswa	Sekunder	Data dari bagian akademik

Variabel	Jenis Data	Pengumpulan Data
Karakteristik responden	Primer	Pengisian kuesioner
Asupan energi	Primer	Wawancara kuesioner <i>food recall</i> 2x/24 Jam
<i>Body image</i>	Primer	Pengisian kuesioner <i>BSQ-34</i>
Aktivitas fisik	Primer	Wawancara kuesioner <i>PAL</i> 2x/24 Jam
Status Gizi (IMT/U)	Primer	Pengukuran tinggi badan dan berat badan ( <i>microtoice</i> dan timbangan digital)

Berdasarkan Tabel 3.2. menunjukkan bahwa asupan energi dan aktivitas fisik didapatkan dengan cara wawancara sedangkan *body image* didapatkan dengan menggunakan kuesioner. Variabel status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* dan berat badan menggunakan timbangan digital. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan oleh 10 enumerator. Proses pengumpulan data selama penelitian, yaitu: 1.) Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berada dalam kelas SMAN 12 Pekanbaru, 2.) Peneliti utama menjelaskan tujuan dari penelitian, manfaat yang diperoleh, serta pengisian *informed consent* oleh masing masing responden, 3.) Peneliti membagikan *informed consent* kepada seluruh responden yang hadir, 4.) *Informed consent* yang telah diisi dan ditanda tangani oleh wali responden dikumpulkan kembali, 5.) Kemudian enumerator melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan di hari pertama penelitian, 6.) Enumerator memberikan kuesioner karakteristik responden dan *body image* sambil berjalan melakukan wawancara *food recall* dan *PAL*. 7.) Wawancara *food recall* responden dilakukan dua hari dengan hari yang tidak berulang yaitu hari senin dan kamis 8.) Responden mengumpulkan lembaran kuesioner yang telah diisi kepada enumerator. Proses pengolahan menggunakan sistem komputerisasi. Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Pengolahan data terdiri dari beberapa tahapan meliputi penyuntingan data (*editing*), memasukan kedalam tabel (*tabulasi*), dan analisis data. Analisis data menggunakan *software Microsoft Excel 2019 for windows*, *statistic program for social science (SPSS) for windows* dan *WHO AnthroPlus*.

#### 1) Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing masing variabel, yaitu karakteristik responden, asupan energi, *body image*, aktivitas fisik,

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

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, dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* yang bertujuan untuk melihat ada atau tidak hubungan asupan energi, persepsi *body image*, dan aktivitas fisik terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri di SMAN 12 Pekanbaru.

### 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.





## V. PENUTUP

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa remaja putri SMAN 12 Pekanbaru sebagian besar responden memiliki asupan energi kurang (65,3%), sedangkan sisanya memiliki asupan energi cukup (34,7%). Pada aspek *body image*, sebanyak (66,7%) responden memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya, sementara (33,3%) lainnya memiliki persepsi negatif. Pada tingkat aktivitas fisik, mayoritas responden berada dalam kategori ringan (68%), sedangkan sisanya dalam kategori berat (32%). Terkait status gizi, sebanyak (11,1%) responden termasuk dalam kategori gizi kurang, (95,3%) dalam kategori gizi baik, dan (23,6%) dalam kategori gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ) dan *body image* ( $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ ) terhadap status gizi. Pada aktivitas fisik, tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi kurus dan tidak kurus melalui fisher exact test ( $p\text{-value} = 0,180 > 0,05$ ). Tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi lebih dan tidak lebih melalui fisher exact test ( $p\text{-value} = 0,569 > 0,05$ ) pada siswi SMAN 12 Pekanbaru.

### 1.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar perhatian terhadap pola makan remaja putri ditingkatkan, seperti terlihat dari hasil *food recall*  $2 \times 24$  jam. Intervensi gizi bisa dilakukan melalui kerja sama antara UKM mahasiswa dan UKS sekolah, dengan fokus pada edukasi makan seimbang dan mencegah kebiasaan melewatkan waktu makan. Program seperti sarapan bersama atau pojok konsultasi gizi bisa menjadi solusi. Edukasi tentang *body image* juga penting, misalnya lewat seminar atau pelatihan menghitung status gizi. Karena sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan, olahraga di sekolah perlu dimaksimalkan, misalnya dengan senam pagi atau kelas olahraga yang menyenangkan. Kegiatan ini sebaiknya rutin dilakukan dan diawasi, agar pelajaran Pendidikan Jasmani tidak hanya untuk nilai, tapi juga untuk mendorong siswa lebih aktif bergerak.

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.

© Hak cipta dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 333 hal.
- Almatsier, S., S, Soetardjo., dan M, Soekatri. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 463 hal.
- Amenani, C., dan O, B, Januarto. 2022. Literature Review: Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Obesitas Peserta Didik Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 4(2), 184-193.
- Anthony, R. 2009. *Rahasia Puncak Percaya Diri Total*. Mitra Sejati. Yogyakarta. 224 hal.
- Arismawati, D. F., M, Sada., A, B, Eliza., Satriani., W, Florensia., S, N, Rachmawati., R, A, Widyastuti., A, P, Kamarudin., Israeli., M. Kamarudin, S, B, Ramdika., A, Nofitasari., Rahmawati., dan Sriyanti. 2022. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit Media Sains Indonesia. Bandung. 239 hal
- Astuti, P., dan S, Fathonah. 2019. Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019. *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana dan Boga*, 7(2): 93-102.
- Atwater, E. 1983. *Psychology of adjustment: personal growth in a changing world (2nd ed)*. Prentice-Hall. New Jersey. 429 hal.
- Azis, A., F, Agisna., I, Kartika., R, Aulia., R, Maulana., S, Anggisna., dan A, S, Nasution. 2022. Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 4(1), hal 26-34. <http://dx.doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>
- Bimantara, M, D., M, Adriani., dan D, R, Suminar. 2019. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Journal Of Amerta Nutrition*, 3(2), hal 85-88. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Cahyorini, R. W., I, N, T, Komalyna., dan I, K, Suwita. 2022. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), hal 123-146. <http://dx.doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>
- Cash, T, F and T, Pruzinsky. 2002. *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press, New York.
- Chaeroni, A., N, Kusmaedi., A, Ma'mun., dan D, Budiana. 2021. Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan

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.

Mental. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1): 54-62. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.163>

Chrisler, J, C. 2007. *Body image issues of women over 50: Psychological perspectives*. Springer. New York. hal.6-25.

Cooper, P. J., M. J. Taylor., Z. Cooper., and C. G. Fairburn. 1987. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), hal 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485:AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485:AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)

Dieny, F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 131 hal.

Fikawati, S., A, Syafiq., dan A, Veratamala. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. RajaGrafindo Persada. Depok. 348 hal.

Grigg, M., J, Bowman., and S, Redman. 1996. Disordered Eating and Unhealthy Weight Reduction Practices among Adolescent Females. *Preventive Medicine*, 25 (6), hal 748–756.

Juliastuti, D., Y, E, Haq., B, Rivani., dan M, Mutiara. 2022. Faktor Risiko Internal Citra Tubuh Negatif pada Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1).

Karyawati, dan M, F, Yusuf. 2022. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Body Image Pada Mahasiswa (Usia Remaja Akhir). *JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(2), hal 25–29.

Kayathri. A., A, Mohan., and M, Indujamol. 2021. Nutritional Status and Body Image Satisfaction among Adolescent Girls. *International Journal of Research and Review*, 8(10): 77-82. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20211012>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). KEMKES RI. 2023.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan, RI. 2020. Standar Antropometri Anak.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: KEMKES RI.

Khairani, M., N, Afrinis., dan Yusnira. 2021. Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Santri Madrasah Aliyah Darul Qur'an Tahun 2021. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 5(3): 10985-10991.

Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta. 209 hal.

Lele, W, T., N, H, Kapantow., dan Y, Sanggelorang. 2023. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Screen Time dengan Status Gizi Putri di SMA Negeri 4 Manado. *Indonesian Journal of Public Health and Preventive Medicine (IJPHPM)*, 2 (2):1-11. <https://doi.org/10.35790/ijphpm.v2i2.54342>



- Mardalena, I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 250 hal.
- Margiyanti, N, J. 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, *Body Image* dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10(1): 231-237. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Martviana, L. 2020. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja di Kota Depok. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
- Nilawati, S. 2023. Hubungan antara Perilaku Makan dan *Body Image* dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(2): 405-411. <https://doi.org/10.31004/koloni.v2i2.293>
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 236 hal.
- Nugroho, K., N, Mulyadi, dan G, N, M, Masi. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *Jurnal Keperawatan*, 4(2):1-5. <https://doi.org/10.35790/jkp.v4i2.12918>
- Nusyuri, I, H. 2022. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Remaja di Kabupaten Enrekang. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Elex Media Komputindo. Bandung. 252 hal.
- Pinho, L., M, F, S, F Brito., R, R, V, Silva., R, B, Messias., C, S, O, Silva., D, A, Barbosa, and A, P, Caldeira. 2019. Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. *Journal of Rev Bras Enferm* 72(2): 229–235. doi: 10.1590/0034-7167-2018 0644.
- Putri, M, P., Dary, dan G, Mangalik. 2022. Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6-17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Rahma, S, N dan N, D, Putriningtyas. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Taruna dan Taruni. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 3(3):47-57.
- Ratnawati, V. dan D, Sofiah. 2012. Percaya Diri, *Body Image* dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2): 130-142. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Robbins, S, P., dan T, Judge. 2007. *Perilaku Organisasi, Jilid 1 & 2*. Alih Bahasa: Hadyana Pujaatmaka, Indeks Kelompok Gramedia. Jakarta. 759 hal.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

- Robinson, J., and D, J, McCormick. 2011. *Concepts in health and wellness*. Delmar Cengage Learning. USA. 555 hal.
- Safika, E, L., R, W, Wisnuwardani., N, Afiah., R, Noviasy. 2023. *Buku Ajar Ilmu Gizi Dasar*. Deepublisher: CV Budi Utama. Yogyakarta. 104 hal.
- Sayogo, S. 2006. *Gizi Remaja Putri*. Fakultas kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta. 53 hal.
- Sitasari, A., J, Susilo., N, Hidayat., R, Laiya., Sumarni., T, Siswati., H, A, Rahmy., S, Ardiansyah., U, D, Siburian., S, A, Nugraheni., A, Wijanarka., P, Sari. 2022. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Penerbit PT. Global Eksekutif Teknologi. Padang. 233 hal.
- Soetjiningsih. 2010. *Buku ajar tumbuh kembang remaja dan permasalahannya (Cetakan ke 3)*. CV Sagung Seto. Jakarta. 357 hal.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabet. Bandung. 712 hal.
- Sumantri, A. 2011. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi pertama. Kencana. Jakarta. 263 hal.
- Supariasa, I, D, N., B, Bakri., dan I, Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 369 hal.
- Supariasa, I, D, N., B, Bakri., dan I, Fajar. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 369 hal.
- Susyanto, B, E., dan W, Fadhilah. 2023. *Edukasi Gizi Remaja*. Deepublisher: CV Budi Utama. Yogyakarta. 70 hal.
- Thomas, G. 2011. A Typology For the Case Study in Social Science Following a Review of Definition, Discourse, and Structure. *Qualitative Inquiry*, 17(6), 511-52. <https://doi.org/10.1177/1077800411409884>
- Thompson, J, K (ed). 1996. *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*. American psychological Association. Washington, D.C. 517 hal.
- Todd, A, S., S, J, Street., J, Ziviani., N, M Byrne., and A, P, Hills. 2015. Overweight and Obese Adolescent Girls: The Importance of Promoting Sensible Eating and Activity Behaviors from the Start of the Adolescent Period. *Int J Environ Res Public Health*, 12(2), 2306-29. <https://doi.org/10.3390/ijerph120202306>
- UNICEF. 2019. *Adolescents Demographic*. Dari: <https://data.unicef.org>
- Wati, D, K., dan S, Sumarmi. 2017. Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Journal Of Amerta Nutrition*, 1(4): 398–405. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.398-405>



**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.

Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi X. 2012. Presentasi dan Poster. BPS, Depkes, Badan POM, Bappenas, Deptan dan Ristek. Jakarta.

Widyastuti, Y., A, Rahmawati., dan Y, E, Purnamaningrum. 2009. *Kesehatan reproduksi*. Fitramaya. Yogyakarta. 189 hal.

Winarsih. 2018. *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Pustaka Baru. Yogyakarta. 192 hal.

Yunawati, I., N, F, Setyawati., A, Muharramah., Y, Ernalina., D, E, Puspaningtyas., D, A, Wati., L, M, Puspita., Y, I, Prasetyaningrum., N, I, Nasruddin., I, Indriyani., dan M, Akhriani. 2023. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit CV. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah. 208 hal.

Yurtsever, I., L, Matusiak., M, Szepletowska., C, Evans, and J, C, Szepletowski. 2022. Body image shape questionnaire-34 (BSQ) and Functionality Appreciation scale (FAS)-Pertinent Body Image Screening Tools:Creation and Validation of Polish Language Versions. *Science Progress*, 105(3): 1-11

Zulfa, W, I. 2023. Hubungan *Body Image*, Kebiasaan Makan dan Status Gizi dengan Masalah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sampang. *Media Gizi Kesmas*, 12(1): 344-351. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.344-351>





## Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth;

#### Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syabrina Edizal

NIM : 12180321461

Program Studi : Gizi

Alamat : Jl. Satria No. 152, Tampan, Pekanbaru.

No. Hp/Tlp : 08161163670

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 Pekanbaru”

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pada saudara sebagai responden, semua kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila saudara menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan yang saya berikan.

Atas perhatian saudara sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, Januari 2025

(Syabrina Edizal)

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



**Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(INFORMED CONCENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Umur : .....

Orang tua/wali dari anak

Nama : .....

Umur : .....

Kelas : .....

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Syabrina Edizal (NIM 12180321461) Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul “Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 Pekanbaru”

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru, .....

Orang tua/wali,

(.....)

### Lampiran 3. Biodata Responden

#### BIODATA RESPONDEN

1. Hari/tanggal penelitian :
2. Nama :
3. Kelas :
4. Tanggal lahir :
5. Usia :
6. Berat Badan : Kg
7. Tinggi Badan: Cm
8. Status Gizi : (diisi oleh peneliti)

#### 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 4. Lembar *Food Recall* 2 x 24 jam

### RECALL KOSUMSI PANGAN (2 x 24 JAM)

Nama :  
 Umur :  
 Kelas :  
 Keterangan : Hari Sekolah/ Hari Libur

Waktu	Nama makanan	Bahan pangan	Jumlah yang dikonsumsi	
			URT	gr
Pagi				
Selingan				
Siang				
Selingan				
Malam				
Pagi				

**Ukuran Rumah Tangga (URT):** gelas (kecil, sedang, besar), mangkok (kecil, sedang, besar), prirng (keci, sedang, kecil), sendok makan, sendok teh, bungkus, tusuk, potong, porsi, buah

\*=tidak perlu di isi subjek

## Lampiran 5. Kuesioner *BSQ-34*

### *BODY IMAGE ASSESMENT*

#### *(Body Shape Questionnaire/BSQ-34)*

Petunjuk: Untuk masing – masing pertanyaan, lingkarilah jawaban yang paling sesuai / cocok dengan diri anda

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering	Selalu
1.	Pernahkah perasaan bosan membuat anda merenung tentang bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
2.	Pernahkah 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
8.	Pernahkah Anda menghindari lari dikarenakan otot-otot Anda bergoyang-goyang 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 Anda melebar saat Anda duduk?	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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta dilindungi UIN Suska Riau

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering	Selalu
11.	Apakah 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 saat 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
17.	Pernahkah saat makan makanan yang 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 kerisauan akan tubuh Anda membuat Anda mengatur pola makan (diet)?	1	2	3	4	5	6
22.	Pernahkah Anda merasa sangat senang tentang tubuh Anda ketika perut Anda sedang kosong (misalnya, saat pagi hari)?	1	2	3	4	5	6
23.	Pernahkah Anda berpikir 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 di sekitar perut dan pinggang Anda?	1	2	3	4	5	6

Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

© Halqatun Nafisah, UIN Suska Riau, 2019

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.



No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering	Selalu
25.	Pernahkah Anda merasa tidak adil bahwa perempuan lain lebih kurus dari Anda?	1	2	3	4	5	6
26.	Pernahkah Anda berusaha untuk muntah agar merasa lebih kurus?	1	2	3	4	5	6
27.	Saat bersama orang lain, pernahkah Anda merasa risau karena mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di sofa atau kursi bus)?	1	2	3	4	5	6
28.	Pernahkah Anda merasa risau bila badan Anda menjadi 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, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang)?	1	2	3	4	5	6
32.	Pernahkah Anda menggunakan obat pencahar (laksatif) agar merasa lebih kurus?	1	2	3	4	5	6
33.	Pernahkah Anda menyadari bentuk tubuh Anda saat berada di kerumunan orang?	1	2	3	4	5	6
34.	Pernahkah Anda merasa risau dengan bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa ingin berolahraga	1	2	3	4	5	6

Sumber: Sitepu, (2020)

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 *Recall* Aktivitas fisik 2 x 24 jam

### *Physical Activity Level (PAL)*

#### RECALL AKTIVITAS FISIK (2X24 JAM)

Isilah formulir di bawah ini dengan menyesuaikan olahraga atau kegiatan yang biasanya anda lakukan, berapa kali dalam sekali biasanya anda melakukannya, dan jumlah waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukannya.

Nama Responden : .....

Kelas : .....

Hari : Sekolah/hari libur

Jenis Kegiatan	Jam	Durasi/Waktu	PAR Wanita	(PAR × W)
Tidur			1	
Berbaring			1,2	
Duduk-duduk di depan meja			1,3	
Makan dan minum			1,6	
Memasak			2,1	
Belajar			1,55	
Ibadah			1,55	
Mencuci piring			1,7	
Bersepeda			3,6	
Mengepel			4,4	
Mencuci baju (duduk)			2,8	
Mencuci baju (berdiri)			2,2	
Menyapu			2,3	
Duduk di bus/kereta			1,2	
Mengendarai mobil			2	
Mengendarai motor			2,7	
Jalan pelan			3	
Jalan cepat			3,8	
Naik tangga			5	

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 © Hak Cipta UIN SUSKA RIAU	Jenis Kegiatan	Jam	Durasi/Waktu	PAR Wanita	(PAR × W)
	Menonton TV			1,72	
	Ke pasar/shopping			4,6	
	Bermain voli			6,06	
	Membaca			1,5	
	Mengetik			1,8	
	Menulis			1,4	
	Basket			7,74	
	Tari			5,09	
	Senam aerobik (intensitas rendah)			4,24	
	Olahraga tanpa bantuan alat atau hanya mengandalkan berat badan, seperti push-up, pull-up, sit-up, squat, jumping jack, dll			5,44	

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



## Lampiran 7. Surat Izin 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. Soebrantas 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.639/F.VIII/PP.00.9/01/2025  
 Sifat : Penting  
 Hal : **Izin Riset**

24 Januari 2025 M  
 24 Rajab 1446 H

Kepada Yth:  
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan  
 Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau  
 Jl. Cut Nyak Dien No.3 Jadirejo  
 Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr.Wb,*

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

Nama : Syabrina Edizal  
 NIM : 12180321461  
 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: "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 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 : 71aLQO

## Lampiran 8. Surat Izin Uji Etik

Ha

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI-SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
كليات الزراعة والحيوان  
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE  
**PROGRAM STUDI GIZI**  
Jl. HR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293  
Website : <https://gizi.uin-suska.ac.id> E-mail : [gizi.suska@gmail.com](mailto:gizi.suska@gmail.com)

Nomor : 371/F.VIII/PP.00.9/GIZ/12/2024  
Perihal : **Izin Uji Etik**

Pekanbaru, 11 Desember 2024

Kepada Yth,  
**Bapak/Ibu Ketua Komite Etik**  
LPPM UNIVRAB  
di-  
Pekanbaru

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Syabrina Edizal  
NIM : 12180321461  
Program Studi : Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan  
Judul Penelitian : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 Pekanbaru.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Sekretaris Jurusan Program Studi Gizi



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

CS Scanned with CamScanner

## Lampiran 9. Surat Izin Keterangan Layak Etik

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

### ETHICAL CLEARANCE

**NO. 433KEP-UNIVRAB/XII/2024**

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

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri SMAN 12 Pekanbaru

Peneliti Utama : Syabrina Edizal  
Anggota : -  
Tempat Penelitian : SMA Negeri 12 Pekanbaru, Jl. Ketitiran Garuda Sakti KM.3

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, 18 Desember 2024

Ketua,



dr. May Valzon, M.Sc



## Lampiran 10. Surat Dinas Pendidikan

Ha

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.



### PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN

JL. CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. (0761) 22552 / 21553  
PEKANBARU

Pekanbaru, 12 FEB 2025

Nomor : 400.3.11.2/Disdik/1.3/2025/ 3720  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Hal : Izin Riset / Penelitian

Yth. Kepala SMAN 12 Pekanbaru

di-

Tempat

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPSTSP/NON IZIN-RISET/72024 Tanggal 31 Januari 2025 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : SYABRINA EDIZAL  
NIM/KTP : 12180321461  
Program Studi : GIZI  
Jenjang : S1  
Alamat : PEKANBARU  
Judul Penelitian : FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAN 12 PEKANBARU  
Lokasi Penelitian : SMAN 12 PEKANBARU

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian.
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

PIR.KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
PROVINSI RIAU



EDI RUSMA DINATA, S.Pd,M.Pd  
Pembina Tingkat I (IV/b)  
NIP. 19720822 199702 1 001

Tembusan:

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau di Pekanbaru



Scanned with CamScanner

## Lampiran 11. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian

Ha

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.

f Kasim Riau



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 12 PEKANBARU  
SEKOLAH RUJUKAN NASIONAL**

Alamat : Jl. Garuda Sakti Km. 3 Kel. Binawidya Kec. Binawidya Kode Pos : 28293  
Email : smanduabelas.pekanbaru@gmail.com Telp : (0761) 7875113  
NSS : 301096008042 NIS : 300420 NPSN : 10404011  
Akreditasi : A

**SURAT KETERANGAN RISET**

Nomor : 400.3.8.5 / SMAN.12-PKU / 2025 / 0277

Berdasarkan Surat Dinas Pendidikan Provinsi Riau Nomor : 400.3.11.2/Disdik/1.3/2025/3720 Tanggal 12 Februari 2025 Tentang Izin Riset / Penelitian. Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 12 Pekanbaru, dengan ini menerangkan :

Nama : SYABRINA EDIZAL  
NIM : 12180321461  
Program Studi : SI / Gizi  
Mahasiswa : UIN SUSKA RIAU

Benar telah melaksanakan riset / penelitian di SMA Negeri 12 Pekanbaru, yang dilaksanakan pada tanggal 04 s.d 07 Februari 2025, data atau hasil dari penelitian tersebut akan dipergunakan untuk bahan pembuatan skripsi yang berjudul :

**"FAKTOR-FAKTOR YANG BERTINGKATAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
SMAN 12-PEKANBARU."**

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



## Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

© Hak cipta milik 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.



## Penjelasan dari Peneliti Sebelum Penelitian serta Pemantauan Pengisian Formulir dan Kuesioner *BSQ-34*



## Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan

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.



**Wawancara *Food Recall* 2x24 Jam**



**Wawancara *Recall* Aktivitas Fisik 2 X 24 Jam**

UIN SUSKA RIAU