

**PERSEPSI *BODY IMAGE*, ASUPAN ENERGI, DAN AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN *NORMALWEIGHT***

(Penelitian pada Siswi SMP Negeri 3 Semarang)

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



Disusun oleh :
CHOLIFAH
G2C006012

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2010

**PERSEPSI *BODY IMAGE*, ASUPAN ENERGI, DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA *OVERWEIGHT*
DAN *NORMALWEIGHT*
(Penelitian pada Siswi SMP Negeri 3 Semarang)**

Cholifah Tatik Mulyati***

ABSTRAK

Latar Belakang : Prevalensi *overweight* terus meningkat pada remaja putri. *Body image*, asupan energi, dan aktivitas fisik merupakan faktor yang ikut berperan pada kejadian *overweight*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *body image*, asupan energi dan aktivitas fisik pada remaja putri *overweight* dan *normalweight*.

Metode : Penelitian menggunakan desain kasus kontrol dengan subjek penelitian siswi SMP Negeri 3 Semarang dipilih secara *Simple Random Sampling* yang terdiri dari 28 orang kasus (*overweight*) dan 28 kontrol (*normalweight*). *Body image* diukur dengan kuesioner *body image*, asupan energi menggunakan FFQ dan aktivitas fisik diukur dengan kuesioner aktivitas fisik. Data *body image* dan aktivitas fisik dianalisis dengan *Mann-whitney* dan asupan energi dengan *Independent t-test*.

Hasil : Prevalensi *overweight* pada penelitian ini adalah 15,8%. Sebagian besar kasus merasa tidak puas pada bentuk dan ukuran tubuhnya (64,2%), sedangkan pada kontrol hanya 17,8% yang merasa tidak puas. Pada kasus 25% memiliki tingkat asupan energi lebih, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada yang memiliki asupan energi lebih. Sebanyak 35,8% dari kasus memiliki aktivitas ringan dan kelompok kontrol 60,8% memiliki aktivitas ringan. Ada perbedaan *body image*, asupan energi, dan aktivitas fisik antara remaja putri yang *overweight* dan normal ($p = 0,001$, $p = 0,045$ dan $p = 0,034$)

Simpulan : Remaja putri *overweight* lebih banyak memiliki *body image* negatif dan memiliki asupan energi lebih, serta aktivitas fisik yang ringan lebih sedikit dibanding dengan remaja putri *normalweight*.

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

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran , Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran , Universitas Diponegoro

**PERCEPTION OF BODY IMAGE, ENERGY INTAKE, AND PHYSICAL ACTIVITY IN
OVERWEIGHTED AND NORMALWEIGHTED ADOLESCENTS
(Study on female students of SMP Negeri 3 Semarang)**

Cholifah Tatik Mulyati***

ABSTRACT

Background: The overweight prevalence is increasing among female adolescents. Body image, energy intake and physical activity are the factors involved in the incident of overweight. This study was aimed to know the differences in the body image, energy intake and physical activity between overweighted and normalweighted female adolescents.

Method: The study used a case control design with subjects from SMP Negeri 3 Semarang students, selected by Simple Random Sampling consisting of 28 persons *Cases* (overweight) and 28 *Controls* (normalweight). Body image was measured with body image questionnaires, energy intake with the FFQ and physical activity with physical activity questionnaire. Body image and physical activity were both analyzed with *Mann-Whitney* while *Independent t-test* was taken for the energy intake.

Results: Prevalence of Overweight in this research was 15,8%. Most of the *Cases* (64.2%) are not satisfied on the shape and size of their body, whereas only 17.8% of *Controls* who were dissatisfied. 25 % of *Cases* had excess in energy intake, whereas none of the *Control* has. About 35.8% of the *Cases* and 60.8% of *Control* group had light activity. There are differences in body image, energy intake, and physical activity between overweighted and normalweighted female adolescent ($p = 0.001$, $p = 0,045$, and $p = 0.034$).

Conclusions: Most of overweighted adolescent were not satisfied on the shape and size of their body and had excess in energy intake. Students with light activity was fewer in overweighted than in normalweighted adolescents.

Keywords: *female adolescent, body image, energy intake, physical activity, overweight*

* Student of Nutrition Science Program , Medicine Faculty of Diponegoro University

** Lecturer of Nutrition Science Program, Medicine Faculty of, Diponegoro University