

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN GIZI
DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI (STUDI KASUS
DI KELAS X DAN XI SMAN 4 SEMARANG)

Artikel Penelitian

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



Disusun oleh :

KARTIKA SETYORINI

G2C006031

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2010

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel penelitian dengan judul "Hubungan *Body Image* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus di Kelas X dan XI SMAN 4 Semarang)" telah dipertahankan di hadapan penguji dan telah direvisi.

Mahasiswa yang mengajukan :

Nama : Kartika Setyorini
NIM : G2C006031
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Ilmu Gizi
Universitas : Diponegoro Semarang
Judul Artikel : Hubungan *Body Image* dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus di Kelas X dan XI SMAN 4 Semarang).

Semarang, Juni 2010

Pembimbing,



dr. Yekti Wirawanni

NIP. 130808731

THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND KNOWLEDGE ON NUTRITION WITH THE EATING BEHAVIOR OF FEMALE ADOLESCENTS (CASE STUDY IN X AND XI SENIOR HIGH SCHOOL 4, SEMARANG)

Kartika Setyorini*, Yekti Wirawanni**

Abstracts

Backgrounds: In comparison with other age segments, eating on inadequate nutrition is most common problem that is experienced by female adolescents. Negative body image (dissatisfaction on the form and size of the body) is increasingly frequent amongst female adolescents. Female adolescents usually restrict the consumption of certain type of food in order to maintain an ideal body (sleek). Knowledge on nutrition has caused female adolescents know more about what they should eat and what they should not, and they apply more calculation on the amount on nutrition and the type of foodstuff to be chosen for consumption. The purpose of this study is to find out the correlation between body image and knowledge on nutrition with the eating behavior of female adolescents.

Method: Cross sectional study on 31 female students of X and XI Senior High School 4, Semarang. Sample was collected using proportional stratified random sampling. The inclusion criteria: the student is physically healthy and is not undergoing a diet because of certain disease. Data on body image, knowledge on nutrition and eating behavior was obtained from questionnaire. Data was analyzed using Kolmogorov Smirnov to test for normality and Rank Spearman to test for the correlation between body image and knowledge on nutrition with the eating behavior of female adolescents.

Results: Most of the female adolescents (87.1 %) have not good eating behavior yet, whereas 12.9 % of them already have good eating behavior. 51.6 % of the female adolescents feel satisfied with the form and size of their body, whereas 48.4 % of them feel dissatisfied. The knowledge on nutrition of the female adolescents is categorized as good (51.6 %), adequate (41.9 %) and inadequate (6.5 %). There is significant correlation between body image with the eating behavior of female adolescents ($r = 0.408$; $p = 0.023$) and there is no correlation between knowledge on nutrition with the eating behavior of female adolescents ($r = 0.069$; $p = 0.711$).

Conclusion: There is correlation between body image with the eating behavior of female adolescents.

Keywords: Adolescent, body image, knowledge on nutrition, eating behavior.

* Student of Study Program in Nutritional Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University

** Lecturer of Study Program in Nutritional Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI (STUDI KASUS DI KELAS X DAN XI SMAN 4 SEMARANG)

Kartika Setyorini*, Yekti Wirawanni**

ABSTRAK

Latar Belakang : Dibandingkan segmen usia yang lain, makan dengan zat gizi tidak adekuat adalah masalah paling umum dialami oleh remaja putri. *Body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh) semakin sering dijumpai di kalangan remaja putri. Remaja putri biasanya membatasi konsumsi jenis makanan tertentu untuk mendapatkan tubuh ideal (langsing). Pengetahuan gizi membuat remaja lebih mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya mereka makan serta lebih memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri.

Metode : Studi *cross sectional* pada 31 siswi kelas X dan XI di SMAN 4 Semarang. Sampel diambil secara *proportional stratified random sampling*. Kriteria inklusi adalah sehat jasmani dan tidak sedang menjalani diet karena penyakit tertentu. Data *body image*, pengetahuan gizi dan perilaku makan diperoleh dari kuesioner. Analisis data dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* untuk menguji kenormalan dan *Rank Spearman* untuk menguji hubungan *body image* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri.

Hasil : Sebagian besar (87,1 %) remaja putri belum menjalankan perilaku makan yang baik, 12,9 % sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Remaja putri yang merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya sebanyak 51,6 %, sedangkan 48,4 % merasa tidak puas. Pengetahuan gizi remaja putri termasuk kategori baik (51,6 %), cukup (41,9 %) dan kurang (6,5 %). Didapatkan hubungan bermakna *body image* dengan perilaku makan remaja putri ($r = 0,408$; $p = 0,023$) dan tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri ($r = 0,069$; $p = 0,711$).

Kesimpulan : Ada hubungan *body image* dengan perilaku makan remaja putri.

Kata Kunci : Remaja, *body image*, pengetahuan gizi, perilaku makan.

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

PENDAHULUAN

Periode remaja adalah masa transisi dari periode anak - anak ke periode dewasa, yang berawal pada usia 9 - 10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi lain yang lebih banyak dibandingkan pada masa kehidupan yang lain.¹ Dibandingkan segmen usia yang lain, makan dengan zat gizi tidak adekuat adalah masalah paling umum dialami oleh remaja putri. Gizi yang tidak adekuat akan menimbulkan masalah kesehatan yang akan mengikuti sepanjang kehidupan.²

Seseorang memiliki asupan zat gizi adekuat ataupun tidak, tergantung dari perilaku makan orang tersebut.³ Penelitian tahun 2007 di SMAN 1 Semarang, terdapat 27,7 % remaja putri asupan energinya termasuk kategori kurang dan 14,9 % remaja putri asupan proteinnya juga termasuk kategori kurang. Remaja putri tersebut menyatakan bahwa mereka sering melewati sarapan, hanya makan 1 - 2 kali sehari dan lebih senang mengonsumsi *snack* ringan rendah energi.⁴

Penelitian sebelumnya tahun 2010 di SMAN 4 Semarang, terdapat 18,2 % remaja putri asupan karbohidratnya termasuk dalam kategori defisit. Mereka beranggapan bahwa makanan yang mengandung karbohidrat dapat menyebabkan kegemukan.⁵ Kekhawatiran menjadi gemuk dan keinginan menjadi lebih langsing, telah memaksa remaja putri untuk mengurangi jumlah makanan yang seharusnya dimakan dan melewati waktu makan tertentu, meskipun kenyataannya tubuh mereka terhitung kurus.^{1,4-8} Kebutuhan makan seseorang diperlukan secukupnya untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lain. Apabila asupan energi dan zat gizi lain kurang atau lebih dari cukup, terlebih dalam jangka waktu lama akan berdampak buruk bagi kesehatan.⁹

Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi menyangkut *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh.¹⁰ Penelitian tahun 2008 di Surabaya, menunjukkan bahwa 77,1 % remaja putri dan 55,1 % remaja putra mempunyai *body image* negatif (ketidakpuasan pada bentuk dan ukuran tubuhnya).¹¹ Sebagian besar remaja putra menginginkan tubuhnya lebih tinggi, kuat dan berotot dengan cara meningkatkan aktivitas berolahraga, sedangkan sebagian besar remaja putri

menginginkan tubuhnya lebih tinggi dan langsing dengan melakukan perubahan perilaku makan.^{11,12} Keinginan yang kuat untuk mendapatkan tubuh tinggi dan langsing menyebabkan remaja putri tersebut makan dengan frekuensi makan kurang dari tiga kali sehari.¹¹ Perilaku makan yang baik adalah frekuensi makan teratur dan seimbang gizinya.^{8,13}

Pemahaman gizi yang keliru akan menjadi masalah bagi remaja putri yang sangat menginginkan memiliki tubuh langsing, karena untuk membentuk dan memelihara kelangsingan tubuh, mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi.⁶ Remaja seharusnya diberi pengetahuan dan pemahaman bahwa yang dibutuhkan mereka bukan membatasi konsumsi jenis makanan tertentu dan melewatkan waktu makan tertentu, melainkan perubahan perilaku makan yang baik seperti makan dengan frekuensi makan teratur dan seimbang gizinya.^{6,7} Pengetahuan gizi membuat remaja lebih mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya mereka makan.¹⁰ Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi.¹⁴

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body image* dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Semarang pada bulan Mei 2010. Penelitian ini termasuk dalam lingkup keilmuan gizi masyarakat dan merupakan studi observasional dengan desain *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian adalah siswi kelas X dan XI berjumlah 431 remaja putri di SMAN 4 Semarang. Berdasarkan perhitungan besar sampel untuk koefisien korelasi didapatkan subyek minimal sebanyak 26 remaja putri, dan dalam penelitian ini diperoleh 31 subyek dengan menggunakan tehnik *propportional stratified random sampling*. Subyek yang sudah diperoleh tersebut,

semuanya dapat digunakan sebagai sampel penelitian setelah diambil berdasarkan kriteria inklusi yaitu sehat jasmani dan tidak sedang menjalani diet karena penyakit tertentu.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah nama, umur, kelas, alamat, status gizi, *body image* (variabel bebas), pengetahuan gizi (variabel bebas) dan perilaku makan (variabel terikat). *Body image* adalah persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dan bagaimana kira - kira penilaian orang lain terhadap dirinya.¹⁵ *Body image* yang diukur meliputi, bagaimana penilaian terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, perasaan saat melihat bentuk dan ukuran tubuh wanita lain serta bagaimana jika orang lain memperhatikan bentuk dan ukuran tubuhnya. Kepuasan tentang *body image* yang dirasakan, diikuti dengan pertanyaan berikutnya untuk mengetahui apakah responden ingin memiliki tubuh lebih berat, lebih ringan, lebih tinggi atau lebih pendek.¹⁶ Pengukuran *body image* dilakukan dengan cara menjawab pertanyaan kuesioner model Likert yang terdiri dari 8 pertanyaan.

Skala Likert dikembangkan oleh Rensis Likert pada tahun 1932. Skala Likert digunakan pada penelitian yang mengukur sikap, pendapat atau persepsi terhadap suatu obyek yang ditentukan oleh peneliti sendiri sebagai variabel penelitian. Skala Likert terdiri dari 3,4,5,6 atau 7 poin, yang jarak antara poin satu dengan poin selanjutnya mempunyai interval yang sama. Poin pertama merupakan tingkatan paling positif dan poin terakhir merupakan tingkatan paling negatif.¹⁷ Pertanyaan nomor 1 dan nomor 2 bersifat *favorabel* atau positif, jawaban a diberi skor 4, b diberi skor 3, c diberi skor 2, d diberi skor 1 dan e diberi skor 0. Pertanyaan nomor 3 sampai pertanyaan nomor 8 bersifat *unfavorabel* atau negatif, jawaban a diberi skor 0, b diberi skor 1, c diberi skor 2, d diberi skor 3 dan e diberi skor 4.

Skor T adalah skor standar *body image* yang digunakan untuk mengkategorikan *body image* responden, dengan cara menghitung skor T tersebut kemudian dibandingkan dengan rata – rata skor kelompok (skor T). Skor standar *body image* (skor T) dihitung dengan rumus $T = 50 + 10 [(A - \bar{A}) / s]$, dengan A

adalah skor responden, \bar{A} adalah rata – rata skor kelompok dan s adalah deviasi skor kelompok. *Body image* dikategorikan menjadi dua, yaitu *body image* positif (kepuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh) apabila skor $T > \text{mean skor } T$ dan *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh) apabila skor $T < \text{mean skor } T$.¹⁸

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan mengenai makanan yang dikonsumsi dan bagaimana frekuensi makan yang baik serta manfaatnya bagi kesehatan.¹⁹ Pengetahuan gizi yang diukur meliputi pengetahuan tentang makanan bergizi, makanan yang aman, menu gizi seimbang, frekuensi makan yang baik, makanan selingan dan fungsinya, manfaat pola makan teratur serta manfaat sarapan. Pengukuran pengetahuan gizi dilakukan dengan cara menjawab pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi yang terdiri dari 9 pertanyaan berbentuk *correct-answer multiple choice*. Penilaian terhadap pertanyaan berbentuk *correct-answer multiple choice* dilakukan dengan memberi skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk opsi jawaban salah. Pengetahuan gizi dikategorikan dalam baik ($> 80\%$ jawaban benar), cukup ($60 - 80\%$ jawaban benar) dan kurang ($< 60\%$ jawaban benar).²⁰

Perilaku makan adalah bentuk tindakan makan dan memilih makanan, yang merupakan hasil dari cara berpikir, berperasaan dan berpandangan tentang makanan.⁹ Perilaku makan baik, dalam hal ini tidak diartikan sebagai perilaku makan yang tinggi secara kuantitas, tetapi lebih pada kualitas, yaitu perilaku makan yang mendukung kesehatan.²¹ Perilaku makan yang diukur dalam penelitian ini meliputi, jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan utama dan makanan selingan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan memilih makanan dengan membaca label makanan sebelum membeli makanan yang dikemas, yang dijalankan selama satu bulan terakhir.

Pengukuran perilaku makan dalam penelitian ini dilakukan secara tidak langsung, yaitu dengan cara menjawab daftar pertanyaan kuesioner perilaku makan, yang terdiri dari 6 pertanyaan berbentuk *best-answer multiple choice*. Opsi jawaban yang paling benar diberi skor tertinggi yaitu 2, kemudian berturut – turut 1 dan 0 untuk skor terendah. Perilaku makan dikategorikan dalam sudah

menjalankan perilaku makan yang baik apabila skor responden ≥ 80 % skor jawaban yang paling benar dari seluruh item yang ditanyakan dan belum menjalankan perilaku makan yang baik apabila skor responden < 80 % skor jawaban yang paling benar dari seluruh item yang ditanyakan.²⁰ Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini telah diujicoba di lapangan dan dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,792 (kuesioner perilaku makan); 0,818 (kuesioner *body image*) dan 0,807 (kuesioner pengetahuan gizi).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS). Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui nilai minimum dan maksimum, rerata, standar deviasi serta tabel distribusi frekuensi umur responden, status gizi, variabel *body image*, pengetahuan gizi dan perilaku makan. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji kenormalan *Kolmogorov Smirnov* kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk melihat hubungan *body image* dengan perilaku makan dan hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subyek

Usia sampel dalam penelitian berkisar 15 - 17 tahun. Frekuensi terbanyak yaitu subyek yang berumur 16 tahun, yaitu sebanyak 17 remaja putri (54,8 %). Distribusi frekuensi subyek menurut umur dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi subyek menurut umur

Umur	Frekuensi	Persen (%)
15 tahun	7	22,6
16 tahun	17	54,8
17 tahun	7	22,6
Total	31	100,0

Status Gizi

Hasil pengukuran status gizi menunjukkan rerata Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar $20,34 \text{ kg/m}^2 \pm 3,53$. Nilai IMT terendah yaitu $14,92 \text{ kg/m}^2$ dan IMT

tertinggi yaitu 28,26 kg/m². Kategori status gizi diperoleh berdasarkan nilai persentil yang didapatkan dari nilai IMT yang diplotkan pada grafik pertumbuhan *Center for Disease Control* (CDC) untuk anak perempuan usia 2 - 20 tahun.² Sebagian besar subyek mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 20 remaja putri (64,5 %). Distribusi frekuensi subyek menurut kategori status gizi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi subyek menurut kategori status gizi

Kategori status gizi	Frekuensi	Persen (%)
Lebih	5	16,1
Normal	20	64,5
Kurang	6	19,4
Total	31	100,0

Keterangan :²

Lebih : \geq persentil 85 < persentil 95

Normal : \geq persentil 5 < persentil 85

Kurang : < persentil 5

Body Image

Berdasarkan hasil pengukuran *body image* menggunakan kuesioner yang menghasilkan skor standar *body image* (skor T), diperoleh nilai skor standar *body image* (skor T) berkisar antara 35,8 – 70,7 dengan rerata $50,0 \pm 10,0$. Subyek yang memiliki *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh) yaitu sebanyak 15 remaja putri (48,4 %) dan subyek yang memiliki *body image* positif (kepuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh) yaitu sebanyak 16 remaja putri (51,6 %). Distribusi frekuensi subyek menurut kategori *body image* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi subyek menurut kategori *body image*

Kategori <i>Body Image</i>	Frekuensi	Persen (%)
<i>Body image</i> positif	16	51,6
<i>Body image</i> negatif	15	48,4
Total	31	100,0

Keterangan :¹⁸

Body image positif (puas) : > mean skor T

Body image negatif (tidak puas) : < mean skor T

Pengetahuan Gizi

Berdasarkan pengukuran pengetahuan gizi menggunakan kuesioner yang menghasilkan rerata skor pengetahuan gizi remaja putri sebesar $7,5 \pm 1,3$ didapatkan bahwa sebagian besar subyek yaitu sebanyak 16 remaja putri (51,6 %) memiliki pengetahuan gizi baik. Semua subyek dalam penelitian ini, yaitu 31 remaja putri (100 %) menjawab benar tentang makanan bergizi dan bagaimana cara makan yang baik. Sebagian besar subyek menjawab benar tentang makanan yang aman (87,1 %), menu gizi seimbang (71,0 %), frekuensi makan yang baik (67,7 %), tentang makanan selingan (80,6 %), fungsi makanan selingan (74,2 %), manfaat pola makan teratur (90,3 %) serta manfaat sarapan (93,5 %). Distribusi frekuensi subyek menurut kategori perilaku makan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi frekuensi subyek menurut kategori pengetahuan gizi

Kategori Pengetahuan gizi	Frekuensi	Persen (%)
Baik	16	51,6
Cukup	13	41,9
Kurang	2	6,5
Total	31	100,0

Keterangan : ²⁰

Baik : >80% jawaban benar

Cukup : 60 – 80 % jawaban benar

Kurang : <60% jawaban benar

Perilaku Makan

Berdasarkan hasil pengukuran perilaku makan dengan menggunakan kuesioner yang menghasilkan rerata skor perilaku makan remaja putri sebesar $8,00 \pm 1,75$ didapatkan bahwa sebagian besar subyek, yaitu sebanyak 27 remaja putri (87,1 %) belum menjalankan perilaku makan yang baik. Sedangkan subyek yang sudah menjalankan perilaku makan yang baik yaitu sebanyak 4 remaja putri (12,9 %). Distribusi frekuensi subyek menurut kategori perilaku makan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi frekuensi subyek menurut kategori perilaku makan

Kategori Perilaku Makan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	4	12,9
Tidak baik	27	87,1
Total	31	100,0

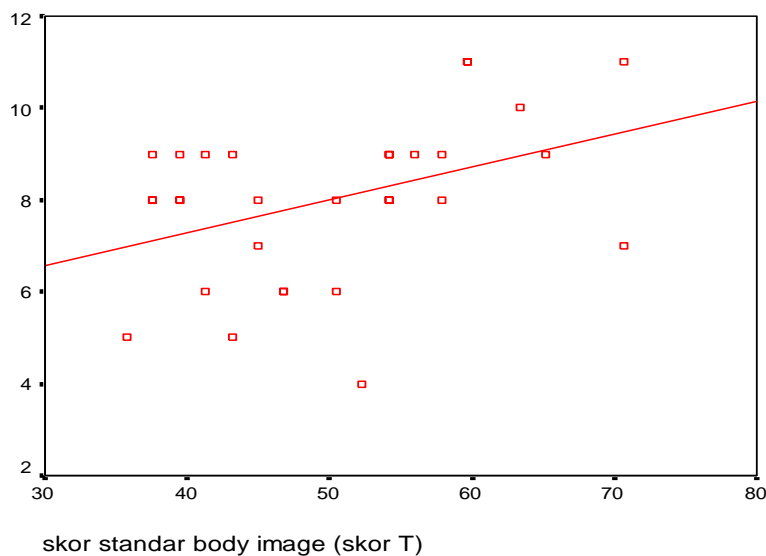
Keterangan : ²⁰

Baik : $\geq 80\%$ jawaban yang paling benar

Tidak baik : $< 80\%$ jawaban yang paling benar

Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan

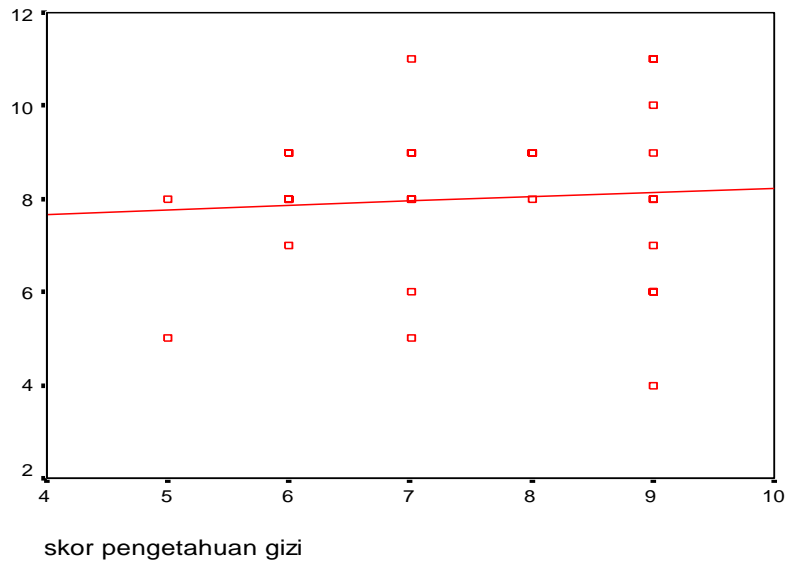
Berdasarkan uji *Rank Spearman* didapatkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri ($r = 0,408$; $p = 0,023$).



Gambar 1. Hubungan *body image* dengan perilaku makan

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan

Berdasarkan uji *Rank Spearman* didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri ($r = 0,069$; $p = 0,711$).



Gambar 2. Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan

PEMBAHASAN

Karakteristik Subyek

Rentang usia 15 – 17 tahun tergolong periode remaja. Remaja merupakan periode perkembangan individu yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ – organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi.²² Pertumbuhan remaja merupakan pertumbuhan tercepat yang terjadi kedua setelah yang pertama dialami pada tahun pertama kehidupannya. Jumlah zat gizi yang dibutuhkan pada masa remaja jauh lebih tinggi jika dibandingkan ketika menjalani siklus kehidupannya yang lain. Zat gizi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Jika asupan zat gizi berlangsung optimal maka pertumbuhan potensialnya akan terpenuhi atau berlangsung optimal pula. Asupan zat gizi yang tidak adekuat pada remaja dapat menyebabkan kematangan seksual terlambat dan pertumbuhan mengalami perlambatan atau terhenti.^{7,13,23}

Selain perubahan aspek fisik, periode remaja juga ditandai dengan adanya perubahan aspek psikis dan psikososial.^{24,25} Menurut Erikson, seorang remaja berada pada tahap masa krisis identitas, hal ini mendorong remaja untuk mencari identitas diri, caranya dengan mewujudkan keinginannya agar menjadi seorang

individu yang "sempurna" baik intelektual, kepribadian, maupun penampilan fisiknya. Salah satu upaya untuk dapat tampil menawan dan menarik hati bagi lawan jenis adalah berusaha memiliki tubuh yang ideal, misalnya dengan mengatur pola makan.²⁴

Status Gizi

Pada penelitian ini, subyek yang memiliki status gizi kurang sebanyak 6 remaja putri (19,4 %), status gizi normal sebanyak 20 remaja putri (64,5 %) dan status gizi lebih sebanyak 5 remaja putri (15,1 %). Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki status gizi normal lebih banyak dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki status gizi kurang ataupun lebih. Keadaan ini hampir sama dengan penelitian pada tahun 2007 di SMAN 1 Semarang, dari 47 remaja putri, 10 remaja putri (21,3 %) berstatus gizi kurang, 35 remaja putri (74,5 %) berstatus gizi normal dan 2 remaja putri (4,3 %) berstatus gizi lebih.⁴

Pada penelitian ini, remaja putri yang memiliki status gizi lebih, semuanya (100 %) mempunyai *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh). Sedangkan remaja putri yang memiliki status gizi normal, sebagian besar (70 %) mempunyai *body image* positif (kepuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh). Remaja putri mulai memfokuskan diri dengan penampilan mereka dan juga sangat khawatir bila berat badan mereka tidak ideal dengan tinggi badan mereka. Remaja putri tersebut menganggap bahwa gemuk itu adalah suatu yang jelek dan langsing itu adalah sesuatu yang dianggap cantik.²⁶

Body Image

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa 16 remaja putri (51,6 %) memiliki *body image* positif dan 15 remaja putri (48,4 %) memiliki *body image* negatif. Keadaan ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya pada tahun 2008, menunjukkan bahwa di SMAN 3 Semarang terdapat 52,3 % remaja putri memiliki *body image* positif dan 47,7% remaja putri memiliki *body image* negatif.²⁷

Remaja sering merasa tidak nyaman dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, di saat yang sama mereka ingin terlihat seperti teman yang mereka

anggap paling sempurna atau tokoh idolanya.²⁸ Sejalan dengan berlangsungnya perubahan pada tubuhnya, remaja putri seringkali kurang puas dengan keadaan tubuhnya atau memiliki *body image* yang negatif karena lemak tubuh mereka bertambah pada saat remaja.²⁹ Seseorang yang memiliki *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh), pemikirannya hanya terfokus pada bentuk dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan orang tersebut menjadi tidak perhatian terhadap perilaku dan pemilihan makan yang sehat.³⁰

Pengetahuan Gizi

Pada penelitian ini, sebagian besar remaja putri (51,6 %) sudah memiliki tingkat pengetahuan gizi baik. Keadaan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya tahun 2008 di SMAN 13 dan 3 Semarang yang menunjukkan bahwa hanya 3,5 % remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik.²⁷ Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih makanan dan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.²¹

Perilaku Makan

Sebagian besar subyek yaitu 27 remaja putri (87,1 %) dalam penelitian ini belum menjalankan perilaku makan yang baik. Subyek yang sudah menjalankan perilaku makan yang baik sebanyak 4 remaja putri (12,9 %). Keadaan ini hampir sama dengan penelitian pada tahun 2008 di SMAN 3 Semarang, dari 44 remaja putri, 38 remaja putri (86,4 %) belum menjalankan perilaku makan yang baik dan hanya 6 remaja putri (13,6 %) sudah menjalankan perilaku makan yang baik.²⁷

Pada penelitian ini, sebagian besar remaja putri belum menjalankan perilaku makan yang baik, seperti frekuensi makan tidak teratur, tidak sarapan, tidak mengkonsumsi beranekaragam jenis makanan dan tidak membaca label makanan sebelum membeli makanan yang dikemas. Waktu makan yang biasa dilewatkan remaja putri tersebut adalah sarapan dan makan malam. Remaja putri dalam penelitian ini melewatkan sarapan karena terburu – buru sehingga tidak sempat

sarapan, ingin menurunkan berat badan, takut terlambat ke sekolah, takut kalau mengantuk di sekolah, tidak nafsu makan dan sudah terbiasa tidak sarapan. Sedangkan alasan mereka tidak makan malam antara lain karena takut gemuk, tidak terbiasa makan malam, persediaan makanan habis dan tidak nafsu makan sehingga malas makan.

Remaja cenderung makan tidak teratur, terburu - buru, tidak makan di rumah dan jajan ramai - ramai dengan teman sebaya. Remaja putri yang mempunyai kebiasaan tidak sarapan, kebanyakan karena bangun kesiangan, ingin menjaga berat badan agar tetap langsing atau karena lebih penting berdandan daripada sarapan.^{7,8}

Penelitian ini menunjukkan bahwa, sebanyak 13 remaja putri (41,9 %) yang selalu mengkonsumsi beranekaragam jenis makanan pada setiap menu makannya. Remaja putri yang hanya kadang - kadang mengkonsumsi beranekaragam jenis makanan pada setiap menu makannya bahkan tidak pernah mengkonsumsi beranekaragam jenis makanan pada setiap menu makannya beralasan bahwa mereka makan seadanya sesuai persediaan di rumah, sebagian ada yang beralasan tidak suka sayur (sayur sop, sayur bersantan dan tidak suka sayuran hijau), makan mie instan dan tidak suka dengan lauknya (telur).

Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya karena mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Apabila terjadi kekurangan zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, maka akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Jadi, makan makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.^{31,32}

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa, terdapat 11 remaja putri (35,5 %) yang selalu membaca label sebelum membeli makanan yang dikemas. Remaja putri yang selalu membaca label makanan tersebut beralasan ingin mengetahui tanggal kadaluwarsa, apa saja bahan makanan yang digunakan dan apa saja kandungan zat gizi di dalam makanan tersebut. Label pada makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis dan ukuran bahan - bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kadaluwarsa dan keterangan penting

lainnya.^{21,33} Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas, sangat membantu seseorang pada saat memilih dan menggunakan makanan tersebut, sesuai kebutuhan gizi dan keadaan kesehatan seseorang.³³

Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Makan

Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri ($r = 0,408$; $p = 0,023$). Adanya hubungan antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri ini mendukung penelitian pada tahun 2008 di SMU Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri. Artinya, semakin positif *body image* maka semakin baik perilaku makannya.³⁰

Pada penelitian ini, remaja putri yang memiliki *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh), semuanya belum menjalankan perilaku makan yang baik. Ketidakpuasan akan diri ini, tidak hanya pada tinggi badan dan berat badan pada remaja putri, melainkan juga bentuk tubuhnya yaitu pada lingkaran tubuh (pinggang, panggul, perut, paha, lengan atas dan betis).

Sebagian besar, yaitu 11 remaja putri (73,3 %) yang memiliki *body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh), menginginkan memiliki tubuh yang tinggi dan langsing. Mereka berusaha membuat perubahan perilaku makan untuk mendapatkan kelangsingan tubuh dengan cara melewatkan makan malam dan melewatkan sarapan. Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja putri. Hal ini sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara dan mendapatkan kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makan secara keliru seperti makan hanya 1 – 2 kali sehari, sehingga mendorong terjadinya gangguan pemenuhan kecukupan zat gizi dalam tubuh.⁶

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan

Pada penelitian ini diketahui bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri ($r = 0,069$; $p = 0,711$). Remaja putri yang

memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 16 remaja putri, dan dari 16 remaja putri tersebut, 13 remaja putri (81,3 %) belum menjalankan perilaku makan yang baik dan 3 remaja putri (18,8 %) sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Keadaan ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya tahun 2008, menunjukkan bahwa dari 88 remaja putri, terdapat 3 remaja putri (3,4 %) yang memiliki pengetahuan gizi baik, namun mereka belum menjalankan perilaku makan yang baik.²⁷

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri, kemungkinan disebabkan oleh faktor lain yaitu ketersediaan makanan di rumah. Pada penelitian ini, sebagian besar remaja putri yang tidak setiap menu makannya dengan beranekaragam jenis makanan, menyatakan bahwa mereka makan seadanya sesuai persediaan di rumah. Selain itu, sebagian remaja putri makan makanan selingan tidak teratur 2 – 3 kali sehari, menyatakan bahwa mereka makan seadanya sesuai ketersediaan makanan di rumah.

Tidak semua remaja putri yang tingkat pengetahuannya baik, mempunyai perilaku makan yang baik pula.²⁷ Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang gizi, tidak berarti orang tersebut akan mengubah pola perilaku makannya. Mereka mengerti tentang zat gizi yang diperlukan bagi tubuh dan sumber bahan makanannya, tetapi mereka tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari – hari.³⁴ Keluarga merupakan faktor utama dalam pembentukan pola perilaku makan.¹⁹ Ketersediaan makanan dalam keluarga baik kualitas maupun kuantitasnya, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang.³⁵

KETERBATASAN PENELITIAN

- Pengukuran perilaku makan dalam penelitian ini tidak dilakukan secara langsung yaitu dengan mengobservasi perilaku makan responden, tetapi dilakukan secara tidak langsung yaitu melalui wawancara. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui perilaku makan, *body image* dan pengetahuan gizi adalah menggunakan kuesioner, dimana unsur subyektivitas selalu ada pada setiap instrumen yang berbentuk kuesioner.

- Masih ada faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan yang belum diikutsertakan dalam penelitian ini yaitu ketersediaan makanan dalam keluarga baik kualitas maupun kuantitasnya. Selain itu, faktor pertemanan, media massa, sosial-budaya dan kepercayaan tidak diteliti karena penelitian ini dilakukan di lokasi yang tidak terlalu luas.

SIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri. Remaja putri yang memiliki *body image* negatif berusaha membuat perubahan perilaku makan untuk mendapatkan kelangsingan tubuh dengan cara melewatkan makan malam dan melewatkan sarapan. Pada penelitian ini, pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan perilaku makan remaja putri. Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri, kemungkinan disebabkan oleh faktor lain yaitu ketersediaan makanan di rumah. Pada penelitian ini, remaja putri yang tidak setiap menu makannya dengan beranekaragam jenis makanan dan frekuensi makan makanan selingan tidak teratur 2 – 3 kali sehari, sebagian besar menyatakan bahwa mereka makan seadanya sesuai persediaan di rumah.

SARAN

- Bagi subjek penelitian, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* mempunyai pengaruh terhadap perilaku makan, maka diharapkan setiap remaja putri selalu berusaha meningkatkan *body image* positif supaya remaja tersebut dapat memilih perilaku makan yang tepat. Cara yang dapat ditempuh yaitu dengan mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki melalui kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, kesenian, jurnalistik, dan lain-lain dengan difasilitasi oleh pihak sekolah.
- Bagi keluarga, khususnya orang tua untuk mendukung perilaku makan anak dengan selalu mempersiapkan menu makan yang beranekaragam di setiap waktu makan dan menyediakan makan makanan selingan setiap hari dengan frekuensi teratur 2 – 3 kali sehari.

- Disarankan pada penelitian lebih lanjut, khususnya mengenai perilaku makan untuk dilakukan secara langsung yaitu dengan mengobservasi perilaku makan responden.
- Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor – faktor lain yang berhubungan dengan perilaku makan seperti ketersediaan makanan dalam keluarga baik kualitas maupun kuantitasnya, faktor pertemanan, media massa, sosial-budaya dan kepercayaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti sampaikan kepada Prof. dr. HM. Sulchan, M.Sc. DA.Nutr., Sp.GK dan dr. Etisa Adi Murbawani, M.Si selaku dosen penguji, atas semua masukan, saran dan ilmunya. Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, terima kasih atas bimbingan, masukan, nasehat dan motivasinya sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik. Keluarga besar SMAN 4 Semarang terima kasih atas izin dan kemudahan selama penelitian berlangsung. Kepada keluarga, sahabat dan teman – temanku, terima kasih atas doa dan motivasinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arisman. Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2004. hal: 62-72.
2. Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta 1. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika; 2010. hal: 11-15.
3. Soekidjo Notoatmodjo. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
4. Fillah Fithra Dieny. Hubungan antara *Body Image*, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi pada Siswi SMA. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP; 2007.
5. Hesti Permata Sari. Perbedaan Kadar Gula Darah Sewaktu antara Remaja Putri dengan Status Gizi Baik dan Status Gizi Lebih. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP; 2010.

6. Sjahmien Moehji. Ilmu Gizi 2. Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta: Papas Sinar Sinanti-Bhratara; 2009. hal: 63-67.
7. Husaini. Gizi Seimbang Untuk Remaja dan Wanita Usia Subur. Dalam: Soekirman, Hari Susana, Giarno, Yati Lestari. Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. Jakarta: PT. Prima Media Pustaka; 2006. hal: 108-123.
8. Patterson RE, Pietinen P. Pengkajian Status Gizi pada Perorangan dan Masyarakat. Dalam: Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM, Arab L. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC; 2008. hal: 91
9. Soegeng Santosa, Anne Lies Ranti. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2004. hal: 88-97.
10. Ali Khomsan. Pola Makan Kaum Remaja. Dalam: Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada; 2003. hal: 120-122.
11. Sri Adiningsih. Analisis Bio Psiko Sosial Status Gizi Remaja Awal [Online]. [Disertasi]. Surabaya: 20 Desember 2008 (Diakses tanggal 09 April 2010). Available From: <http://adln.lib.unair.ac.id/go>
12. Khor GL, Zalilah MS, Phan YY, Ang M, Maznah B, Norimah AK. Perceptions of body image among Malaysian male and female adolescents. Singapore Med J 2009; 50 (3) : 303.
13. Whitney EN, Rolfes SR. Understanding Nutrition. 9th Edition. USA: Thomson Learning Academic Resource Center; 2001. p560-564.
14. Sandra Fikawati dan Ahmad Syafiq. Konsumsi Kalsium pada Remaja. Dalam: Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, FKM UI. Jakarta: PT. Raja Grafindo; 2007. hal: 155-177.
15. Anwar. *Body Image* pada Remaja [Online]. 6 Agustus 2009 (Diakses tanggal 21 Maret 2010) . Available from: <http://anwarsasake.wordpress.com/>
16. Flynn MAT. Ketakutan Menjadi Gemuk dan Fad Slimming Diets. Dalam: Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM, Arab L. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC; 2008. hal: 298-300.

17. Yuyun Wahyuni. Metodologi Penelitian Bisnis Bidang Kesehatan untuk Manajemen Rumah Sakit, Manajemen Keperawatan, Manajemen Kebidanan & Kedokteran. Yogyakarta: Fitramaya; 2009. hal: 115.
18. Saifuddin Azwar. Sikap manusia, Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 1997. hal: 154-157
19. Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara; 1996.
20. Ali Khomsan. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2000. hal: 30-36.
21. Achmad Djaeni Sediaoetama. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan profesi jilid I. Jakarta: Dian Rakyat; 2000.
22. Syamsu Yusuf. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Rosdakarya Offset; 2008. hal: 184
23. I Gusti Lanang Sidiartha, Soetjningsih. Gangguan Makan pada Remaja. Dalam: Soetjningsih. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto; 2004. hal: 97-104.
24. Agus Dariyo. Psikologi Perkembangan Remaja. Jakarta: Ghalia Indonesia; 2004. hal: 27; hal: 80-115.
25. Nelson WE, Behrman RE, Kliegman R, Arvin AM, editors. Editor Edisi Bahasa Indonesia: Samik Wahab. Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: EGC; 2000. hal: 72-78.
26. Dacey J, Kenny M. Adolescent Development . 2nd edition. USA: Brown & Branchmark Publisher; 2001.
27. Puspito Arum. Perbedaan Pengetahuan Gizi, *Body Image* dan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi pada SMAN 3 Semarang dan SMAN 13 Semarang). [Skripsi]. Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP; 2008.
28. Mahan LK, Escott-Stumps S. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. 11th edition. Philadelphia: Saunders; 2004. p286-294.
29. Santrok JW. *Adolescence* (Perkembangan Remaja). Alih Bahasa: Shinto B. Adelar, Sherly Saragih. Editor: Wisnu C. Kristiaji, Yati Sumiharti. Jakarta: Erlangga; 2003.

30. Nur Fadjria Purwaningrum. Hubungan antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri. [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2008.
31. Erna Francin Paath, Yuyum Rumdasih, Heryati. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC; 2004. hal: 48, 110-114.
32. Sunita Almatsier. Penuntun Diet Edisi Baru. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama; 2004. hal: 12-13
33. Azrul Azwar. 13 Pesan Umum Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat; 2002.
34. Ali Khomsan. Pangan dan Gizi dalam Dimensi Kesejahteraan. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2002. hal: 20-21.
35. Bonnie S. Worthington-Robert, Sue Rodwell Williams. Nutrition Throughout the Life Cycle. USA: Mc. GrawHill; 2000. p.274

LAMPIRAN –LAMPIRAN

A. Kuesioner *Body Image*

Pilih satu jawaban dari pertanyaan di bawah ini yang paling tepat.

No	Pertanyaan	Skor
1	Apakah anda menyukai tubuh anda ? a. sangat suka b. suka c. agak suka d. tidak suka e. sangat tidak suka	4 3 2 1 0
2	Apakah anda merasa bangga dengan tubuh anda ? a. sangat bangga b. bangga c. agak bangga d. tidak bangga e. sangat tidak bangga	4 3 2 1 0
3	Apakah anda merasa malu dengan tubuh anda ? a. sangat malu b. malu c. agak malu d. tidak malu e. sangat tidak malu	0 1 2 3 4

4	<p>Apakah anda mengeluh tentang bentuk tubuh anda ?</p> <p>a. selalu</p> <p>b. sering</p> <p>c. pernah</p> <p>d. jarang</p> <p>e. tidak pernah</p> <p>Bagaimana komentar anda</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
5	<p>Apakah anda pernah ingin mengurangi bagian tubuh anda yang anda rasa berlebih ?</p> <p>a. selalu</p> <p>b. sering</p> <p>c. pernah</p> <p>d. jarang</p> <p>e. tidak pernah</p> <p>Dengan cara</p> <p>.....</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
6	<p>Apakah anda pernah ingin menambah bagian tubuh anda yang anda rasa kurang ?</p> <p>a. selalu</p> <p>b. sering</p> <p>c. pernah</p> <p>d. jarang</p> <p>e. tidak pernah</p> <p>Dengan cara</p> <p>.....</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>

7	Apakah anda merasa khawatir apabila orang lain memperhatikan bentuk tubuh anda ? a. selalu b. sering c. pernah d. jarang e. tidak pernah	0 1 2 3 4
8	Apakah anda merasa iri melihat bentuk tubuh wanita lain ? a. selalu b. sering c. pernah d. jarang e. tidak pernah	0 1 2 3 4

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Pilih satu jawaban dari pertanyaan di bawah ini yang paling tepat.

No.	Pertanyaan	Skor
1	Apakah makanan bergizi itu ? a. Makanan yang murah tetapi mengenyangkan b. Makanan yang mahal c. Makanan yang mengandung zat-zat sumber tenaga, pembangun dan pengatur	0 0 1
2	Manakah yang termasuk menu gizi seimbang? a. Makanan yang beranekaragam terdiri dari makanan pokok, lauk dan sayur/buah b. Makanan yang banyak mengandung protein (daging, ikan, telur, keju) c. Makanan tanpa lemak	1 0 0
3	Bagaimanakah cara makan yang baik ? a. Makan sesuai kebutuhan b. Mengurangi porsi makan c. Makan sesuai keinginan	1 0 0
4	Bagaimana frekuensi makan yang baik ? a. 3x makan besar dan 2 - 3x selingan b. 3x makan besar tanpa selingan c. 3x makan besar dan cemilan sesuai keinginan	1 0 0
5	Apakah manfaat pola makan teratur ? a. Berat badan naik dari waktu ke waktu b. Berat badan tetap stabil dan tidak mudah sakit c. Tidak akan merasa lapar	0 1 0

6	Diantara hal-hal dibawah ini, mana yang benar tentang sarapan ? a. Memberikan energi untuk otak dan meningkatkan daya tahan tubuh b. Meningkatkan berat badan dan menyebabkan kegemukan c. Menyebabkan rasa mengantuk di tengah hari dan menurunkan konsentrasi	1 0 0
7	Apakah makanan selingan itu ? a. Makanan cemilan yang bisa dimakan sesuai keinginan b. Makanan yang porsi nya lebih besar dari makan utama c. Makanan kecil yang dimakan diantara dua waktu makan utama	0 0 1
8	Apakah fungsi makanan selingan ? a. Mengisi waktu luang sebagai teman ngobrol b. Melengkapi kebutuhan yang tidak tercukupi oleh makan besar c. Mengurangi stres	0 1 0
9	Apakah makanan yang sehat dan aman itu ? a. Makanan yang dimasak terlebih dahulu b. Makanan yang bebas dari kuman, bahan kimia berbahaya dan halal c. Makanan yang bersih dari kotoran	0 1 0

C. Kuesioner Perilaku Makan

Pilih satu jawaban dari pertanyaan di bawah ini yang paling tepat.

No	Pertanyaan	Skor
1	<p>Apakah anda makan utama secara teratur 3 kali sehari ?</p> <p>a. Selalu</p> <p>b. Kadang-kadang</p> <p>Berapa kali sehari dan waktu makan yang sering dilewatkan</p> <p>c. Tidak pernah</p> <p>Berapa kali sehari dan waktu makan yang sering dilewatkan</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>
2	<p>Apakah anda sarapan sebelum berangkat ke sekolah ?</p> <p>a. Selalu</p> <p>b. Kadang-kadang</p> <p>c. Tidak pernah</p> <p>Alasan</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>
3	<p>Apakah dalam setiap menu makan utama (pagi, siang dan malam), anda selalu mengkonsumsi makanan pokok (misalnya nasi), lauk (nabati/hewani) dan sayur ?</p> <p>a. Selalu</p> <p>b. Kadang-kadang</p> <p>Terdiri dari apa saja</p> <p>c. Tidak pernah</p> <p>Terdiri dari apa saja</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>

4	<p>Apakah anda mengkonsumsi buah setiap hari ?</p> <p>a. Selalu Berapa kali sehari.....</p> <p>b. Kadang-kadang Berapa kali sehari</p> <p>c. Tidak pernah</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>
5	<p>Apakah anda mengkonsumsi makanan kecil/ cemilan 2 – 3 kali sehari ?</p> <p>a. Selalu</p> <p>b. Kadang-kadang Berapa kali sehari</p> <p>c. Tidak pernah Berapa kali sehari</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>
6	<p>Apakah anda membaca label sebelum membeli makanan yang di kemas ?</p> <p>a. Selalu</p> <p>b. Kadang-kadang</p> <p>c. Tidak pernah</p> <p>Alasan</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>

No.	Nama Responden	Umur	BB	TB	IMT	Status Gizi	Skor Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan	Skor <i>Body Image</i>	Skor T	Kepuasan <i>Body Image</i>	Skor Perilaku Makan	Perilaku Makan	Besar Uang Saku/Hr
1	FDU	15	57.2	153.3	24.34	Lebih	7	Cukup	12	37.6	Tidak puas	8	Tidak Baik	7000.00
2	AD	15	41.7	163.0	15.68	Kurang	6	Cukup	12	37.6	Tidak puas	9	Tidak Baik	7000.00
3	EAK	15	44.7	151.4	19.43	Normal	9	Baik	12	37.6	Tidak puas	8	Tidak Baik	10000.00
4	MN	16	27.7	135.2	15.39	Kurang	8	Baik	13	39.4	Tidak puas	9	Tidak Baik	7000.00
5	VAPD	16	61.9	154.5	25.79	Lebih	7	Cukup	14	41.3	Tidak puas	9	Tidak Baik	12000.00
6	BAC	16	52.7	154.0	21.96	Normal	6	Cukup	19	50.5	Puas	8	Tidak Baik	10000.00
7	IN	15	48.2	155.5	20.08	Normal	7	Cukup	23	57.8	Puas	9	Tidak Baik	5000.00
8	UN	15	41.7	144.4	19.86	Normal	8	Baik	21	54.2	Puas	8	Tidak Baik	5000.00
9	SY	15	38.6	146.4	18.38	Normal	6	Cukup	23	57.8	Puas	8	Tidak Baik	8000.00
10	MWP	16	38.8	160.4	14.92	Kurang	6	Cukup	16	45.0	Tidak puas	7	Tidak Baik	7000.00
11	DA	16	40.6	151.2	17.65	Normal	5	Kurang	13	39.4	Tidak puas	8	Tidak Baik	10000.00
12	DOS	15	75.1	168.4	26.82	Lebih	5	Kurang	11	35.8	Tidak puas	5	Tidak Baik	7000.00
13	MD	16	32.8	144.3	15.62	Kurang	6	Cukup	13	39.4	Tidak puas	8	Tidak Baik	10000.00
14	LWA	16	51.0	155.7	21.07	Normal	9	Baik	30	70.7	Puas	7	Tidak Baik	5000.00
15	PFDAN	16	40.6	156.2	16.92	Normal	8	Baik	22	56.0	Puas	9	Tidak Baik	15000.00
16	KN	17	59.3	157.5	23.72	Normal	9	Baik	17	46.8	Tidak puas	6	Tidak Baik	10000.00
17	YP	16	54.1	147.8	24.59	Lebih	7	Cukup	15	43.1	Tidak puas	5	Tidak Baik	10000.00
18	FKK	17	65.0	150.5	28.26	Lebih	7	Cukup	16	45.0	Tidak puas	8	Tidak Baik	7000.00
19	NRA	16	46.1	160.9	17.73	Normal	9	Baik	21	54.2	Puas	8	Tidak Baik	10000.00
20	PM	16	46.0	156.7	18.74	Normal	6	Cukup	21	54.2	Puas	9	Tidak Baik	7000.00
21	NFA	16	47.5	146.0	22.30	Normal	9	Baik	19	50.5	Puas	6	Tidak Baik	7000.00
22	WW	16	46.1	168.9	16.18	Kurang	9	Baik	20	52.3	Puas	4	Tidak Baik	5000.00
23	DRTA	16	51.1	153.0	22.22	Normal	9	Baik	26	63.3	Puas	10	Baik	7000.00
24	LF	16	50.6	157.0	20.24	Normal	7	Cukup	17	46.8	Tidak puas	6	Tidak Baik	10000.00
25	NLHN	17	54.9	154.5	22.88	Normal	9	Baik	15	43.1	Tidak puas	9	Tidak Baik	7000.00
26	MA	17	40.0	155.5	16.53	Kurang	9	Baik	24	59.7	Puas	11	Baik	10000.00
27	SNB	17	58.3	159.2	23.04	Normal	9	Baik	14	41.3	Tidak puas	6	Tidak Baik	5000.00
28	SP	16	43.3	154.0	18.04	Normal	8	Baik	21	54.2	Puas	9	Tidak Baik	7000.00
29	NPNT	17	48.7	152.4	20.99	Normal	9	Baik	24	59.7	Puas	11	Baik	3000.00
30	ARYW	17	57.0	166.1	20.36	Normal	8	Baik	27	65.2	Puas	9	Tidak Baik	10000.00
31	DGR	16	58.2	168.5	20.79	Normal	7	Cukup	30	70.7	Puas	11	Baik	7000.00

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
umur responden	31	15	17	16.00	.683
berat badan responden	31	27.7	75.1	49.016	9.8900
tinggi badan responden	31	135.2	168.9	154.916	7.5910
IMT responden	31	14.92	28.26	20.3394	3.52644
skor perilaku makan	31	4	11	8.00	1.751
skor body image	31	11	30	18.74	5.440
skor T	31	35.8	70.7	50.000	10.0000
skor pengetahuan gizi	31	5	9	7.55	1.338
Besar uang saku per hari	31	3000.00	15000.00	8064.5161	2515.75680
Valid N (listwise)	31				

Frequencies

Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	7	22.6	22.6	22.6
	16	17	54.8	54.8	77.4
	17	7	22.6	22.6	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Status gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lebih	5	16.1	16.1	16.1
	Normal	20	64.5	64.5	80.6
	Kurang	6	19.4	19.4	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Puas	16	51.6	51.6	51.6
	Tidak puas	15	48.4	48.4	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Pengetahuan Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	16	51.6	51.6	51.6
	Cukup	13	41.9	41.9	93.5
	Kurang	2	6.5	6.5	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Perilaku Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	4	12.9	12.9	12.9
	Tidak Baik	27	87.1	87.1	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor standar body image (skor T)	.112	31	.200(*)	.944	31	.104
skor perilaku makan	.210	31	.001	.935	31	.059
skor pengetahuan gizi	.216	31	.001	.864	31	.001

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

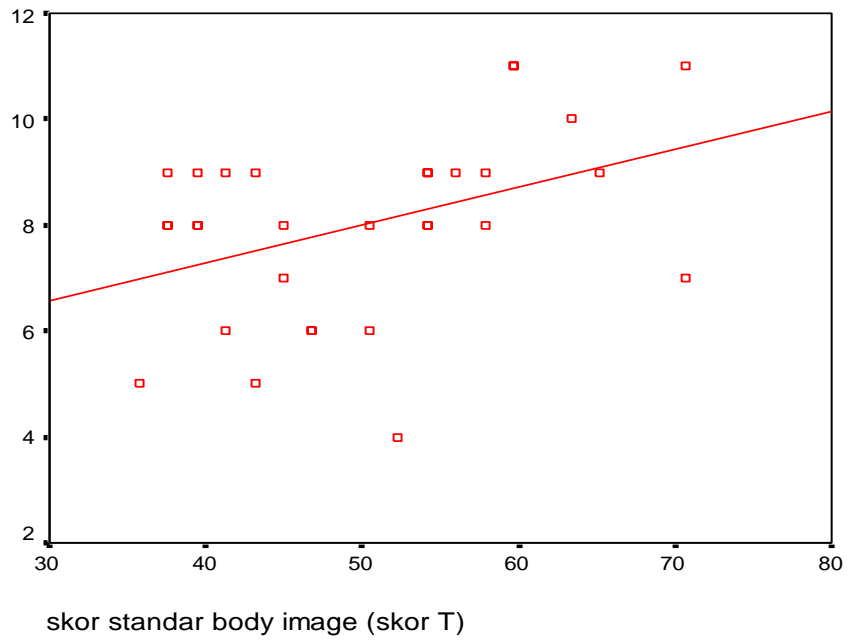
Correlations

Correlations

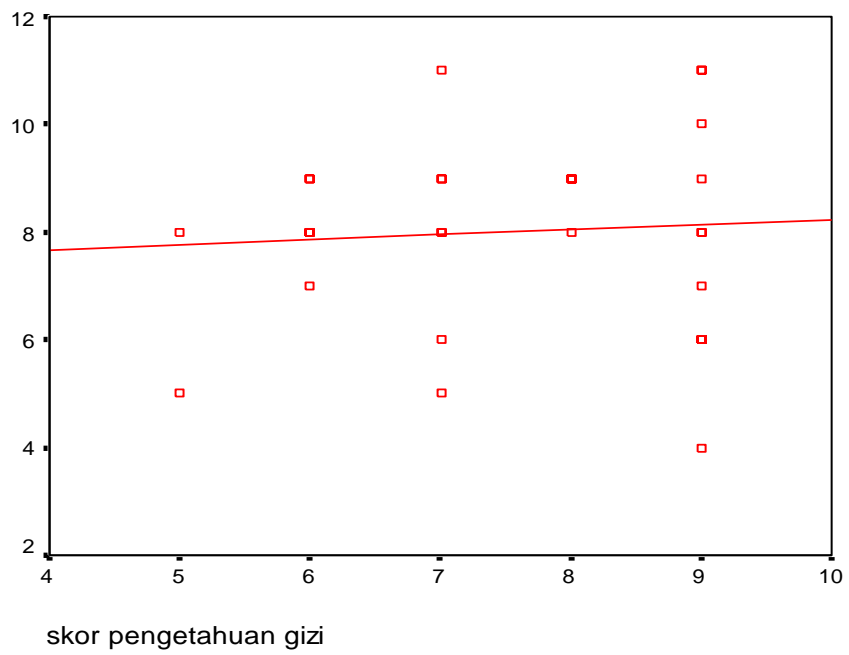
			skor standar body image (skor T)	skor pengetahuan gizi	skor perilaku makan
Spearman's rho	skor standar body image (skor T)	Correlation Coefficient	1.000	.351	.408(*)
		Sig. (2-tailed)	.	.053	.023
		N	31	31	31
	skor pengetahuan gizi	Correlation Coefficient	.351	1.000	.069
		Sig. (2-tailed)	.053	.	.711
		N	31	31	31
	skor perilaku makan	Correlation Coefficient	.408(*)	.069	1.000
		Sig. (2-tailed)	.023	.711	.
		N	31	31	31

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Graph



Graph



PENGETAHUAN GIZI

No.	Nama Responden	Frekuensi Makan yang Baik	Manfaat Pola Makan Teratur	Manfaat Sarapan	Makanan Bergizi	Menu Seimbang	Makanan Selingan	Fungsi Makanan Selingan	Cara Makan Bagi Orang Sehat	Makanan yang Aman
1	FDU	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah
2	AD	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar
3	EAK	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
4	MN	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar
5	VAPD	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
6	BAC	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar
7	IN	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar
8	UN	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar
9	SY	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar
10	MWP	Benar	Salah	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Benar
11	DA	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Salah
12	DOS	Benar	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah
13	MD	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar
14	LWA	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
15	PFDAN	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
16	KN	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
17	YP	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar
18	FKK	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah
19	NRA	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
20	PM	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Salah	Benar	Benar
21	NFA	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
22	WW	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
23	DRTA	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
24	LF	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar
25	NLHN	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
26	MA	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
27	SNB	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
28	SP	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
29	NPNT	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
30	ARYW	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
31	DGR	Salah	Benar	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar

