

HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 9 KOTA SEMARANG

MEYLDA INTANTIYANA – 25010114120041

(2018 - Skripsi)

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi. Masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat, kebiasaan makan yang buruk, gaya hidup (life style), penyakit infeksi, penilaian pada diri sendiri (citra tubuh), aktivitas fisik yang dilakukan serta pengetahuan tentang gizi seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan studi cross-sectional. Sampel diambil sebanyak 67 siswi menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur dan lembar recall aktivitas fisik 24 jam. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise, data dianalisis menggunakan Uji Chi-Square. Data yang dikumpulkan adalah karakteristik remaja putri, status gizi berdasarkan z-score IMT/U, citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan siswi mengenai gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri gizi lebih berstatus obesitas (65,7%), mempunyai citra tubuh positif (53,7%), aktivitas fisik ringan (52,2%), dan pengetahuan mengenai gizi seimbang yang baik (70,1%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh positif ($p=0,008$), aktivitas fisik ringan ($p<0,001$) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ($p=0,837$) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih. Disimpulkan bahwa citra tubuh positif dan aktivitas fisik yang ringan berhubungan dengan obesitas pada remaja putri

Kata Kunci: Remaja Putri, Obesitas, Citra Tubuh, Aktivitas Fisik