

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG TERHADAP PEMILIHAN MAKANAN REMAJA PUTRI
USIA 15-19 TAHUN DI KOTA SEMARANG**

**RACHEL NOVELIA PUTRI-25010116130321
2021-SKRIPSI**

Citra tubuh negatif dapat menjadi pendorong seseorang melakukan perilaku mengendalikan berat badan dengan cara yang tidak sehat dan muncul kecenderungan *eating disorder* yang akan mengakibatkan perubahan status gizi. Pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang berperan penting dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang terhadap pemilihan makanan. Penelitian observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah remaja putri usia 15-19 tahun yang bertempat tinggal di Kota Semarang. Jumlah sampel minimal yang digunakan sebanyak 132 remaja putri dan sampel diambil dengan teknik *quota sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang, sedangkan variabel terikat adalah pemilihan makanan. Data primer yang digunakan adalah pengisian kuesioner oleh remaja putri. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *google form*. Uji normalitas sebaran data variabel penelitian menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Chi-square; χ^2* . Remaja putri di Kota Semarang memiliki pemilihan makanan yang baik dengan presentase sebesar 54,8%. Sebanyak 50,8% remaja menunjukkan citra tubuh positif, sedangkan 50,3% remaja putri memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan pemilihan makanan ($p=0,013$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan pemilihan makanan ($p=0,001$). Citra tubuh remaja putri yang positif akan membawa remaja putri memiliki pemilihan makanan yang baik, demikian juga dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik akan membawa remaja putri dapat memilih makanan dengan baik.

Kata kunci : citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, pemilihan makanan, remaja putri