

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DAN  
BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI PADA SISWI  
SMAN 7 SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

**DILLA KUSUMA**  
**J310131019**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DAN  
BODY IMAGE DENGAN STATUS GIZI PADA SISWI  
SMAN 7 SURAKARTA**



**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

## ABSTRACT

DILLA KUSUMA J 310 131 019

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITION KNOWLEDGE AND BODY IMAGE WITH NUTRITIONAL STATUS IN FEMALE STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL 7 OF SURAKARTA

**Introduction:** Adolescents are vulnerable to nutritional problems that can affect their nutritional status. Many factors that influence such as the tendency to do light physical activity, lack of knowledge about nutrition and negative body image which can change the behavior of adolescents that will affect their nutritional status of being too thin or excess (overweight and obese).

**Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity, nutrition knowledge and body image with nutritional status in students at Senior High School 7 of Surakarta

**Method:** The research was an observational with cross-sectional approach. Number of subject in this study was 43 respondents which were selected through systematic random sampling. The data on physical activity, nutrition knowledge and body image were collected through interview using a questionnaire. Statistical test used to analyze the relationship among variables were Pearson Product Moment tests.

**Result:** The results showed that most of respondents had normal nutritional status (75%), light physical activity (80%), adequate knowledge on nutrition (61%) and negative of body image (51%).

**Conclusion:** There was a significant correlation between physical activity and nutritional status ( $p=0,000$ ) with  $r$  value  $-0,663$  but not for nutrition knowledge and nutritional status ( $p=0,112$ ) and body image and nutritional status ( $p=0,225$ ).

**Keywords** : Body image, nutritional knowledge, physical activity, nutritional status

**Bibliography:** 51:1994-2014

## ABSTRAK

DILLA KUSUMA. J 310 131 019

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI PADA SISWI SMA N 7 SURAKARTA

**Pendahuluan** : Remaja sangat rentan terhadap berbagai masalah gizi yang dapat mempengaruhi status gizi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhinya seperti kecenderungan melakukan aktivitas fisik yang ringan, pengetahuan remaja yang kurang tentang gizi dan *body image* yang negatif. Hal tersebut dapat mengubah perilaku remaja yang mempengaruhi status gizi remaja menjadi kurus atau berlebih (gemuk dan obesitas).

**Tujuan penelitian**: ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada siswi SMA N 7 Surakarta

**Metode penelitian**: jenis dan rancangan penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sesuai kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 43 responden dengan teknik pengambilan *systematic random sampling*. Pengumpulan data aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dilakukan dengan wawancara dan menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel yaitu uji *Pearson Product Moment*.

**Hasil penelitian** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (75%), dengan aktivitas fisik yang ringan (80%), pengetahuan gizi yang cukup (61%) dan *body image* negatif (91%).

**Kesimpulan**: Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p=0,000$ ) dengannilai  $r = 0,663$  sedangkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,112$ ) dan tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi ( $p=0,225$ )

**Kata kunci** :Aktivitas fisik, *body image*, pengetahuan gizi siswi dan status gizi.

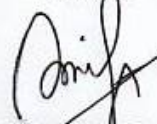
**Kepustakaan** :51:1994-2014

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, September 2017

Peneliti



DILLA KUSUMA

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik dan  
*Body Image* dengan Status Gizi Pada Siswi  
SMA N 7 Surakarta  
Nama Mahasiswa : Dilla Kusuma  
Nomor Induk Mahasiswa : J310131019


Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Tanggal 29 April 2017  
dan Telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji


Surakarta, September 2017

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Toto Suharto, SKM., M.Kes.  
NIP. 19681205 198903 1015

  
Luluk Ria Rakhma, S.Gzi., M.Gizi  
NIK. 100. 1553

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Endang Nur Widyaningsih, SST, MSi, Med.  
NIK/NIDN : 717/06-2908-7401


## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik dan  
*Body Image* dengan Status Gizi Pada Siswi  
SMA N 7 Surakarta  
Nama Mahasiswa : Dilla Kusuma  
Nomor Induk Mahasiswa : J310131019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Tanggal 29 April 2017  
dan Telah dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, September 2017

Penguji 1 : Toto Suharto, S.KM., M. Kes (  )

Penguji 2 : Dwi Sarbini, SST., M. Kes (  )

Penguji 3 : Siti Zulaekah, A., M.Si (  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M. Kes  
NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Terdapat 3 Mantra Kehidupan:

Man Jadda Wajada : Siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil

Man Shabara Zhafira : Siapa yang bersabar akan beruntung

Man Yazra Yahsud :Siapa yang menanamakan menuai hasil yang ditanam.

(Ahmad Fuadi)

Kejarlah apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan hanya kepada Allah. Jangan mudah menyerah dan jangan pernah berkata “Kalau saja aku melakukan begini, pasti akan jadi begini”.Tapi katakanlah “Allah telah mentakdirkan dan apa yang Dia kehendaki pasti akan Dia lakukan”.

(Al-Hadits)

It always seem impossible until it's done

(Nelson Mandela)

### Persembahan

1. Kedua orangtua Welly Suwondo dan Mujiati serta adik Sinta Pertiwi.
2. Keluarga besar di Solo dan Boyolali yang juga selalu memberikan dukungan moral serta moril.
3. Teman dan sahabat di saat susah dan senang Faris Adhyatmiko dan keluarga, Sebtina Desty Anggraeni dan Annisaa Nuur H.
4. Teman-teman seangkatan dan seperjuangan S1 Gizi Transfer 2013.
5. Keluarga Yayasan Rumah Dakwah Surakarta : KB & TKAT Bintangku, Jeedee Advertising, para murid dan wali murid KB & TKAT Bintangku
6. Adik-adik siswi SMA N 7 Surakarta yang sudah membantu dalam pengambilan data dalam penelitian ini.



## RIWAYAT HIDUP

Nama : Dilla Kusuma  
Tempat/Tanggal Lahir : Bogor, 05 Oktober 1992  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Perum BDB 2 Jl. Gunung Gede 10 blok IH No.  
15 RT/RW: 09/17 Kel. Sukahati Kec. Cibinong  
Kab. Bogor  
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK tahun 1998  
2. Lulus SD Taman Rejeki tahun 2004  
3. Lulus SMPN 1 Cibinong tahun 2007  
4. Lulus SMAN 2 Cibinong tahun 2010  
5. Lulus Diploma Gizi IPB tahun 2013  
6. Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi  
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
sejak 2013

## KATA PENGANTAR



Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dan *Body Image* dengan Status Gizi Pada Siswi SMA N 7 Surakarta” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Ucapan terima kasih dan penghargaan saya sampaikan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga diizinkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, S. Km, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Endang Nur Widiyaningsih, SST., MSi., MED. selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Sarbini, M Kes, selaku Pembimbing Akademik dan penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Toto Suharto, S.Km, M. Kes. selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Luluk Ria Rakhma, S. Gzi, M. Gizi selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Kepala Sekolah SMA N 7 Surakarta yang telah mengizinkan sekolah tersebut digunakan untuk penelitian.
8. Kedua orang tua dan adik yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moral serta moril untuk kelancaran studi.
9. Keluarga besar Yayasan Rumah Dakwah Surakarta, Keluarga KB & TKAT Bintangku Surakarta serta par murid dan wali murid KB & TKAT Bintangku yang telah mendoakan dan memberikan dukungan moral untuk kelancaran pengerjaan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan pahala atas segala amal yang telah diberikan pada saya dan semoga skripsi ini berguna bagi institusi sekolah tempat penelitian maupun pihak lain yang memanfaatkan. Jazakumullah Khairan Katsiran. Amin.

Surakarta, September 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Ruang Lingkup.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Remaja Putri .....	6
1. Pengertian.....	6
2. Karakteristik Remaja Putri .....	6
3. Gizi Pada Remaja .....	8
B. Status Gizi.....	8
1. Pengertian Status Gizi.....	8
2. Indeks Antropometri Pada Status Gizi .....	9
3. Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh .....	11
4. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	11
C. Aktivitas Fisik .....	14
D. Pengetahuan Gizi .....	19
E. <i>Body Image</i> .....	21
1. Pengertian .....	21
2. <i>Body Image</i> Positif dan Negatif .....	22
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	23
4. Cara Mengukur <i>Body Image</i> .....	24
F. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	25
G. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Status Gizi .....	27
H. Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Status Gizi .....	28
I. Nilai-nilai Islam Islam Tentang Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan <i>Body Image</i> .....	29
J. Kerangka Teori .....	31
K. Kerangka Konsep .....	31

L. Hipotesis .....	32
M.	
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Variabel Penelitian .....	36
E. Definisi Operasional.....	37
F. Pengumpulan Data .....	38
G. Langkah-Langkah Penelitian .....	39
H. Pengolahan Data .....	42
I. Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum SMA N 7 Surakarta .....	46
B. Karakteristik Subyek .....	47
C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	52
D. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	55
E. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Status Gizi.....	57
F. Mengkaji Nilai-nilai Islam Tentang Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dan <i>Body Image</i> .....	59
G. Keterbatasan Penelitian.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>LAMPIRAN</b> .....	68

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rata-Rata Kecepatan Pertumbuhan Tinggi dan Berat Badan.....	7
2. Kategori Batas Ambang IMT Indonesia .....	11
3. Nilai PAR setiap Kegiatan.....	17
4. Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik .....	18
5. Jadwal Penelitian.....	33
6. Definisi Operasional.....	37
7. Kisi-Kisi Pengetahuan.....	39
8. Kisi-Kisi <i>Body Image</i> .....	40
9. Coding Pengetahuan Gizi.....	43
10. Coding Aktivitas Fisik .....	43
11. Coding <i>Body Image</i> .....	43
12. Coding Status Gizi.....	43
13. Distribusi Umur.....	48
14. Distribusi Aktivitas Fisik.....	48
15. Distribusi Pengetahuan Gizi .....	49
16. Distribusi <i>Body Image</i> .....	50
17. Distribusi Status Gizi .....	51
18. Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	52
19. Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	55
20. <i>Body Image</i> dengan status Gizi.....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Rumus PAL.....	18
2. Kerangka Teori.....	31
3. Kerangka Konsep.....	31
4. Rumus Pengambilan Sampel.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir kesediaan menjadi subyek
2. Formulir Data Identitas
3. Formulir Pengetahuan Gizi
4. Formulir *recall* Aktivitas 7x24 jam
5. Formulir *Body Image*
6. Master Tabel
7. Deskriptive Statistik
8. Frekuensi Variabel
9. Hasil Uji Kenormalan Data
10. Hasil Uji Korelasi
11. Perhitungan Nilai *Z-Score Body Image*
12. Dokumentasi Penelitian