

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, PERILAKU MAKAN, DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2018**

SKRIPSI

Oleh

NI MADE EVINA VILANDA SISTHANINGRUM

1861050141



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, PERILAKU MAKAN, DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2018**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

NI MADE EVINA VILANDA SISTHANINGRUM

1861050141



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Evina Vilanda Sisthaningrum

NIM : 1861050141

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN CITRA TUBUH, PERILAKU MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2018” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 12 Oktober 2022



(Ni Made Evina Vilanda Sisthaningrum)



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN CITRA TUBUH, PERILAKU MAKAN, DAN AKTIVITAS
FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2018**

Oleh:

Nama : Ni Made Evina Vilanda Sisthaningrum
NIM : 1861050141
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana strata Satu/ pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia,

Jakarta, 19 September 2022

Menyetujui:

Pembimbing

(dr. Frisca Ronauli Batubara, M. Biomed)

NIDN: 0325027504

Ketua Program
Pendidikan Sarjana Kedokteran

(dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes)

NIDN: 0323057302

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia

(Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An)

NIDN: 0301106203



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada tanggal 12 Oktober 2022 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:



Nama : Ni Made Evina Vilanda Sisthaningrum

NIM : 1861050141

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN CITRA TUBUH, PERILAKU MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2018” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Dame Joyce Pohan, M. Biomed.	Dosen Penguji I	
2. dr. Frisca Ronauli Batubara, M. Biomed	Dosen Penguji II	

Jakarta, 12 Oktober 2022



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Evina Vilanda Sisthaningrum
NIM : 1861050141
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Remaja pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada Tanggal 12 Oktober 2022
Yang menyatakan



Ni Made Evina Vilanda Sisthaningrum

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkat dan pemyertaannya saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan judul “Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018”. Penelitian ini dibuat sebagai tugas akhir untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selama belajar di program studi Pendidikan Kedokteran di FK UKI, penulis mendapat banyak ilmu dan pelajaran yang bermanfaat bagi kehidupan serta wawasan penulis. Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak dibantu, dan diberi arahan, dukungan, serta semangat oleh orang-orang disekitar penulis. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua tercinta Bapak I Ketut Sudarma dan almarhumah Ibu penulis, Ni Nyoman Willyartining yang selalu memberikan dukungan doa dan materil, serta sudah memberikan penulis kesempatan untuk mewujudkan mimpi penulis. Dan juga kepada kedua kakak saya I Putu Abhi Acarya S. dan Ni Made Zathphika J., yang selalu menyemangati dan memberi dukungan selama penyusunan skripsi berlangsung.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia


3. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku Dekan FK UKI beserta Wakil Dekan I, II, dan III yang telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang bijaksana dan turut membantu kelancaran proses perkuliahan penulis.
4. dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.
5. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si, M.Si, selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota Tim Skripsi yang lain yang telah mengkoordinir pembagian dosen pembimbing dan menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman penulis dalam menulis skripsi ini.
6. dr. Frisca R. Batubara, M. Biomed., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan waktu, nasihat, dan dukungan dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Dr. Dame Joyce Pohan, M. Biomed., selaku dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan bimbingan dan arahan dalam penelitian ini.
8. Seluruh Dosen program Studi Pendidikan Kedokteran dan Seluruh staf Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia yang ikut serta membantu memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini. Tanpa bantuan para beliau penulis tidak bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik, semoga ilmu dan pengalaman yang diberikan dapat didedikasikan untuk kesuksesan penulis di hari-hari yang akan datang.
9. Orang spesial sejak 2018 yaitu Anak Agung Gede Satria Winata, yang selalu ada dan setia menjadi pendengar yang baik semua cerita penulis, selalu memberikan doa dan dukungan sehingga peneliti dapat bangkit saat berada dalam kesedihan.
10. Sahabat peneliti sejak peneliti SMA yaitu Arina Rahmah, Hanifah F. Ihsani, Damalia Afiani, Syafa P. Akbar, Nurul Rahmania Putri, Siti F. Munadya, Aisyah Azzahra, Bella Andini, Dara Safira R., atas doa, dukungan dan juga atas penghiburan yang telah mereka berikan selama penulis mengerjakan skripsi ini.
11. Sahabat peneliti selama berkuliah di FK UKI yaitu Citra Ayu N., Stefanni

Genesaret, Rambu Anatoya, Wulan Novita, Ando Sando, Missel Adintia, Kharen K.A, Hanny Hadinata, yang sudah seperti keluarga penulis dan membuat penulis dapat bertahan dalam dunia perkuliahan, dan teman – teman FK UKI angkatan 2018 lainnya yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu yang sudah mendukung, memberikan doa dan saran, serta kenangan yang baik.

12. Teman seperjuangan penulis dalam mengerjakan skripsi yaitu Jasmine Nydia Olata, Jesilia Rahmadantia, Benjamin Upulesy Latumahina.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu , terimakasih atas bantuannya selama ini.
14. Terakhir saya mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, karena bisa berhasil sampai pada titik ini dan terus berjuang meskipun hampir menyerah dan melewati hal-hal kesulitan.

Semoga seluruh bantuan, dukungan, doa, dan seluruh kebaikan yang telah diberi dapat dibalas oleh kebaikan-Nya. Harapan penulis dengan adanya skripsi ini semoga berguna bagi penelitian selanjutnya dan juga bagi para pembaca.

Jakarta, 12 Oktober 2022



“Siapakah yang melakukan dan mengerjakan semuanya itu? Dia yang dari dahulu memanggil bangkit keturunan-keturunan, Aku, TUHAN, yang terdahulu, dan bagi mereka yang terkemudian Aku tetap Dia juga.”

Yesaya 41:4

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Hipotesis Error! Bookmark not defined.	
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.4.1. Tujuan Umum.....	3
1.5. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Citra Tubuh.....	5
2.1.1. Klasifikasi Citra Tubuh.....	5
2.1.2. Aspek-Aspek Citra Tubuh.....	6
2.2. Perilaku Makan	7
2.2.1. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan	8
2.3. Aktivitas Fisik.....	10
2.3.1. Klafisifikasi Aktivitas Fisik.....	10
2.4. Status Gizi.....	11
2.4.1. Klasifikasi Status Gizi	12
2.4.2. Faktor yang mempengaruhi Status Gizi	12
2.4.3. Penilaian Status Gizi.....	15
2.5. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja.....	17
2.6. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja.....	18
2.7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja.....	19
2.8. Kerangka Teori	19
2.9. Kerangka Konsep.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	21
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
3.3.1. Populasi Penelitian.....	21
3.3.2. Sampel Penelitian	21
3.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	23
3.5. Variabel Penelitian.....	23
3.6. Definisi Operasional	24
3.7. Pengolahan Data	25
3.8. Analisis Data.....	25
3.9. Uji Validitas dan Uji Realibilitas Instrumen.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Hasil Penelitian.....	27
4.1.1. Hasil Analisa Univariat.....	27
4.1.2. Hasil Analisa Bivariat.....	30
4.1.3. Hasil Analisis Multivariat.....	32
4.2. Pembahasan	34
4.2.1 Analisis Univariat.....	34
4.2.2 Analisis Bivariat	36
4.2.3. Analisis Multivariat	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1. Kesimpulan.....	39
5.2. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI (2003).....	12
Tabel 3.1	Definisi Operasional	24
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi berdasarkan Umur	27
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi berdasarkan Berat Badan.....	28
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi berdasarkan Tinggi Badan.....	28
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi berdasarkan Citra Tubuh	29
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi berdasarkan Perilaku Makan	29
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik.....	29
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Gizi	30
Tabel 4.9	Tabulasi Silang Antara Citra Tubuh dan Status Gizi Remaja	31
Tabel 4.10	Tabulasi Silang Antara Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja	31
Tabel 4.11	Tabulasi Silang Antara Aktivitas fisik dan Status Gizi Remaja	32
Tabel 4.12	Ringkasan Hasil Analisis Bivariat	33
Tabel 4.13	Ringkasan Hasil Analisis Bivariat	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus menghitung IMT menurut Kemenkes RI (2018)17



DAFTAR SINGKATAN

BSQ-34	: <i>Body Shape Questionnaire-34</i>
EAT-26	: <i>Eating Attitude Test-26</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
PHBS	: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
IMT	: Indeks Massa Tubuh
BB/U	: Berat Badan banding Usia
TB/U	: Tinggi Badan banding Usia
BB/TB	: Berat Badan banding Tinggi Badan
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh banding Usia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
CI	: <i>Confidence Interval</i>
OR	: <i>Odds Ratio</i>
LR	: <i>Linear Regression</i>
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
SMA	: Sekolah Menengah Atas

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori.....	20
Bagan 2.2	Kerangka Konsep.....	20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian.....	45
Lampiran 2	Hasil Analisis Univariat SPSS.....	64
Lampiran 3	Hasil Analisis Bivariat SPSS.....	71
Lampiran 4	Hasil Analisis Multivariat SPSS.....	82



ABSTRAK

Pada fase remaja terjadi masa-masa perkembangan secara fisik, dengan terjadinya hal tersebut sebaiknya remaja dapat menerima bagaimanapun kekurangan kondisi bentuk tubuhnya. Namun, ternyata masih banyak remaja yang belum bisa menerima kondisi tubuhnya dengan baik maupun merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Ketika berkumpul dengan sekelompok teman, seorang remaja biasanya muncul suatu pemikiran terkait bentuk tubuhnya apakah dapat diterima di suatu kelompok yang diinginkan. Hal yang terjadi di atas akan berpengaruh pada psikologis dan mental dari remaja tersebut dan dapat menimbulkan permasalahan dalam pola makan, dikarenakan remaja akan cenderung berusaha dengan keras agar bisa mendapatkan tubuh yang mereka inginkan. Remaja rata-rata lebih fokus terhadap bagaimana cara mereka mengatur asupan makanannya dibandingkan giat berolahraga untuk menurunkan atau menjaga berat badan mereka agar tetap stabil, sehingga hal-hal yang dijelaskan di atas dapat berpengaruh terhadap status gizi dari seorang remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh, perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja. Data diambil menggunakan kuesioner Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34), Eating Attitude Test-26 (EAT-26) dan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) disebar melalui daring dengan kriteria inklusi Mahasiswi FK UKI Angkatan 2018 yang bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi kuesioner secara lengkap. Penelitian ini diikuti oleh 115 partisipan dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*, kemudian data diolah dengan uji *chi-square*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel yang paling berpengaruh terhadap status gizi ialah perilaku makan dengan *P value* sebesar 0,035. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi remaja pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2018 Universitas Kristen Indonesia.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, citra tubuh, perilaku makan, status gizi.

ABSTRACT

In the adolescent phase, there are periods of physical development, with this happening, teenagers should be able to accept any lack of body shape conditions. However, it turns out that there are still many teenagers who have not been able to accept their body condition well or feel dissatisfied with their body shape. When hanging out with a group of friends, a teenager usually comes up with a thought about whether his body shape can be accepted in the desired group. The things that happen above will affect the psychology and mentality of the teenager and can cause problems in eating patterns because teenagers will tend to try hard to get the body they want. Adolescents on average are more focused on how they regulate their food intake than actively exercising to lose or maintain their weight to remain stable, so the things described above can affect the nutritional status of a teenager. This study aims to determine the relationship between body image, eating behavior, and physical activity on the nutritional status of adolescents. The data was taken using the Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34), Eating Attitude Test-26 (EAT-26), and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) distributed online with the inclusion criteria of FK UKI Students Batch 2018 who are willing to take part in the research by filling in the complete questionnaire. This study was followed by 115 participants using a cross-sectional approach, then the data was processed using the chi-square test. The results of data analysis showed that the most influential variable on nutritional status was eating behavior with a P value of 0.035. Based on the research conducted, it can be concluded that there is a significant relationship between eating behavior and adolescent nutritional status in the 2018 batch of medical students at the Indonesian Christian University.

Keywords: Physical activity, body image, eating behavior, nutritional status.