

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 SIBORONGBORONG TAHUN 2022



Oleh:

ROTUA SURYANI PURBA
032018091

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2022**



STIKes Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 SIBORONGBORONG TAHUN 2022



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
dalam Program Studi Ners pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

ROTUA SURYANI PURBA
032018091

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2022**



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rotua Suryani Purba
NIM : 032018091
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Peneliti,



Rotua Suryani Purba



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Rotua Suryani Purba
NIM : 0320108091
Judul : Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Menyetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, 25 Mei 2022

Pembimbing II

(Ernita Rante Rupang, Ns., M.Kep)

Pembimbing I

(Ice Septriani Saragih, Ns., M.Kep)



(Lindawati Farida Tampubolon, Ns., M.Kep)



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 25 Mei 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Ice Septriani Saragih, Ns., M.Kep

Anggota : 1. Ernita Rante Rupang, Ns., M.Kep

2. Ance Siallagan, Ns., M.Kep



(Lindawati Farida Tampubolon, Ns., M.Kep)



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Rotua Suryani Purba
NIM : 032018091
Judul : Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Rabu, 25 Mei 2022 Dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

Penguji I : Ice Septriani Saragih, Ns., M.Kep

Penguji II : Ernita Rante Rupang, Ns., M.Kep

Penguji III : Ance Siallagan, Ns., M.Kep

TANDA TANGAN



(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)



(Mestiana Br. Karo, Ns., M. Kep., DNSc)



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rotua Suryani Purba
Nim : 032018091
Program Studi : Ners Tahap Akademik
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan
kepada STIKes Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Non-
Exclutive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan
Kebiasaan Makan dengan Body Image pada remaja kelas IX di SMP N.2
Siborongborong Tahun 2022.**

Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini STIKes Santa Elisabeth
berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk
pengkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya
selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti atau pencipta dan sebagai
pemilik hak cipta.

Demikian, pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 25 Mei 2022

Yang Menyatakan

(Rotua Suryani Purba)



ABSTRAK

Rotua Suryani Purba, 032018091

Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Prodi S1 Keperawatan, 2022

Kata kunci: Kebiasaan Makan, *Body Image*

(xviii + 65 + lampiran)

Remaja merupakan suatu proses transisi dari anak-anak menuju ke dewasa. Remaja akan mencari teman bergaul dalam rangka pencarian identitas dan jati diri. Proses ini ditandai dengan fase tumbuh kembang yang terjadi dan ditandai dengan tanda perubahan fisik, hormonal, psikologis, emosi, dan sosial. Perubahan fisik akan menimbulkan dampak pada psikologis pada remaja, dimana remaja akan lebih memperhatikan bentuk tubuh khususnya pada remaja putri, sehingga ada kecenderungan untuk membatasi asupan makanan agar berat badan tidak berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022. Jenis penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 70 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) dan kuesioner *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ). Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan makan yang sehat yaitu 51 orang (72,9%) dan yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yaitu 19 orang (27,1%) dan *body image* positif yaitu 51 orang (72,9%) dan yang memiliki *body image* negatif yaitu 19 orang (27,1%). Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh $p \text{ (value)} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

Daftar Pustaka (2012-2022)



ABSTRACT

Rotua Suryani Purba, 032018091

Relationship between Eating Habits and Body Image on IX graders at SMP N.2 Siborongborong in 2022

Bachelor of Nursing Study Program, 2022

Keywords: Eating Habits, Body Image

(xviii+65+attachment)

Adolescence is a process of transition from children to adults. Adolescents will look for friends to hang out with in order to search for identity and identity. This process is marked by a phase of growth and development that occurs and is marked by signs of physical, hormonal, psychological, emotional, and social changes. Physical changes will have an impact on psychology in adolescents, where adolescents will pay more attention to body shape, especially in young women, so there is a tendency to limit food intake so that they are not overweight. This study aims to determine the relationship between eating habits and body image in class IX adolescents at SMP N.2 Siborongborong in 2022. This type of research used a cross sectional design. The sampling technique in this study uses purposive sampling, totaling 70 respondents. The instruments used are the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) questionnaire and the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). The results show that 51 people (72.9%) had healthy eating habits and 19 people (27.1%) had unhealthy eating habits and 51 people (72.9%) have a positive body image, negative image that is 19 people (27.1%). The results of the Chi Square statistical test obtained $p \text{ (value)} = 0.000$ ($p < 0.05$) so it can be concluded that there is a significant relationship between Eating Habits and Body Image on class IX adolescents at SMP N.2 Siborongborong in 2022.

Bibliography (2012-2022)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penelitian ini merupakan salah satu dari syarat akademis yang harus dipenuhi setiap mahasiswa untuk menyelesaikan studi pada program studi ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini merupakan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan dibagi kedalam enam bab dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.”**

Pada saat penyelesaian penelitian ini, peneliti banyak memperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, Ns., M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep, selaku ketua program studi ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.



3. Murpi Simamora S.Pd, selaku kepala sekolah SMP N.2 Siborongborong yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMP N.2 Siborongborong.
4. Ice Septriani Saragih, Ns., M.Kep, selaku pembimbing dan penguji I yang telah memberi waktu, perhatian dalam membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sangat baik selama dalam penyusunan skripsi dan menjalani pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
5. Ernita Rante Rupang, Ns., M.Kep, selaku pembimbing dan penguji II yang telah memberikan waktu, perhatian, dalam membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sangat baik selama dalam penyusunan skripsi dan menjalani pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
6. Ance Siallagan, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing dan penguji III yang telah memberikan waktu, perhatian, dalam menguji dan membimbing peneliti dengan sangat baik serta memberikan saran maupun motivasi kepada peneliti hingga terbentuknya skripsi ini.
7. Imelda Derang, Ns., M.Kep, selaku dosen Pembimbing Akademik, peneliti mengucapkan terimakasih banyak untuk semua dukungan serta motivasi kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Seluruh staf dosen dan pegawai STIKes program studi Ners Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik, dan memotivasi dan membantu peneliti dalam menjalani pendidikan.



9. Teristimewa kepada orangtua tercinta Ayah Ganda Purba dan Ibu Rosita Br Sihombing yang selalu memberi dukungan baik doa, kasih sayang, nasehat, materi dan motivasi serta ketiga saudara/I saya Abang Candra Purba, Kaka Ipar Katerina Simanjuntak, Abang Carly Purba, Abang Sanggam Purba, keluarga besar purba dan sihombing atas didikan, kasih sayang dan dukungan serta doa yang telah diberikan kepada saya.
10. Terimakasih buat sahabat sahabat saya Malensi Rajagukguk, Winny Munthe, Enjel Sijabat, Diana Abigail yang senantiasa membantu dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini dan seluruh teman teman ners STIKes Santa Elisabeth Medan angkatan XII tahun 2018 yang senantiasa memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini.
11. Terimakasih juga buat BTS atau dengan panggilan Bangtan Sonyeondan yang sudah memberikan saya semangat dan motivasi dengan karya-karya musik dalam penyusunan skripsi ini, dan juga kepada teman army saya Kak Tigris, Kak Nara, Kak Ocha, Dek Jelly, Kak Jeje, Vante, Dek Vian, Deni yang memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan di dalam skripsi ini, oleh karena itu diharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih dan semoga skripsi ini bermanfaat.

Medan, 25 Mei 2022



Hormat Peneliti

Rotua Suryani Purba

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSYARATAN GELAR	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan	12
1.3.1 Tujuan umum	12
1.3.2 Tujuan khusus	13
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat teoritis	13
1.4.2 Manfaat praktis.....	13
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1. Kebiasaan Makan	15
2.1.1 Defenisi Kebiasaan Makan	15
2.1.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kebiasaan Makan ...	16
2.1.3 Indikator Kebiasaan Makan	18
2.1.4 Alat Ukur Kebiasaan Makan.....	18
2.2 <i>Body Image</i>	19
2.2.1 Defenisi <i>Body Image</i>	19
2.2.2 Komponen <i>Body Image</i>	21
2.2.3 Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	22
2.2.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Body Image</i>	24



STIKes Santa Elisabeth Medan

2.2.5 Alat Ukur Body Image	26
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	27
3.1 Kerangka Konsep	27
3.2 Hipotesis Penelitian	28
BAB 4 METODE PENELITIAN	29
4.1 Rencana Penelitian	29
4.2 Populasi dan Sampel	29
4.2.1 Populasi	29
4.2.2 Sampel	30
4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional	31
4.3.1 Variabel Independen	31
4.3.2 Variabel Dependen	31
4.3.3 Defenisi Operasional	32
4.4 Instrumen Penelitian	33
4.4.1 Instrumen Kebiasaan Makan	33
4.4.2 Instrumen <i>Body Image</i>	34
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
4.5.1 Lokasi Penelitian	35
4.5.2 Waktu Penelitian	35
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	35
4.6.1 Pengambilan Data	36
4.6.2 Pengumpulan Data	36
4.6.3 Uji Validitas dan Realibilitas	37
4.7 Kerangka Operasional	38
4.8 Pengolahan Data	38
4.9 Analisa Data	40
4.10 Etika Penelitian	42
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	44
5.2 Hasil Penelitian	44
5.2.1. Karakteristik Responden Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022	45
5.2.2. Kebiasaan Makan Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022	45
5.2.3. <i>Body Image</i> Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022	46
5.2.4. Hubungan Kebiasaan Makan dengan <i>Body Image</i> Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022	47
5.3 Pembahasan Hasil Penelitian	48
5.3.1. Kebiasaan Makan Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.	48



STIKes Santa Elisabeth Medan

5.3.2. <i>Body Image</i> Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.	51
5.3.3. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan <i>Body Image</i> Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan T.A 2021/2022	55
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	59
6.1 Kesimpulan	59
6.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	
1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	66
2. <i>Informed Consent</i>	67
3. Lembar Kuesioner	68
4. Pengajuan Judul Skripsi.....	72
5. Usulan Judul Skripsi dan Tim Pembimbing	73
6. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal	74
7. Surat Kelayakan Etik	75
8. Surat Izin Penelitian.....	76
9. Surat Balasan Izin Penelitian	77
10. Surat Keterangan Telah Meneliti.....	78
11. Master Data.....	79
12. Hasil Output Data	85
13. Dokumentasi Pembagian Kuesioner Kepada Responden....	86
14. Surat Keterangan Konsul <i>Abstract</i>	90
15. Lembar Bimbingan Konsul.....	92



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1. Defenisi Operasional Hubungan Kebiasaan Makan dengan <i>Body Image</i> pada remaja kelas IX di SMP N.2 Kec.Siborongborong Tahun 2022	32
Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.....	43
Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kebiasaan Makan remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022	46
Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Body Image</i> remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022	46
Tabel 5.4. Hubungan Kebiasaan Makan dengan <i>Body Image</i> remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022	47



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1. Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Kebiasaan Makan dengan <i>Body Image</i> pada remaja kelas IX di SMP N.2 Kec.Siborongborong Tahun 2022	27
Bagan 4.2. Kerangka Operasional Hubungan Kebiasaan Makan dengan <i>Body Image</i> pada remaja kelas IX di SMP N.2 Kec.Siborongborong Tahun 2022	38



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan suatu proses transisi dari anak-anak menuju ke dewasa. Masa ini merupakan masa terpenting di dalam kehidupan. Di masa ini, terjadi pertumbuhan maupun perubahan biologis diantaranya pematangan seksual, peningkatan berat dan tinggi badan (Yusinta, 2021). Remaja juga merupakan bagian dari fase tumbuh kembang yang terjadi di antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan tanda perubahan fisik, hormonal, psikologis, emosi, dan sosial. Pada fase remaja atau pubertas akan terjadi perubahan fisik yang menonjol seperti peningkatan tinggi badan, perkembangan ciri sekunder, serta perubahan komposisi tubuh berupa meningkatnya masa otot pada laki-laki serta meningkatnya masa lemak pada perempuan yang akan memengaruhi peningkatan berat badan (Agustiningsih, 2020).

Pada masa remaja ini juga di dukung oleh teori perkembangan psikososial oleh Erik H. Erikson yang disebut sebagai teori Erikson. Erikson berpendapat bahwa sepanjang sejarah hidup manusia, setiap orang mengalami tahapan perkembangan dari bayi sampai dengan usia lanjut (Krismawati, 2018).

Pencarian jati diri akan mulai dirasakan oleh remaja ketika masuk diusia 14-18 tahun. Remaja pada usia ini mengalami peralihan, itulah sebabnya mereka belum cukup matang menghadapi masalah-masalah atau sebuah tanggung jawab berat secara psikis, walaupun mereka sudah seperti dewasa secara biologis. Remaja akan banyak melakukan hal-hal baru dalam hidupnya sebagai upaya

STIKes Santa Elisabeth Medan

mencoba sesuatu yang baru dalam rangka mencari jati diri atau identitas mereka sebenarnya. Remaja akan mencari teman bergaul dalam rangka pencarian identitas tersebut (Rerung, 2021).

Usia remaja dimulai dari usia 10-13 tahun, pada usia ini seorang individu mengalami masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang kemudian berakhir pada usia 18-22 tahun (Agustiningsih, 2020). Salah satu pembagian kelompok umur atau kategori umur dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI (2009) dalam situs resminya yaitu depkes.go.id sebagai berikut: masa balita = 0 – 5 tahun, masa kanak-kanak = 6 – 11 tahun, masa remaja awal = 12 – 16 tahun, masa remaja akhir = 17 – 25 tahun. (Amin & Juniati, 2017). Remaja pada usia 15-19 tahun mengalami perubahan fisik dan perubahan psikologis yang cepat. Perubahan fisik akan menimbulkan dampak pada psikologis pada remaja, dimana remaja akan lebih memperhatikan bentuk tubuh khususnya pada remaja putri, sehingga ada kecenderungan untuk membatasi asupan makanan agar berat badan tidak berlebih (Wahyuni, 2021 dalam (Astini, 2021).

Remaja dalam perkembangannya, dihadapkan oleh berbagai perubahan mencakup perubahan biologis dan psikologis. Perubahan biologis yang terdiri dari perubahan fisik merupakan pencetus yang berdampak pada tahap psikis. Perubahan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik seperti wajah berjerawat yang tidak sesuai dengan gambaran ideal seorang remaja akan menimbulkan ketidakpuasan sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri (Ompi, 2016 dalam (Sampelan, 2018).

Remaja memiliki kepedulian tinggi terhadap penampilan dan tergolong ke dalam kelompok rentan karena biasanya mereka tidak puas dengan penampilan dirinya. Hal ini disebabkan karena tahap perkembangan psikologis yang mulai memperhatikan penampilan, bergantung kepada teman atau lingkungan sekitar, sehingga ketika ada komentar negatif mengenai penampilan fisik, maka remaja akan lebih mudah merasa malu dan akan melakukan apapun agar mendapat komentar positif mengenai dirinya (Shabah, 2021).

Perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik remaja putri maupun remaja putra. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya, banyak remaja terlalu memikirkan dietnya karena khawatir tentang tubuh mereka. Juga banyak remaja putri yang tidak memahami bahwa peningkatan jaringan lemaknya selama masa pubertas diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan adalah normal. Remaja putra dapat memiliki keyakinan yang salah bahwa diet akan memperbaiki penampilan atletis tubuhnya (Santrock (2007 dalam (Tan, 2020).

Terdapat perbedaan kepuasan bentuk tubuh antara remaja putri dan remaja putra dimana remaja lebih cenderung puas dengan bentuk tubuhnya dibanding remaja putri. Remaja putra puas terhadap tubuhnya apabila massa otot meningkat sedangkan remaja putri tidak puas dengan penambahan lemak pada tubuhnya. Persepsi remaja tentang *body image* dapat menentukan pola kebiasaan

STIKes Santa Elisabeth Medan

makan dalam kesehariaanya (Nisa, 2019). Ketidakpuasan tersebut dikarenakan remaja merasa tubuhnya terlalu gemuk dan terdapat beberapa bagian tubuh (misalnya lengan, paha) yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya sehingga terlihat tidak proporsional (Herdiani, 2021).

Remaja mulai menyadari bahwa tubuhnya gemuk, remaja akan memutuskan untuk tidak makan selama beberapa hari dan berusaha untuk memuntahkan kembali setiap makanan yang telah disantapnya. Remaja biasanya senang untuk makan di luar rumah dan umumnya menyukai aneka jenis *fast foods* (cepat saji) atau *junk foods* (makanan tidak bergizi). Jadwal makan pada remaja yang tidak teratur menyebabkan orang tua berpikir bahwa makanan yang dikonsumsi oleh anaknya tidak cukup bergizi. Rata – rata sekitar seperempat total *intake* kalori remaja berasal dari *snacks* (Pratiwi et al., 2018).

Remaja mempunyai gaya hidup yang aktif serta kepedulian yang tinggi akan penampilan. Ciri inilah yang menyebabkan remaja memiliki persepsi yang salah terhadap citra atau bentuk tubuhnya. Ciri ini juga yang dapat berpotensi menyebabkan remaja berperilaku makan yang salah, akibatnya dapat berpengaruh pada status gizi mereka sendiri (Ardin et al., 2018).

Perilaku makan pada remaja yang lebih menyukai makanan ringan (*snack*), serta sengaja tidak makan karena menginginkan bentuk tubuh yang diinginkan, dan karena kesibukkan beraktivitas seseorang menjadi lupa makan lalu hanya mengkonsumsi makanan cepat saji. Masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi didalamnya (Purnama, 2021).

Perubahan kebiasaan makan mengakibatkan remaja melakukan perubahan perilaku makan yang tidak sehat agar tercapainya bentuk tubuh yang dikehendaki, sehingga membawa dampak negatif salah satunya yaitu tidak seimbangnya asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kecukupan gizi yang dianjurkan pada usia remaja. Kurangnya pengetahuan remaja tentang perilaku makan yang sehat juga menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik. Remaja sering kali mempunyai keinginan untuk diterima oleh teman sebayanya dan juga menarik lawan jenis, sehingga remaja putri cenderung memiliki citra tubuh yang negative (Yusinta, 2021).

Masalah dalam *body image* dianggap sebagai masalah besar yang tak henti-hentinya oleh sebagian besar remaja putri, yaitu banyak remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, terutama dengan berat badan mereka. permasalahan *body image* sangat berhubungan pada sikap seseorang dalam menurunkan berat badan, remaja akan melakukan berbagai upaya-upaya untuk memperbaiki tampilan diri mereka dengan cara menurunkan berat badan, Tetapi pada kenyataannya, banyak dari remaja putri yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena ketidaksesuaian ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang diinginkannya (Batubara, 2019).

Anggapan tentang *body image* yang ideal itu biasanya memicu remaja putri untuk melakukan apapun untuk memenuhi standar tersebut. Fenomena-fenomena terhadap gambaran wanita cantik dengan kulit putih, badan langsing dan berambut panjang terjadi di masyarakat saat ini sehingga menyebabkan

remaja putri yang mudah terpengaruh berusaha keras agar dapat memenuhi gambaran tersebut (Potter & Perry, 2005 dalam (Tan, 2020).

Dampak globalisasi dan mudahnya akses terhadap informasi melalui internet mempercepat masuknya budaya seperti *Korean Wave*. Dengan seringnya remaja terpapar drama seri, *boyband* dan *girlband* Korea yang menunjukkan tampilan fisik putih, dan langsing serta cara berpakaian seksi diasumsikan mempengaruhi cara remaja memandang citra tubuh mereka (Niswah, 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* seperti faktor media massa, faktor keluarga dan faktor hubungan interpersonal, melalui tiga proses yaitu kognitif, persepsi dan tingkah laku. Selain itu, *body image* negatif juga menyebabkan beberapa perilaku seperti melewatkan waktu makan, mengganti makanan utama dengan selingan, memuntahkan makanan yang dikonsumsi, merokok, dan melakukan diet ekstrem, terutama terjadi pada remaja yang menganggap dirinya memiliki berat badan yang berlebih (Marlina, 2020).

Penelitian yang dilakukan di Amerika menyatakan bahwa overweight dan obesitas dikalangan remaja memiliki konsekuensi yang sangat serius, dimana hal ini akan menyebabkan terjadinya ketidakpuasan terhadap tubuh yang secara umum terjadi pada kalangan wanita. Ketidakpuasan ini juga terbukti meningkatkan resiko yang sangat merugikan seperti perilaku makan yang tidak teratur, gejala depresi, berkurangnya kepercayaan diri dan lainnya (Todd, Street, Ziviani, byrne, Hills, 2015). Mengutip dalam Hallo Gigles (dalam CNN Indonesia, 2018) bagian tubuh yang paling sering dikritik adalah bagian perut dan kaki, sebanyak 93% wanita dan 83% pria merasa tidak percaya diri saat

kondisi tubuhnya dikritik oleh orang-orang yang berada di lingkungannya (Safitri, 2020).

Penelitian yang dilakukan di beberapa negara seperti China sebesar 33%, Australia 34.9%, Brazil 45%, dan Amerika Serikat 73.3% masih menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap *body image* (Laksmi et al., 2018). Berdasarkan hasil survey majalah BLISS tahun 2016 yang dimuat dalam “90% teens unhappy”, menunjukkan bahwa 90% remaja dari 5053 remaja tidak bahagia dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Sedangkan dari 5053 remaja tersebut hanya 19% remaja yang mengalami berat badan berlebih, sedangkan presentase remaja yang sedang menjalani diet berjumlah 64% serta remaja yang berpikir perlu menurunkan berat badannya mencapai 67%. Penelitian pada remaja pada tahun 2015 menunjukkan sebesar 80% remaja mempunyai persepsi negatif mengenai tubuhnya yaitu adanya perasaan bahwa penampilan dan keseluruhan tubuhnya tidak menarik dan tidak memuaskan (Ammar, 2020).

Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) usia 13-15 tahun prevalensi remaja kurus sebesar 11,1% dan remaja gemuk sebesar 10,8%, sedangkan pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) usia $\leq 16-18$ tahun prevalensi remaja kurus sebesar 9,4% dan remaja gemuk sebesar 7,3%. Masalah tersebut disebabkan pandangan remaja putri terhadap bentuk tubuhnya. Pandangan yang salah dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh (Bimantara, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Batubara di SMA Sentra Medika Medan menunjukkan dimana dalam 79 siswa kelas XII ini terdapat 56 siswi yang sebagian besar memiliki IMT kurus tetapi tidak puas dengan *body image* yang

dimilikinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Sentra Medika Medan dengan jumlah responden 56 orang dapat dilihat bahwa gambaran distribusi frekuensi siswi yang memiliki *body image* kategori tidak puas sebanyak 30 siswi (53,6%) dan siswi yang memiliki *body image* kategori puas sebanyak 26 siswi (46,4%) (Batubara, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Choiriyah., et al menunjukkan bahwa responden yang mempunyai *body image* positif sebanyak 60 siswa dimana yang berjenis kelamin perempuan (68,4%) dan berjenis kelamin laki-laki (31,6%). Siswa yang mempunyai jenis kelamin perempuan cenderung lebih memperhatikan tentang *body image*nya. Mereka akan merasa terganggu jika memiliki *body* yang tidak sesuai dengan orang yang diidolakan (Choiriyah et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Hendarini menunjukkan bahwa dari 229 orang siswi yang diteliti, mayoritas mempunyai *body image* negatif yaitu sebanyak 118 orang (51.5%) sedangkan *body image* positif sebanyak 111 orang siswi (48.5%). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa siswi yang mempunyai *body image* negatif persentasenya lebih tinggi dibandingkan dengan siswi yang mempunyai *body image* positif. Untuk menjaga *body image* pada remaja sering kali mengubah pola kebiasaan makannya (Hendarini, 2018).

Pembentukan kebiasaan makan dimulai sewaktu anak masih balita dan waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis

makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan (Hafiza et al., 2021).

Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja adalah salah satunya mengonsumsi makanan jajanan seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, *soft drink* dan konsumsi *fast food*. Sebuah produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral, namun kerap pula ditemukan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat aditif. Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang disukainya dan menganggap dengan memakan banyak makanan dan perut kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi. Pada masa remaja terkadang terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seringkali anak sekolah jajan diluar rumah, terkadang remaja tidak sarapan pagi saat berangkat ke sekolah (Hafiza et al., 2021).

Perilaku-perilaku kebiasaan makan yang menyimpang seperti ini dapat berdampak terhadap faktor psikologi yang bisa memicu gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia. Perilaku kebiasaan makan yang menyimpang seperti ini tentu berdampak terhadap timbulnya permasalahan gizi seperti anemia, gizi kurang maupun gizi lebih, dikarenakan pembatasan pola makan karena takut gemuk atau sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat sehingga berdampak terhadap kejadian gizi lebih (obesitas) (Marlina, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu pemilihan makanan meliputi faktor internal, seperti: rasa lapar, nafsu makan, pantangan, kesukaan, emosi, dan tipe kepribadian dan faktor eksternal, seperti: budaya, agama, keputusan etis, ekonomi, norma sosial, pendidikan dan informasi yang

diperoleh (Barasi, 2007). Sedangkan Seubsman, et al (2009), menyatakan tiga faktor psikososial yang berpengaruh dalam pemilihan makanan pada remaja, yakni: gaya hidup modern, acara-acara sosial di restoran makanan cepat saji dan pemasaran yang gencar terutama melalui media televisi (Ardin et al., 2018).

Pola kebiasaan makan remaja yang disebutkan dari data *Global School Health Survey* tahun 2015 dalam artikel Depkes RI (2018); Riskesdas (2018); didapatkan data remaja tidak sarapan sebanyak (62,2 %), sebagian besar remaja tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak (95,5%), remaja yang sering makan makanan penyedap sebanyak (75,7 %) dan remaja kurang melakukan aktifitas fisik sebanyak (42,5%) (Hafiza et al., 2021).

Penelitian Ulfi tahun 2015 di Aceh adalah mahasiswa yang selalu melakukan sarapan sebesar 18,2% dan yang jarang sarapan 31,1%. Mahasiswa yang melakukan sarapan pagi memiliki risiko peningkatan lemak tubuh lebih rendah daripada mahasiswa yang melewatkan sarapan sehingga sarapan merupakan aspek penting dalam mengurangi angka obesitas (Aulia, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Hendarini menunjukkan bahwa dari 229 orang siswi yang diteliti, sebanyak 107 orang siswi (46.7%) mempunyai kebiasaan makan baik dan yang kurang 122 orang siswi (53.3%). Dapat disimpulkan bahwa jumlah siswi dengan kebiasaan makan kurang persentasenya lebih tinggi dibandingkan dengan siswi yang kebiasaan makannya baik (Hendarini, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan Sholikhah di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik menunjukkan ada beberapa responden dengan status gizi

normal yang mempunyai kebiasaan makan kurang sehat, yaitu sebanyak 20 responden (31,25%) yang selebihnya adalah responden dengan status gizi lebih dan kurang. Pemahaman yang kurang baik mengenai kebiasaan makan akan menyebabkan adanya pembatasan asupan makanan karena merasa bentuk tubuhnya belum sesuai yang diinginkannya (Sholikhah, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Widawati menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMA 1 Kampar memiliki status gizi normal sebanyak 73,1%. Dari seluruh sampel menunjukkan bahwa kebiasaan makan harian dalam kategori baik sebanyak 73,1% dimana nasi menjadi makanan pokok yang paling sering dikonsumsi oleh siswa. Hasil penelitian juga menunjukkan kebiasaan mengonsumsi makan cepat saji dalam kategori sering sebanyak 47,8% dan tidak ada siswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji (Widawati, 2018).

Terdapat hubungan positif antara persepsi *body image* terhadap frekuensi kebiasaan makan remaja dimana apabila hasil *body image* negatif maka akan cenderung mengurangi frekuensi kebiasaan makan remaja (Nisa, 2019).

Peneliti melakukan penelitian untuk data survey awal dengan cara memberikan beberapa pertanyaan melalui wawancara kepada remaja sebanyak 30 orang kelas IX di SMP N.2 Siborongborong, dari data yang ditemukan bahwa dari 18 remaja mengatakan merasa kurang percaya diri akan penampilan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya dan merasa khawatir dengan bentuk tubuhnya, juga memiliki perilaku kebiasaan makan dari 3 kali sehari menjadi 1-2 kali sehari dengan porsi sedikit $\frac{1}{4}$ piring, 8 remaja mengatakan merasa cukup percaya diri akan penampilan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya tetapi

memiliki sedikit rasa khawatir akan bentuk tubuhnya, juga memiliki perilaku kebiasaan makan dengan tetap mengonsumsi makanan 2 kali sehari atau menggantinya dengan memakan satu buah baik apel ataupun pir dan air putih untuk makanan yang dikonsumsi dalam satu hari dan 4 remaja lainnya mengatakan bersyukur akan penampilan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya dan tidak merasa khawatir akan penampilan bentuk tubuhnya dengan tetap mempertahankan perilaku kebiasaan makan dengan porsi yang cukup dan teratur 3 kali sehari.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022.

1.2. Perumusan Masalah

Dari latar belakang diatas ditemukan masalah tentang kebiasaan makan dan *body image* pada remaja. Peneliti akan melakukan penelitian apakah terdapat hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022.

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan makan pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022.
2. Mengidentifikasi *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022.
3. Mengidentifikasi hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022.

1.4. Manfaat Penelitian**1.4.1. Manfaat Teoritis**

Untuk menambah wawasan remaja tentang “Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada Remaja kelas IX SMP N.2 Siborongborong” serta meningkatkan pengetahuan remaja dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2. Manfaat praktis**1. Bagi Remaja**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu motivasi untuk meningkatkan persepsi yang baik kepada remaja terhadap *body image* yang positif pada masa remaja saat ini.

2. Bagi Instansi Pendidikan STIKES Santa Elisabeth Medan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk pemberian edukasi kepada remaja dalam sosialisasi

agar remaja mengerti tentang kebiasaan makan yang baik dan persepsi *body image* yang positif untuk masa perkembangannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan, informasi, serta tambahan untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan dan wawasan tentang kebiasaan makan yang baik dan persepsi *body image* yang positif untuk masa perkembangannya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kebiasaan Makan

2.1.1. Defenisi

Kebiasaan makan adalah suatu tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sikap orang terhadap makanan dapat bersifat positif ataupun bersifat negatif. Sikap negatif atau positif pada makanan bersumber pada nilai-nilai “*affective*” yang berasal dari lingkungan dimana manusia itu tumbuh (Widawati, 2018).

Kebiasaan makan merupakan cara atau hal yang sering dilakukan oleh seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dengan berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh (Hafiza et al., 2021).

Kebiasaan makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Romandani, 2020).

Kebiasaan makan merupakan ekspresi setiap individu atau kelompok dalam memilih makanan dan hal ini akan membentuk pola perilaku sehari-hari dalam mengonsumsi makanan (Ferinawati, 2018).

Berdasarkan defenisi kebiasaan makan diatas penulis menyimpulkan bahwa kebiasaan makan adalah perilaku/cara yang dilakukan seseorang dalam

menentukan pilihan makanan yang akan diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari.

2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu pemilihan makanan yang meliputi :

1. faktor internal, seperti: rasa lapar, nafsu makan, pantangan, kesukaan, emosi, dan tipe kepribadian
2. faktor eksternal, seperti: budaya, agama, keputusan etis, ekonomi, norma sosial, pendidikan dan informasi yang diperoleh.

Sedangkan Seubsman, et al (2009), menyatakan tiga faktor psikososial yang berpengaruh dalam pemilihan makanan pada remaja, yakni: gaya hidup modern, acara-acara sosial di restoran makanan cepat saji dan pemasaran yang gencar terutama melalui media televisi (Ardin et al., 2018).

Menurut Fadhilah (2018) dan Kabir (2018) terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan yaitu :

1. Pengaruh teman sebaya

Aktivitas yang banyak dilakukan diluar rumah membuat remaja sering dipengaruhi oleh teman sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status.

2. Persepsi citra tubuh (*body image*)

Remaja merasa tidak puas dengan penampilannya sendiri, hal ini kebanyakan terjadi pada remaja putri dari pada remaja putra. Mereka

menginginkan penampilan yang menurut pandangan mereka ideal seperti bintang film, penyanyi dan model. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negative akan cenderung menerapkan perilaku makan yang tidak baik seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh yang langsing dan takut untuk menjadi gemuk.

3. Media massa

Perkembangan teknologi komunikasi dan kemudahan dalam mengakses informasi dapat mempengaruhi perilaku makan masyarakat terutama pada remaja.

4. Status sosial ekonomi

Perkembangan sosial ekonomi menyebabkan terjadinya perubahan dan pergeseran pola makan yang merefleksikan pola hidup dan gaya hidup. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin tidak sanggup membeli makanan jadi seperti makanan siap saji (*fast food*), daging, buah dan sayuran yang mahal. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu misalnya di perkotaan menyebabkan perubahan pola makan.

5. Psikologis

Makan akan menjadi pelampiasan dari situasi-situasi tersebut. Sebagian lagi mungkin mengalami gangguan makan seperti dorongan yang kurang terkendali (*binge eating*) walaupun sudah kenyang atau kebiasaan mengemil yang sulit dihentikan (Fajriani, 2019).

2.1.3. Indikator Kebiasaan Makan

Adapun Indikator Kebiasaan makan yang tidak baik seperti :

1. Melewatkan sarapan
2. Konsumsi buah dan sayur rendah
3. Konsumsi fast food tinggi
4. Konsumsi snack yang tidak sehat
5. Asupan zat gizi yang rendah seperti tingginya konsumsi makanan olahan tinggi gula dan jarak antara waktu makan yang panjang pada remaja (Nuryani, 2019).

2.1.4. Alat Ukur Kebiasaan Makan

Alat Ukur Kebiasaan Makan dapat dilihat dari beberapa pertanyaan yang ada di kuisioner oleh (Johnson et al., 2002) dan sudah diterjemahkan oleh ahli yang ada di kampus STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu AFHC (*Adolescent Food Habits Checklist*) yang terdiri dari 23 item yang dikembangkan dari 4 indikator antara lain :

1. *Dietary fat and fibre intake* (Asupan lemak dan serat makanan)
2. *Daily intake of fruit and vegetables* (Asupan buah dan sayur)
3. *Dietary restraint* (Pembatasan Diet)
4. *Nutrition Knowledge* (Pengetahuan Nutrisi) (Johnson et al., 2002).

2.2. Body Image

2.2.1. Defenisi

Body image merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya (Grogan, 2016). *Body image* dikategorikan menjadi positif dan negatif. Seseorang yang memiliki *body image* positif merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, merasa percaya diri, dan menerima segala perubahan pada bentuk tubuhnya. Menurut (Nurvita, 2015) hal ini berbeda dengan seseorang dengan *body image* negatif, yang merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang ia harapkan dan yang ada di media maupun lingkungan sosialnya sehingga orang tersebut merasa tidak puas dengan bentuk tubuh serta penampilannya (Nurjannah, 2019).

Body image adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam fikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri (Cash dan Pruzynsky, dalam Sebayang, 2011). *Body image* memiliki dua konsep yaitu positif dan negatif. *Body image* positif dimiliki oleh individu yang puas dengan keadaan fisiknya, sedangkan *body image* negatif dimiliki oleh individu yang tidak puas dengan keadaan fisiknya (Pratiwi et al., 2018).

Body image merupakan suatu persepsi terhadap tubuh. Pada usia remaja, *body image* dapat dipicu oleh adanya perubahan fisik pada tubuh, apabila perubahan fisik pada remaja tersebut tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang diinginkan oleh remaja maka dapat memicu *body image* negatif. *Body image* negatif dapat menyebabkan suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak puas

terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka yang disebut *body dissatisfaction* (Ammar, 2020).

Body image atau citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. *Body image* positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Remaja membandingkan *body image* mereka sehingga merasa malu dan cemas, sulit menerima dirinya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis, serta melakukan diet berlebihan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Marlina, 2020).

Definisi *body image* (citra tubuh), Cash mengemukakan bahwa citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (dalam Nurvita, 2015). *Body Image* dikemukakan oleh Rombe (2014) merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya tersebut (Ramanda, 2019).

Berdasarkan definisi *body image* diatas penulis menyimpulkan bahwa *body image* adalah sebuah gambaran atau persepsi dari diri sendiri terhadap penampilan fisik yang ada dalam pikiran seseorang atas tubuhnya sendiri.

2.2.2. Komponen *Body Image*

Adapun komponen *body image* menurut Cash dan Pruzinky (dalam Junior, 2016) menyatakan *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negative:

1. *Body image* positif

Body image positif menurut Andi Priyatna (2009) mempunyai citra tubuh yang positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan kepada tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. Kemudian Januar dan Putri (dalam Wulan, 2014) individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Andiyati (2016) menyatakan *body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik. (Ramanda, 2019).

2. *Body image* negatif

Body image negatif adalah pandangan yang negatif individu mengenai tubuh yang dimilikinya. Dacey & Kenny (Muhsin, 2014) menyatakan bahwa *body image* negatif merupakan ketidakmampuan

seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Body image negatif umumnya dialami oleh remaja, hal ini terjadi karena ada masa remaja merupakan periode dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang penting. Cash & Grant (Rombe, 2014) menyatakan bahwa citra tubuh negatif merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Jika hal tersebut berlanjut, maka akan menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, dan menarik diri. Menurut Rodin dkk (dalam Akhmad Mukhlis, 2013) menambahkan bahwa perasaan devaluasi diri, depresi, dan tidak berdaya disebabkan karena standar ideal budaya yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan remaja. Menurut *American Association of University Woman* (dalam Akhmad Mukhlis, 2013) ketidakpuasan pada *body image* berhubungan dengan resiko bunuh diri pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa betapa serius dampak yang mengancam remaja akibat ketidakpuasan *body image* (Ramanda, 2019).

2.2.3. Aspek-Aspek dalam *Body Image*

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013) aspek-aspek dalam *body image*, terdiri dari:

1. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.

2. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.

3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

5. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk (Ramanda, 2019).

Menurut Thompson (dalam Wulan Tri Utami, 2014), menjelaskan aspek-aspek dalam *body image*, yaitu:

1. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh

Tentang apa yang dipikirkan oleh individu mengenai keadaan tubuhnya dan merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.

2. Penampilan secara keseluruhan

Tentang individu menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.

3. Perbandingan dengan orang lain

Tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

4. Sosial budaya

Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik dalam hal citra tubuh atau *body image*. Trend yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* individu. Trend tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya (Ramanda, 2019).

2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu seperti :

1. faktor media massa
2. faktor keluarga

3. faktor hubungan interpersonal, yang melalui tiga proses yaitu kognif, persepsi dan tingkah laku (Marlina, 2020).

Menurut (Annastasia Melliana (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi body image antara lain:

1. *Self Esteem*

Citra tubuh mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

2. Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali diperlihatkan oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

3. Keluarga

Proses pembelajaran citra tubuh sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri yaitu keluarga. Keluarga terutama orang tua memengaruhi perkembangan *body image* pada anak-anak melalui *modeling*, instruksi, dan umpan balik.

4. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsep diri individu termasuk bagaimana individu tersebut memandang penampilan fisiknya (Ramanda, 2019).

2.2.5. Alat Ukur Body Image

Alat Ukur Body Image dapat dilihat dari beberapa pertanyaan yang ada di kuisioner oleh Cash (2002) dan diadopsi dari (Fitriyah, 2017) yaitu MBSRQ (*Multidimensional Body Self Relations Questionnaire*) yang terdiri dari 24 item yang dikembangkan dari 10 indikator antara lain :

1. *Appearance evaluation* (Evaluasi Penampilan)
2. *Appearance orientation* (Orientasi Penampilan)
3. *Fitness evaluation* (Evaluasi Kebugaran)
4. *Fitness orientation* (Orientasi Kebugaran)
5. *Health evaluation* (Evaluasi Kesehatan)
6. *Health orientation* (Orientasi Kesehatan)
7. *Illness orientation* (Orientasi Penyakit)
8. *Body areas satisfaction* (Kepuasan Area Tubuh)
9. *Self-classified weight* (Pengategorian berat badan),
10. *Weight Preoccupation* (Kekhawatiran dengan Berat Badan berlebih)

(Fitriyah, 2017).

BAB 3

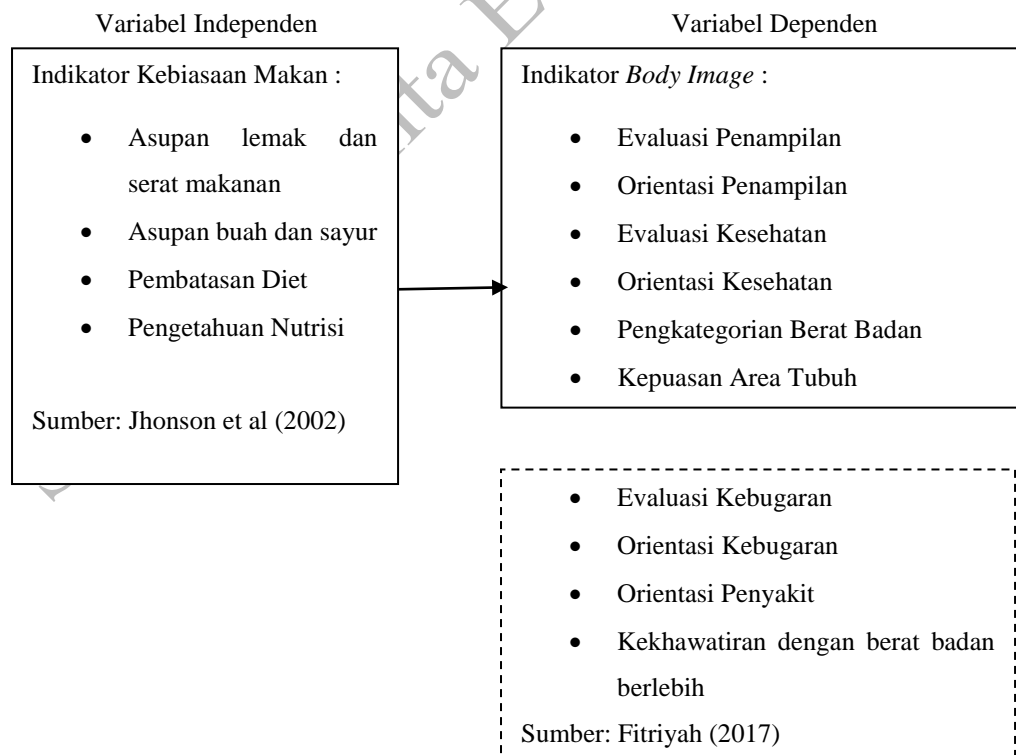
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1. Kerangka Konsep

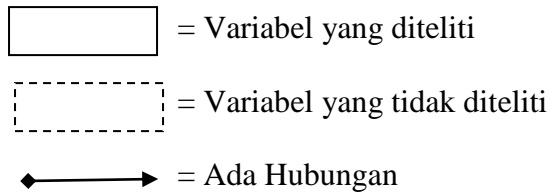
Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun tidak diteliti) yang akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

Bagan 3.1 Kerangka Konsep “Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022”



KETERANGAN :



3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah prediksi tentang hubungan antara dua variabel atau lebih variabel. Sebuah hipotesis menerjemahkan sebuah pertanyaan penelitian kuantitatif kedalam prediksi yang tepat sesuai hasil yang diharapkan. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan data, analisa, dan intervensi data (Polit,2012).

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP Negeri 2 Siborongborong Tahun 2022.

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data (Nursalam, 2014). Rancangan penelitian yang digunakan peneliti adalah rancangan penelitian non-eksperimen dengan desain *Cross Sectional*. Desain penelitian deskriptif korelatif menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Pendekatan *Cross Sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data independen dan dependen hanya satu kali pada saat satu saat. Penelitian korelasional mengkaji hubungan antar variabel (Nursalam, 2020).

Rancangan dalam penelitian ini untuk menganalisis Hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan kumpulan kasus dimana seseorang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut (Polit, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas IX SMP N.2 Siborongborong sebanyak 256 siswa.

4.2.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari elemen populasi. Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi (Polit, 2012). Adapun rumus penentuan besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus vincent yaitu:

$$n = \frac{NZ^2 \cdot P(1 - P)}{NG^2 + Z^2 \cdot P(1 - P)}$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi

Z = Tingkat keandalan 95% (1,96)

P = Proporsi populasi (0.5)

G = Galat Pendugaan (0.1)

$$n = \frac{NZ^2 \cdot P(1 - P)}{NG^2 + Z^2 \cdot P(1 - P)}$$

$$n = \frac{256(1,96)^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}{256 \cdot (0,1)^2 + 1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{256 \cdot 3,8416 \cdot 0,25}{256 \cdot 0,01 + 3,8416 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{245,8}{2,56 + 0,96}$$

$$n = \frac{245,8}{3,52}$$

n = 69,8 dibulatkan menjadi 70 sampel

Penentuan kriteria sampel sangat membantu peneliti untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya jika terhadap variabel-variabel kontrol ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang kita teliti (Nursalam, 2020). Cara

pengambilan sampel pada rencana penelitian ini adalah dengan kriteria inklusi *body image* pada remaja yang akan dilakukan yaitu sebanyak 70 orang.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan kelas IX yang bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan kelas IX yang tidak bersedia menjadi responden. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* dimana jumlah sampel sesuai dengan kriteria yaitu 70 orang.

4.3. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

4.3.1. Variabel Independen

Variabel Independen (Bebas) adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (Terikat). Variabel Independen adalah intervensi yang dimanipulasi atau bervariasi oleh peneliti untuk menciptakan efek pada variabel dependen (Grove & Gray, 2014). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Kebiasaan Makan pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

4.3.2. Variabel Dependen

Variabel Dependen (Terikat) adalah variabel yang dipengaruhi nilainya dan ditentukan oleh variabel lain. Variabel Independen merupakan factor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2014). Menurut Grove & Gray (2014) bahwa variabel dependen merupakan hasil yang peneliti ingin prediksi atau jelaskan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *Body Image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

4.3.3. Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik dapat diukur (diamati), itulah yang merupakan kunci definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain. Ada dua macam definisi, definisi nominal menerangkan arti kata, sedangkan definisi rill menerangkan objek (Nursalam, 2020).

Tabel 4.1 Defenisi Operasional Penelitian Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Kebiasaan Makan	Perilaku/cara yang dilakukan seseorang dalam menentukan pilihan makanan yang akan diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari	Kebiasaan makan terdiri dari : 1. Asupan lemak dan serat makanan 2. Asupan buah dan sayur 3. Pembatasan diet 4. Pengetahuan Nutrisi	Kuisioner terdiri dari 23 pertanyaan dengan jawaban : 3 = Benar 2 = Salah 1 = Jawaban Alternatif	Nominal	Sehat = (47-70) Tidak Sehat = (23-46)
Body Image	Gambaran/persepsi dari diri sendiri terhadap penampilan fisik yang ada dalam pikiran seseorang atas tubuhnya sendiri.	Body Image terdiri dari : 1. Evaluasi Penampilan 2. Orientasi Penampilan 3. Evaluasi Kebugaran 4. Orientasi Kebugaran 5. Evaluasi Kesehatan 6. Orientasi Kesehatan 7. Orientasi Penyakit 8. Kepuasan Area Tubuh 9. Kekhawatiran dengan berat badan berlebih 10. Pengkategorian Berat Badan	Kuisioner terdiri dari 24 item dengan jawaban : 4 = SS (Sangat Setuju) 3 = S (Setuju) 2 = TS (Tidak Setuju) 1 = STS (Sangat Tidak Setuju)	Nominal	Positif = (61-96) Negatif = (24-60)

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat berjalan dengan baik (Polit and Beck, 2012). Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah jenis pengukuran yang digunakan oleh peneliti dengan cara mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

4.4.1. Instrumen Kebiasaan Makan

Peneliti akan menggunakan kuesioner kebiasaan makan (AFHC) yang diadopsi dari (Johnson et al., 2002) dan sudah diterjemahkan oleh ahli yang ada di kampus STIKes Santa Elisabeth Medan menggunakan skala *Guttman* dimana jawaban pilihan jawaban alternative diberikan skor 1, salah diberikan skor 2, dan benar diberikan skor 3. Instrumen ini terdiri dari 23 item pernyataan yang dibagi menjadi indicator: asupan lemak dan serat makanan berjumlah 7 pernyataan yaitu pada nomor 1-7, asupan buah dan sayur berjumlah 5 pernyataan yaitu pada nomor 8-12, pembatasan diet berjumlah 4 pernyataan yaitu pada nomor 13-16, dan pengetahuan nutrisi berjumlah 7 pernyataan yaitu pada nomor 17-23. Kategori di instrument kebiasaan makan digunakan dengan rumus:

$$P = \frac{\text{Rentang Kelas}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi}-\text{Nilai Terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{(23 \times 3) - (23 \times 1)}{2}$$

$$P = \frac{69 - 23}{2}$$

$$P = \frac{46}{2}$$

$$P = 23$$

Maka didapatkan kategori kebiasaan makan adalah sebagai berikut:

1. Sehat = 47-70
2. Tidak Sehat = 23-46

4.4.2. Instrumen *Body Image*

Peneliti akan menggunakan kuesioner *body image* (MBSRQ) yang diadopsi dari penelitian milik (Fitriyah, Lailatul., & Rokhmawan, 2017) yang menggunakan skala likert dimana jawaban pilihan SS (Sangat Setuju) diberikan skor 4, S (Setuju) diberikan skor 3, TS (Tidak Setuju) diberikan skor 2, STS (Sangat Tidak Setuju) diberikan skor 1. Instrumen ini terdiri dari 24 item pertanyaan yang dibagi menjadi indikator: evaluasi penampilan berjumlah 8 pertanyaan yaitu pada nomor 1-8, orientasi penampilan berjumlah 2 pertanyaan yaitu pada nomor 9-10, evaluasi kesehatan berjumlah 5 pertanyaan yaitu pada nomor 11-15, orientasi kesehatan berjumlah 3 pertanyaan yaitu pada nomor 16-18, pengkategorian berat badan berjumlah 1 pertanyaan yaitu pada nomor 19, kepuasan area tubuh berjumlah 5 pertanyaan yaitu pada nomor 20-24, Kategori di instrument *body image* digunakan dengan rumus:

$$P = \frac{\text{Rentang Kelas}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{(24 \times 4) - (24 \times 1)}{2}$$

$$P = \frac{(96) - (24)}{2}$$

$$P = \frac{72}{2}$$

$$P = 36$$

Maka didapatkan kategori *body image* adalah sebagai berikut:

1. Positif = 61-96
2. Negatif = 24-60

4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N.2 Siborongborong melalui pembagian kuisioner langsung kepada responden. Adapun alasan peneliti memilih lokasi penelitian tersebut ialah lokasi tersebut dekat dengan rumah peneliti sehingga mempermudah peneliti melakukan penelitian di lokasi tersebut, dan juga dapat membantu menambah referensi penelitian kepada peneliti selanjutnya yang tertarik mengambil judul yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

4.5.2. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 27-28 April Tahun 2022.

4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

Peneliti melakukan pengumpulan data penelitian setelah mendapat izin dari STIKes Santa Elisabeth Medan. Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung oleh peneliti terhadap sasarannya (Polit, 2012).

4.6.1. Prosedur Pengambilan Data

Pengambilan data adalah proses perolehan subjek dan pengumpulan untuk suatu penelitian. Langkah-langkah aktual untuk mengumpulkan data sangat spesifik untuk setiap studi dan bergantung pada teknik desain dan pengukuran penelitian (Polit & Beck, 2012). Pengambilan data pada penelitian ini diperoleh dari: Data primer, yaitu data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari responden melalui kuesioner.

4.6.2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses perolehan subjek dan pengumpulan data untuk suatu penelitian. Langkah-Langkah aktual untuk data sangat spesifik untuk setiap studi dan bergantung pada teknik desain dan pengukuran penelitian (Grove, 2015).

Tahap persiapan pengumpulan data dimulai dengan melakukan pengajuan judul skripsi terlebih dahulu kemudian melakukan prosedur izin penelitian, lalu menentukan responden di SMP N.2 Siborongborong, meminta kesediaan responden dengan memberikan *informed consent* kepada responden. Setelah responden menyetujui, peneliti memberikan lembar kuesioner kepada responden, lalu responden mengisi data demografi dan mengisi setiap pernyataan yang terdapat pada kuesioner. Setelah semua pernyataan dijawab, peneliti mengumpulkan kembali lembar jawaban responden dan mengucapkan terimakasih atas kesediannya menjadi responden.

4.6.3. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana instrument mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas menyangkut sejauh mana instrument memiliki sampel item yang sesuai untuk konstruksi yang diukur. Untuk mengetahui uji valid dilakukan dengan membandingkan nilai r table dengan r hitung. Uji validitas instrumen kebiasaan makan (AFHC) tidak dilakukan uji valid karena sudah valid dan baku memiliki r hitung ($r = 0,90$ $P < 0,001$) (Johnson et al., 2002). Kuesioner *body image* (MBSRQ) tidak dilakukan uji validitas karena sudah baku dengan nilai validitas ($r = 0,190$ $P < 0,001$) (Fitriyah, L. 2017).

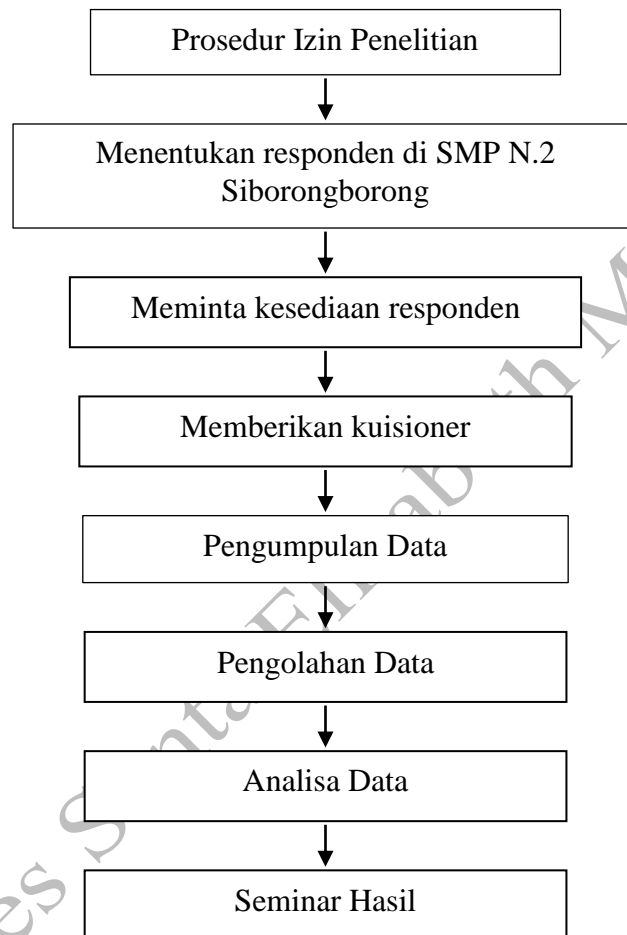
2. Uji Reabilitas

Reabilitas adalah salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas suatu instrument. Uji Reliabilitas merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas suatu instrument (Polit & Beck, 2012).

Kuesioner kebiasaan makan (AFHC) terdiri dari 23 item yang memiliki keandalan internal *Cronbach's a* yaitu 0,83 (Johnson et al., 2002) dan kuesioner *body image* (MBSRQ) nilai uji koefisien reabilitas dengan *Cronbach alpa* yaitu 0,774 sehingga dikatakan reliabel. (Fitriyah, L. 2017).

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.2 Kerangka Operasional Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX di SMP.N 2 Kec.Siborongborong Tahun 2022

**4.8. Pengolahan Data**

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena melalui berbagai macam uji Statistik (Nursalam, 2020).

1. *Editing*

Setelah kuesioner telah diisi oleh responden, peneliti kembali melakukan pengecekan terhadap kuesioner yang telah diisi oleh responden, apakah kuesioner sudah lengkap dengan jawaban yang tertera dan tidak ada yang kosong, apabila ada pernyataan yang belum terjawab, maka peneliti kembali memberikan kuesioner kepada responden untuk diisi.

2. *Coding*

Peneliti lalu memasukan data yang sudah diperoleh dari hasil jawaban responden ke komputer, lalu merubah jawaban responden yang telah diperoleh dari bentuk kata menjadi bentuk angka yang berhubungan dengan variabel peneliti sebagai kode pada peneliti, misalnya dalam variabel kebiasaan makan terdapat 2 kategori yaitu tidak sehat dengan kode 1 dan sehat dengan kode 2, variabel *body image* terdapat 2 kategori yaitu negatif dengan kode 1 dan positif dengan kode 2.

3. *Scoring*

Peneliti selanjutnya menghitung skor yang telah diperoleh dari setiap jawaban responden atas pernyataan yang telah diajukan oleh peneliti dalam kuesioner dengan menggunakan komputerisasi. Variabel kebiasaan makan memiliki skor 23-70 dan variabel *body image* memiliki skor 24-96.

4. *Tabulating*

Peneliti memasukkan data yang telah didapatkan dari jawaban responden dengan menggunakan komputerisasi untuk dilakukan pengolahan data, analisa data serta untuk pengambilan kesimpulan. Data diolah kedalam bentuk tabel distribusi frekuensi, selanjutnya untuk analisa data dan pengambilan kesimpulan digunakan uji yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu *uji korelasi chi square*. Semua data disajikan dalam bentuk tabel disertai narasi sebagai penjelasan.

4.9. Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkapkan fenomena, melalui berbagai macam uji statistic. Statistic merupakan alat yang sering dipergunakan pada penelitian kuantitatif. Salah satu fungsi statistik adalah menyederhanakan data yang berjumlah sangat besar menjadi informasi yang sederhana dan mudah dipahami oleh pembaca untuk membuat keputusan, statistic memberi metode bagaimana memperoleh data dan menganalisis data dalam proses mengambil suatu kesimpulan berdasarkan data tersebut (Nursalam 2014).

Data dalam penelitian ini dianalisa dengan bantuan komputerisasi dengan cara perhitungan statistik untuk menentukan adanya hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Analisis univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian (Burns & Grove, 2005). Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian (Polit & Beck, 2012). Pada analisa univariat penelitian metode statistik ini untuk mengidentifikasi distribusi dan frekuensi pada data variabel independen adalah kebiasaan makan, dan variabel dependen adalah *body image*.

2. Analisa bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan atau korelasi antara dua variabel (Polit & Beck, 2012). Analisis statistic yang digunakan pada penelitian adalah *Uji Korelasi Chi Square*. Uji ini digunakan untuk mencari hubungan dua variabel berbentuk nominal kemudian mengukur kekuatan hubungan antara kedua variabel. Uji ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

Semua hipotesis untuk kategorik tidak berpasangan menggunakan *chi-square* bila memenuhi syarat. Syarat *chi square* adalah sel yang mempunyai nilai expected kurang dari lima maksimal 20% dari jumlah sel. Untuk perbandingan proporsi gunakan *chi-square for trend (linear by linear association)*, untuk table 3x3 gunakan *chi-square* dengan koreksi Yates (*linear by linear association*). Jika syarat *chi-square* tidak terpenuhi

STIKes Santa Elisabeth Medan

maka uji alternatifnya adalah *fisher exact* untuk tabel 3x3. Analisa data yang digunakan adalah uji chi square didapatkan dengan hasil *P-value* ($0,000 < 0,05$).

4.10. Etika penelitian

Ketika manusia digunakan sebagai peserta studi, perhatian harus dilakukan untuk memastikan bahwa hak mereka dilindungi. Etik adalah sistem nilai moral yang berkaitan dengan sejauh mana prosedur penelitian mematuhi kewajiban profesional, hukum, dan social kepada peserta studi. Ada tiga prinsip etika primer yang menjadi standar perilaku etis dalam sebuah penelitian, antara lain: *beneficence*, *respect for human dignity*, and *justice* (Polit and Beck (2012)).

1. *Beneficence* adalah prinsip etik yang menekankan peneliti untuk meminimalkan bahaya dan memaksimalkan manfaat. Peneliti berhati-hati menilai resiko bahaya dan manfaat yang akan terjadi
2. *Respect for human dignity* adalah prinsip etik yang meliputi hak untuk menentukan nasib serta hak untuk mengungkapkan sesuatu.
3. *Justice* adalah prinsip etik yang meliputi hak berpartisipasi untuk menerima perlakuan yang adil serta hak untuk privasi (kerahasiaan).

Peneliti sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu harus mendapatkan ijin persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Keperawatan (KEPK) STIKes Santa Elisabeth Medan. Kemudian mengajukan izin pelaksanaan penelitian kepada STIKes Santa Elisabeth Medan. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti melaksanakan pengambilan data, memberikan informed

consent, pengambilan data dan pengumpulan data, serta menganalisis data. Pada pelaksanaan, calon responden akan diberikan penjelasan tentang informasi dan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari responden apakah bersedia atau tidak. Apabila bersedia maka peneliti menjelaskan dan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) untuk ditandatangani. Jika responden tidak bersedia maka tidak akan dipaksakan, peneliti harus tetap menghormati haknya. Peneliti memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencatumkan nama responden (*anonymity*), sebagai penggantinya peneliti menggunakan kode responden pada lembaran atau alat ukur, (*privacy*) responden dijaga dengan cara merahasiakan informasi-informasi yang didapat dari responden dan hanya untuk kepentingan penelitian.

Penelitian ini juga telah dilaksanakan setelah mendapatkan surat lolos etik dari komite etik STIKes Santa Elisabeth Medan. Dengan nomor 042/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Siborongborong adalah sekolah negeri yang terletak di Jalan Siswa No.10, Siaro, Kec.Siborongborong, Kab.Tapanuli Utara, Provinsi Sumatera Utara dengan luas tanah 5090 m². SMP N.2 Siborongborong memiliki 3 tingkatan kelas yaitu kelas VII, kelas VIII dan kelas IX. Kelas IX terdiri dari 8 kelas dengan jumlah 256 siswa, dengan jumlah siswa perempuan yaitu 160 siswi dan siswa laki laki 96 siswa. SMP N.2 Siborongborong memiliki Ruangan Tata Usaha, Perpustakaan, Unit Kesehatan Sekolah, dan Kantin yang sebagai fasilitas untuk anak sekolah yang bersekolah ditempat tersebut. SMP N.2 Siborongborong juga memiliki eskul yaitu pramuka (praja muda karana). SMP N.2 Siborongborong memiliki tata tertib yang bertujuan untuk memberikan bekal kedisiplin pada siswa untuk mengembangkan kehidupannya sebagai pribadi, anggota keluarga, masyarakat, warga negara dan anggota umat manusia serta mempersiapkan siswa untuk mengikuti pendidikan menengah dan peduli terhadap lingkungan hidup.

SMP N.2 Siborongborong ini juga memiliki visi dan misi yang berkomitmen yaitu:

- 1). Meningkatkan disiplin guru dan siswa
- 2). Melaksanakan kinerja seoptimalnya
- 3). Mewujudkan perwajahan sekolah yang bersih, sehat, rapi dan indah (Berseri).

- 4). Menciptakan lingkungan sekolah aman, tertib, rindang
- 5). Melaksanakan kegiatan pengembangan profesi guru dan kesiswaan
- 6). Mampu berkompetensi

5.2. Hasil Penelitian

Pada Bab ini, akan diuraikan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27-28 April 2022 di SMP N.2 Siborongborong. Adapun responden pada penelitian ini adalah siswi yang bersedia menjadi responden dengan jumlah 70 orang.

5.2.1. Karakteristik Responden Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi(f)	Persentase(%)
1.	Usia Responden		
	Kategori Remaja Awal (14-16 Tahun)	70	100,0
	Total	70	100
2.	Jenis Kelamin Responden		
	Perempuan	70	100,0
	Total	70	100

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur diperoleh data responden pada remaja awal (14-16 tahun) sebanyak 70 responden (100,0%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang telah ditetapkan oleh peneliti dengan kriteria yaitu perempuan sebanyak 70 responden (100,0%).

5.2.2. Kebiasaan Makan Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Hasil distribusi frekuensi penelitian tentang kebiasaan makan pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022 telah dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kebiasaan Makan Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

Kebiasaan Makan	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Tidak Sehat	19	27,1
Sehat	51	72,9
Total	70	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dan persentase kebiasaan makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan di SMP N.2 Siborongborong dalam kategori tidak sehat sebanyak 19 responden (27,1%) dan sehat sebanyak 51 responden (72,9%).

5.2.3. Body Image Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Hasil distribusi frekuensi penelitian tentang *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022 telah dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Body Image Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

<i>Body Image</i>	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Negatif	19	27,1
Positif	51	72,9
Total	70	100

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dan persentase *body image*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* di SMP

N.2 Siborongborong dalam kategori negatif sebanyak 19 responden (27,1%) dan positif sebanyak 51 responden (72,9%).

5.2.4. Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Hasil distribusi frekuensi penelitian hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022 telah dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 5.4 Hubungan Kebiasaan Makan dengan *Body Image* Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Kebiasaan Makan	Body Image						p-value
	Negatif		Positif		Total		
	F	%	f	%	f	%	
Tidak Sehat	12	5,2	7	13,8	19	19,0	0,000
Sehat	7	13,8	44	37,2	51	51,0	
Total	19	19,0	51	51,0	70	70,0	

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui hasil penelitian hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022 menunjukkan kebiasaan makan tidak sehat dan *body image* negative ada 12 responden (5,2%) dan memiliki kebiasaan makan yang sehat dan yang memiliki *body image* positif ada 44 responden (37,2%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh hasil *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

5.3 Pembahasan

5.3.1. Kebiasaan Makan Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022 dari 70 responden menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki kebiasaan makan yang sehat yaitu sebanyak 51 orang (51,0%) dan yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yaitu sebanyak 19 orang (19,0%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan kebiasaan makan remaja kelas IX di SMP N 2 Siborongborong mayoritas memiliki kebiasaan makan yang sehat. Hal ini diperoleh dari pernyataan yang terdapat pada kuesioner yang telah dibagikan kepada 70 responden memiliki kebiasaan makan yang sehat yaitu 51 orang (51,0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nathaniel et al., 2018) yang didapatkan hasil survei mengatakan 51% responden mengaku sudah mempunyai tingkat pola kebiasaan makan sehat yang tinggi dan 83% responden menyadari pola kebiasaan makan sehat sangat penting untuk diterapkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arista et al., 2021) pada remaja SMA di Jakarta sudah menjalankan kebiasaan makan yang baik yaitu sebanyak 158 orang (74,5%) dan beberapa remaja masih ada yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yaitu sebanyak 54 orang

(25,5%). Kebiasaan makan yang kurang baik pada remaja di penelitian ini yaitu melewati sarapan, waktu makan, jenis dan porsi makanan remaja tersebut.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspawati & Briawan, 2015) sebagian besar subjek memiliki kebiasaan makan yang baik (57,5%), yaitu subjek memperhatikan konsumsi buah dan sayur serta asupan lemak dan gulanya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Thamrin et al. (2008) yang menunjukkan bahwa 63,3% remaja memiliki kebiasaan makan yang baik.

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yusinta, A.N., & Adriyanto, 2018) yang didapatkan mayoritas remaja putri SMAN 1 Denpasar memiliki kebiasaan makan yang tidak baik yaitu 54,8%. Hal ini sesuai dengan data dari Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2011 yang menunjukkan mayoritas remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti: mengonsumsi makanan asin dan manis berlebih, kurangnya konsumsi sayuran dan buah, serta melewati sarapan.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil kuesioner kebiasaan makan didapatkan bahwa remaja memiliki kebiasaan makan yang sehat yaitu ditunjukkan dari remaja mengetahui asupan lemak ditandai dengan remaja memakan makanan rendah lemak, menjaga asupan buah dan sayur ketika akan mengonsumsi makanan sehari-hari, melakukan pembatasan diet dengan mengganti cemilan menjadi konsumsi buah atau minuman diet, dan sebelum mengonsumsi makanan terlebih dahulu menambah pengetahuan tentang nutrisi dari makanan yang dikonsumsi dan melakukannya menjadi kebiasaan seperti memastikan memakan

banyak buah dan sayuran dan memiliki sesuatu yang rendah lemak untuk dikonsumsi (Johnson et al., 2002).

Asumsi penelitian didukung oleh penelitian (Aminah & Nugroho, 2020), yang menyatakan remaja juga sebagian besar sangat setuju akan pentingnya membiasakan diri makan sehat. Remaja dalam hal menilai dirinya sendiri tentang budaya makan sehat memahami bahwa makan sehat merupakan hal penting. Namun, remaja tidak selalu menerapkannya pada saat makan. Remaja meyakini tubuh yang sehat menjadi bekal dalam pergaulan.

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian (Putri et al., 2020) yang menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan bisa positif ataupun negatif bergantung pada sikap dan perilaku orang lain yang berkaitan dan sebagian diantaranya lebih kuat daripada yang lain dalam mempengaruhi perilaku kebiasaan makan sehat pada remaja.

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian (Ughude et al, 2021) mengenai pola kebiasaan makan pada kelompok remaja mendapatkan bahwa responden memiliki pola kebiasaan makan dengan kategori cukup. Dapat diartikan bahwa sebagian besar responden belum memiliki konsumsi makanan lengkap sehari-hari. Memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh bermanfaat untuk menjaga status kesehatan.

Pola kebiasaan makan sehat yang terdiri dari jenis sumber makanan, komposisi makanan sehat dan jadwal makan. Secara umum jadwal makan diatur tiga kali sehari yaitu sarapan pagi, makan siang dan makan malam, Jenis sumber makanan sehat terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, gula dan garam. Jenis makanan sumber karbohidrat antara lain beras, roti gandum, dan oat.

Jenis makanan sumber protein antara lain daging, telur, kacang kedelai, susu dan keju. Jenis makanan sumber lemak antara lain olive oil dan minyak ikan yang kaya akan omega-3. Jenis makanan sumber serat antara lain sayur bayam, kangkung, sawi dan brokoli. Jenis makanan sumber vitamin antara lain jeruk, buah berry, pepaya, mangga dan jambu. Peneliti menjelaskan bahwa cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi lengkap adalah dengan mengonsumsi beranekaragam makanan dengan komposisi yang seimbang dan tepat (H,Hartini, 2020).

5.3.2. *Body Image* Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022 dari 70 responden menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki *body image* yang positif yaitu sebanyak 51 orang (51,0%) dan yang memiliki *body image* yang negatif yaitu sebanyak 19 orang (19,0%).

Hasil penelitian ini menunjukkan *body image* remaja kelas IX di SMP N 2 Siborongborong mayoritas memiliki persepsi *body image* positif. Hal ini diperoleh dari pernyataan yang terdapat pada kuesioner yang telah dibagikan kepada 70 responden memiliki persepsi *body image* positif yaitu 51 orang (51,0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siallagan et al., 2021) yang didapatkan sebanyak 83 responden (98,81%) memiliki citra tubuh positif dan satu responden (1,19%) memiliki citra tubuh negatif. Mayoritas responden menyatakan dirinya mampu menerima bentuk tubuh apa adanya,

menyukai penampilan dan menganggap dirinya menarik, serta mampu menyesuaikan penampilan dengan aturan yang berlaku. Namun ada beberapa responden yang menyatakan adanya keinginan untuk mengubah beberapa bagian tubuhnya dan juga menolak menyatakan bahwa kesehatan tidak termasuk dalam prioritas pribadinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bimantara et al, 2019) yang didapatkan hasil penelitian pada remaja putri usia 15-18 tahun yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden penelitian memiliki citra tubuh yang positif dengan persentase 80,6%. Seseorang dengan citra tubuh positif akan merasa puas akan tubuhnya baik itu ukuran tubuh, dan bentuk tubuh pada bagian tertentu ataupun keseluruhan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyorini (2010) dalam (Alidia, 2018) mengemukakan terdapat 51,6% remaja perempuan puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, sedangkan 48,4% merasa tidak puas. Mengingat pentingnya memiliki *body image* yang positif dan hasil temuan penelitian, maka guru bimbingan dan konseling seharusnya dapat menyusun rencana pelayanan bimbingan dan konseling agar siswa memiliki *body image* yang positif, sehingga dapat menunjang kehidupan efektif sehari-hari (KES).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Denich & Ifdil, 2015) dalam (Lumele et al., 2021) berdasarkan hasil penelitian di Indonesia yang dilakukan pada 77 remaja putri mendapatkan hasil 20 orang mengatakan mereka merasa bahwa *body image* mereka positif, 18 orang masih tidak puas atau

merasa *body image* mereka dikategori negatif, dan 39 orang lainnya berada di kategori netral.

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Batubara, 2019) yang dapat dilihat bahwa gambaran distribusi frekuensi siswi yang memiliki *body image* kategori tidak puas sebanyak 30 siswi (53,6%) dan siswi yang memiliki *body image* kategori puas sebanyak 26 siswi (46,4%). Berdasarkan data diatas didapatkan sebagian besar siswi memiliki *body image* kategori tidak puas.

Citra tubuh merupakan komponen yang memberi porsi terbesar dalam pembentukan konsep diri individu. Menurut (Hidayati & Farid, 2016) tubuh adalah satu-satunya bagian dari konsep diri yang secara kasat mata terlihat. Gambaran diri yang ideal terjadi saat individu mampu merasakan penerimaan positif terhadap dirinya sendiri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Saraswatia, Zulpahiyana, dan Arifah, 2015) yang menyatakan bahwa faktor fisik merupakan hal utama dalam konsep diri. Maka untuk mengembangkan konsep diri ini sebagai orangtua, guru, maupun teman tidak melakukan celaan tentang fisik seseorang yang menyebabkan seseorang menjadi tidak percaya diri atau berpandangan negatif dengan dirinya sendiri (Damarhadi et al., 2020) dalam (Siallagan et al., 2021).

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil kuesioner *body image* didapatkan bahwa remaja memiliki *body image* yang positif yaitu hasil penelitian dari kuesioner didapatkan pernyataan mengenai faktor evaluasi terhadap penampilan dan orientasi terhadap penampilan menunjukkan bahwa remaja memiliki perilaku

untuk lebih memperhatikan tentang penampilannya. Kemudian faktor evaluasi kesehatan dan orientasi kesehatan menunjukkan bahwa remaja memahami pentingnya kesehatan sesuai dengan usia remaja saat ini. Faktor pengkategorian berat badan dan kepuasan akan area tubuh menunjukkan remaja tidak perlu memikirkan lebih jauh tentang proporsi bentuk tubuhnya, lebih mensyukuri bentuk tubuhnya dan puas akan semua bentuk tubuhnya yang sudah diberikan oleh Tuhan yang Maha Esa (Fitriyah, 2017).

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian (Yusinta, 2021) bahwa sebagian besar remaja memiliki gambaran citra tubuh (*body image*) yang positif *body image* terbentuk karena adanya tingkah laku pikiran, keyakinan dan kepercayaan individu tentang keadaan fisiknya (Nur & Ayu, 2012). Masa remaja merupakan tahap penting dalam pengembangan *body image* (Press, 2015). Banyak hal yang mempengaruhi *body image* termasuk media sosial, teman sebaya yang membantu membentuk keyakinan tentang tubuh ideal yang dirasakan (Press, 2015). Remaja cenderung memperhatikan penampilan dirinya agar terlihat ideal dan menarik ((Purnama, 2021).

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian (Lintang, 2015) yang ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif. Citra tubuh positif dimana seseorang melihat tubuhnya sebagaimana mestinya, dia akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman dan percaya diri.

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian (Aritonang & Refaniel, 2022) menunjukkan bahwa persentasi *body image* remaja putri rata-rata pada kategori sedang, dan lebih dominan terlihat dari aspek overweight preoccupation

(kecemasan menjadi gemuk). Hal ini didukung oleh pendapat Prihaningtyas, 2013 (dalam Lintang, 2015) bahwa seseorang dengan *body image* yang positif akan merasa puas dengan dirinya sendiri, merasa nyaman dan percaya diri, sehingga tidak akan sibuk memikirkan cara membatasi makanan untuk menjaga berat badan yang ideal.

Seseorang dengan *body image* positif memiliki persepsi sebenarnya terhadap tubuhnya, atau melihat bentuk anggota tubuh apa adanya sehingga cenderung memiliki perasaan bangga terhadap bentuk tubuh yang sesungguhnya dan merasa nyaman karenanya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *body image* negatif pada umumnya sering membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang dianggap lebih menarik. Akibatnya, mereka merasa depresi, terkucilkan, kurangnya kepercayaan diri, dan dapat berdampak terhadap timbulnya gangguan makan. *Body image* negative juga bisa menyebabkan para remaja terutama remaja perempuan untuk melakukan berbagai upaya dalam mencapai berat badan yang ideal menurut persepsi mereka (Marlina & Ernalia, 2020).

5.3.3. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan *Body Image* Pada Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong

Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti pada hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong dari 70 responden 7 responden (13,8%) yang memiliki kebiasaan makan yang sehat dan ada 44 responden (37,2%) yang memiliki *body image* positif. Hasil uji statistik korelasi *chi square* diperoleh nilai p (value) = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga

dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kebiasaan makan dengan *body image* remaja kelas IX.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2018) yang menyatakan bahwa hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan pola makan yang ditunjukkan oleh nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Chairiah (2012) dengan judul Hubungan Gambaran *Body Image* dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta, dengan sampel sebanyak 160 responden.

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan kebiasaan makan remaja kelas IX SMP N.2 Siborongborong yang sehat dan persepsi *body image* yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan *body image* remaja kelas IX SMP N.2 Siborongborong karena dari hasil kuisioner yang dibagikan kepada remaja mayoritas dapat memahami dirinya sendiri akan pola kebiasaan makan yang sehat serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang memiliki persepsi *body image* yang positif akan berusaha tetap menjaga pola kebiasaan makan sehat agar tetap menjaga tubuhnya tetap sehat sesuai dengan usia remaja karena pada masa usia remaja adalah masa remaja awal.

Berdasarkan penelitian di SMP N.2 Siborongborong dapat disimpulkan kebiasaan makan berhubungan dengan *body image* remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong, hal ini dikarenakan dari data kuesioner responden menunjukkan sehat dan positifnya pernyataan kuesioner yang telah dibagikan, karena setiap individu yang memiliki kebiasaan makan yang sehat pasti memiliki *body image*

yang positif karena kebiasaan makan yaitu perilaku ataupun suatu tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang sehat dengan cara makan secara teratur, tidak memilih-milih makanan, tidak melakukan diet yang ekstrem akan kebutuhannya terhadap nutrisi dari makanan yang dikonsumsi.

Peneliti berasumsi bahwa seorang remaja yang dapat memahami dirinya sendiri dapat memiliki persepsi tentang hal yang positif baik pada pendapat akan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini dan remaja akan menunjukkannya dengan memiliki perilaku ataupun pola kebiasaan makan yang sehat karena remaja memahami pada usia nya saat ini perlu lebih mementingkan kesehatan.

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian (Lintang, 2015) yang ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif. Citra tubuh positif dimana seseorang melihat tubuhnya sebagaimana mestinya, dia akan puas terhadap dirinya sendiri, merasa nyaman dan percaya diri. Dan sisanya responden yang memiliki citra tubuh negatif, seperti hasil penelitian dari Syahrir (2013) menunjukkan bahwa remaja di SMA Athirah Makassar memiliki persepsi body image yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh). Citra tubuh seperti ini akan membuat seseorang mengalami gangguan makan dan terobsesi untuk mengurangi berat badannya (Prihaningtyas, 2013) dalam (Lintang, 2015).

Asumsi peneliti didukung penelitian yang telah dilakukan oleh (Abdurrachim et al., 2018) memperlihatkan bahwa meskipun subjek remaja telah

mempunyai tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar atau kecil dari ukuran sebenarnya. Sebagian besar lebih memperhatikan berat badan dan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan makanan. Hal ini berakibat pada pembatasan asupan makanan yang keliru. Pembatasan konsumsi makanan yang tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (langsing), justru akan berdampak negatif pada status gizi remaja. Hal ini, menimbulkan persepsi yang salah mengenai sikapnya dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah. Hal ini mengakibatkan banyak remaja yang mengontrol berat badan dengan melakukan diet dan berolahraga secara berlebihan untuk membentuk tubuh yang ideal (Abdurrachim et al., 2018). Citra tubuh positif mendorong seseorang untuk berperilaku sehat dengan konsumsi makan dengan gizi seimbang dan citra tubuh negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan asupan makan (Ma'sunnah et al., 2019).

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan total responden sebanyak 70 responden tentang hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong.

1. Kebiasaan makan remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022 dengan kategori sehat 51 responden (72,9%).
2. *Body Image* remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong tahun 2022 dengan kategori positif 51 responden (72,9%).
3. Ada hubungan kebiasaan makan dengan *body image* pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022 dengan nilai $p\text{-value}=0,000$, yang dimana dikatakan berhubungan apabila $p\text{-value}<0,05$ ($0,000<0,05$).

6.2. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian SMP N.2 Siborongborong

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan pandangan kepada pihak sekolah agar dapat membuat kantin dengan menyediakan makan-makanan yang sehat pada remaja yang bersekolah di SMP N.2 Siborongborong dan membuat program penambahan pengetahuan gizi dan nutrisi dengan rutin mendatangkan tim kesehatan dari puskesmas yang ada di siborongborong.

2. Bagi STIKes Santa Elisabeth Medan

Diharapkan hasil dari penelitian ini STIKes Santa Elisabeth Medan dapat melakukan pertimbangan untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan pola kebiasaan makan yang sehat pada remaja khususnya pada remaja di Sekolah Menengah Pertama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan, informasi serta tambahan untuk peneliti selanjutnya dengan mencari tahu faktor-faktor yang mempengaruhi seperti perilaku, lingkungan dan teman sebaya pada remaja dengan persepsi *body image*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, R. (2018). HUBUNGAN BODY IMAGE DAN SIKAP TERHADAP MAKANAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWI JURUSAN GIZI POLITEKNIK The Correlation of Body Image, Attitude toward Food with Food Pattern Female Students of Nutrition Health Polytechnic. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 41(2), 117–124.
- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI USIA 16-18 TAHUN. *European Psychiatry*, 8(2), 244. [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(15\)32029-0](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(15)32029-0)
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi kelompok umur manusia. *MATHunesa*, 2(6), 34. <https://media.neliti.com/media/publications/249455-none-23b6a822.pdf>
- Aminah, R. S., & Nugroho, P. A. (2020). Konsep Diri Remaja Dalam Budaya Makan Sehat. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(1), 87. <https://doi.org/10.30997/jsh.v11i1.2189>
- Ammar, E. N., & Nurmala, I. (2020). Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi Body Image pada Remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255>
- Ardin, S. H., Kartini, T. D., & Lestari, R. S. (2018). Hubungan Kebiasaan Makan Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi. *Media Gizi Pangan*, 25(2), 95–103.
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., & ... (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. ... *Kesehatan Dan Gizi ...*, 2(1), 1–15. <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/206>
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan Gratitude Dengan Body Image Pada Remaja Putri Di Medan. *Jurnal Stindo Profesional*, VIII, 2013–2015.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>

- Aulia, D. T. (2020). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa*. 21(2), 123–129. https://etd.unsyiah.ac.id/baca/notfound.php?biblio_id=86273
- Batubara, S., & Batubara, W. A. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Body Image pada Siswi SMK Sentra Medika Tahun 2018. *Jurnal Kajian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 14–21.
- Bimantara, MD, Adriani, M., & Suminar, D. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88>
- Burns, N., & Grove, S. K. (2005). the Practice of Nursing Research: Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence. *Elsevier*, 8, 1–1192.
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i2.336>
- Effendi, E., Mursilah, M., & Mujiono, M. (2018). Korelasi Tingkat Perhatian Orang Tua dan Kemandirian Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(1), 17–23. <https://doi.org/10.30599/jti.v10i1.131>
- Fajriani, E. . (n.d.). *Hubungan indeks massa tubuh (imt) dengan perilaku makan pada remaja di smk negeri 5 pontianak*. 511.
- Ferinawati, F., & Mayanti, S. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 241. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.213>
- Fitriyah, Lailatul., & Rokhmawan, T. (2017). INSTRUMEN PENELITIAN Pengaruh media terhadap pola-makan-yang-terganggu dimediasi oleh body image. *SSRN Electronic Journal*, April.
- H, H. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMK Ika Sari Pekanbaru. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hendarini, A. (2018). Pengaruh body image dan kebiasaan makan dengan status gizi di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi*, 2, 138–145. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/20>

0

- Herdiani, T.N. Manunjung, V.H., & M. (2021). *STUDY LITERATURE REVIEW FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI*. 4(1), 243–257.
- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), 644–649. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601371>
- Krismawati, Y. (2018). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson. *Kurios*, 2(1), 46.
- Laksmi, zsa-zsa ayu, Ardiaria, M., & Fitranti, deny yudi. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 627–640.
- Lintang, A. (2015). *DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 MANADO*. 3.
- Lumele, F. Y., Anone, M. N., Bee, E. I., Paula, V., & Barus, N. S. (2021). Gambaran Body Image Mahasiswa Di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat [Body Image of the Student At One Private University in West Indonesia]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 79. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3465>
- Ma'sunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2019). The Association of Nutritional Knowledge, Body Image Perception and Disorders Eating with the Nutritional Status of Adolescent Women High School Vocational in Gresik District. *Universitas Muhammadiyah Gresik*, 1(1), 105–112.
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.540>
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200. <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>
- Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. (2019). Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i1.3962>

- Niswah,F., & Zahro, E. . (2021). *Internalisasi Sosiokultural, Korean Wave dan Kualitas Citra Tubuh Remaja*. 01(01), 141–158.
- Nurjannah, I.,& Muniroh, L. (2019). *BODY IMAGE , TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI , DAN FAD DIETS PADA MODEL REMAJA PUTRI DI SURABAYA*. 14(1), 95–105.
- Nursalam. (2020a). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. In □□□□□□: Vol. □ □□□□ (Issue □ □ □ □ □). (Issue □ □ □ □ □).
- Nursalam. (2020b). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Salemba medika.
- Nuryani, N. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4473>
- Polit & Beck. (2012). *Nursing Research Principles and Methods 7 Edition*.
- Pratiwi, A., Susilowati, Y., & Febriana, D. (2018). Hubungan Antara Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Dengan Body Image Remaja Putri Di SMAN 24 Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 107–117. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i2.169>
- Purnama, N. L. A. (2021). BODY IMAGE , PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA Body Image , Eating Behavior and Nutritional Status in Adolescents Ni Luh Agustini Purnama Program Studi Profesi Ners STIKES Katolik St . Vincentius a Paulo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7, 352–358.
- Puspadewi, R. H., & Briawan, D. (2015). Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan Dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(3), 211–218.
- Putri, R. A., Shaluhiah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, 332–337. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). STUDI KEPUSTAKAAN MENGENAI LANDASAN TEORI BODY IMAGE BAGI PERKEMBANGAN REMAJA. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rerung, A. E. (2021). Menciptakan Self-Efficacy Pada Anak Usia 19-22Tahun Dengan Menggunakan Pola AsuhTeori Psikososial Erik Erikson Di Gereja Toraja Jemaat Sion Lestari Klasis Wotu. *Masokan : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(2), 103.

- Romandani, Q. F., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 193. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.192>
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Body Image dengan Self Confidence pada Remaja Overweight Yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4, 2360–2367. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/717>
- Sampelan.M.G, Damayanti Pangemanan, R. M. K. (2018). HUBUNGAN TIMBULNYA ACNE VULGARIS DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMP N 1 LIKUPANG TIMUR. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5(1), 10–27.
- Shabah, Z. M. T., & Dhanny, D. R. (2021). Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2), 60. <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.60-69>
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan antara body image dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja (studi kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *UNES Journal of Sciencetech Research*, 4(1), 27–34. <http://ojs.ekasakti.org/index.php/UJSR/article/view/3>
- Siallagan, A. M., Ginting, F., & Manurung, Y. (2021). *KONSEP DIRI MAHASISWA PROFESI NERS DI STIKES SANTA Abstrak Pendahuluan*. 1(2), 119–126.
- Tan, C. C. dan, & Ibrahim. (2020). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Zona Kebidanan*, 11(1), 2087–7293.
- Ughude, R. U., Kapantow, N. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Fkm Unsrat Semester Iv Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 10(2), 98–106.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)*, 2(2), 146–159. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>
- Yusinta, A. N., & Adriyanto, A. (2021). *HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI REMAJA dengan kualitas gizi . Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh menggunakan metode simple random sampling . Penilaian perilaku makan mengguna*. 10(9), 60–66.



LAMPIRAN

STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon responden penelitian
Di
Tempat

Dengan hormat,
Dengan perantaraan surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rotua Suryani Purba
NIM : 032018091
Alamat : Jln. Bunga Terompet Pasar VII No. 118 Kel. Sempakata, Kec.
Medan Selayang

Mahasiswi Program Studi Ners Tahap Akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan *Body Image* Pada Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022”. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Apabila saudara/i yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terima kasih.

Tanda Tangan Responden

(.....)

Hormat saya,
Peneliti



(Rotua Suryani Purba)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : ☐ Pria ☐ Wanita

Menyatakan bersedia untuk menjadi subyek penelitian dari:

Nama : Rotua Suryani Purba

NIM : 032018091

Program Studi : S1 Keperawatan

Setelah saya membaca prosedur penelitian yang terlampir, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX Di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022”** saya menyatakan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini dengan catatan bila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dengan tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

Peneliti



(Rotua Suryani Purba)

Medan,.....2022

Responden

(.....)

STIKes Santa Elisabeth Medan

KUESIONER

A. KEBIASAAN MAKAN (*Adolescent Food Habits Checklist*)

Pada Lembar dibawah ini mohon diisi dengan jelas :

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pendidikan :
Petunjuk Pengisian :

Angket terdiri dari 23 item pernyataan, pernyataan ini memiliki 3 pilihan jawaban: benar, salah, dan 10 item pernyataan diantaranya memiliki jawaban alternatif. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kebiasaan makan anda setiap hari. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang anda pilih.

No.	Pernyataan	Benar	Salah	Jawaban Alternatif
1.	Jika saya makan siang di luar rumah, saya sering memilih makanan yang tidak berlemak			Saya tidak pernah makan siang di luar rumah
2.	Saya biasanya selalu menghindari makanan yang digoreng			
3.	Saya biasanya selalu makan makanan penutup atau puding jika tersedia			
4.	Saya pastikan bahwa saya makan buah minimal sekali sehari			
5.	Saya mencoba menjaga asupan lemak dalam tubuh saya tetap turun			
6.	Jika saya membeli keripik, saya memilih yang rendah lemak			Saya tidak pernah membeli keripik
7.	Saya menghindari untuk mengonsumsi banyak saus dan burger.			Saya tidak pernah mengonsumsi saus dan burger
8.	Saya sering membeli kue kering dan basah			
9.	Saya mencoba selalu untuk menjaga asupan gula dalam tubuh saya tetap turun			
10.	Saya pastikan bahwa saya memakan sayuran atau salad sekali sehari.			
11.	Jika saya makan makanan penutup di rumah, saya selalu memilih yang lemak rendah			Saya tidak makan makanan penutup
12.	Saya jarang makan makanan di luar			
13.	Saya memastikan untuk makan buah dan sayur			
14.	Dari antara cemilan, saya sering memilih makan yang manis.			
15.	Saya selalu memakan sayur minimal sekali (kecuali kentang) atau salad untuk makan sore			
16.	Ketika saya membeli minuman ringan, saya selalu memilih minuman untuk			Saya tidak pernah membeli minuman

STIKes Santa Elisabeth Medan

No.	Pernyataan	Benar	Salah	Jawaban Alternatif
	diet			ringan
17.	Ketika saya menaruh margarine atau mentega di atas roti, saya selalu mengolesinya dengan tipis			Saya tidak pernah menaruh margarine atau keju di atas roti
18.	Jika saya membungkus makan siang, saya memasukkan beberapa coklat dan/atau biskuit			Saya tidak pernah membungkus makan siang
19.	Jika saya memiliki makanan ringan, saya sering memilih buah			Saya tidak pernah memiliki makanan ringan atau buah.
20.	Jika saya punya makanan penutup atau pudding di restoran, saya selalu memilih yang tersehat			Saya tidak pernah memiliki makanan penutup atau pudding
21.	Saya sering memakan krim di makanan penutup.			Saya tidak makan makanan penutup
22.	Saya makan paling tidak 3 porsi setiap hari			
23.	Secara umum saya mencoba untuk melakukan diet yang sehat			

(Johnson et al., 2002)

STIKes Santa Elisabeth Medan

B. BODY IMAGE (Multidimensional Body Self Relations Questionnaire)

Pada Lembar dibawah ini mohon diisi dengan jelas :

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pendidikan :

Petunjuk Pengisian :

Angket terdiri dari 24 item pernyataan, pernyataan ini memiliki 4 pilihan jawaban:

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

Pilihlah jawaban yang sesuai dengan situasi,kondisi dan pengalaman anda setiap hari. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang anda pilih.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Evaluasi Penampilan				
1.	Sebelum pergi ke luar, saya selalu memperhatikan penampilan saya				
2.	Saya memeriksa penampilan saya dicerminkan kapan saja saya sempat				
3.	Sebelum keluar, saya biasanya menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap				
4.	Kebanyakan orang-orang akan menganggap saya menarik				
5.	Penting bagi saya untuk selalu terlihat baik/menarik				
6.	Saya memperhatikan untuk memakai pakaian yang cocok dengan saya				
7.	Saya sangat memperhatikan perawatan rambut saya				
8.	Saya selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas penampilan tubuh saya				
	Orientasi Penampilan				
9.	Saya sangat memperhatikan untuk membeli pakaian yang akan membuat penampilan saya menjadi lebih menarik				
10.	Saya sangat teratur				
	Evaluasi Kesehatan				
11.	Saya memperhatikan kesehatan saya				
12.	Saya dengan leluasa mengembangkan gaya hidup sehat				
13.	Daya tahan tubuh saya baik				
14.	Saya berkegiatan untuk meningkatkan daya tahan fisik tubuh saya				
15.	Saya sangat sadar akan perubahan-perubahan kecil terkait kesehatan tubuh saya				
	Orientasi Kesehatan				
16.	Saya mengetahui banyak hal yang				

STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	mempengaruhi kesehatan tubuh saya				
17.	Kesehatan adalah hal yang paling utama dalam hidup saya				
18.	Saya sering membaca buku dan majalah yang membahas kesehatan				
	Pengkategorian Berat Badan				
19.	Saya sering cemas menjadi gemuk				

Tandai dengan cara menyentang (✓) salah satu kolom yang tersedia sesuai dengan penilaian kepuasan mu pada setiap bagian tubuh yang ditunjuk!

No	Pernyataan	Sangat Puas	Puas	Kurang Puas	Sangat Tidak Puas
	Kepuasan Area Tubuh				
20.	Wajah (Raut muka dan corak kulit)				
21.	Rambut (Warna, ketebalan, tekstur)				
22.	Bagian bawah tubuh (pantat, pinggul, paha, lutut, kaki)				
23.	Bagian atas tubuh (dada, bahu dan lengan)				
24.	Keseluruhan penampilan				

(Fitriyah, Lailatul., & Rokhmawan, 2017)



STIKes Santa Elisabeth Medan

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image pada Remaja Kelas
IX SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Nama mahasiswa : Rotua Suryani Purba

N.I.M : 032018091

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon. S.Kep.Ns.,M. Kep


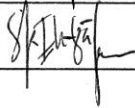
Medan, 19 November 2021
Mahasiswa,

Rotua Suryani Purba

STIKes Santa Elisabeth Medan

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Rotua Suryani Purba
2. NIM : 032018091
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image pada Remaja Kelas IX SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama Dosen	Tanda Tangan
Pembimbing I	Ice Saragih, S.Kep.,Ns.,M.Kep	
Pembimbing II	Ernita Rante Rupang, S.Kep.,Ns.,M.Kep	

6. Rekomendasi :
 - a. Dapat diterima Judul : Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image pada Remaja Kelas IX SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022
 - b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
 - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
 - d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 19 November 2021

Ketua Program Studi Ners



Lindawati Tampubolon. S.Kep.Ns.,M. Kep



STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT PERMOHONAN IZIN PENGAMBILAN DATA AWAL



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 05 Februari 2022

Nomor : 203/STIKes/SMP-Penelitian/II/2022

Lamp. : -

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

Kepala Sekolah SMP. Negeri 2 Siborongborong

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul proposal adalah:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Rotua Suryani Purba	032018091	Hubungan Kebiasaan Makan Dengan <i>Body Image</i> Pada Remaja Kelas IX SMP N 2 Siborongborong Tahun 2022.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.



Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan


Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT KELAYAKAN ETIK PENELITIAN

**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 042/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Rotua Suryani Purba
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title


"Hubungan Kebiasaan Makan dan Body Image Pada Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indicator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 April 2022 sampai dengan tanggal 13 April 2023.


This declaration of ethics applies during the period April 13, 2022 until April 13, 2023.

April 13, 2022
Chairperson

Mestiana R. Natio, M. Kep. DNSc



STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT IZIN PENELITIAN

 **SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**
Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 13 April 2022

Nomor: 563/STIKes/SMP-Penelitian/IV/2022
Lamp. : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Kepala Sekolah
SMP Negeri 2 Siborongborong
di-
Tempat

Dengan hormat,

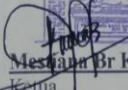
Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Rotua Suryani Purba	032018091	Hubungan Kebiasaan Makan dan <i>Body Image</i> Pada Remaja Kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mesdiana Br Karo, M.Kep.,DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal

STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN

**PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI UTARA**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 2 SIBORONGBORONG
Jalan Siswa No.10 Siborongborong, 22474
SUMATERA UTARA Telp. (0633) 41408

Nomor : 423.1/ 073 / SMP- 2/2022
Siborongborong, 26 Pebruari 2022

Lamp :

Hal : Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada
Yth : Bapak Pimpinan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Medan
di –
MEDAN


Dengan hormat, memenuhi surat. Nomor : 153/STIKes/SMP-Penelitian/IV/2022 tanggal 13 April 2022 tentang perihal izin mengadakan penelitian dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : **ROTUA SURYANI PURBA**
NIM : 032018091
Program/Jurusan : Ilmu Kperawatan (STIKes) S1
Judul Penelitian : “ Hubungan kebiasaan makan dengan body Image Pada Remaja Kelas IX SMP Negeri 2 Siborongborong Tahun 2022

Dengan ini diberitahukan bahwa :


1. Mahasiswa tersebut diatas diterima di Sekolah kami melakukan Penelitian Tanggal, 27 April 2022
2. Yang bersangkutan bersedia menuruti / mendukung Tata Tertib dan Peraturan Sekolah.
3. Sebagai Guru Pembimbing di Sekolah, kami tugaskan :

Demikian diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.


Kepala SMP Negeri 2 Siborongborong
MURPI SIMAMORA, S.Pd
NIP-19640612 198903 2 011

STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT KETERANGAN TELAH SELESAI MENELITI

**PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI UTARA**
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 2
SIBORONGBORONG
Jalan Siswa No.10 Siborongborong, 22474 Telp. (0633) 41408
SUMATERA UTARA

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/083/SMP-2/2021

Sehubungan dengan surat dari Sekolah Tinggi Kesehatan (STIKes) Santa Elisabeth Medan.

Nomor : 563/STIKes/SMP-Penelitian/2022,

Hal : Izin Mengadakan Penelitian tertanggal 27-28 April 2022,

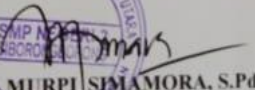
maka Kepala SMP Negeri 2 Siborongborong dengan ini menerangkan nama mahasiswa dibawah ini :


Nama	: Rotua Suryani Purba
NIM	: 032018091
Program Studi	: Keperawatan
Jenjang	: Strata – I (S1)

Benar telah mengadakan penelitian di SMP Negeri 2 Siborongborong pada tanggal 27-28 April 2022 guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX di SMP N 2 Siborongborong.”**

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Siborongborong, Mei 2022
Kepala SMP Negeri 2 Siborongborong


MURPI SIMAMORA, S.Pd
NIP. 19640612 198903 2 011





HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA KELAS IX DI SMP N.2 SIBORONGBORONG

STIKes Santa Elisabeth Medan

[illegible]

[illegible]



KUESIONER BODY IMAGE																									SKO
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B2	B2	B2	B2	B2	TOTA	SKO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	L	R
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	60	1
3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	87	2	
3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	79	2	
4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	76	2	
3	3	1	1	1	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	4	3	60	1	
4	4	1	1	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	80	2	
3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	79	2	
3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	60	1	
3	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	70	2	
3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	60	1	
3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	73	2	
4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	75	2	
4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	69	2	
3	3	1	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	60	1	
3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	65	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	70	2	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	1	
4	4	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	59	1	
4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	79	2	
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	49	1	
3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	50	1	
3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	71	2	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	60	1	
4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	82	2	

[illegible]



‘C’

HASIL OUTPUT

usia responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	29	41.4	41.4	41.4
	15	35	50.0	50.0	91.4
	16	6	8.6	8.6	100.0
Total		70	100.0	100.0	

jenis kelamin responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	70	100.0	100.0	100.0

TKM * TBI Crosstabulation

			TBI		Total
			Negatif	Positif	
TKM	Tidak Sehat	Count	12	7	19
		Expected Count	5.2	13.8	19.0
	Sehat	Count	7	44	51
		Expected Count	13.8	37.2	51.0
Total		Count	19	51	70
		Expected Count	19.0	51.0	70.0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	17.105 ^a	1	.000	.000	.000
Continuity Correction ^b	14.697	1	.000		
Likelihood Ratio	16.051	1	.000		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	16.861	1	.000		
N of Valid Cases	70				

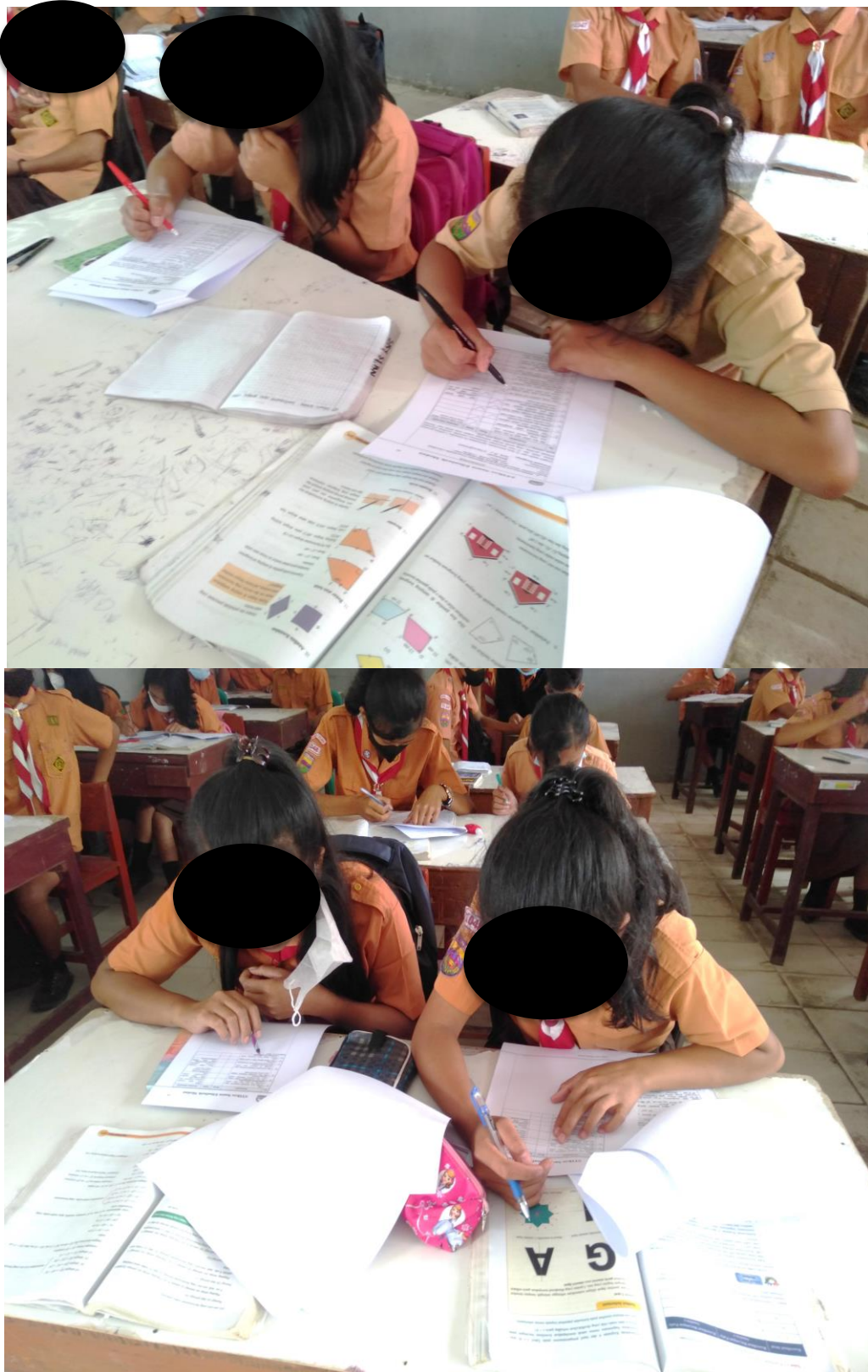
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.16.

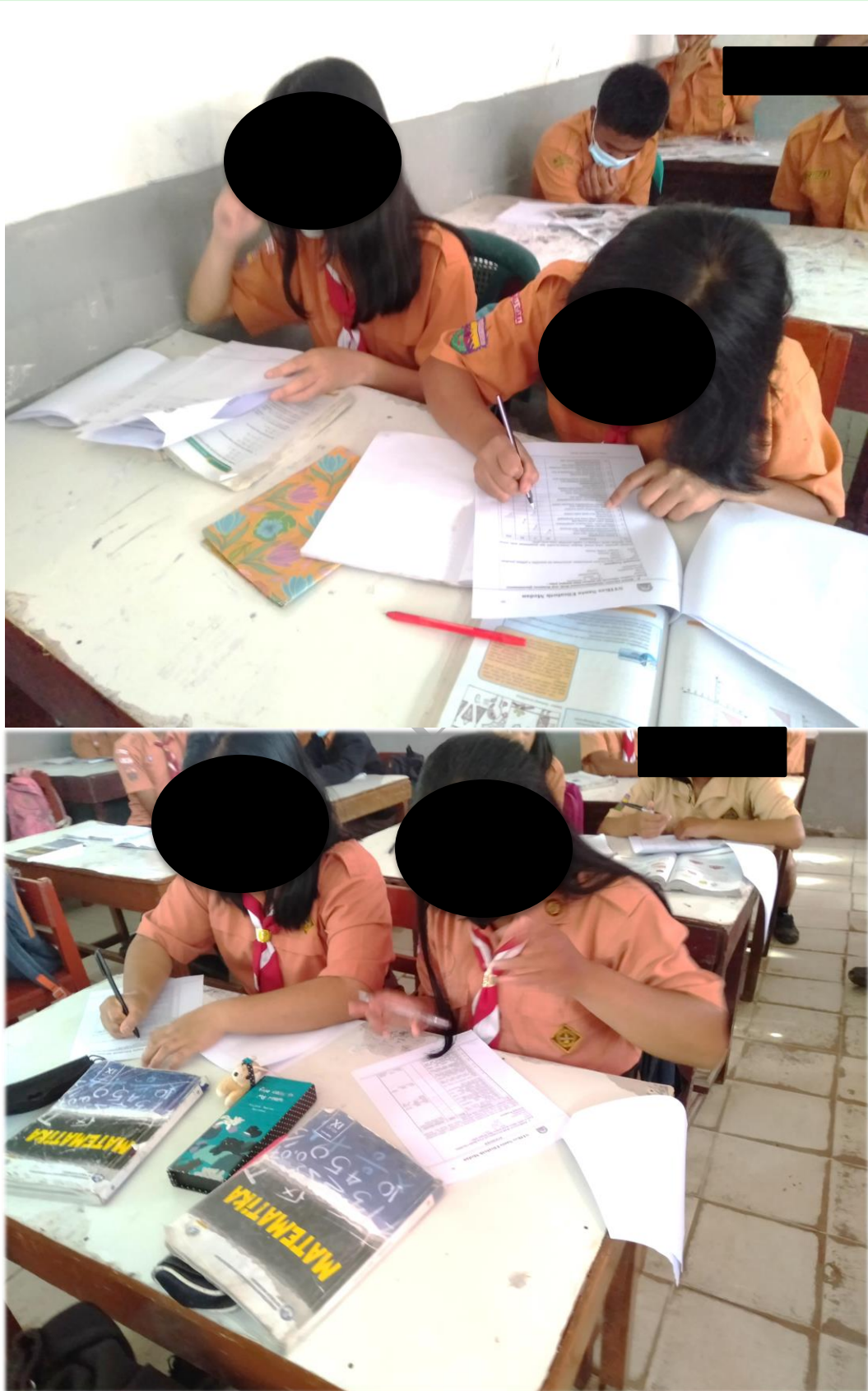
b. Computed only for a 2x2 table

DOKUMENTASI PEMBAGIAN KUISIONER KEPADA RESPONDEN



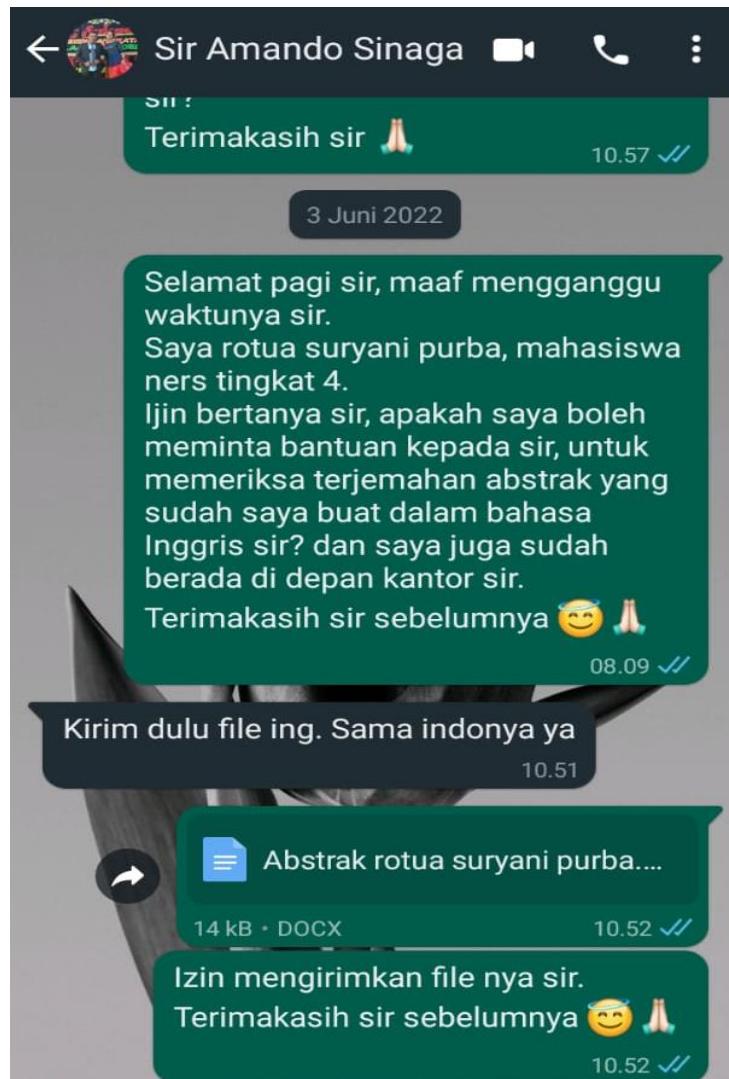






STIKes Santa Elisabeth Medan

SURAT KETERANGAN KONSUL ABSTRAK



ABSTRACT

Rotua Suryani Purba, 032018091
Relationship between Eating Habits and Body Image ^{On} ~~In~~ IX graders at SMP N.2
Siborongborong ~~in~~ 2022

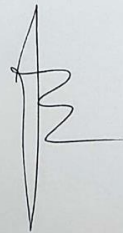
achelor of
S1 Nursing Study Program, 2022

Keywords: Eating Habits, Body Image

(xv+64+attachment)


Adolescence is a process of transition from children to adults. Adolescents will look for friends to hang out with in order to search for identity and identity. This process is marked by a phase of growth and development that occurs and is marked by signs of physical, hormonal, psychological, emotional, and social changes. Physical changes will have an impact on psychology in adolescents, where adolescents will pay more attention to body shape, especially in young women, so there is a tendency to limit food intake so that they are not overweight. This study aims to determine the relationship between eating habits and body image in class IX adolescents at SMP N.2 Siborongborong in 2022. This type of research used a cross sectional design. The sampling technique in this study used purposive sampling, totaling 70 respondents. The instruments ^{used} were the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) questionnaire and the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). The results showed that 51 people (72.9%) had healthy eating habits and 19 people (27.1%) had unhealthy eating habits and 51 people (72.9%) had a positive body image. negative image that is 19 people (27.1%). The results of the Chi Square statistical test obtained ~~a~~ p (value) = 0.000 ($p < 0.05$) so it can be concluded that there is a significant relationship between Eating Habits and Body Image in class IX adolescents at SMP N.2 Siborongborong in 2022.

Bibliography (2012-2022)



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR BIMBINGAN KONSUL


PRODI NERS

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI




Nama Mahasiswa : Rotua Suryani Purba

NIM : 032018091

Judul : Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image pada remaja kelas IX di SMP N. 2 Siborongborong Tahun 2022


Nama Pembimbing I : Ice Septiani Saragih S. Kep., Ns., M. Kep

Nama Pembimbing II : Erita Rante Rupas S. Kep., Ns., M. Kep


NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1.	17 Mei 2022	Ice Septiani Saragih S. Kep., Ns., M. Kep	Konsul Skripsi Bab 5 dan 6		
2.	19 Mei 2022	Ice Septiani Saragih S. Kep., Ns., M. Kep	Konsul Skripsi Bab 5 dan 6		
3.	20 Mei 2022	Ice Septiani Saragih S. Kep., Ns., M. Kep	Konsul Skripsi Bab 5 dan 6 Acc Ujian Seminar Harat		



STIKes Santa Elisabeth Medan


PRODI NERS

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
4.	21 Mei 2022	Ernita Rante Rupang S. Kep., Ns., M. Kep	Konsul Skripsi: Bab 1 - 6 Acc Seminar Hasil (ujian)		




STIKes Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan






SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rowa Suryani Purba
 NIM : 032018091
 Judul : Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image pada remaja kelas IX di SMP N.2 Siborongborong Tahun 2022
 Nama Pembimbing I : Ice Septiani Saragih S.Kep., Ns., M.Kep
 Nama Pembimbing II : Ernita Rante Ruyang S.Kep., Ns., M.Kep
 Nama Penguji III : Ance Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				PEMB I	PEMB II	PENG III
1.	Jumat, 27 Mei 2022	Ice Septiani Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul Revisi Bab VI a. Memperbaiki Kesimpulan b. Menghapus kolom indeks Korelasi pada Skripsi			
2.	Selasa, 31 Mei 2022	Ice Septiani Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul Revisi Bab VI a. Memperbaiki Kesimpulan b. ACC Jilid c. Membuat Jurnal Publish			
3.	Jumat, 27 Mei 2022	Ernita Rante Ruyang, S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul Revisi Skripsi a. Memperbaiki Kesimpulan dan Saran b. Membuat Contoh Jurnal publish			

STIKes Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan						
						
NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				PEMB I	PEMB II	PENG III
4.	Senin, 30 Mei 2022	Ernita Rante Rupng, S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul Revisi Bab VI a. Kesimpulan dan saran b. Konsul Control Jurnal Publikasi c. ACC Jilid			
5.	Jumat, 27 Mei 2022	Ance Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul Revisi Bab V a. Menambahkan gambar lokasi b. Menambahkan jurnal tentang konsep diri pada pembahasan c. Memperbaiki Saran pada bab VI			
6.	Senin, 30 Mei 2022	Ance Siallagan, S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul Revisi Bab VI a. Memperbaiki Saran bagi STIKes Santa Elisabeth Medan b. ACC Jilid			