

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN *BODY IMAGE* DENGAN  
PERILAKU MAKAN PADA SISWI MAN 1 *ISLAMIC BOARDING*  
*SCHOOL* DARUL ULUM KOTA PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Strata Satu (S-1) Gizi (S.Gz)



**Kurnia Ika Henryani  
1707026022**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2022**

## LEMBAR PENGESAHAN

Naskah skripsi

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Body Image*  
dengan Perilaku Makan pada Siswi MAN 1 *Islamic*  
*Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan

Nama : Kurnia Ika Henryani

NIM : 1707026022

Telah diujikan pada sidang munaqosah di hadapan Pemimbing  
dan Tim Penguji Dosen Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan di  
Semarang, pada tanggal 29 Desember 2022.

Semarang, 30 Desember 2022

### DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I

Farohatus Sholikhah S.KM.,M.Gizi  
NIP. 199002082019032008

Dosen Penguji II

Puji Lestari S.KM.,M.PH  
NIP. 199107092019032014

Dosen Pembimbing I

Dwi Hartanti S.GZ.,M.Gizi  
NIP. 198610062016012901

Dosen Pembimbing II

Moh. Arifin S.Ag.,M.Hum  
NIP. 197110121997031002



## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kurnia Ika Henryani  
NIM : 1707026022  
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan  
Prodi : Gizi  
Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Body Image*  
dengan Perilaku Makan pada Siswi MAN 1 *Islamic*  
*Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penulisan skripsi ini merupakan hasil dari pemikiran dan penelitian asli dari saya sendiri. Jika terdapat hasil dari pemaparan orang lain, maka saya telah mencantumkan sumber dengan jelas pada karya tulis ini.

Semarang, 15 Oktober 2022  
Yang Membuat Pernyataan,

**Kurnia Ika Henryani**  
NIM. 1707026022

## NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Sidang Munaqasah

Kepada,

Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa proposal skripsi saudara :

Nama : Kurnia Ika Henryani

NIM : 1707026022

Fak/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Gizi

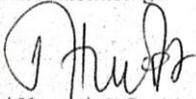
Judul skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, dan *Body Image*, dengan Perilaku Makan Pada Siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan

Telah memenuhi ketentuan yang ada, oleh karena itu dengan ini kami menyetujui dan mohon agar segera diujikan dalam sidang munaqasah. Demikian nota persetujuan ini disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

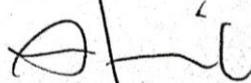
Semarang, 18 November 2022

Dosen Pembimbing I



Dwi Hartanti, S.Gz.,M.Gizi

Dosen Pembimbing II



H. Moh Arifin, S.Ag, M.Hum  
NIP. 197110121997031002

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya Bapak Klifton Henry dan Ibu Nur Rochmah, Ayah tiri saya Bapak Karpani, Bude Sri Yati Rahayu, keluarga yang selalu mendukung saya, teman-teman yang selalu senantiasa membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini, serta untuk semua orang yang menanyakan perihal kelulusan.

## **MOTTO**

“Berfikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu”

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum wr wb*

*Alhamdulillah* rabbil'alam, segala puji bagi Allah dan rasa syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan karunia-Nya. Dengan ridho Allah SWT yang telah memudahkan segala urusan, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan *Body Image* Dengan Perilaku Makan Siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan” hingga tuntas sehingga dapat di sajikan kepada Bapak/Ibu dosen dan pembaca lainnya. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S1) Gizi.

Perjalanan yang telah di lalui penulis dalam menyusun skripsi ini butuh usaha yang keras, kesabaran dan kegigihan dalam menulis skripsi ini dengan sebaik-baiknya, tetapi penulis menyadari bahwa skripsi ini tentunya masih banyak kekurangan. Terdapat hambatan dan rintangan penulis dalam menyusun skripsi ini, akan tetapi penulis banyak mendapat dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang begitu besar kepada :

1. Orang tua yaitu Ibu Nur Rochmah dan Bapak Klifton Henry yang tak pernah putus untuk selalu memberikan doa, semangat dan dukungan yang tidak ternilai kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Imam Taufik, M.Ag. Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
4. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si. Selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
5. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi. Selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak H. Moh. Arifin S.Ag.,M.Hum. Selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.

7. Ibu Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi. Selaku Penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
8. Ibu Puji Lestari S.KM.,M.PH. Selaku Penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
9. Ibu Nur Hayati S.Pd.,M.Si Selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis selama menjadi mahasiswa.
10. Kepada Bapak Darumawan M.Si. Selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin penelitian.
11. Kepada Ustadzah Ilmiyah, Ustadzah Vina Zakiyah dan Ustadzah Izzatul Ulya yang telah membantu dan mendampingi penulis selama penelitian.
12. Kepada Nazzalia Ilmi yang telah mengorbankan waktunya untuk menemani penulis selama penelitian.
13. Kepada Fajar Subehan selaku pasangan penulis yang selalu memberikan dukungan dan menjadi tempat keluh kesah penulis.
14. Kepada Sri Yati Rahayu selaku keluarga penulis yang selalu membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.
15. Kepada temanku Nur Innayatul Fatkhiyah, Ega Astary dan Lilik Rahmawati yang telah membantu penulis selama mengerjakan skripsi ini.
16. Kepada teman terbaik di kampus Varadila Mustika, Risna Nida, Fikri Azizah, Febri Yuliana, Lulu dan teman kos Lutfi yang telah memberikan banyak dukungan dan semangat untuk penulis.
17. Kepada teman-teman Gizi angkatan 2017 kelas A, atas kebersamaannya bersama selama di bangku kuliah *offline* maupun *online*.
18. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semarang, 15 Oktober 2022

**Kurnia Ika Henryani**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
Daftar Gambar.....	x
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Lampiran .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Hasil Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori .....	9
1. Remaja.....	9
2. Perilaku Makan.....	11
3. Pengetahuan Gizi.....	18
4. <i>Body image</i> .....	23

5.	Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan .....	31
6.	Hubungan <i>body image</i> dengan perilaku makan.....	33
B.	Kerangka Teori.....	36
C.	Kerangka Konsep .....	37
D.	Hipotesis .....	37
BAB III METODE PENELITIAN .....		38
A.	Jenis dan Variabel Penelitian.....	38
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D.	Prosedur Penelitian.....	42
F.	Pengolahan dan Analisis Data .....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
A.	Hasil Penelitian.....	49
B.	Pembahasan .....	57
BAB V PENUTUP .....		65
A.	Kesimpulan.....	65
B.	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....		67
LAMPIRAN .....		71

## Daftar Gambar

Gambar 1. <i>Figure rating scale</i> .....	30
Gambar 2. Kerangka teori .....	36
Gambar 3. Kerangka konsep .....	37

## Daftar Tabel

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Definisi Operasional.....	39
Tabel 3. Kegiatan harian ba'da subuh siswa MAN 1 Islamic Boading School Darul Ulum.....	50
Tabel 4. Kegiatan harian sore siswa MAN 1 Islamic Boading School Darul Ulum.....	50
Tabel 5. Kegiatan tahunan siswa MAN 1 Islamic Boading School Darul Ulum.....	51
Tabel 6. Karakteristik usia sampel siswa MAN 1 Islamic Boading School Darul Ulum.....	51
Tabel 7. Frekuensi indeks masa tubuh siswa MAN 1 .....	52
Tabel 8. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan gizi .....	53
Tabel 9. Distribusi frekuensi berdasarkan body image .....	53
Tabel 10. Distribusi frekuensi indeks masa tubuh dengan body image .....	54
Tabel 11. Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku makan .....	55
Tabel 12. Hasil uji fisher hubungan pengetahuan gizi dengan body image .	55
Tabel 13. Hasil uji chi square hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan .....	56
Tabel 14. Hasil uji chi square hubungan body image dengan perilaku makan .....	56

## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Lembar Persetujuan .....	71
Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	72
Lampiran 3. Kuesioner <i>Body Image</i> .....	76
Lampiran 4. Kuesioner Perilaku Makan.....	77
Lampiran 5. Hasil Analisi Univariat .....	79
Lampiran 6. Hasil Analisis Bivariat .....	80
Lampiran 7. Data Responden .....	84
Lampiran 8. Data Pengetahuan Gizi.....	88
Lampiran 9. Data <i>Body Image</i> .....	92
Lampiran 10. Data Perilaku Makan.....	94
Lampiran 11. Dokumentasi .....	98
Lampiran 12. Surat Perizinan Penelitian .....	98
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian.....	100
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....	101

## ABSTRAK

Latar belakang : Perilaku makan mendefinisikan cara berpikir seseorang, memahami dan berpendapat tentang suatu makanan yang diungkapkan dalam bentuk makanan yang akan menyebabkan kebiasaan atau pola makan jika kondisi terus berlanjut. Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku makan adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi ialah kepandaian yang dimiliki oleh seseorang dalam memilih makanan yang berasal dari sumber-sumber zat gizi dan sehat. Pengetahuan ialah pengetahuan tentang gizi, di mana pengetahuan ini berpengaruh terhadap perilaku makan serta sikap seseorang dalam memilih makanan. Selain pengetahuan, faktor yang memengaruhi perilaku makan adalah *body image*. *Body image* diartikan sebagai pikiran, persepsi, serta perasaan seseorang atas tubuhnya. Mayoritas wanita tidak puas terhadap *body image* yang dimiliki dengan demikian memicu wanita memperbaiki penampilannya. Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan. Metode : Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional study*, dimana sampel berjumlah 70 responden. Data yang diukur adalah pengetahuan gizi menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, *body image* menggunakan kuesioner (FRS) *figure rating scale*, perilaku makan menggunakan kuesioner (AEBQ) *adult eating behavior questionnair*. Analisis bivariat pengetahuan gizi dengan *body image* menggunakan uji fisher, pengetahuan gizi dengan perilaku makan menggunakan chi square, *body image* dengan perilaku makan menggunakan uji chi square. Hasil : Responden yang memiliki pengetahuan gizi yang tidak baik (18,6%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik (81,4%), responden yang memiliki *body image* positif (18,6%), sedangkan responden yang memiliki *body image* negatif (81,4%), responden yang memiliki perilaku menjauhi makan (42,9%), sedangkan responden yang memiliki perilaku makan mendekati makan (57,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan memiliki hubungan (nilai  $p < 0,05$ ), sementara pengetahuan gizi dengan *body image* tidak memiliki hubungan (nilai  $p > 0,05$ ), dan *body image* dengan perilaku makan tidak memiliki hubungan (nilai  $p > 0,05$ ). Kesimpulan : Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan, secara statistik hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* tidak

signifikan, secara statistik hubungan antara *body image* dengan perilaku makan tidak signifikan.

**Kata kunci** : Pengetahuan gizi, *Body image*, Perilaku makan, Remaja

## **ABSTRACT**

*Background: Eating behavior defines a person's way of thinking, understanding, and opinion about a food that is expressed in the form of food and will lead to eating habits or patterns if the condition continues. One of the factors that influences eating behavior is nutritional knowledge. Knowledge of nutrition is the intelligence possessed by a person in choosing foods that come from sources of nutrients and are healthy. Knowledge about nutrition is knowledge that influences eating behavior and one's attitude toward food selection. In addition to knowledge, a factor that influences eating behavior is body image. Body image is defined as one's thoughts, perceptions, and feelings about one's body. The majority of women are dissatisfied with their body image, thus triggering them to improve their appearance. Objective: The aim of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and body image and eating behavior in female students at MAN 1 Islamic Boarding School, Darul Ulum, Pekalongan City. Methods: This research method uses a cross-sectional study design with a sample of 70 respondents. The data measured were nutritional knowledge using a nutritional knowledge questionnaire, body image using a figure rating scale questionnaire (FRS), and eating behavior using a questionnaire (AEBQ) on adult eating behavior. Fisher's test was used in bivariate nutrition knowledge with body image analysis; chi square was used in bivariate nutrition knowledge with eating behavior analysis; and chi square was used in bivariate body image with eating behavior analysis. Respondents with poor nutritional knowledge (18.6%), compared to respondents with good nutritional knowledge (81.4%), respondents with a positive body image (18.6%), compared to respondents with a negative body image (81.4%), respondents with a behavior away from eating (42.9%), and respondents with an eating behavior closer to eating (57.1%). The results of bivariate analysis showed that nutritional knowledge and eating behavior had a relationship ( $p$  value  $0.05$ ), while nutritional knowledge and body image had no relationship ( $p$  value  $> 0.05$ ), and body image and eating behavior had no relationship ( $p$  value  $>$*

0.05). *Conclusion: Statistically, there is a significant relationship between nutritional knowledge and eating behavior; statistically, the relationship between nutritional knowledge and body image is not significant; and statistically, the relationship between body image and eating behavior is not significant.*  
**Keywords:** *knowledge of nutrition, body image, eating behavior, adolescents.*

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar belakang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2012, remaja didefinisikan sebagai penduduk yang berusia 10 Tahun sampai 18 Tahun. Permasalahan gizi di Indonesia yang terjadi pada remaja adalah gizi kurang dan remaja gizi lebih. Permasalahan kesehatan dan gizi pada remaja nantinya akan mempengaruhi kualitas hidup pada usia produktif dan usia selanjutnya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar di Indonesia Tahun 2018 menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 Tahun status gizinya kurus, dan 8,1% remaja usia 16-18 Tahun status gizinya sangat kurus. Prevalensi status gizi lebih sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 Tahun dan obesitas 13,5% pada remaja usia 16-18 Tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar Kota Pekalongan pada Tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15 Tahun yang mengalami status gizi kurus 7,86%, pada remaja yang berusia 16-18 Tahun yang mengalami status gizi sangat kurus 0,70%, sedangkan prevalensi status gizi lebih 7,92% remaja usia 13-15 Tahun dan obesitas 3,06% pada remaja usia 16-18 Tahun.

Berdasarkan *baseline survey* UNICEF pada Tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola perilaku makan yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu perilaku makan, gender, *body image* dan aktivitas fisik pada remaja. Data tersebut mempresentasikan kondisi gizi remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan tidak mengetahui pengetahuan gizi dengan baik dan banyak dari mereka yaitu remaja putri yang memiliki keinginan berbadan tinggi serta bertubuh langsing. Keinginan tersebut menjadikan mereka mengubah perilaku makan mereka menjadi tidak sehat (Yusintha, 2018).

Perilaku makan mendefinisikan cara berpikir seseorang, memahami dan berpendapat tentang suatu makanan yang diungkapkan dalam bentuk makanan yang akan menyebabkan kebiasaan atau pola makan jika kondisi

terus berlanjut. Pengukuran yang digunakan untuk mengukur perilaku makan pada remaja adalah *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ). Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku makan adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi ialah kepandaian yang dimiliki oleh seseorang dalam memilih makanan yang berasal dari sumber-sumber zat gizi dan sehat. Pengetahuan ialah pengetahuan tentang gizi, di mana pengetahuan ini berpengaruh terhadap perilaku makan serta sikap seseorang dalam memilih makanan (Anggraeni, 2015). Instrumen pengukuran yang digunakan dalam menilai pengetahuan gizi adalah kuesioner pengetahuan gizi, yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang membahas tentang perilaku makan, sumber zat gizi pada makanan, dan pola makan. Subjek diminta menjawab “benar” atau “salah” untuk setiap pertanyaannya (Siregar, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Ringga (2011) tentang hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan. Tinggi rendahnya pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang memengaruhi perilaku dan sikap seseorang dalam memilih makanan dengan demikian akan berpengaruh terhadap status gizi. Pengetahuan mengenai gizi jika makin meningkat, diharapkan status gizinya juga mengalami peningkatan. Seseorang rajin mendengarkan dan memperhatikan penyuluhan gizi dengan baik akan meningkatkan pengetahuannya mengenai gizi. Pengetahuan gizi dapat menentukan pemilihan makanan dan status gizi (Darmawati, 2017).

Selain pengetahuan, faktor yang memengaruhi perilaku makan adalah *body image*. *Body image* diartikan sebagai pikiran, persepsi, serta perasaan seseorang atas tubuhnya. Mayoritas wanita tidak puas terhadap *body image* yang dimiliki dengan demikian memicu wanita memperbaiki penampilannya (Ifdil, 2017). *Body image* juga bisa dimaknai sebagai imajinasi subyektif seorang mengenai bentuk tubuh dan berhubungan dengan tanggapan/penilaian seorang, dengan demikian bentuk tubuh yang dimiliki harus menyesuaikan persepsi orang lain. *Body image* dibagi menjadi *body image* negatif & *body image* positif. *Body image* yang bersifat positif menunjukkan jika seseorang dapat menerima dan

menghargai kekurangan tubuhnya. Seorang dengan *body image* positif cenderung puas atas kondisi tubuhnya yang terlihat berdasarkan perilaku: menjaga tubuh dengan baik, menghargai diri sendiri, dan mempunyai kepercayaan diri. *Body image* negatif merupakan pandangan negatif atas bentuk tubuh (Bimantara, 2019). Penilaian mengenai gambaran tubuh bisa diukur memakai kuesioner Figure Rating Scale (FRS), metode ini merupakan penilaian gambaran tubuh dengan memakai sembilan pilihan gambar siluet dengan spesifik gender (Morroti, 2017).

Penelitian yang dilakukan di SMA Theresiana Semarang Tahun 2021 menunjukkan sejumlah 31 subjek (43,1%) telah menjalankan perilaku makan secara baik dan sisanya jika 41 subjek (56,9%) belum menjalankan perilaku makan yang baik. Subjek penelitian tersebut yang melakukan perilaku makan kurang baik dengan membatasi mengkonsumsi makanan tertentu dan diet tidak terkontrol. *Body image* 43 subjek (59,7%) merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sedangkan 29 subjek (40,3%) merasa jika tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, ketidakpuasan *body image* rata-rata terjadi pada remaja dengan status gizi lebih.

*Islamic Boarding School* Darul Ulum merupakan salah satu jenis pendidikan formal sesuai jenjangnya yaitu MAN dan sekaligus dapat mendalami ilmu agama islam dengan mengikuti kegiatan keseharian di dalam lingkungan sekolah dan bertempat disebuah asrama. *Islamic Boarding School* Darul Ulum berlokasi di Binagria, Kota Pekalongan. *Islamic Boarding School* Darul Ulum disediakan hanya untuk siswa dan siswi MAN 1 Kota Pekalongan. *Islamic Boarding School* Darul Ulum masih satu kawasan dengan MAN 1 Kota Pekalongan. Kegiatan yang ada di *Islamic Boarding School* Darul Ulum pada pagi hari setelah subuh mengaji, lalu dilanjutkan sarapan. Frekuensi makan yang sudah disediakan oleh *Islamic Boarding School* Darul Ulum adalah 3x makan, namun banyak siswi yang hanya makan 2x saja, pada waktu sarapan dan makan malam. Makanan yang disediakan di *Islamic Boarding School* Darul Ulum dikelola sendiri oleh pengurus, makanan dimasak oleh 3-5 orang pengurus dan tidak menggunakan siklus menu maupun pemorsian. Makanan yang

telah matang dan tersedia mengambil sendiri-sendiri sesuai porsinya masing-masing siswi dan tidak ada perintah untuk menghabiskan makanan yang telah diambil.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pengetahuan gizi pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum ?
2. Bagaimana *body image* pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum ?
3. Bagaimana perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum ?
4. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum ?
5. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum ?
6. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui pengetahuan gizi pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
2. Mengetahui *body image* pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
3. Mengetahui perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
4. Menganalisa hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
5. Menganalisa hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum

6. Menganalisa hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum

#### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan salah satu kajian ilmiah dan acuan berpikir bagi perkembangan kajian dibidang kesehatan tentang *body image*, pengetahuan gizi, serta perilaku makan pada remaja.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang ada di bidang gizi dengan berlandaskan pada *Unity of Science*.

- b. Bagi Jurusan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah referensi pada penelitian berikutnya. Sebagai kajian lebih lanjut tentang tentang pengetahuan gizi, *body image* dan perilaku makan pada remaja, sehingga bisa menerapkan perilaku yang baik.

- c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memberikan masukan langsung tentang tentang pengetahuan gizi, *body image*, dan perilaku makan pada remaja sehingga dapat menerapkan perilaku yang baik dan sehat bagi siswi remaja putri.

- d. Bagi Penulis

Dapat mengaplikasikan dan menerapkan ilmu yang pernah didapatkan selama kuliah. Menambah pengalaman dan pengetahuan langsung bagi peneliti dan memahami permasalahan siswi terhadap perilaku makan yang baik dan sehat.

- e. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta memberikan masukan tentang pengetahuan gizi, *body image* dan perilaku makan pada remaja, sehingga dapat membantu

menemukan solusi atau dapat memecahkan masalah yang terkait dengan permasalahan tersebut.

### E. Keaslian Penelitian

Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang diteliti. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah pengetahuan gizi, *body image*, dihubungkan dengan perilaku makan. Pada penelitian di bawah ini juga menggunakan sampel yang sama yaitu remaja putri, namun pada lokasi, subjek dan waktu yang berbeda. Peneliti ingin mengetahui apakah hasil penelitian mendapatkan hasil yang sama atau berbeda. Di bawah ini adalah beberapa penelitian sebelumnya yang terdapat kaitannya dengan penelitian ini :

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

No	Nama peneliti, Judul, dan Tahun	Metode penelitian			Hasil
		Desain penelitian	Variabel	Sampel Penelitian	
1.	Eun Suil Choi, Na Rin Shin, Eun Im Jung, Kajian tentang pengetahuan gizi dan perilaku makan anak sekolah dasar di Seoul, 2008	Cross sectional	Pengetahuan gizi, perilaku makan	450 (240 laki-laki, 210 perempuan) kelas 4-6 SD	-analisis tingkat pengetahuan gizi dan tingkat jawaban yang benar bergantung pada bulanan pendapatan rumah tangga. -analisis sikap dan perilaku makan menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa sikap gizi sedikit tinggi perempuan 7,59 poin dibanding laki-laki 7,32 poin.
2.	Kartika Setyorini, Hubungan body image dan	Cross sectional	Body image, pengetahuan gizi,	Stratified random sampling	Terdapat hubungan body image dengan perilaku makan

	pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri (studi kasus kelas X dan XI SMAN 4 Semarang), 2010		perilaku makan	31 siswi kelas X, XI SMAN 4 Semarang	Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan
3.	Zsa-Zsa Ayu Laksmi, Martha Ardiaria, Deny Yudi Fitrianti, 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), 2018	Cross sectional	Body image, perilaku makan, kebiasaan olahraga	Simple random sampling	Terdapat hubungan antara body image dengan perilaku makan Terdapat hubungan antara body image dengan kebiasaan olahraga
4.	Ayu Pratiwi, Yuni Susilowati, Dina Febriana, Hubungan pola makan dan pengetahuan gizi dengan body image remaja putri di SMA N 24 Kabupaten Tangerang Tahun 2018	Cross sectional	Pola makan, pengetahuan gizi, body image	Stratifield random sampling 101 orang	Tidak terdapat hubungan pola makan dengan body image Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan body image
5.	Dea Sofa A, Laras S, Rich M.N, Dudung	Cross sectional	Kebiasaan menonton mukbang,	Stratifield random sampling	Terdapat hubungan kebiasaan nonton

	A, Nazhif G, Hubungan kebiasaan menonton mukbang, pengetahuan gizi, dan tingkat stress dengan perubahan perilaku makan negatif pada penggemar mukbang di media sosial Instagram, 2021		pengetahuan gizi, tingkat stress, perubahan perilaku makan negatif	125 sampel	mukbang dengan perubahan perilaku makan negatif Terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku negatif Terdapat hubungan tingkat stress dengan perubahan perilaku makan negatif
--	---	--	--	------------	---

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Remaja**

###### **a. Pengertian remaja**

Remaja didefinisikan sebagai seseorang yang berusia antara 20 Tahun sampai 24 Tahun dan yang belum menikah, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga (BKKBN). Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2012 didefinisikan sebagai penduduk yang berusia 10 Tahun sampai 18 Tahun. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada masa remaja terbagi pada tiga tahap yaitu tahap pertama adalah remaja awal memasuki usia 10-14 Tahun, tahap kedua yaitu remaja pertengahan terjadi pada usia 15-17 Tahun, tahap ketiga yaitu remaja akhir terjadi pada usia 18-21 Tahun (*World Health organization*, WHO). Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai perubahan biologis dan psikologis (Hidayati, 2016).

Pada pertumbuhan remaja yang mengalami perubahan bertambahnya tinggi badan, bertambahnya lingkaran tubuh, perbandingan ukuran panjang dan lebar tubuh berpengaruh pada sikap terhadap perubahan-perubahan yang kurang menyenangkan jika pertumbuhan tersebut tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, hal itu akan menjadikan seorang remaja akan mengubah sikap dan perilaku makannya, agar dapat mengubah bentuk tubuhnya sesuai dengan apa yang diinginkan. Hal itu akan membuat remaja membatasi waktu makan dan menjalankan diet yang tidak sehat agar menghasilkan bentuk tubuh yang diinginkan (Sabariah, 2017).

Remaja merupakan masa penyesuaian diri dengan diri sendiri maupun orang lain. Penyesuaian diri pada diri sendiri terjadi perubahan sikap yang akhirnya menyebabkan remaja ingin

mengubah dirinya agar dapat diterima oleh masyarakat dengan mengubah bentuk tubuh sesuai dengan keinginannya. Penyesuaian diri dengan orang lain adalah jika seorang remaja tersebut dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya dan masyarakat sekitar, remaja akan merasa gagal menyesuaikan diri jika ditolak oleh lingkungannya, yang akhirnya menyebabkan remaja ingin mengubah dirinya agar dapat diterima oleh masyarakat (Meriyanto, 2017). Penampilan sangat berpengaruh pada remaja, jika terdapat bagian tubuh yang tidak sesuai dengan idealnya maka akan memengaruhinya, hal itu yang menjapada masalah-masalah yang ada kaitannya dengan perilaku dan sikap sosial remaja. Karena pada masa remaja menganggap jika kondisi fisik dapat menjadikan dirinya diterima di masyarakat, karena penampilan tubuhnya sangat memengaruhi penilaian seorang remaja (Irawan, 2014).

#### **b. Karakteristik remaja**

Karakteristik pada remaja yang pertama adalah karakteristik fisik yang terdapat pada remaja adalah tinggi badan, lebar pinggul serta tinggi badan akan memengaruhi *body image* dikarenakan kurang dihargainya seseorang terhadap *body image* yang dimiliki membuat manusia itu akan terus berubah atau mengubah penampilannya. Kondisi fisik individu akan berpengaruh pada rasa percaya diri seseorang yang akhirnya menyebabkan individu berkeinginan untuk menurunkan berat badannya. Pada dasarnya seorang remaja menginginkan bentuk tubuh yang ideal yaitu tinggi dan langsing, hal itu menyebabkan remaja melaksanakan diet yang ketat sehingga berakibat pada penurunan berat badan dan munculnya berbagai penyakit karena seorang remaja melakukan diet tanpa memperhatikan kesehatan dan kaidah gizi (Nyoman, 2021).

Karakteristik yang kedua yang memengaruhi remaja adalah emosi. Emosi adalah perilaku intens yang ditujukan kepada seseorang, marah kepada seseorang ataupun takut terhadap sesuatu. Kondisi seperti ini berpengaruh pada kondisi emosi remaja. Emosi

pada remaja terjadi karena konflik atau masalah-masalah yang muncul dan tanpa adanya bimbingan dari orang tua sehingga menjadikan gangguan emosional pada remaja, hal tersebut akan menjadikan kecemasan bagi remaja maupun orang tua (Irawan, 2014).

## **2. Perilaku Makan**

### **a. Pengertian perilaku makan**

Pengertian perilaku makan ialah kondisi yang menunjukkan perilaku yang berhubungan dengan frekuensi makan, kebiasaan makan, preferensi makanan, kebiasaan makan, serta pilihan makanan. Perilaku makan dapat diartikan juga respons seseorang terhadap makanan dipengaruhi kebiasaan makan. Pola makan yang baik akan menjadi kebiasaan makan yang baik. Yang mencakup dalam pola konsumsi makan yaitu jumlah yang dimakan, ragam jenis, waktu makan, dan frekuensi makan yang menentukan kuantitas makanan (Wiradijaya, 2020).

Pengertian perilaku makan ialah cara seseorang memahami, berpikir, serta pendapat mengenai makanan yang diungkapkan berbentuk makanan yang akan menyebabkan kebiasaan atau pola makan jika kondisi terus berlanjut. Kebiasaan makan secara umum mencakup 3 (tiga) komponen berikut: jumlah makanan, jenis pangan, frekuensi makan (Wiradijaya, 2020).

#### **1) Jenis pangan**

Pangan yang biasa dikonsumsi setiap hari yaitu: lauk pauk, makanan pokok, buah-buahan, dan sayur-sayuran. Di Indonesia setiap orang mengonsumsi makanan pokok yang menjadi makanan utama orang Indonesia berupa nasi, jagung, sorgum, tepung serta umbi-umbian (Wiradijaya, 2020).

2) Frekuensi makan

Pengertian frekuensi makan ialah jumlah makan dalam sehari yang mencakup makan siang, makan pagi atau sarapan, makan malam, dan snak (Wiradijaya, 2020).

3) Jumlah makanan

Total makanan yang dimakan setiap kelompok atau orang dalam sehari (Wiradijaya, 2020).

**b. Perilaku makan pada remaja**

Berdasarkan penelitian Ni Luh Agustini Purnama Tahun 2021, pengukuran perilaku makan menggunakan kuesioner *adult eating behavior questionnaire* mendapatkan hasil jika mayoritas remaja telah menerapkan perilaku makan secara baik. Perilaku makan remaja yang baik dipengaruhi dari informasi yang mereka dapatkan tentang perilaku makan.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia pada Tahun 2013 menunjukkan hasil bahwa perilaku makan siswa kurang. Mereka melewatkan waktu makan terutama sarapan, senang mengonsumsi junk food dan mengurangi jumlah konsumsi makan yang seharusnya dimakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kartika Setiani Tahun 2010 menyatakan bahwa banyak remaja putri yang belum menerapkan perilaku makan dengan baik, karena banyak mereka yang melewatkan waktu sarapan dan makan makanan yang tidak teratur serta melewatkan waktu makan malam dan tidak mengonsumsi beraneka ragam jenis makanan tidak nafsu makan dalam memakan suatu makanan dan malas untuk makan dikarenakan takut gemuk.

Berdasarkan hasil penelitian Adinda Tahun 2019 menunjukkan bahwa hasil perilaku makan pada siswi remaja di SMK tidak baik karena mereka banyak yang melewatkan waktu sarapan pada sarapan pagi dan banyak dari mereka yang hanya makan satu kali dalam sehari tidak sesuai dengan frekuensi makan yang seharusnya.

Dari penelitian-penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku makan remaja terbagi dua yaitu perilaku makan yang baik dan perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan yang baik pada remaja dipengaruhi oleh sebagian besar remaja yang sudah mendapatkan informasi mengenai perilaku makan yang baik. Perilaku makan yang tidak baik pada remaja disebabkan karena remaja melewatkan waktu makan, senang mengonsumsi junk food, tidak nafsu makan, malas makan, dan mengurangi jumlah konsumsi makan.

**c. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan**

Faktor internal yang memengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik yang memengaruhi perilaku makan pada remaja di antaranya sering melakukan perilaku makan yang tidak sehat, yaitu melakukan diet ketat, mengurangi porsi makan, melewatkan waktu sarapan, dan berpuasa. Faktor psikologis memengaruhi seorang remaja karena menyangkut ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki pada diri remaja yang menjadikan remaja tidak percaya diri (Pujiati A. R., 2021).

Faktor yang memengaruhi perilaku makan dari luar atau eksternal remaja yaitu, ekonomi, sosial budaya, media/iklan. Budaya memengaruhi perilaku makan yang ada pada daerah-daerah tertentu yang mengakibatkan seseorang sangat menjaga postur tubuhnya agar tetap langsing. Norma sosial memengaruhi perilaku makan yang ada pada masyarakat tersebut. Perilaku serta sikap saat memilih makanan merupakan hal yang bisa memengaruhi pemahaman gizi pada makanan yang akan berpengaruh pada tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang. Ekonomi memengaruhi perilaku makan seseorang dengan kebiasaan makan pada kalangan ekonomi tertentu tentu berbeda-beda. Media/iklan memengaruhi kebiasaan perilaku makan, seperti makanan siap saji yang menjadikan kegemaran seorang remaja (Yusinta, 2018).

Faktor individu yang berpengaruh pada perilaku makan adalah teman dekat, pendapatan keluarga, dan pemahaman gizi. Pendapatan akan memengaruhi ketersediaan makanan yang tersedia sehingga akan memengaruhi perilaku makan seseorang. Teman dekat sangat berpengaruh terhadap gaya hidup, kebiasaan makan dan perilaku makan seseorang. Pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap perilaku makan karena pemahaman gizi yang baik akan menghasilkan sikap yang baik (Nisa, 2018). Di sisi lain, bahwa kurangnya pengetahuan akan menghasilkan sikap yang salah atau tidak menguntungkan tentang memenuhi kebutuhan makanan (Rahman N. D., 2016).

#### **d. Pengukuran perilaku makan**

Salah satu kuesioner yang paling banyak digunakan sebagai pengukuran perilaku makan orang dewasa adalah *adultt eating behavior quistionare* (AEBQ). Adapun skala dari AEBQ yaitu dibagi menjadi subskala pendekatan makanan (EF, H, FR, dan EOE) serta sub skala penghindaran makanan (SE, EUE, FF, dan SR) (Hunot dkk., 2016) :

Di dalam kuesioner terdapat 8 (4 skala mendekati makan (EF, EOE, FS, H) dan 4 skala menjauhi makan (EUE, FF, SE, SR)) jenis perilaku makan, yaitu :

- 1) *Emotional under-eating (EOE)* merupakan keinginan atau emosional untuk makan berlebih.
- 2) *Enjoyment of food (EF)* ialah menikmati setiap makanan seperti berkeinginan untuk makan dan menikmati makanan jika makanan disukai atau enak.
- 3) *Emotional over aeting (EUE)* yaitu emosional atau keinginan untuk makan berkurang.
- 4) *Food fusiines (FF)* ialah masalah makanan. FF menunjukkan bahwa terdapat penolakan uuntuk makan.

- 5) *Food responsiveness (FR)* yaitu respons terhadap makanan, di mana respons ini dipengaruhi oleh rangsangan dari luar yaitu rasa, bau, penampilan makanan, dll.
- 6) *Slowness in eating (SE)* yaitu minat terhadap makanan untuk memakannya sangat rendah.
- 7) *Satiety responsiveness (SR)* merupakan respons atas kekenyangan, SR merupakan kemampuan mengurangi makan sesudah seseorang makan dan berfungsi mencegah asupan energi berlebihan, mengatur asupan energi, serta memastikan asupan energi digunakan secara efisien.
- 8) *Hunger (H)* yaitu kelaparan, H menunjukkan keinginan untuk makan saat lapar.

Kuesioner AEBQ (*Adult Eating Behavior Questionnaire*) yang akan digunakan, menggunakan skala likert dengan kriteria bersifat positif (mendekati makanan) yaitu 1 = sangat tidak setuju; 2 = tidak setuju; 3 = setuju; 4 = sangat setuju dan kriteria negatif (menjauhi makanan) yaitu 1 = sangat setuju; 2 = setuju; 3 = tidak setuju; 4 = sangat tidak setuju.

*Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ)* yang sudah diuji validitas dan reliabilitas di negara lain. Kuesioner ini telah melakukan uji dengan hasil PCA dan CFA menunjukkan AEBQ menjadi kuesioner yang dapat diandalkan dengan nilai Cronbach's  $>0.70$  (Hunot dkk., 2016).

**e. *Unity of science***

Dalam Al-Qur'an Perintah untuk mengonsumsi makanan halal telah jelas, maka jelaslah bahwa mengonsumsi makanan halal dan thayyiban merupakan perintah Allah yang tidak diragukan lagi kebenarannya. Sudah menjadi kewajiban seorang muslim untuk mentaatinya. Semua yang diperintahkan oleh Allah SWT adalah kebaikan umat manusia, termasuk perintah untuk mengonsumsi

makanan halal dan *thayyib*, serta menjahui makanan *syubhat* apalagi haram (Himpuno, 2017).

Firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“*Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa-apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan.*” (Q.S. Al Baqarah {2}:168)

Al-Qur’an memberikan petunjuk tentang makanan bergizi dengan istilah halalan thayyiban. Halal adalah syarat pertama makanan bergizi menurut Al-Qur’an yang mengandung arti ganda, yakni tidak diharamkan fiqih dan diperoleh dari nafkah halal atau tidak melanggar hukum. Sedangkan syarat kedua makanan tersebut hendaknya *thayyib* atau baik, yaitu makanan yang sehat, proporsional, dan aman. Kehalalan dan kethayyiban makanan tak lain dibutuhkan manusia untuk memperoleh tenaga, menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesehatan (Aliyah, 2016).

Konsep halal dalam mengkonsumsi makanan yang dapat dijadikan acuan kita untuk beribadah pada Allah, yaitu:

- a. Kebersihan dan kesucian makanan yang halal, tapi ada beberapa hal yang kurang disadari dan diperhatikan, termasuk proses pembuatan, kebersihan, kesucian, alat masak, dan tempatnya (Qardhawi, 2000). Dalam hal ini perlu diperhatikan:
  - 1) Tidak termasuk hewan yang dilarang atau tidak disembelih sesuai syariah, yaitu harus menghadap kiblat, membaca basmalah, menyebut nama Allah sebelum menyembelih, memotong urat nadi dengan alat tajam dengan sekali gerakan memotongan.
  - 2) Tidak mengandung najis, termasuk (minyak) babi, bangkai dan narkoba serta bumbu bebas dari najis.

- 3) Tidak bercampur dengan yang haram, baik dalam penyediaan, proses, atau penyimpanannya.
- b. Tidak merusak fisik dan mental, makanan yang halal pada hakikatnya adalah baik. Misalkan: bagi yang penyakit kolestrol, bila ia berlebihan dalam mengkonsumsi daging maka berbahaya bagi kesehatannya sehingga makanan itu menjadi haram (Qardhawi, 2000).
- c. Tidak Mengandung *Syubhat*, syubhat terjadi dalam kondisi adanya keraguan dan percampuran. Keraguan dalam hal sebab mengapa sesuatu dihalalkan atau diharamkan. Sedangkan percampuran bisa saja terjadi jika sesuatu yang haram bercampur baur dengan sesuatu yang halal (Qardhawi, 2000). Ada beberapa syarat, konsep *thayyib* yang dapat dijadikan acuan manusia yaitu sebagai berikut :
- a) Makanan harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air : Zat-zat tersebut adalah zat gizi yang digunakan oleh tubuh untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan perbaikan sel-sel yang rusak, serta penyediaan energi untuk beraktivitas (Swasono, 2010).
- b) Makanan harus cukup mengandung kalori untuk sumber tenaga. Kalori yang dihasilkan oleh karbohidrat dan lemak dapat dijadikan sebagai sumber energi tetap untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Swasono, 2010).
- c) Makanan mudah dicerna : makanan yang berasal dari hewan lebih mudah dicerna dari pada yang berasal dari tumbuhan. Makanan yang sulit dicerna akan mengakibatkan kerja sistem pencernaan tubuh manusia menjadi berat, selain itu akan menyulitkan penyerapan unsur-unsurnya (Swasono, 2010).
- d) Makanan yang mengandung cukup serat : Makanan yang berserat berpengaruh positif terhadap proses-proses di dalam saluran pencernaan dan metabolisme zat-zat gizi.

Asalkan dalam jumlah yang tidak berlebihan (Swasono, 2010).

- e) Makanan harus mengandung cukup air : Apabila makanan tidak mengandung cukup air, maka kerja system pencernaan akan menjadi berat. Selain itu, makanan yang mengandung cukup air akan mencukupi kebutuhan tubuh akan cairan, karena sebagian besar tubuh manusia terdiri dari air (Swasono, 2010).

Secara etimologi *tha'am* berarti “makanan”. Allah SWT memperhatikan apabila seseorang makan, maka akan menjadikan rasa nikmat dan puas, namun terkadang manusia menjadi lalai mengenai manfaat makanan yaitu untuk menjaga kelangsungan hidupnya, bukan sebaliknya atau “hidup untuk makan” (Yanggo, 2013). Jaminan produk halal diterbitkannya Undang-Undang No. 33 Tahun 2014 tentang jaminan produk halal menjadi tanggung jawab lembaga yang disebut dengan Badan Pengelola Jaminan Produk Halal (BPJPH), yang berada dibawah naungan kementerian agama, sehingga menjadi komponen penting yang harus terwujud dalam kehidupan manusia. Sehingga kehidupan manusia akan dianggap sebagai kehidupan yang optimal. Rasa nyaman, aman, keselamatan dan kepastian adanya produk halal yang beredar di sekitar wilayah khususnya Indonesia adalah yang penting (Aziz, 2015).

### **3. Pengetahuan Gizi**

#### **a. Pengertian Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi diartikan sebagai pemahaman tentang pemilihan bahan makanan sehat untuk dikonsumsi. Pengetahuan mengenai gizi dapat membangun perilaku hidup sehat karena pola makan dalam sehari-hari teratur dan terarah. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman atau kepandaian seseorang dalam memilih makanan yang sehat sebagai sumber gizi. Seseorang dengan

pengetahuan gizi baik akan memperhatikan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Anggraeni, 2015). Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan kebiasaan hidup yang sehat (Esi, 2009). Landasan yang penting dalam memilih dan mengonsumsi makanan adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi juga berpengaruh pada seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi merupakan landasan terpenting dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Pengetahuan berpengaruh terhadap seseorang dalam memilih (Maharibe, 2013).

Pengetahuan gizi adalah hasil seseorang untuk mengetahui pengetahuan terkait gizi, sumber-sumber gizi yang ada pada makanan, cara mengolah makanan yang baik agar tidak menimbulkan penyakit dan makanan yang aman untuk dikonsumsi (Iestari, 2020). Pengetahuan mengenai gizi secara umum berpengaruh pada asupan yang lebih baik, meskipun tidak selalu orang yang memiliki pengetahuan gizi menerapkan pola makan sehat. Sehingga pengetahuan mengenai gizi yang baik perlu disertai penerapan dalam keseharian (Sebayang AN, 2012). Seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi dan pengetahuan mengenai kesehatan, seharusnya mempunyai pemahaman lebih baik. Hal ini bukan hal mudah saat pada masa peralihan remaja menuju dewasa awal. Tidak ada perbedaan signifikan pada perilaku makan mahasiswa non-kesehatan dan mahasiswa kesehatan (Tsani dkk., 2018).

Pengetahuan gizi adalah dasar untuk mengatur pola makan. Makin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka akan makin baik pola makannya. Kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari, melakukan aktivitas fisik, dan status kesehatan merupakan faktor yang memengaruhi secara langsung adalah status gizi (Kementerian

Kesehatan, 2014). Pemahaman yang baik akan menumbuhkan pengetahuan gizi yang baik. Apabila remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang maka akan berakibat pada konsumsi makanan dan kebutuhan remaja yang lambat lain akan menjadi berkurang atau berlebih dan akan mengakibatkan gizi lebih atau gizi kurang. Konsumsi makanan dan kebutuhan remaja lambat laun akan berkurang dan berujung pada gizi kurang atau gizi lebih (Berliandita & Hakim, 2021).

Pengetahuan gizi jelas diperlukan untuk pembentukan gaya hidup sehat, tujuan menyampaikan pengetahuan gizi pada remaja adalah untuk benar-benar menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya untuk pengetahuan saja. Peningkatan pengetahuan pada remaja harus fokus pada perubahan memilih makanan yang sehat dan bergizi, bukan hanya bekal peningkatan pengetahuan gizi, namun harus diimbangi dengan praktik dalam menerapkan pengetahuan gizi pada kehidupan sehari-hari (Choi dkk., 2008).

#### **b. Pengetahuan gizi pada remaja**

Berdasarkan hasil penelitian Hafifatul 2021 menunjukkan jika sangat banyak remaja memiliki pengetahuan gizi rendah, hal ini informasi mengenai kesehatan yang mereka dapatkan sangat rendah dan tergambar dari pola hidup kurang sehat dan kesalahan dalam pemilihan makanan. Berdasarkan penelitian Maulana Tahun 2012 menunjukkan jika remaja mempunyai pengetahuan gizi yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Kartika satyarini Tahun 2010 sebagian besar dari remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik. Banyak dari mereka yang sudah memahami manfaat kandungan gizi yang dikonsumsi dari makanan dan mengetahui makanan mana yang baik untuk dikonsumsi.

Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting bagi remaja, karena dengan gizi terpenuhi akan menjadikan pertumbuhan menjadi optimal. Pengetahuan gizi berisi mengenai makanan, status

gizi, dan hubungannya dengan kesehatan (Hendrayati, Rauf & Salmiah, 2010). Berdasarkan hasil penelitian Heriyana (2013) penelitian yang dilakukan di MAN Kota Jambi menunjukkan jika banyak remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah. Hal ini menimbulkan kemunculan berbagai penyakit-penyakit yang berasal dari kesalahan gizi, hingga berdampak terhadap produktivitas dan kecerdasan (Ringga, 2011).

Dari penjelasan di atas dapat diartikan bahwa pengetahuan gizi yang rendah pada remaja dipengaruhi oleh minimnya kesadaran untuk menjaga pola hidup sehat, timbulnya penyakit dari kesalahan gizi. Sedangkan pada remaja yang memiliki pengetahuan yang baik dapat memahami manfaat pengetahuan gizi yang dikonsumsi makanan.

### **c. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan gizi**

Terdapat beberapa faktor menurut Notoatmodjo (2014) yang memengaruhi pengetahuan seseorang

#### **1) Pendidikan**

Peran pendidikan adalah sebagai bentuk usaha untuk mengembangkan kemampuan. Tingkat pendidikan akan memengaruhi proses belajar dan pola pikir seseorang sehingga memiliki pengetahuan yang luas, banyaknya informasi akan makin mudah dalam memahami suatu informasi, serta memiliki pengetahuan yang lebih luas. Makin banyak seseorang mendapatkan informasi, maka pengetahuannya tentang kesehatan juga meningkat. Tidak dimungkiri jika seseorang dengan rendah juga mempunyai pengetahuan rendah, meskipun pengetahuan bukan hanya didapatkan dari pendidikan formal.

#### **2) Sosial budaya dan ekonomi**

Budaya/tradisi di masyarakat dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Kebiasaan atau budaya yang dilakukan berulang-ulang tanpa membutuhkan penalaran. kebiasaan tersebut sudah menyatu dalam keseharian. Tinggi rendahnya

perekonomian berpengaruh pada kesediaan fasilitas dan layanan dalam proses pembelajaran, dengan demikian makin tinggi tingkat ekonomi seseorang menjadikan fasilitas penunjang pembelajaran makin banyak. Hal ini menunjukkan jika tingkat ekonomi berdampak terhadap tinggi rendahnya pengetahuan.

3) Lingkungan

Lingkungan dimaknai sebagai segala sesuatu yang ada di sekitar individu yang mencakup lingkungan fisik, biologis, ataupun sosial. Lingkungan berpengaruh dalam proses mendapatkan pengetahuan dari lingkungan. Faktor ini memberikan pengaruh terhadap proses individu memperoleh pengetahuan dari lingkungannya tersebut. Proses memperoleh pengetahuan ini juga tak lepas dari adanya interaksi yang selanjutnya akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

4) Usia

Usia akan berpengaruh terhadap pola pikir dan daya tangkap seorang individu. Perkembangan usia akan berjalan beriringan dengan pola pikir dan daya tangkap seseorang. Pada usia remaja, seseorang akan berperan aktif dalam masyarakat dan lingkungan sosialnya serta banyak pula melakukan persiapan untuk kesuksesan.

**d. Pengukuran pengetahuan gizi**

Instrumen yang digunakan dalam menilai pengetahuan gizi peserta adalah kuesioner pengetahuan gizi, yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang membahas tentang perilaku makan, sumber zat gizi pada makanan, dan pola makan. Skala pada instrumen ini memakai skala Guttman dengan 2 kategori penyekoran yaitu “benar” dan “salah” (Siregar, 2015).

Pengukuran pengetahuan gizi dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden yang berisi instrumen yang digunakan untuk menilai pengetahuan gizi. Responden diminta memberikan jawaban untuk menjawab kuesioner yang telah disediakan, sebelum menjawab pertanyaan-pertanyaan responden diharuskan mengisi biodata responden beserta nomor, responden diberikan waktu untuk menjawab 10-15 menit untuk menjawab kuesioner.

e. *Unity of science*

أَمَّنْ هُوَ قَائِمٌ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولَئِكَ الْأَلْبَابِ

(Apakah kamu orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dengan sujud dan berdiri, karena takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah, “Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sebenarnya hanya orang yang berakal (Q.S. Az Zumar {39}:9)

4. *Body image*

a. *Pengertian body image*

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) mendefinisikan citra atau *image* sebagai gambaran yang dimiliki banyak orang mengenai pribadi, perusahaan, organisasi atau produk. *Body image* adalah penilaian seseorang terhadap ukuran tubuh, fungsi setiap bagian tubuh, dan penampilan tubuh. Menurut KBBI citra tubuh adalah gambaran yang dimiliki banyak orang mengenai produk, perusahaan, atau organisasi. *body image* merupakan penilaian seseorang terhadap setiap bagian tubuh, penampilan tubuh dan ukuran tubuh. *Body image* adalah gambaran dari sikap individu yang dengan sadar meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh, *body image* adalah bagian dari konsep diri.

Gambaran tubuh atau *body image* adalah persepsi seorang individu yang dengan sadar tentang bentuk tubuhnya. *Body image* dikategorikan menjadi 2 yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif jika seseorang memiliki pandangan yang positif terhadap tubuhnya dan menerima apa adanya yang dimiliki oleh tubuh individu. *Body image* negatif adalah pandangan seseorang yang negatif terhadap tubuhnya, merasa tidak puas memiliki bentuk tubuh yang dimiliki. Akibat yang ditimbulkan dari *body image* negatif adalah terjadinya gangguan makan, kesehatan mental, emosional, diet tidak sehat, depresi dan tidak percaya diri. Di kalangan remaja putri berpikiran bahwa bentuk tubuh yang ideal merupakan tubuh yang tinggi dan berbadan langsing. Penilaian negatif mengenai *body image* dapat memengaruhi perilaku makan sebagai akibatnya akan berpengaruh terhadap status gizi remaja putri (Bimantara, 2019).

*Body image* adalah persepsi, pikiran, seseorang mengenai tubuhnya. *body image*, kejatannya bisa mencengkam perasaan pribadi terhadap tubuhnya. Berkaitan dengan meningkatnya berat badan dan gizi lebih yang akhirnya membuat overweight akan lebih berisiko menempuh ketidakpuasan terhadap pola dan bentuk tubuhnya dan menyimpan *body image* negatif (Makhrajani Majid dkk, 2018).

#### **b. *Body image* pada remaja**

Mayoritas remaja putri mengatakan jika mereka tidak nyaman terhadap bentuk tubuhnya dan ingin mengurangi berat badannya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih banyak remaja putri alami daripada remaja putra, hal ini dikarenakan beberapa hal berikut: teman, keluarga, serta media. Ketidaknyamanan tersebut dikarenakan bentuk tubuh yang mereka anggap tidak ideal, kepercayaan diri tingkat *body image* remaja putri secara umum masuk kategori netral. *Body image* diartikan sebagai pikiran, persepsi, serta perasaan seseorang atas tubuhnya. Mayoritas wanita

tidak puas terhadap *body imagenya* dengan demikian memicu wanita memperbaiki penampilannya (Ifdil, 2017).

Remaja putri cenderung ingin memiliki penampilan fisik proporsional. *Body image* juga bisa dimaknai sebagai imajinasi subyektif seorang mengenai bentuk tubuh dan berhubungan dengan tanggapan/penilaian seorang, dengan demikian bentuk tubuh yang dimiliki harus menyesuaikan persepsi orang lain. *Body image* menunjukkan kepuasan seseorang atas penampilan fisik dan bagian tubuh secara menyeluruh. *Body image* dibagi menjadi *body image* negatif & *body image* positif. *Body image* yang bersifat positif menunjukkan jika seseorang dapat menerima dan menghargai kekurangan tubuhnya. Seorang dengan *body image* positif cenderung puas atas kondisi tubuhnya yang terlihat berdasarkan perilaku: menjaga tubuh dengan baik, menghargai diri sendiri, dan mempunyai kepercayaan diri. *body image* negatif merupakan pandangan negatif atas bentuk tubuh (Nyoman, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Agustini Purnama pada Tahun 2021 menunjukkan bahwa *body image* remaja menunjukkan gambaran *body image* yang positif hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Yusinta Tahun 2018 bahwa sebagian besar remaja memiliki *body image* yang positif, terbentuk karena adanya tingkah laku pikiran keyakinan dan kepercayaan individu tentang keadaan fisiknya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafifatul 2021 menunjukkan bahwa *body image* pada remaja lebih tinggi daripada *body image* negatif pada remaja hasil penelitian itu sejalan dengan hasil penelitian dilakukan oleh Widyanti pada Tahun 2012 bahwa sebagian besar remaja memiliki citra tubuh yang positif karena remaja merasa puas terhadap dirinya sendiri merasa nyaman dan percaya diri sehingga mereka membatasi makanan untuk menjaga berat badannya agar tetap menarik dan percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Amalia

Tahun 2013 menunjukkan hasil bahwa banyak responden yang memiliki citra tubuh yang negatif hal itu disebabkan oleh meningkatnya rasa cemas terhadap tubuh yang mereka miliki karena adanya perubahan ukuran, objek, bentuk, struktur.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kartika Setyorini Tahun 2010 menyatakan bahwa banyak dari responden memiliki *body image* positif karena mereka memiliki tingkat kepuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Rijanti Tahun 2018 hasil menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* yang negatif karena sebagian besar dari mereka menilai dirinya belum proporsional dan ingin memiliki tubuh yang ideal serta lingkungan yang membuat mereka mengubah persepsi mereka agar memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adinda Tahun 2019 memperoleh hasil bahwa sebagian siswi memiliki *body image* yang negatif karena mereka banyak yang tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Menganggap bahwa tubuhnya terlalu gemuk dan terlalu kurus Mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya dari ukuran yang sebenarnya.

Penelitian dilakukan oleh Anggraini Tahun 2015 mendapatkan hasil bahwa banyak dari remaja putri yang memiliki *body Image* negatif mereka merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri apalagi mengenai dengan bentuk tubuhnya karena tidak sesuai dengan ukuran tubuh yang diinginkan banyak dari mereka yang menyatakan bahwa tubuhnya lebih gemuk dari keadaan yang sesungguhnya.

Dengan demikian, tidak mengherankan bahwa citra tubuh yang positif terkait dengan harga diri yang lebih tinggi dan pengaruh positif, puas terhadap dirinya, menghargai kondisi tubuh dan menerima kekurangan postur tubuh, hal itu dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi (Ata dkk., 2007). Citra tubuh yang buruk, di sisi lain, dikaitkan

dengan perasaan depresi, harga diri yang lebih rendah, pengaruh negatif dan, pada akhirnya, berpengaruh pada gangguan makan. Memiliki kepuasan harga diri yang baik adalah penting karena perasaan pada diri sendiri akan memengaruhi tindakan yang dilakukan. Seseorang yang harga diri yang tinggi akan mudah berteman, mengontrol perilakunya, dan menikmati hidup (Zofiran & Sabariah, 2011).

**c. Faktor –faktor yang memengaruhi *body image***

*Body image* bisa ditentukan oleh beberapa faktor seperti faktor psikologis, efek budaya, sahabat sebaya, serta media massa. Faktor psikologis dikaitkan dengan perasaan depresi yang akan mengganggu psikologis seseorang untuk mempunyai tubuh yang ideal. Sahabat sebaya akan memengaruhi bentuk tubuh seseorang. Media masa mempunyai kiprah penting dalam memengaruhi *body image* seseorang, di mana media masa mempromosikan bentuk tubuh ideal yang menjadi terinternalisasi pada diri seorang untuk mempunyai bentuk tubuh yang ideal (Erison, M., 2014).

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan *body image* seseorang yaitu:

1) Sosial budaya

Sosial budaya memengaruhi *body image* dikarenakan dalam budaya terdapat standar atau harapan yang ada di dalamnya mengenai penampilan seseorang. Di dalam nilai budaya ini yang membuat mereka cenderung bereaksi terhadap peristiwa-peristiwa kehidupan dengan cara tertentu (Anggraeni, 2015).

2) Pengalaman interpersonal

Pengalaman interpersonal ini memengaruhi *body image* dikarenakan terdapat harapan, pendapat dan komunikasi verbal maupun nonverbal yang disampaikan karena interaksi dengan keluarga, teman, atau bahkan orang asing (Anggraeni, 2015).

### 3) Karakteristik fisik

Karakteristik fisik memengaruhi *body image* dikarenakan kurang dihargainya seseorang terhadap *body image* yang dimiliki membuat manusia itu akan terus berubah atau mengubah penampilannya (Anggraeni, 2015).

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan *body image* adalah sebagai berikut :

#### 1) Jenis kelamin

Faktor yang memengaruhi perkembangan *body image* seseorang adalah jenis kelamin jenis kelamin berpengaruh terhadap *body image* laki-laki maupun perempuan. Persepsi *body image* perempuan lebih buruk daripada laki-laki. Penilaian perempuan lebih kritis terhadap bentuk tubuhnya secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh tertentu dan perasaan kelebihan berat badan. Berbeda dengan laki-laki yang hanya berpresepsi memperhatikan *body image* dengan masa otot sebagai gambaran tipe-tipe tubuh yang ideal, tidak seluruh tubuh seperti perempuan. (Astini, 2021).

#### 2) Media masa

Televisi, akses internet, majalah, yang di dalamnya berisi gambaran-gambaran tubuh ideal yang akhirnya membuat perempuan terpengaruh oleh gambaran citra tubuh tersebut. (Astini, 2021).

#### 3) Hubungan interpersonal

Hal ini yang membuat seseorang merasa cemas dengan penampilannya. Tidak percaya diri dan menurunkan harga diri ketika ada orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Hubungan interpersonal Sangat memengaruhi penampilan fisik seseorang yang membuat dirinya cenderung dibandingkan dengan orang lain (Astini, 2021).

Citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pikiran, perasaan, dan perilaku yang terdapat pada tubuh sendiri, misalnya harga diri yang negatif dikaitkan dengan ketidakpuasan pada tubuh. Mengevaluasi hubungan antara antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh dalam studi longotudinal menyimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh akan menyebabkan risiko peningkatan rendahnya harga diri dan depresi pada remaja. Ketidakpuasan citra tubuh merupakan salah satu faktor risiko besar pada gejala gangguan makan (Hernandez, 2020).

Faktor lain yang memengaruhi citra tubuh secara spesifik bahwa gender, media dan hubungan interpersonal dapat memengaruhi citra tubuh citra tubuh seseorang. Gender dapat memengaruhi citra tubuh seseorang. Memang, wanita seringkali merasa lebih tidak puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan inilah yang menjadi alasan mengapa wanita memiliki tubuh yang kurang menarik dibandingkan pria. Media massa dapat memengaruhi citra tubuh standar kecantikan yang terlihat di televisi. Parameter yang dianggap ideal dapat memengaruhi penilaian citra tubuh seseorang. Hubungan Interpersonal memengaruhi individu dalam penilaian mereka terhadap tubuh mereka, dan komentar yang dibuat membuat individu cemas tentang pendapat orang-orang di sekitar mereka (Khairani dkk., 2012).

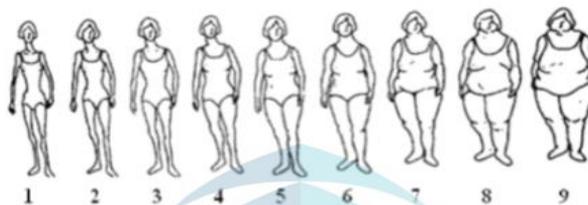
Citra tubuh merupakan penilaian subjektif individu terhadap bentuk tubuh, berat badan, dan faktor lain yang berhubungan dengan penampilan fisik individu tersebut. Citra tubuh individu bisa negatif atau positif. Evaluasi dibentuk oleh persepsi, emosi, imajinasi, lingkungan, suasana hati, dan pengalaman fisik. Persepsi yang berasal dari dalam diri individu, tetapi juga cara lingkungan atau orang lain menilai penampilan fisik individu yang kami anggap dapat memengaruhi harga diri (Khairani dkk., 2012).

#### d. Pengukuran *body image*

Penilaian terhadap gambaran tubuh dapat diukur menggunakan kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS), yaitu metode penilaian gambaran tubuh menggunakan sembilan pilihan gambar siluet dengan spesifik gender. Pilihan siluet ini dapat dipergunakan untuk remaja, dewasa, atau lansia (Morroti, 2017). Metode ini adalah suatu metode evaluasi gambaran tubuh yang dikembangkan oleh Stunkard dengan menampilkan sembilan siluet dimulai angka satu yang paling kurus sampai angka sembilan yang paling gemuk. FRS ini telah divalidasi pertama kali pada remaja pada Brazil oleh Adami dkk (2012). Berikut ialah gambar dari FRS:

**Gambar 1. *Figure rating scale***

Perhatikan gambar dan jawablah pertanyaan dibawah !



Menurut FRS, citra tubuh dikatakan positif jika pilihan tubuh ideal atau persepsi responden menunjukkan hasil yang sama dengan ukuran tubuh faktual. Sebaliknya hasil citra tubuh negatif jika pilihan tubuh idealnya berbeda dengan keadaan faktualnya. Hasil ini dapat diketahui dengan melihat jawaban responden terhadap pertanyaan kuesioner berikut:

- 1) Menurut anda, nomor berapa bentuk tubuh yang mencerminkan anda saat ini ?
- 2) Menurut anda, nomor berapa yang mencerminkan bentuk tubuh yang anda inginkan ?

- 3) Menurut anda, nomor berapa yang mencerminkan bentuk yang ideal bagi anda ?
- 4) Menurut anda, nomor berapa yang mencerminkan bentuk tubuh yang anda harapkan ?

Jawaban dari pertanyaan nomor satu kemudian dibandingkan dengan pertanyaan nomor dua sampai empat. Interpretasi dikatakan positif apabila keadaan aktual tubuh sama dengan citra tubuh yang diharapkan. Apabila siluet gambar yang dipilih dari nomor dua sampai empat berbeda dengan jawaban nomor satu maka dinyatakan citra tubuh negatif. Citra tubuh yang positif ditunjukkan dengan siluet gambar sama atau terus dipilih dari nomor satu sampai empat (Septiadewi dkk, 2010). FRS ini tepat digunakan pada jumlah responden yang banyak karena aspek kemudahan dan efisiensi dalam pemahaman pertanyaan dan waktu menjawab.

Berikut adalah hal-hal yang dapat membentuk persepsi *body image* atau citra tubuh (Meriyanto, 2017) sebagai berikut:

- a) Objek  
Reseptor yang ditimbulkan dari otak maupun dari saraf untuk mempersepsikan dari individu tersebut.
- b) Alat indera, saraf  
Respons yang diterima oleh tubuh atau alat Indera yang selanjutnya diteruskan ke susunan saraf dan otak.
- c) Perhatian  
Sesuatu simpati terhadap seluruh aktivitas terhadap diri sendiri maupun terhadap suatu kelompok yang terbentuknya secara sadar.

## **5. Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan**

Sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang baik akan memengaruhi konsumsi makan yang baik, sehingga dapat menimbulkan status gizi yang baik. Kurangnya pemahaman tentang pengetahuan gizi akan

berpengaruh pada kesalahan dalam pemilihan makanan dan akan berpengaruh pada status gizi. Makin tinggi kesadaran seseorang maka akan makin tinggi pula pengetahuan gizinya. Makin tinggi pengetahuan gizinya akan makin diperhitungkan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Rahman N. D., 2016).

Pengetahuan mengenai gizi berpengaruh terhadap apa yang dikonsumsi seseorang. Seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi rendah memiliki kecenderungan memilih makanan yang terlihat menarik tanpa memperhatikan gizinya. Penelitian Wowor dkk (2018) yang dilakukan di salah satu SMA Kota Manado, memperoleh hasil jika terdapat hubungan di antara perilaku makan dan pengetahuan mengenai gizi. Perilaku makan yang masuk kategori sering terdapat pada siswi dengan pengetahuan gizi rendah, karena mereka hanya memiliki makanan melalui panca indera, tidak berdasarkan pengetahuan gizinya.

Pengetahuan mengenai gizi secara umum berpengaruh pada asupan yang lebih baik, meskipun tidak selalu orang yang memiliki pengetahuan gizi menerapkan pola makan sehat. Sehingga pengetahuan mengenai gizi yang baik perlu disertai penerapan dalam keseharian (Sebayang AN, 2012).

Seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi dan pengetahuan mengenai kesehatan, seharusnya mempunyai pemahaman lebih baik. hal ini bukan hal mudah saat pada masa peralihan remaja menuju dewasa awal. Tidak ada perbedaan signifikan pada perilaku makan mahasiswa non-kesehatan dan mahasiswa kesehatan (Tsani dkk., 2018).

Tinggi rendahnya pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang memengaruhi perilaku dan sikap seseorang dalam memilih makanan; dengan demikian akan berpengaruh terhadap status gizi. Pengetahuan mengenai gizi jika makin meningkat, diharapkan status gizinya juga mengalami peningkatan (Ringga, 2011). Studi di negara-negara yang ada di daerah Asia Tenggara, menunjukkan jika

pengetahuan status gizi berpengaruh di seluruh parameter ukuran tubuh dan pertumbuhan yang berakibat terjadinya kelebihan gizi atau kekurangan gizi. Seseorang rajin mendengarkan dan memperhatikan penyuluhan gizi dengan baik akan meningkatkan pengetahuannya mengenai gizi. Pengetahuan gizi dapat menentukan pemilihan makanan dan status gizi (Darmawati, 2017).

## **6. Hubungan *body image* dengan perilaku makan**

Hasil penelitian Tarigan dkk, 2005, penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa banyak remaja yang menyatakan jika tidak puas pada *body image*. Remaja putri memiliki kecenderungan memperhatikan *body image*, penyebab hal ini karena remaja fokus dalam memperhatikan penampilannya dan mereka berusaha agar terlihat menarik dengan penampilan fisik. Penyebab hal ini dikarenakan remaja putri mudah terpengaruh media masa, dari situ akan timbul perilaku makan remaja yang tidak baik karena mereka mengikuti masa dan tren saat ini (Astini, 2021). Remaja cenderung melakukan penilaian terhadap kurus ataupun gemuk, walaupun mereka mempunyai tubuh yang ideal. Ketidakpuasan remaja terhadap tubuh yang terlalu kurus atau gemuk menjadikan mereka tidak memperhatikan perilaku makannya (Arista AD, 2017).

Penelitian yang dilakukan Cheung dkk, 2007 menyatakan ada hubungan antara berat badan yang dirasakan dan perilaku makan untuk mengendalikan berat badan di mana perempuan yang menganggap diri mereka kelebihan berat badan lebih cenderung berolahraga, membatasi asupan kalori, meminum dengan pil diet, atau menggunakan obat pencahar. Memiliki kepuasan diri dan harga diri yang baik adalah penting karena perasaan yang baik tentang diri sendiri dapat memengaruhi bagaimana seseorang bertindak. Seseorang yang memiliki kepuasan diri dan citra tubuh yang baik akan mudah berteman, lebih dapat mengontrol perilaku makannya, dan akan lebih menikmati hidup.

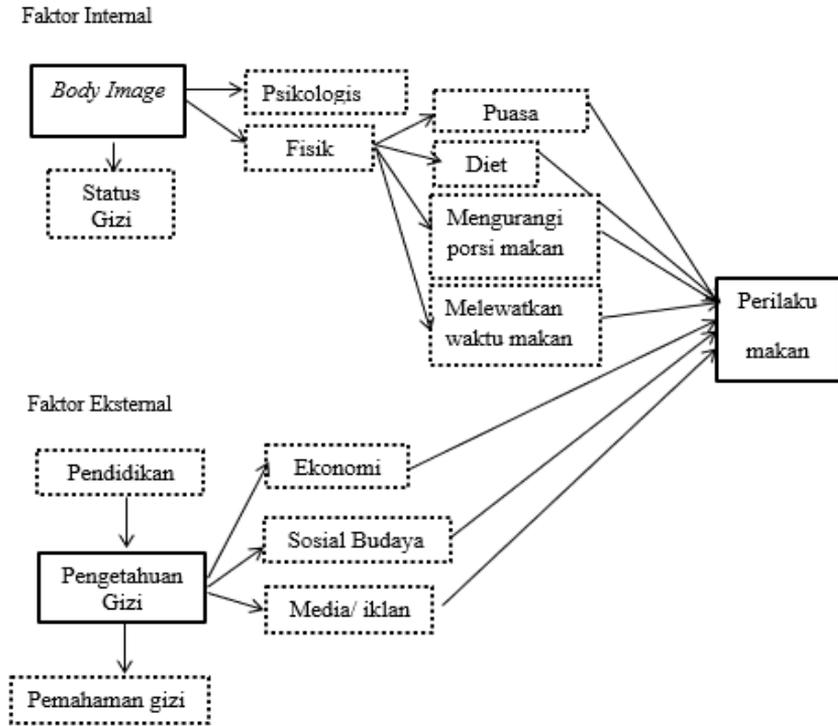
Kebiasaan makan pada remaja tidak hanya memengaruhi kesehatan pada masa remaja tetapi juga sangat memengaruhi kebiasaan makan dan kesehatan pada masa dewasa. Kebiasaan diet lebih dari sekedar memahami makanan dalam hal nutrisi atau kalori dan mencakup semua metode dan isi gaya hidup diet individu. Hal ini tidak terbentuk dalam waktu yang singkat tetapi dipengaruhi melalui masa pendidikan yang panjang di rumah, sekolah, dan masyarakat sejak disapih dan oleh berbagai faktor seperti budaya, agama, tingkat pendidikan, anggota keluarga, dan tingkat sosial ekonomi. Hal itu akan memengaruhi perilaku makan pada masa remaja jika diet yang dilakukan untuk mendapatkan postur tubuh yang ideal tidak sesuai dengan diet kaidah gizi tertentu yang dapat menunjang zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Choi, 2008).

Dalam penelitian Mc.Namara dkk., 2007 remaja putri kurang 'senang' dalam responsnya terhadap makanan. Dikarenakan pada remaja perempuan lebih menjaga berat badannya, bagi perempuan hal itu akan berpengaruh pula pada postur tubuh yang dimiliki, maka dari itu perempuan kurang 'senang' responsnya terhadap makanan. Hal itu akan menjadikan perilaku makan menjadi terganggu dikarenakan remaja lebih menjaga berat badannya untuk menghasilkan *body image* yang positif. Sementara itu Zeinab dkk, (2010) studi menemukan bahwa 25% perempuan melaporkan gangguan perilaku makan yang secara signifikan berkorelasi dengan citra tubuh, dan kebiasaan makan yang buruk, depresi dan gejala somatik mereka menjadi lebih umum di kalangan remaja yang memiliki kelebihan berat badan-obesitas. Mereka menyatakan bahwa latar belakang sosial, obesitas, citra tubuh negatif, depresi yang menjadi faktor risiko utama yang memengaruhi perilaku makan mereka.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Miggle di Universitas Lituana menunjukkan bahwa citra tubuh mungkin juga memiliki dampak positif pada perilaku makan dan kualitas hidup pada wanita.

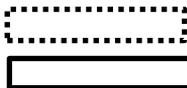
Pada penelitian ini citra tubuh memiliki pengaruh positif pada domain kehidupan yang berbeda seperti perasaan pribadi, kebahagiaan, kemampuan untuk mengontrol berat badan, interaksi dengan teman, yang memengaruhi perilaku makan dan kualitas hidup mereka. Studi lebih lanjut telah menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif terhubung dengan harga diri, dukungan sosial, perilaku makan yang baik memengaruhi kualitas hidup yang lebih baik. Dengan demikian, memahami peran citra tubuh negatif dan positif pada kualitas hidup remaja merupakan masalah yang penting.

## B. Kerangka Teori



**Gambar 2. Kerangka teori**

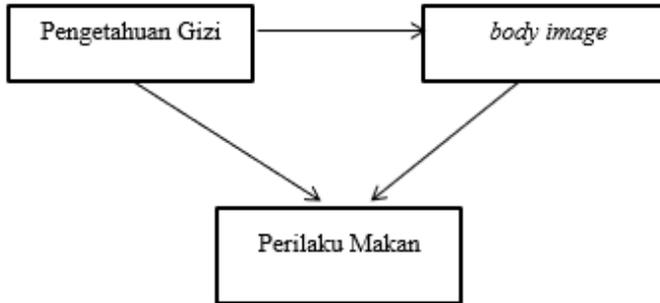
Keterangan :



: Yang tidak diteliti

: Yang diteliti

### C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka konsep

### D. Hipotesis

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )
  - a. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
  - b. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
  - c. Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )
  - a. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
  - b. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum
  - c. Terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis dan Variabel Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian survei observasional dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional study*. Penggunaan desain pada penelitian ini adalah variabel bebas, dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan dan secara langsung.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan, Jawa Tengah. Waktu Penelitian dilaksanakan pada 5-9 September 2022.

##### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

###### 1. Populasi

Populasi adalah jumlah seluruh siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan kelas X dan XI yang akan dipilih menjadi sampel dari populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan kelas X dan XI yang berjumlah total 131 siswi Tahun 2022 yang ada di MAN 1 *Islamic Boarding School*.

###### 2. Sampel

Sampel adalah jumlah responden yang diambil dari populasi yang akan dijadikan sebagai responden penelitian. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan rumus Slovin. Jumlah responden diperoleh sebesar :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1+Ne^2} \\ &= \frac{131}{1 + 131 (0,1)^2} \\ &= 56 \text{ responden} \end{aligned}$$

Keterangan: n = jumlah sampel  
 N = jumlah populasi  
 e = presisi (presisi uang ditetapkan 10% dengan tingkat kepercayaan 95%)

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh bahwa besar sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah 70 responden. Penentuan anggota responden siswi santri putri dilakukan menggunakan cara *random sampling* yaitu pengambilan anggota responden dengan acak menggunakan undian. Di mana setiap responden dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk bisa dipilih sebagai responden.

Kriteria inklusi :

1. Siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan kelas X dan XI
2. Usia 14-18 Tahun
3. Sehat Jasmani, bersedia menjadi sampel penelitian
4. Tidak sedang menjalankan diet khusus
5. Tidak sedang menjalani puasa tertentu
6. Hadir saat pengambilan sampel dari awal hingga akhir penelitian

Kriteria eksklusi :

1. Mengundurkan diri

**Tabel 2. Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara pengumpulan data	Kategori	Skala
1.	<i>Body image</i>	Citra tubuh adalah sikap, persepsi,	Menggunakan -kuesioner gambar (FRS)	Penilaian citra tubuh positif	Nominal

		keyakinan, dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak terhadap tubuhnya (Amraini dkk., 2020)	<i>Figure Rate Scale</i>	atau negatif berdasarkan <i>self perception</i> a. Positif jika gambar siluent nomor 1-4 yang dipilih sama b. Negatif jika gambar siluent nomor 1-4 yang dipilih berbeda (Septiana dkk, 2010)	
2.	Perilaku Makan	Perilaku makan yang memengaruhi waktu makan, kualitas	Kuesioner perilaku makan ( <i>Adult Eating Behaviour Quistionnaire</i> )	Dikategorikan menjadi a. Mendekati makan	Nominal

		makan, asupan, dan pemilihan makanan. (Grimm & Steinle, 2012)		<p>jika &gt;mean</p> <p>b. Menghindari jika makan &lt;mean</p> <p>(Hunot dkk., 2016)</p>	
3.	Pengetahuan Gizi	Pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber-sumber gizi dari suatu makanan, pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang dan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Kemenkes RI, 2014).	Kuesioner pengetahuan gizi.	<p>a. Tidak baik &lt;50%</p> <p>b. Baik &gt;50% (Riduwan, 2009)</p>	Nominal

## D. Prosedur Penelitian

### 1. Instrumen Penelitian

- a. Alat tulis (buku, bolpoin, Kertas)
- b. Formulir identitas sampel (*Informed Consent*)
- c. Formulir kuesioner pengetahuan gizi

Kuesioner dibuat dengan terlebih dahulu uji validitas dan reliabilitas yaitu dengan langkah :

- 1) Soal kuesioner berisi sebanyak 50 soal tentang pengetahuan gizi yang bersumber pada TKPI, 10 pedoman gizi seimbang menurut kemenkes, isi piringku, dan tumpeng gizi seimbang.
- 2) Dibagikan kepada 30 responden untuk mengisi jawaban menurut responden benar atau salah tentang pengetahuan gizi. Responden yang ditunjuk untuk mengisi kuesioner yang akan di uji validitas dan reliabilitas adalah selain reponden penelitian dengan karakteristik sekolah yang sama-sama MAN dan berusia sama dengan responden penelitian.
- 3) Jawaban yang telah didapat dari 30 responden, kemudian dimasukkan kedalam tabel microsoft excel untuk selanjutnya diolah ke SPSS.
- 4) Kemudian data dari microsoft excel dimasukan kedalam SPSS untuk selanjutnya diolah dan di uji validitas dan reliabilitasnya.
- 5) Pada uji Validitas dikatakan valid jika  $R_{hitung} > R_{tabel}$ , dan nilai  $sig < 0,05$ . Pada uji validitas kuesioner pengetahuan gizi sudah valid.
- 6) Pada Uji Reliabilitas dikatakan reliabel jika hasil Cronbrach's  $> 0,70$  . pada uji realibilitas soal kuesioner pengetahuan gizi ini sudah reliabel dengan hasil Cronbrach's  $0,70$  (Hunot dkk., 2016).
- 7) Kategori penyekoran menggunakan skala guttman yaitu 2 kategori yaitu, benar nilainya 1 jika salah nilainya 0.

Dikategorikan tidak baik jika <50%, baik jika >50% (Riduwan, 2009).

d. Formulir kuesioner *body image (figure rating scale)*

Metode ini adalah suatu metode evaluasi gambaran tubuh yang dikembangkan oleh Stunkard dengan menampilkan sembilan siluet dimulai angka satu yang paling kurus sampai angka sembilan yang paling gemuk. *Figure rating scale* ini telah divalidasi pertama kali pada remaja Brazil oleh Adami dkk (2012). Score penilaian *body image* adalah positif jika gambar siluet nomor 1-4 yang dipilih sama, negatif jika gambar siluet nomor 1-4 yang dipilih berbeda.

e. Formulir kuesioner perilaku makan (*adult eating behavior questionnaire*)

Kuesioner perilaku makan diambil dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Nur Kholifah pada Tahun 2021.

- 1) Kuesioner perilaku makan AEBQ pada penelitian ini memiliki sedikit modifikasi dari kuesioner AEBQ aslinya. Modifikasi kuesioner AEBQ ini telah diuji validitas dan reliabilitas oleh Nur Kholifah pada Tahun 2021 dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,843 dan nilai koefisien korelasi terendah 0,306 sehingga instrumen AEBQ yang sudah di modifikasi dinyatakan valid dan dapat digunakan.
- 2) Modifikasi kuesioner AEBQ terdiri dari 16 soal. Soal dengan nomor genap merupakan soal untuk menjauhi makanan, dan soal dengan nomor ganjil merupakan soal untuk mendekati makanan.
- 3) Kategori penyekoran AEBQ (*Adult Eating Behavior Questionnaire*) yang akan digunakan, menggunakan skala likert dengan kriteria bersifat positif (mendekati makanan) dengan point yaitu 1 = sangat tidak setuju; 2 = tidak setuju; 3 = setuju; 4 = sangat setuju dan kriteria negatif (menjauhi

makanan) dengan point yaitu 1 = sangat setuju; 2 = setuju; 3 = tidak setuju; 4 = sangat tidak setuju.

4) Dikategorikan menjadi mendekati makan jika  $> \text{mean}$ , menjauhi makan jika  $< \text{mean}$ .

f. Timbangan berat badan

- 1) Timbangan berat badan diletakkan pada lantai yang datar
- 2) Nyalakan timbangan dengan angka yang muncul 0,0
- 3) Memastikan responden tidak memakai aksesoris (tas, sepatu, jam tangan, topi, sandal, kaos kaki) ketika menimbang berat badan
- 4) Mempersilahkan responden berdiri diatas timbangan dengan badan tegak menghadap ke depan
- 5) Melihat angka yang tertera pada timbangan berat badan
- 6) Mencatat hasil angka yang tertera pada timbangan berat badan (Bakhri S., 2021).

g. *Microtoise*

- 1) Memilih bidang datar untuk tempat meletakkan *microtoise*
- 2) Pasang *microtoise* pada bidang tersebut dengan kuat dengan cara meletakkan di dasar lantai, kemudian di tarik ujung meteran hingga 2 meter keatas lurus vertikal hingga *microtoise* menunjukkan angka nol
- 3) Pasang penguat paku pada ujung *microtoise* agar posisi tidak bergeser
- 4) Pastikan responden berdiri tegap pandangan lurus kedepan, kedua tangan berada di samping, posisi lutut tegak dan telapak tangan berada menghadap paha. Pada pengukuran ini responden tidak diperkenankan memakai alas kaki
- 5) Pastikan kepala, bokong, betis menempel pada tembok
- 6) Turunkan *microtoise* hingga pas dengan menyentuh kepala responden dan posisi *microtoise* dengan keadaan tegak lurus
- 7) Mencatat hasil pengukuran (Bakhri S., 2021).

## 2. Data Yang Dikumpulkan

### a. Data Primer

Data primer yang dikumpulkan peneliti yaitu usia, pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan. Data jawaban kuesioner pengetahuan gizi, *body image*, dan perilaku makan yang telah diisi oleh responden.

### b. Data Sekunder

Gambaran umum *Islamic Boarding School* meliputi lokasi pondok pesantren, jumlah siswi. Daftar siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan diperoleh dari pengurus.

## 3. Prosedur Penelitian

### a. Tahap persiapan

- 1) Peneliti mengajukan surat izin penelitian ke pihak prodi S1 Gizi setelah proposal disahkan oleh dosen pembimbing dan dosen penguji.
- 2) Peneliti meminta izin dan memberikan surat kepada pengurus *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan untuk dijadikan sebagai tempat dan subjek penelitian.
- 3) Peneliti meminta data nama santri yang dijadikan populasi penelitian yang diminta dari pengurus *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.
- 4) Peneliti mengacak nama-nama siapa saja nama yang keluar akan di tulis dan dijadikan sebagai sampel.
- 5) Peneliti menghubungi responden apakah bersedia menjadi sampel penelitian dan menginformasikan jadwal penelitian.
- 6) Peneliti mempersiapkan instrumen penelitian.

### b. Tahap pelaksanaan

- 1) Peneliti memberikan *informed consent* untuk diisi oleh responden.

- 2) Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kepada responden.
- 3) Peneliti membagikan kuesioner pengetahuan gizi, *body image*, dan perilaku makan untuk selanjutnya diisi oleh responden.
- 4) Setelah waktu selesai, peneliti menghitung kembali jumlah kuesioner yang telah dibagikan dengan yang dikumpulkan, jumlahnya harus sesuai.

## **F. Pengolahan dan Analisis Data**

### 1. Rancangan pengolahan data

#### a. Pemeriksaan data (*Editing*)

Data yang telah diperoleh kemudian diperiksa kembali sesuai dengan total responden. Menghitung kuesioner yang telah diisi dan oleh responden, apakah sudah sesuai dengan jumlah responden.

#### b. Pemberian kode (*koding*)

Pada pemberian kode ini untuk mempermudah saat data diinput ke *software* spss. Transformasi data berbentuk kalimat menjadi data angka yang kemudian dimasukkan kedalam tabel untuk mempermudah pembacaan. Hasil identitas responden diberikan kode sebagai berikut :

Skala guttman

1 = benar

0 = salah

Skala likert

Mendekati makan

Sangat Setuju = 4

Setuju = 3

Tidak Setuju = 2

Sangat Tidak Setuju = 1

Menjauhi makan

Sangat Setuju = 1

Setuju = 2

Tidak Setuju = 3

Sangat Tidak Setuju = 4

c. Pemasukan Data (*entrying*)

Pada tahapan ini dimasukan data secara urut dan sistematis agar mempermudah dalam proses penjumlahan, penyajian, dan dalam menganalisis data. Analisis data yang digunakan adalah *software* komputer berupa *microsoft office excel* dan *program for sosial sciences (spss)* 24.

d. *Scoring*

*Scoring* adalah pemberian skor atau nilai pada pertanyaan yang berkaitan dengan pilihan reponden. Hal ini bertujuan untuk menaikkan bobot pada setiap jawaban, sehingga mempermudah dalam hasil akhir perhitungan.

*Scoring* pada pengetahuan gizi yaitu :

Baik = >50%

Tidak baik = <50%

*Scoring* pada perilaku makan yaitu :

Mendekati makan = >Mean

Menjauhi makan = <Mean

2. Analisis data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendiskripsikan karakteristik dari variabel yaitu karakteristik responden (umur dan status gizi) dan variabel bebas (pengetahuan gizi dan *body image*) serta variabel terikat (perilaku makan). Data yang diperoleh akan diolah secara deskriptif dengan penyajiannya menggunakan bentuk tabel distribusi frekuensi dari variabel yang akan diteliti.

b. Analisis Bivariat

1) Analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan skala pengukuran nominal terhadap perilaku makan dengan skala

pengukuran nominal menggunakan uji *Chi square*. Uji *Chi square* dilakukan apabila syarat terpenuhi yaitu tidak ada nilai *expected count* yang kurang dari 5. Jika terdapat nilai *expected count* kurang dari 5 maka dilakukan uji fisher (Dahlan, Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan, 2014).

- 2) Analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan skala pengukuran nominal terhadap *body image* dengan skala pengukuran nominal menggunakan uji *Chi square*. Uji *Chi square* dilakukan apabila syarat terpenuhi yaitu tidak ada nilai *expected count* yang kurang dari 5. Jika terdapat nilai *expected count* kurang dari 5 maka dilakukan uji fisher (Dahlan, Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan, 2014).
- 3) Analisis hubungan antara *body image* dengan skala pengukuran nominal terhadap perilaku makan dengan skala pengukuran nominal menggunakan uji *Chi square*. Uji *Chi square* dilakukan apabila syarat terpenuhi yaitu tidak ada nilai *expected count* yang kurang dari 5. Jika terdapat nilai *expected count* kurang dari 5 maka dilakukan uji fisher (Dahlan, Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan, 2014).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum *Islamic Boarding School* Darul Ulum**

*Islamic Boarding School* (IBS) Darul Ulum berada di Jl. Bina Griya Medono Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan Jawa Tengah. *Islamic Boarding School* Darul Ulum masih satu lingkungan dengan MAN 1 Kota Pekalongan serta berada dibawah naungan MAN 1 Kota Pekalongan. *Islamic Boarding School* Darul Ulum memiliki struktur dari yang tertinggi yaitu kepala asrama, sekretaris dan pengasuh asrama. *Islamic Boarding School* Darul Ulum memiliki 2 gedung yang digunakan untuk asrama putra dan asrama putri, di dalam gedung sendiri terbagi menjadi beberapa bagian yaitu kamar, kantor, ruang belajar, untuk masjid berlokasi terpisah dari gedung.

*Islamic Boarding School* Darul Ulum mempunyai 3 program atau jurusan yaitu jurusan kitab, jurusan sains dan jurusan tahfidz. *Islamic Boarding School* Darul Ulum mewajibkan santrinya untuk belajar kitab kuning, hafalan, belajar bahasa dan menghafal minimal juz 30. *Islamic Boarding School* Darul Ulum juga menuntut siswanya untuk melakukan kemandirian diri sendiri yaitu dengan merapikan tempat tidur setelah bangun tidur, membersihkan kamar, mencuci pakaian sendiri, mencuci peralatan makan sendiri. *Islamic Boarding School* Darul Ulum menyediakan makan pada jam sarapan, siang hari dan malam hari, untuk jam sarapan yaitu pukul 06.00 mengambil sendiri-sendiri dan setelah selesai langsung mencuci peralatan makannya lalu di tumpuk di ruang makan, untuk jam makan siang pukul 12.00 biasanya sudah di porsikan dan di bawakan pengasuh asrama ke sekolah agar siswa makan di sekolah, untuk makan malam pukul 17.00-17.30 siswa mengambil sendiri-sendiri.

Berikut merupakan kegiatan harian siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum :

**Tabel 3. Kegiatan harian ba'da subuh siswa MAN 1 Islamic Boarding School Darul Ulum**

No	Waktu	Tahfidz	Kitab	Sains
1.	Ahad	Setoran	Binnadhor	Binnadhor
2.	Senin	Setoran	Binnadhor	Binnadhor
3.	Selasa	Tartil/ Tilawah	Tartil/ Tilawah	Tartil/ Tilawah
4.	Rabu	Setoran	Binnadhor	Binnadhor
5.	Kamis	Setoran	Binnadhor	Binnadhor
6.	Jumat	Al Kahfi	Al Kahfi	Al Kahfi
7.	Sabtu	Setoran	Binnadhor	Binnadhor

**Tabel 4. Kegiatan harian sore siswa MAN 1 Islamic Boarding School Darul Ulum**

No	Waktu	Tahfidz	Kitab	Sains
1.	Ahad	-	-	-
2.	Senin	Riyadhus sholihin	Riyadhus sholihin	Riyadhus sholihin
3.	Selasa	Tahfidz	Kitabus sa'adah fit tauhidil ilahi, jawahirul kalamiyah	Sains
4.	Rabu	Tahfidz	Safinatun najah, fathul qorib	Sains
5.	Kamis	Tahfidz	Al alkhlq lilbanin, fathul qorib, alfiyah	Sains
6.	Jumat	Ta'lim muta'allim	Ta'lim muta'allim	Ta'lim muta'allim
7.	Sabtu	Attibyan Fi Adabi Qur'an	Aqidatul awwam, fathul qorib (sorogan)	Aqidatul awwam

Kegiatan bulanan siswa MAN 1 *Islamic Boading School* Darul Ulum yaitu mengikuti acara bulanan islam, tidak memiliki kegiatan bulanan khusus. Kegiatan tahunan siswa MAN 1 *Islamic Boading School* Darul Ulum yaitu :

**Tabel 5. Kegiatan tahunan siswa MAN 1 Islamic Boading School Darul Ulum**

No	Kegiatan
1.	Kegiatan kemah bahasa/ <i>bilingual camp</i> dalam rangka melatih berorganisasi, berbahasa dan belajar dari lingkungan alam
2.	Kegiatan bimbingan persiapan UTBK untuk kelas XII (bekerja sama dengan lembaga bimbingan belajar)
3.	Kegiatan DIKLAT (pendidikan dan latihan) untuk para Khodimul Ma'had
4.	Kegiatan wisata religi (ziarah) untuk menambah pengalaman santri dan pengetahuan religinya dari tokoh pahlawan maupun para <i>aulyaillah</i>

## 2. Karakteristik sampel

### a. Usia

Usia remaja yang diteliti dalam penelitian ini adalah mulai dari usia 15-18 tahun. Responden yang berusia 15- 16 tahun terdapat 39 responden, responden yang berusia 17-18 tahun terdapat 31 responden.

**Tabel 6. Karakteristik usia sampel siswa MAN 1 Islamic Boading School Darul Ulum**

Usia	Jumlah responden
15-16 tahun	39 siswi
17-18 tahun	31 iswi

## b. Indeks Masa Tubuh

Mayoritas responden dari total 70 responden 47 (67,1%) responden memiliki status gizi baik, pada ambang batas  $-2SD$  sd  $+1SD$ . Status gizi berdasarkan indeks antropometri imt/u yang bersumber pada SK antropometri anak nomor 2 tahun 2020.

**Tabel 7. Frekuensi indeks masa tubuh siswa MAN 1**

Kategori status gizi	Ambang batas (Z-Score)	n (%)
Gizi kurang	$-3 SD$ sd $-2 SD$	15 (21,4%)
Gizi baik	$-2 SD$ sd $+1 SD$	47 (67,1%)
Gizi lebih	$+1 SD$ sd $+2 SD$	3 (4,3%)
Obesitas	$> + 2 SD$	5 (7,1%)
Total		70 (100%)

## 32 Hasil Analisis

### a. Analisis Univariat

#### 1) Pengetahuan Gizi

Populasi pada penelitian ini adalah 70 siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan. Pengumpulan data menggunakan teknik random sampling. Penilaian pengetahuan gizi responden dengan pengisian kuesioner yang terdiri dari 17 pertanyaan yang berisi tentang pengetahuan gizi yang bersumber dari TKPI, pedoman gizi seimbang menurut kemenkes, isi piringku dan tumpeng gizi seimbang. Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden untuk mengisi, berikut adalah hasilnya :

**Tabel 8. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan gizi**

<b>Kategori</b>	<b>F (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak baik	13	18,6
Baik	57	81,4
Total	70	100

Berdasarkan tabel 8 mayoritas responden yang memiliki pengetahuan gizi yang baik. Dari total 70 orang 57 (81,4%) orang diantaranya memiliki pengetahuan gizi yang baik di *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.

## 2) **Body Image**

Populasi pada penelitian ini adalah 70 siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan. Pengumpulan data menggunakan teknik random sampling. Penilaian *body image* responden dengan pengisian kuesioner *figure rating scale* yang terdiri dari 4 pertanyaan yang menampilkan gambar siluent untuk di pilih. berikut adalah hasilnya :

**Tabel 9. Distribusi frekuensi berdasarkan body image**

<b>Kategori</b>	<b>F (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Negatif	57	81,4
Positif	13	18,6
Total	70	100

Berdasarkan tabel 9 mayoritas responden yang memiliki *body image* negatif. Dari total 70 orang 57 (81,4%) orang diantaranya memiliki *body image* negatif di *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.

**Tabel 10. Distribusi frekuensi indeks masa tubuh dengan body**

<i>Body image</i>	Status gizi								Jumlah	
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		F(n)	%
	F(n)	%	F(n)	%	F(n)	%	F(n)	%		
Negatif	12	17,1	40	57,1	1	1,4	4	5,7	57	81,4
Positif	4	5,7	7	10	1	1,4	1	1,4	13	18,6
Jumlah	16	22,8	47	67,1	2	2,8	5	7,1	70	100

Siswa yang memiliki persepsi *body image* negatif merupakan siswa dengan status gizi baik sebanyak 40 orang (57,1%). Faktor teman sebaya, lingkungan dan figur idola yang menyebabkan responden mempunyai *body image* negatif. Persepsi *body image* negatif tidak lantas membuat remaja mengkonsumsi makanan yang salah. Hal ini dibuktikan dengan responden yang memiliki *body image* negatif namun memiliki status gizi yang normal. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Italia yang menyatakan bahwa dari responden mayoritas memiliki status gizi normal namun tidak puas terhadap *body imagenya*.

### 3) Perilaku Makan

Populasi pada penelitian ini adalah 70 siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan. Pengumpulan data menggunakan teknik random sampling. Penilaian pengetahuan gizi responden dengan pengisian kuesioner yang terdiri dari 16 pertanyaan yang dibagi menjadi 2 skala perilaku makan yaitu menjauhi makan dan mendekati makan yang diambil dari penelitian sebelumnya (Kholifah, 2021). Penelitian ini di lakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden untuk mengisi, berikut adalah hasilnya:

**Tabel 11. Distribusi frekuensi berdasarkan perilaku makan**

Kategori	F (n)	Persentase (%)
Menjauhi makan	30	42,9
Mendekati makan	40	57,1
Total	70	100

Berdasarkan tabel 11 mayoritas responden yang memiliki perilaku makan mendekati makan. Dari total 70 orang 40 (57,1%) orang diantaranya memiliki perilaku makan mendekati makan di *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.

**b. Analisis Bivariat**

**1) Uji statistik hubungan pengetahuan gizi dengan *body image***

**Tabel 12. Hasil uji fisher hubungan pengetahuan gizi dengan body**

Pengetahuan Gizi	Body Image				Total		P-Value 0,1000
	Negatif		Positif		F	%	
	F (n)	%	F (n)	%			
Tidak baik	11	15,7%	2	2,9 %	13	18,6%	
Baik	46	65,7%	11	15,7%	57	81,4%	
Total	57	81,4%	13	18,6%	70	100%	

Pada tabel 12. Menunjukkan bahwa *body image* negatif lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki pengetahuan baik yaitu sebesar 46 siswa. Uji statistik antara pengetahuan gizi dengan *body image* menggunakan uji fisher. Pada uji ini memperoleh *p-value* sebesar 0,1000 ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara

pengetahuan gizi dengan *body image* siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.

## 2) Uji statistik hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan

**Tabel 13. Hasil uji chi square hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan**

Pengetahuan Gizi	Perilaku makan				Total		<i>p-value</i>
	Menjauhi		Mendekati		F (n)	%	
	F (n)	%	F (n)	%			
Tidak baik	11	15,7%	2	2,9 %	13	18,6%	0,001
Baik	19	27,1%	38	54,3%	57	81,4%	
Total	30	42,9%	40	57,1%	70	100%	

Pada tabel 13. Menunjukkan bahwa perilaku makan mendekati makan lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki pengetahuan baik yaitu sebesar 38 siswa. Pada uji statistik antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan menggunakan uji *chi square*. Pada uji ini memperoleh *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.

## 3) Uji statistik hubungan *body image* dengan perilaku makan

**Tabel 14. Hasil uji chi square hubungan *body image* dengan perilaku makan**

<i>Body image</i>	Perilaku makan				Total		<i>p-value</i>
	Menjauhi		Mendekati		F (n)	%	
	F (n)	%	F (n)	%			
Negatif	23	32,9%	34	48,6 %	13	81,4%	0,375
Positif	7	10,0%	6	8,6%	57	18,6%	
Total	30	42,9%	40	57,1%	70	100%	

Pada tabel 14. Menunjukkan bahwa perilaku makan mendekati makan lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki *body image* negatif yaitu sebesar 34 siswa. Pada uji statistik antara *body image* dengan perilaku makan menggunakan uji *chi square*. Pada uji ini memperoleh *p-value* sebesar 0,375 ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.

## **B. Pembahasan**

### **1. Analisis Deskripsi**

#### **a. Pengetahuan Gizi**

Landasan yang penting dalam memilih dan mengonsumsi makanan adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi berpengaruh pada seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Maharibe, 2013). Penulis melakukan penelitian pada siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan dengan kategori untuk pengetahuan gizi adalah tidak baik jika hasilnya  $< 50\%$  dan baik jika hasilnya  $> 50\%$  (Riduwan, 2009).

Pada penelitian ini menilai pengetahuan gizi seseorang dengan cara membagikan kuesioner kepada responden untuk mengisi. Kuesioner pengetahuan gizi terdiri terdiri dari 17 pertanyaan yang sudah melalui tahap uji validitas dan uji reliabilitas, pertanyaan tersebut berisi tentang pengetahuan gizi yang bersumber dari TKPI, pedoman gizi seimbang menurut kemenkes, isi piringku dan tumpeng gizi seimbang. Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil responden yang memiliki pengetahuan gizi tidak baik yang adalah 13 orang (18,6%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik adalah 57 orang (81,4%). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irmayanti (2015) pada siswi SMAN 6 Kota Jambi yang menunjukkan bahwa terdapat 41 (56,9%)

siswi memiliki pengetahuan gizi baik tentang pengetahuan gizi dan 31 (43,1%) siswi memiliki pengetahuan tidak baik.

Seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi seharusnya mempunyai pemahaman yang lebih baik, namun hal ini bukan hal yang mudah pada saat masa remaja (Tsani, 2018). Pengetahuan gizi secara umum berpengaruh pada asupan yang lebih baik, meskipun tidak selalu orang yang memiliki pengetahuan gizi mampu menerapkan pola makan sehat. Sehingga pengetahuan mengenai gizi yang baik perlu disertai penerapan dalam kesehariannya (Sebayang AN, 2012).

**b. *Body Image***

*Body image* adalah persepsi seseorang mengenai tubuhnya (Makhrajani Majid dkk, 2018). Pada penilaian *body image* dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden untuk mengisi. Responden diminta untuk mengisi pilihan mana yang tepat untuk mencerminkan bentuk tubuhnya. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner *figure rating scale* yang dikembangkan oleh Stunkard dengan menampilkan sembilan siluent dimulai angka satu yang paling kurus sampai angka sembilan yang paling gemuk. Kategori penilaian *body image* adalah positif jika gambar siluent nomor 1-4 yang dipilih sama, negatif jika gambar siluent nomor 1-4 yang dipilih berbeda (Septiana dkk, 2010).

Pada penelitian yang dilakukan di MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan pada tabel 8 didapatkan hasil responden yang memiliki *body image* positif adalah 13 orang (18,6%), sedangkan responden yang memiliki *body image* negatif adalah 57 orang (81,4%). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2012) ditemukan bahwa terdapat responden dengan status gizi normal namun mempunyai *body image* negatif, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa meskipun responden telah mempunyai tubuh ideal, tapi akan selalu menjaga bentuk badannya karena cenderung menilai ukuran

tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya Hal itu juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damayanti (2016) juga menunjukkan sebanyak 76,6% remaja putri di SMK Adhikawacana Surabaya dengan citra tubuh negatif memiliki status gizi normal. Mereka yang memiliki status gizi normal beranggapan bahwa beberapa bagian tubuh mereka seperti lengan dan paha memiliki ukuran yang tidak sesuai (terlalu besar). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Dieny (2012) juga ditemukan bahwa terdapat responden yang memiliki citra tubuh negatif namun memiliki status gizi normal, dimana hasil penelitiannya juga memperlihatkan bahwa responden yang memiliki tubuh ideal akan selalu menjaga bentuk tubuhnya karena mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari yang sebenarnya.

### c. **Perilaku Makan**

Perilaku makan merupakan cara seseorang memahami, befikir serta berpendapat mengenai makanan yang diungkapkan berbentuk makanan yang akan menyebabkan kebiasaan atau pola makan jika kondisi terus berlanjut (Wiradijaya, 2020). Penilaian perilaku makan menggunakan kuesioner yang di bagikan kepada responden untuk mengisinya, kuesioner tersebut telah di uji validitas dan reliabilitas oleh Kholifah (2021). Kuesioner perilaku makan berisi 16 soal yang di dalam kuesioner terdapat 8 skala yaitu 4 skala mendekati makan dan 4 skala menjauhi makan. Skala yang mendekati makan yaitu menikmati setiap makanan, emosional untuk makan berlebih, respon dari rangsangan luar, keinginan untuk makan di saat makan. Skala yang menjauhi makan yaitu keinginan makan berkurang, penolakan untuk makan, minat terhadap makan rendah, respon mengurangi makan. Kategori penilaian perilaku makan adalah mendekati makan jika  $>$  mean dan menjauhi makan jika  $<$  mean (Hunot dkk, 2016).

Penelitian yang dilakukan di MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan pada tabel 11 mendapatkan hasil responden yang memiliki perilaku menjauhi makan adalah 30 orang

(42,9%), sedangkan responden yang memiliki perilaku makan mendekati makan adalah 40 orang (57,1%) hal tersebut membuat siswi memiliki perilaku makan yang baik disebabkan oleh mereka yang makan makanan yang beragam, makan teratur pada waktu jam makan, menerapkan perilaku sarapan di pagi hari sebelum aktivitas. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irmayanti (2015) pada siswi SMAN 6 Kota Jambi yang menunjukkan bahwa terdapat 39 (54,2%) siswi memiliki perilaku makan yang baik yaitu dengan teratur pada waktu jam makan dan 33 (45,8%) siswi memiliki perilaku makan yang tidak baik.

## **2. Analisis Bivariat**

### **a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan *Body Image***

Pengetahuan gizi adalah pemahaman atau kepandaian seseorang dalam memilih makanan yang sehat sebagai sumber gizi, dengan pengetahuan yang baik akan memperhatikan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Anggraeni, 2015). *Body image* adalah persepsi seseorang mengenai tubuhnya (Makhrajani Majid dkk, 2018). Hasil uji fisher dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ )= 0,05 menunjukkan nilai  $p=1,000$  ( $p>\alpha$ ) sehingga terima  $H_0$  yang berarti tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image*, artinya baik tidaknya pengetahuan gizi tidak berkaitan dengan *body image* pada siswa.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Syahrir (2013), menunjukkan bahwa responden yang memiliki citra tubuh negatif tidak hanya responden yang memiliki status gizi lebih, namun juga terjadi pada responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 12,9%. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih sering menganggap ukuran tubuhnya masih lebih besar dari ukuran sebenarnya padahal responden sudah memiliki tubuh yang ideal.

Faktor yang mempengaruhi tidak terdapatnya hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* disebabkan karena citra tubuh

remaja dapat dipengaruhi oleh kepribadian dan orang-orang sekitar. Faktor kepribadian (*self esteem*) merupakan faktor yang sangat penting terkait *body image*. Menurut Murk (2006) *self esteem* dapat memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri baik penilaian positif maupun negatif. Pada penelitian ini, pengaruh kepribadian terkait *body image* negatif tidak membuat remaja lalai akan kebutuhannya, namun sebaliknya para remaja memiliki pengetahuan yang baik sehingga mereka sadar akan pemenuhan kebutuhan gizinya.

#### **b. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan**

Pengetahuan gizi adalah pemahaman atau kepandaian seseorang dalam memilih makanan yang sehat sebagai sumber gizi, dengan pengetahuan yang baik akan memperhatikan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Anggraeni, 2015). Perilaku makan adalah cara seseorang memahami, befikir serta berpendapat mengenai makanan yang diungkapkan berbentuk makanan yang akan menyebabkan kebiasaan atau pola makan jika kondisi terus berlanjut (Wiradijaya, 2020). Hasil uji fisher dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ )= 0,05 menunjukkan nilai  $p=0,001$  ( $p<\alpha$ ) sehingga tolak  $H_0$  yang berarti terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan, artinya baik tidaknya pengetahuan gizi berkaitan dengan perilaku makan pada siswa.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Puji (2020) pada siswi MTS Darul Ulum, bahwa sikap remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan dalam hal memilih dan memenuhi asupan makan. Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh pada perilaku makan yang menjadikan kualitas makannya baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziah (2014), bahwa 71,4% memiliki perilaku makan yang baik ditunjukkan dari segi keteraturan makan, hal itu dikarenakan bahwa sebagian responden memiliki pemahaman yang baik tentang pengetahuan gizi. Seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi rendah memiliki kecenderungan memilih makanan yang terlihat

menarik tanpa memperhatikan gizinya. Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Damayanti, 2016). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Spronk Inge dkk, di Amerika Serikat dan Australia menyebutkan hasil bahwa seseorang harus memiliki beberapa pengetahuan dasar gizi untuk dapat memilih makanan, karena dari pengetahuan akan memunculkan perilaku positif perubahan sikap dan pola makan, dengan memahami pengetahuan gizi yang baik akan menjadikan seseorang masyarakat mengurangi beban penyakit terkait perilaku makan yang salah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Spronk ini di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu memengaruhi pengetahuan gizi antara lain umur, jenis kelamin, status sosial ekonomi (Inge Spronk, 2014). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pirouznia di US, pada penelitian ini anak kelas 7 dan 8 mendapatkan skor pengetahuan lebih tinggi didapatkan dari nilai kuesioner penilaian komprehensif tentang sikap dan praktik gizi (Pirouznia, 2009).

Sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang baik akan memengaruhi konsumsi makan yang baik, sehingga dapat menimbulkan status gizi yang baik. Kurangnya pemahaman tentang pengetahuan gizi akan berpengaruh pada kesalahan dalam pemilihan makanan dan akan berpengaruh pada status gizi. Makin tinggi kesadaran seseorang maka akan makin tinggi pula pengetahuan gizinya. Makin tinggi pengetahuan gizinya akan makin diperhitungkan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Rahman N. D., 2016).

### **c. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Makan**

*Body image* adalah persepsi seseorang mengenai tubuhnya (Makhrajani Majid dkk, 2018). Perilaku makan adalah cara

seseorang memahami, befikir serta berpendapat mengenai makanan yang diungkapkan berbentuk makanan yang akan menjadikan kebiasaan atau pola makan jika kondisi terus berlanjut (Wiradijaya, 2020). Hasil uji *chi square* dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ )= 0,05 menunjukkan nilai  $p = 0,375$  ( $p > \alpha$ ) sehingga terima  $H_0$  yang berarti tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, artinya positif maupun negatif *body image* tidak berkaitan dengan perilaku makan pada siswa.

Citra tubuh memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja dalam pemilihan makanannya, namun citra tubuh bukanlah faktor utamanya (Setyono, 2010). Pola konsumsi dan pemilihan makanan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor sosial ekonomi, faktor pengetahuan gizi, dan penyakit-penyakit infeksi (Damayanti, 2016).

Fase yang dialami oleh perempuan usia remaja yaitu peningkatan berat badan, pubertas, dan lainnya. Hal itu yang membuat remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Bagi remaja, penampilan merupakan hal yang penting dan harus menyesuaikan dengan lingkungannya, hal itu yang membuat perhatian yang cukup bagi masa remaja. Penelitian yang dilakukan Adinda (2019) bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan, semakin negatif persepsi *body image* maka belum tentu remaja mengurangi konsumsinya dan memiliki gangguan makan. Perkembangan secara emosional dan pikiran juga dapat mempengaruhi konsumsi makan berlebih sehingga menjadikan perilaku makannya baik. Skala perilaku makan *food responsiveness* atau rangsangan dari luar dengan segi rasa, bau dan penampilan makanan, respon ini tertuang dalam kuesioner yang telah diteliti pada siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan dengan hasil perilaku makan yang baik salah satu faktornya dipengaruhi oleh skala perilaku makan *food responsiveness*, dan keinginan emosional untuk makan berlebih

yang menyebabkan perilaku makan pada penelitian ini masuk dalam kategori perilaku makan baik atau mendekati makan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah (2022) pada santri pondok pesantren masjid Ar-Rohmat Cilacap, bahwa citra tubuh yang negatif bukan berarti menjadikan perilaku makan yang salah, walaupun citra tubuh responden negatif tetap masih bisa memenuhi kebutuhan asupannya yang menjadikan perilaku makannya baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa benar atau salahnya remaja dalam mengkonsumsi makanan yang mencerminkan perilaku makannya tidak banyak terkait dengan citra tubuhnya. Persepsi terhadap tubuh yang negatif tidak lantas membuat remaja mengkonsumsi makanan dengan cara yang salah. Hal tersebut dibuktikan dengan persentasi responden yang memiliki citra tubuh negatif namun tetap memiliki status gizi yang normal.

Hasil penelitian Tarigan dkk, 2005, penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa banyak remaja yang menyatakan jika tidak puas pada *body image*. Remaja putri memiliki kecenderungan memperhatikan *body image*, penyebab hal ini karena remaja fokus dalam memperhatikan penampilannya dan mereka berusaha agar terlihat menarik dengan penampilan fisik. Penyebab hal ini dikarenakan remaja putri mudah terpengaruh media masa, dari situ akan timbul perilaku makan remaja yang tidak baik karena mereka mengikuti masa dan tren saat ini (Astini, 2021). Remaja cenderung melakukan penilaian terhadap kurus ataupun gemuk, walaupun mereka mempunyai tubuh yang ideal. (Arista AD, 2017). Citra tubuh yang dimiliki negatif sedangkan status gizi normal dapat mengakibatkan konsumsi makan terlalu banyak atau sedikit dari kebutuhan. (Sugiar IE, 2018).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan perilaku makan pada siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi yang tidak baik adalah 13 orang (18,6%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik adalah 57 orang (81,4%) di *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.
2. *Body image* positif adalah 13 orang (18,6%), sedangkan responden yang memiliki *body image* negatif adalah 57 orang (81,4%) di *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.
3. Perilaku menjauhi makan adalah 30 orang (42,9%), sedangkan responden yang memiliki perilaku makan mendekati makan adalah 40 orang (57,1%) di *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan.
4. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body image* siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan
5. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan
6. Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan siswa MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi siswi**

Sebaiknya menerapkan pengetahuan gizi yang baik tersebut ke dalam perilaku makan dan kebiasaan sehari-hari. Sebaiknya tidak berfikir negatif tentang *body image* yang dimiliki agar dapat terus memenuhi kebutuhan harian.

**2. Bagi Islamic Boarding School Darul Ulum Kota Pekalongan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, *body image* negatif banyak ditemukan pada asrama ini. Sebaiknya dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan setiap bulannya agar siswi dapat mengetahui kondisi status gizinya sehingga tidak salah dalam menilai *body image* nya.

**3. Bagi peneliti selanjutnya**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, salah satu penyebab santri memiliki *body image* negatif adalah tidak percaya diri dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Peneliti menyarankan kepada peneliti-peneliti selanjutnya untuk mencoba mengedukasi tentang *body image* secara lebih lanjut, dan kemudian dilihat dari perkembangannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrani, A., Yanti, D. E., Sari, N. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2017. *Jurnal Dunia Kesmas*, hal.2645 – 269, Vol. 9 No. 2
- Aliyah, H. (2016). Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Quran Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmiah Quran dan Tafsir*, 214, vol 10 No 2.
- Amalia F., et al. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil (Studi Pada Pengantin Baru Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Duren, Bandungan, Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 6. Nomor 5
- Anggraeni, S. D. (2015). Hubungan antara body image dengan frekuensi makan, jenis makanan dan status gizi remaja putri di sma negeri 7 surakarta. *Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1-12.
- Arista AD, W. L. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Islamic Centre Baiturrahman Semarang pada Puasa Ramadhan Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 585- 591, colume 5 (4).
- Aziz, M. (2015). Perspektif Maqashid Al-Quran Syariah Dalam Penyelenggaraan Jaminan Produk Halal Indonesia. *Jurnal Studi Keislaman*, 26, Vol 1 No 1.
- Bakhri S., H. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Gizi Ibu. *Indonesia: Media Sains*.

- Bimantara, M. D. (2019). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya. IAGIKMI & Universitas Airlangga, 85-88.
- Choi, E. S. (2008). *A Study on Nutrition Knowledge and Dietary Behavior of Elementary School Children in Seoul. Nutrition Research and Practice*, 308-316.
- Damayanti, Adelina Elsa. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga. Surabaya
- Dahlan, M. S. (2014). Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jatinangor: Alqaprint.
- Darmawati, I. A. (2017). Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan*, 1-9 Vol 10, No 2.
- Fadillah, Gayuh Rijki. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Citra Tubuh, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Masjid Ar-Rohmat Cilacap. Skripsi. Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang
- Himpuno, D. (2017). Membuat Masakan dan Kue Dari Bahan Halal. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ifdil, I. D. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 107–113 Vol 2 No 3.
- Inge Spronk, C. K. (2014). *Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake. British Journal of Nutrition*, 1713-1726.
- Lestari, Puji. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*. 73-80. Vol 2 no 2.
- Kholifah, Nur. (2021). Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Manyaran Kota Semarang pada Masa Pandemi Covid-19. Skripsi. Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang

- Maharibe, C. C. (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi. Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, 1-9.
- Maria Luisa Scalvedi, L. G. (2021). *Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake : An Asses*
- Mary Katherine Ray, A. E. (2020). *Relationship between trait suggestibility and eating-related behaviors in overweight and obesity. HHS Public Access, USA, 1-10.*
- Meriyanto, Y. A. (2017). Hubungan Gambaran Tubuh (Body Image) dengan Perkembangan Sosial pada Remaja di SMK PGRI 3 Malang. *Nursing News*, 1-11 Vol 2 no 2.
- Morroti. (2017). *Stunkard Figure Rating Scale and Sexuality During Pregnancy, A Lungitudinal Pilot Study. Reproductive System and Sexual Disorders : Current Reserch* , 1-5, Vol 7 no 1.
- Nisa, C. N. (2018). *The Correlation Of Body Image Perception With Fat Intake and Body Fat Composition in Adolescent Female* MAN 2 Surakarta. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1-13.
- Nyoman, N. G. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 1-7, Volume 5 Nomor 1.
- Pirouznia, M. (2009). *The Association between Nutrition Knowledge and Eating Behavior in Male and Female Adolescents in the US. Internaisonal Journal of Food Sciences and Nutrition*, 127-132.
- Rahayu, S. Dwi dan Fillah Fithra, Dieny. 2012. Citra Tubuh, Pendidikan Ibum Asupan Zat Besi pada Siswi SMA. *Media Medika Indonesia*. 46 (3) : 184-194
- Rahman, N. D. (2016). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA N 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 1-64 , volume 7 no 1.

- Rahman, R. T. (2015). Analisis Statistik Penelitian Kesehatan. Bogor: Penerbit In Media.
- Rika Fitriani, L. P. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Ctra Tubuh, Tingkat Kecukupa Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pada Siswa. *Jurnal Health and Science Comunity*, 1, vol 4 no1.
- Ringga. (2011). Studi Tantangan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktifitas Fisik, Status Gizi, dan Body Image Remaja Putri di SMA Budi Mulia Bogor. *Bogor Agricultural University*, 1-79.
- Sabariah. (2017). perkembangan Fisik remaja. Sekolah Tinggi Agama Islam Al Hikmah Medan.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siregar, S. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Prenada Media.
- Sment Among. *a Sample of Italian Adults. Council For Agricultural Research and Economics, Research Center for Food and Nutritional, Roma, Italy*, 1-13, vol 8.
- Sugiar IE, D. F. (2018). Hubungan body Image dengan Asupan Energi dan Protein serta Perilaku Konsumsi Suplemen pada Mahasiswa di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 31-38.
- Syahrir. Remaja dan permasalahannya. Jakarta: Gramedia; 2013. Swasono, E. (2010). Makanan dan Kesehatan. Semarang: Alprin.
- Wiradijaya, A. (2020). Hubungan Sikap, Lingkungan Sekolah, dan Akses Dukungan Keluarga dengan Perilaku Makan Remaja di Kelurahan Ngemplak Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan* , 1-8.
- Yanggo, H. T. (2013). Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam. *Jurnal Tahkim*, 3 Vol 9 No 2.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

##### *(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Tempat, tanggal lahir :

Usia :

Alamat :

No Hp./WA :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian, tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Ika Henryani (1707026022), mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul “**Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Body Image* dengan Perilaku Makan pada Siswi MAN 1 *Islamic Boarding School* Darul Ulum Kota Pekalongan**”.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan,.....

(.....)

## Lampiran 2

### Kuesioner pengetahuan gizi

Data responden

Nama :

No Responden :

Tempat, tanggal lahir :

Usia :

Kelas :

Berat badan (Kg) :

Tinggi badan (cm) :

Berilah tanda  $\checkmark$  (centang) pada pilihan jawaban yang anda anggap benar.

#### Kuesioner Pengetahuan Gizi

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Berikut bahan makanan yang merupakan sumber karbohidrat: kentang, nasi, jagung	Delete	
2.	Bahan makanan ini merupakan sumber protein nabati: tempe, buncis, tahu	$\checkmark$	
3.	Telur, ikan dan ayam merupakan bahan makanan sumber protein hewani	Delete	
4.	Sayur buah merupakan makanan yang mengandung tinggi Lemak		$\checkmark$
5.	Seseorang yang status gizinya normal akan memiliki persepsi <i>body image</i> positif	Delete	
6.	Olahraga dilakukan minimal 150 menit/minggu	$\checkmark$	
7.	Kecemasan gemuk dapat memengaruhi perilaku makan seseorang	Delete	
8.	Setiap bahan makanan tidak perlu dicuci sebelum diolah		$\checkmark$
9.	Minum air putih minimal 2 liter/hari	$\checkmark$	
10.	Susu adalah minuman yang harus ada disaat		$\checkmark$

	makan		
11.	Makan makanan pokok sehari 2x	<b>Delete</b>	
12.	Makanan sehat adalah makanan yang mahal harganya		√
13.	Merebus sayuran terlalu lama akan menyebabkan vitamin banyak berkurang	<b>Delete</b>	
14.	Nasi tidak bisa digantikan dengan bihun, roti dan kentang		√
15.	Vitamin, mineral dan serat banyak terdapat pada sayuran dan buah	<b>Delete</b>	
16.	Setiap hari harus makan sayur dan buah	<b>Delete</b>	
17.	Makan buah cukup 2x dalam seminggu	<b>Delete</b>	
18.	Minum air putih minimal 8 gelas sehari	<b>Delete</b>	
19.	Berikut makanan yang mengandung lemak: Santan, minyak	<b>Delete</b>	
20.	Makan cukup dengan nasi dan lauk		√
21.	Memilih makanan sesuai dengan kesukaan tidak beraneka ragam makanan	<b>Delete</b>	
22.	Dalam visual isi piringku terdapat nasi, lauk, sayur dan buah	<b>Delete</b>	
23.	Dalam visual tumpeng gizi seimbang konsumsi lauk dan makanan pokok 3-4 porsi per hari	√	
24.	Dalam visual tumpeng gizi seimbang konsumsi buah 2-3 porsi per hari	√	
25.	Dalam visual tumpeng gizi seimbang konsumsi sayur 3-4 porsi per hari	<b>Delete</b>	
26.	Protein berperan penting untuk menjaga kesehatan tulang agar tidak keropos.	<b>Delete</b>	
27.	Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin sangat baik bagi tubuh karena sayur dan buah banyak mengandung karbohidrat.		√
28.	Selain kita dianjurkan makan dengan seimbang, kita juga dianjurkan mengonsumsi berbagai jenis sumber		√

	karbohidrat yang berupa sayur dan buah.		
29.	Makanan yang tinggi kalori, lemak serta rendah protein dapat memicu penyakit degeneratif ( jantung, stroke, hipertensi dll) di kemudian hari.	<b>Delete</b>	
30.	Sarapan sangat penting dilakukan karena sarapan merupakan makanan bagi otak agar otak kita siap menjalani aktifitas kita sepanjang hari yang padat.	<b>Delete</b>	
31.	Air putih mencegah tubuh agar tidak dehidrasi atau kekurangan air, karena air diperlukan untuk mengedarkan berbagai zat gizi yang sudah diserap ke seluruh tubuh kita.	<b>Delete</b>	
32.	Membaca label pada kemasan makanan penting untuk dilakukan.	<b>Delete</b>	
33.	Mencuci tangan sebelum makan dilakukan dengan menggunakan sabun dan air mengalir.	<b>Delete</b>	
34.	Makanan yang bergizi itu adalah makanan yang mengandung cukup zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh.	<b>Delete</b>	
35.	Fungsi makanan bagi tubuh adalah memberi zat tenaga, zat pembangunan, dan zat pengatur.	<b>Delete</b>	
36.	Fungsi karbohidrat adalah sumber energi bagi tubuh.	<b>Delete</b>	
37.	Yang paling banyak dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan energi adalah karbohidrat.	<b>Delete</b>	
38.	Fungsi zat pembangun adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.	<b>Delete</b>	
39.	Vitamin dan mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.	<b>Delete</b>	
40.	Sumber zat pembangun bagi tubuh adalah daging dan susu.	<b>Delete</b>	

41.	Salah satu pesan gizi seimbang adalah perbanyak makan sayur dan buah.	<b>Delete</b>	
42.	Porsi makanan pokok sama dengan porsi sayur.	√	
43.	Terdapat 10 pesan dalam Pesan Gizi Seimbang.	√	
44.	Batasan minyak perhari adalah 3 sendok makan.	<b>Delete</b>	
45.	Batasan Garam perhari 1 sendok makan.	<b>Delete</b>	
46.	Batasan Gula perhari 4 sendok makan.	<b>Delete</b>	
47.	Bila berat badan saya normal, artinya kebutuhan energi saya sudah tercukupi.	√	
48.	Mengonsumsi buah dipagi hari sangat baik karena buah memberi cukup energi sampai saatnya makan siang.		√
49.	Membeli makanan kemasan tanpa memperhatikan keutuhan dan label kemasan.	<b>Delete</b>	
50.	Menimbang berat badan setiap bulan untuk mengontrol berat badan agar tetap ideal.	<b>Delete</b>	

### Lampiran 3

#### Kuesioner body image (*figure rating scale*)

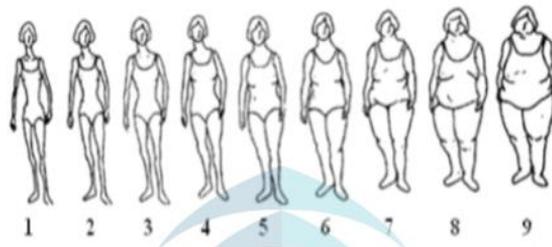
Data responden

Nama :

No Responden :

Petunjuk pengisian : Isilah jawaban sesuai berdasarkan dengan melihat pada gambar di bawah.

Perhatikan gambar dan jawablah pertanyaan dibawah !



**Gambar 4. *Figure Rating Scale***

1. Menurut anda, nomor berapa bentuk tubuh yang mencerminkan anda saat ini ?
2. Menurut anda, nomor berapa yang mencerminkan bentuk tubuh yang anda inginkan ?
3. Menurut anda, nomor berapa yang mencerminkan bentuk yang ideal bagi anda ?
4. Menurut anda, nomor berapa yang mencerminkan bentuk tubuh yang anda harapkan ?

## Lampiran 4

### Kuesioner perilaku makan

Data responden

Nama :

No Responden :

Kelas :

Isilah pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan keadaan kalian.

### Kuesioner Perilaku Makan

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Setuju Tidak	Sangat tidak setuju
1.	Saya suka menikmati makanan saya				
2.	Saya sering acuh dengan makanan saya				
3.	Saya menantikan waktu makan				
4.	Saya sering melewatkan jam makan saya				
5.	Saya makan lebih banyak ketika marah				
6.	Ketika sedih atau depresi saya melupakan makan				
7.	Saya akan makan banyak ketika merasa sedih atau depresi				
8.	Ketika sedang melihat orang makan saya ikut merasa kenyang				
9.	Saya sering merasa lapar ketika saya				

	bersama seseorang yang sedang makan				
10.	Ketika saya mencium bau makanan yang saya suka hal itu membuat saya kenyang				
11.	Ketika saya melihat atau mencium makanan yang saya suka, itu membuat selera makan saya meningkat				
12.	Saya sering mengacuhkan perut saya keroncongan				
13.	Saya sering memperhatikan perut saya keroncongan				
14.	Saya merasa biasa saja. jika saya melewatkan makan				
15.	Jika saya melewatkan makan, saya menjadi mudah tersinggung				
16.	Saya makan perlahan				

*(Kholifah, 2021)*

**Lampiran 5**  
**Hasil analisis univariat**

**a. Pengetahuan gizi**

**Pengetahuan\_Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	13	18,6	18,6	18,6
	Baik	57	81,4	81,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

**b. Body image**

**Body\_Image**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	57	81,4	81,4	81,4
	Positif	13	18,6	18,6	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

**c. Perilaku makan**

**Perilaku\_Makan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menjauhi Makan	30	42,9	42,9	42,9
	Mendekati Makan	40	57,1	57,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

**Lampiran 6**  
**Hasil analisis bivariat**

**a. Hubungan pengetahuan gizi dengan *body image***

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengetahuan_Gizi * Body_Image	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%

**Pengetahuan\_Gizi \* Body\_Image Crosstabulation**

		Body_Image		Total	
		Negatif	Positif		
Pengetahuan_Gizi	Tidak Baik	Count	11	2	13
		Expected Count	10,6	2,4	13,0
	Baik	Count	46	11	57
		Expected Count	46,4	10,6	57,0
Total		Count	57	13	70
		Expected Count	57,0	13,0	70,0

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,107 <sup>a</sup>	1	,743		
Continuity Correction <sup>b</sup>	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,111	1	,739		
Fisher's Exact Test				1,000	,548

Linear-by-Linear Association	,106	1	,745		
N of Valid Cases	70				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,41.

b. Computed only for a 2x2 table

## b. Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengetahuan_Gizi * Perilaku_Makan	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%

### Pengetahuan\_Gizi \* Perilaku\_Makan Crosstabulation

			Perilaku_Makan		Total
			Menjauhi	Mendekati	
Pengetahuan_Gizi	Tidak Baik	Count	11	2	13
		Expected Count	5,6	7,4	13,0
	Baik	Count	19	38	57
		Expected Count	24,4	32,6	57,0
Total		Count	30	40	70
		Expected Count	30,0	40,0	70,0

**Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	11,368 <sup>a</sup>	1	,001		
Continuity Correction <sup>b</sup>	9,370	1	,002		
Likelihood Ratio	11,882	1	,001		
Fisher's Exact Test					,001 ,001
Linear-by-Linear Association	11,205	1	,001		
N of Valid Cases	70				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,57.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures

**c. Hubungan *body image* dengan perilaku makan**

**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Body_Image * Perilaku_Makan	70	100,0%	0	0,0%	70

## Body\_Image \* Perilaku\_Makan Crosstabulation

	Body Image		Perilaku Makan		Total
			Menjauhi Makan	Mendekati Makan	
Negatif	Count		23	34	57
	Expected Count		24,4	32,6	57,0
	Count	Positif	7	6	13
	Expected Count		5,6	7,4	13,0
Total	Count		30	40	70
	Expected Count		30,0	40,0	70,0

### Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,787 <sup>a</sup>	1	,375		
Continuity Correction <sup>b</sup>	,333	1	,564		
Likelihood Ratio	,780	1	,377		
Fisher's Exact Test				,536	,281
Linear-by-Linear Association	,776	1	,378		
N of Valid Cases	70				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,57.

**Lampiran 7**  
**Data responden**

No	Sekolah	Alamat	Nama Anak	Tgl Lahir	Tgl Pengukuran	Umur (Tahun / Bulan)	JK (L/P)	Berat Badan (Kg)	TB (cm)	Status Gizi
1	IBS MAN 1	PML	DHP	3/6/2005	9/9/2022	17 Tahun 6 Bulan	P	64	160	Baik
2	IBS MAN 1	TGL	AH	7/22/2004	9/9/2022	18 Tahun 1 Bulan	P	39	154	kurang
3	IBS MAN 1	PML	HNF	6/17/2005	9/9/2022	17 Tahun 2 Bulan	P	38	150	kurang
4	IBS MAN 1	TGL	SNO	10/9/2005	9/9/2022	16 Tahun 10 Bulan	P	45	154	Baik
5	IBS MAN 1	BRBS	FNA	8/25/2006	9/9/2022	16 Tahun 0 Bulan	P	42	144	Baik
6	IBS MAN 1	BRBS	AR	9/19/2006	9/9/2022	15 Tahun 11 Bulan	P	43	151	Baik
7	IBS MAN 1	BRBS	SAAM	8/22/2005	9/9/2022	17 Tahun 0 Bulan	P	50	146	Baik
8	IBS MAN 1	DMK	IF	8/16/2007	9/9/2022	15 Tahun 0 Bulan	P	45	146	kurang
9	IBS MAN 1	BTG	PSAS	8/20/2006	9/9/2022	16 Tahun 0 Bulan	P	46	155	Baik
10	IBS MAN 1	TGL	SNA	6/14/2005	9/9/2022	17 Tahun 2 Bulan	P	47	162	Baik
11	IBS MAN 1	BTG	NU	8/7/2005	9/9/2022	17 Tahun 1 Bulan	P	50	160	Baik
12	IBS MAN 1	KDL	ZSAR	2/11/2006	9/9/2022	16 Tahun 6 Bulan	P	68	147	obesitas
13	IBS MAN 1	PML	NNAN	11/11/2005	9/9/2022	16 Tahun 9 Bulan	P	44	156	Baik
14	IBS MAN 1	CLCP	DAR	10/16/2005	9/9/2022	16 Tahun 10 Bulan	P	52	155	kurang
15	IBS MAN 1	PML	FMR	6/29/2006	9/9/2022	16 Tahun 2 Bulan	P	61	159	Baik
16	IBS MAN 1	TGL	I	7/7/2005	9/9/2022	17 Tahun 2 Bulan	P	48	160	Baik

17	IBS MAN 1	TGL	FMS	10/5/2006	9/9/2022	15 Tahun 11 Bulan	P	46	156	Baik
18	IBS MAN 1	BRBS	SSR	2/14/2005	9/9/2022	17 Tahun 6 Bulan	P	50	150	kurang
19	IBS MAN 1	TGL	NUN	5/17/2005	9/9/2022	17 Tahun 3 Bulan	P	65	153	Lebih
20	IBS MAN 1	PML	NNS	7/13/2006	9/9/2022	16 Tahun 1 Bulan	P	55	159	kurang
21	IBS MAN 1	PML	ESK	9/5/2005	9/9/2022	17 Tahun 0 Bulan	P	47	153	Baik
22	IBS MAN 1	PKL	ASM	4/23/2004	9/9/2022	18 Tahun 4 Bulan	P	47	162	Baik
23	IBS MAN 1	BTG	MML	5/20/2006	9/9/2022	16 Tahun 3 Bulan	P	59	153	Baik
24	IBS MAN 1	PML	PRF	11/8/2006	9/9/2022	15 Tahun 10 Bulan	P	41	150	Baik
25	IBS MAN 1	PML	NQA	8/7/2005	9/9/2022	17 Tahun 1 Bulan	P	53	156	kurang
26	IBS MAN 1	BTG	IF	2/12/2006	9/9/2022	16 Tahun 6 Bulan	P	46	160	Baik
27	IBS MAN 1	PKL	SKM	1/26/2006	9/9/2022	16 Tahun 7 Bulan	P	47	165	Baik
28	IBS MAN 1	PML	SPE	1/4/2007	9/9/2022	15 Tahun 8 Bulan	P	55	150	Baik
29	IBS MAN 1	BRBS	BAS	6/17/2006	9/9/2022	16 Tahun 2 Bulan	P	48	165	Baik
30	IBS MAN 1	BJRN	ADEN	11/12/2005	9/9/2022	16 Tahun 9 Bulan	P	44	152	Baik
31	IBS MAN 1	PKL	LKH	9/26/2005	9/9/2022	16 Tahun 11 Bulan	P	39	150	Baik
32	IBS MAN 1	BRBS	AF	5/28/2005	9/9/2022	17 Tahun 3 Bulan	P	47	147	kurang
33	IBS MAN 1	TGL	AIC	1/18/2005	9/9/2022	17 Tahun 7 Bulan	P	43	153	Baik
34	IBS MAN 1	BTG	S	1/6/2005	9/9/2022	17 Tahun 8 Bulan	P	53	155	kurang
35	IBS MAN 1	PKL	AFR	7/28/2006	9/9/2022	16 Tahun 1 Bulan	P	70	155	obesitas
36	IBS MAN 1	TGL	AHF	7/9/2005	9/9/2022	17 Tahun 1 Bulan	P	48	160	Baik
37	IBS MAN 1	PML	KKA	1/25/2005	9/9/2022	17 Tahun 7 Bulan	P	35	154	kurang
38	IBS MAN 1	BRBS	INM	3/30/2005	9/9/2022	17 Tahun 5 Bulan	P	40	151	Baik

39	IBS MAN 1	TGL	SI	5/14/2006	9/9/2022	16 Tahun 3 Bulan	P	48	160	Baik
40	IBS MAN 1	PML	MMH	5/24/2005	9/9/2022	17 Tahun 3 Bulan	P	56	155	Baik
41	IBS MAN 1	BTG	AAHS	6/27/2006	9/9/2022	16 Tahun 2 Bulan	P	60	162	Baik
42	IBS MAN 1	TGL	FIS	12/1/2004	9/9/2022	17 Tahun 9 Bulan	P	46	152	Baik
43	IBS MAN 1	PKL	AA	6/8/2007	9/9/2022	15 Tahun 3 Bulan	P	43	159	Baik
44	IBS MAN 1	BTG	NPA	12/9/2005	9/9/2022	16 Tahun 8 Bulan	P	37	152	kurang
45	IBS MAN 1	BTG	KAZA	5/18/2006	9/9/2022	16 Tahun 3 Bulan	P	62	147	obesitas
46	IBS MAN 1	TGL	AAL	7/2/2006	9/9/2022	16 Tahun 2 Bulan	P	49	156	Baik
47	IBS MAN 1	PKL	DNS	5/6/2005	9/9/2022	17 Tahun 4 Bulan	P	62	150	Lebih
48	IBS MAN 1	BRBS	RHN	7/3/2006	9/9/2022	16 Tahun 2 Bulan	P	43	152	Baik
49	IBS MAN 1	PML	NAP	6/1/2005	9/9/2022	17 Tahun 3 Bulan	P	56	160	kurang
50	IBS MAN 1	PKL	ABLH	7/12/2005	9/9/2022	17 Tahun 1 Bulan	P	45	156	Baik
51	IBS MAN 1	PML	ERK	7/5/2006	9/9/2022	16 Tahun 2 Bulan	P	60	162	Baik
52	IBS MAN 1	TGL	CNMR	11/7/2004	9/9/2022	17 Tahun 10 Bulan	P	47	151	Baik
53	IBS MAN 1	PKL	NSA	9/16/2006	9/9/2022	15 Tahun 11 Bulan	P	57	155	Baik
54	IBS MAN 1	PML	ELN	10/2/2004	9/9/2022	17 Tahun 11 Bulan	P	40	153	kurang
55	IBS MAN 1	PKL	SWW	9/18/2004	9/9/2022	17 Tahun 11 Bulan	P	50	144	Baik
56	IBS MAN 1	PML	ZIP	7/26/2005	9/9/2022	17 Tahun 1 Bulan	P	50	155	Baik
57	IBS MAN 1	BTG	IZ	10/15/2005	9/9/2022	16 Tahun 10 Bulan	P	42	155	Baik
58	IBS MAN 1	PKL	VZ	1/1/2005	9/9/2022	17 Tahun 8 Bulan	P	40	153	kurang
59	IBS MAN 1	PML	MUN	5/26/2006	9/9/2022	16 Tahun 3 Bulan	P	43	148	Baik
60	IBS MAN 1	TGL	HS	11/21/2005	9/9/2022	16 Tahun 9 Bulan	P	50	160	Baik

61	IBS MAN 1	BRBS	NZN	9/2/2006	9/9/2022	16 Tahun 0 Bulan	P	47	159	Baik
62	IBS MAN 1	PKL	ZNDP	6/20/2006	9/9/2022	16 Tahun 2 Bulan	P	44	165	kurang
63	IBS MAN 1	TGL	AFA	8/9/2006	9/9/2022	16 Tahun 0 Bulan	P	52	145	Baik
64	IBS MAN 1	PML	RNA	8/20/2004	9/9/2022	18 Tahun 0 Bulan	P	77	151	obesitas
65	IBS MAN 1	PML	MRP	4/15/2005	9/9/2022	17 Tahun 4 Bulan	P	50	148	kurang
66	IBS MAN 1	PML	THW	11/14/2005	9/9/2022	16 Tahun 9 Bulan	P	60	155	Baik
67	IBS MAN 1	TGL	RMA	5/25/2005	9/9/2022	17 Tahun 3 Bulan	P	56	147	Baik
68	IBS MAN 1	BTG	NAH	11/25/2005	9/9/2022	16 Tahun 9 Bulan	P	57	152	Baik
69	IBS MAN 1	PML	NNY	10/18/2005	9/9/2022	16 Tahun 10 Bulan	P	82	163	obesitas
70	IBS MAN 1	TGL	ZNI	4/8/2006	9/9/2022	16 Tahun 5 Bulan	P	46	153	Baik

**Lampiran 8**  
**Data Pengetahuan Gizi**

No	Pengetahuan																	Nilai	Total	%	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	10	17	59%	baik
2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	12	17	71%	Baik
3	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	8	17	47%	Tidak baik
4	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	6	17	35%	Tidak baik
5	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	17	71%	Baik
6	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	8	17	47%	Tidak baik
7	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	17	71%	Baik
8	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	17	53%	Baik
9	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	17	76%	Baik
10	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	9	17	53%	Baik
11	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	17	71%	Baik
12	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	6	17	35%	Tidak baik
13	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	6	17	35%	Tidak baik
14	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	9	17	53%	Baik
15	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	17	59%	Baik
16	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	9	17	53%	Baik
17	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	6	17	35%	Tidak baik
18	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	8	17	47%	Tidak baik
19	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	9	17	53%	Baik

20	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10	17	59%	Baik
21	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11	17	65%	Baik
22	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	6	17	35%	Tidak baik	
23	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	9	17	53%	Baik	
24	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	9	17	53%	Baik
25	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	9	17	53%	Baik
26	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	17	71%	Baik
27	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10	17	59%	Baik
28	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	17	71%	Baik
29	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	10	17	59%	Baik
30	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	11	17	65%	Baik
31	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	8	17	47%	Tidak baik
32	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	9	17	53%	Baik
33	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	17	65%	Baik
34	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	17	53%	Baik
35	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	9	17	53%	Baik
36	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	17	65%	Baik
37	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	9	17	53%	Baik
38	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	17	71%	Baik
39	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	17	65%	Baik
40	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	17	65%	Baik
41	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	6	17	35%	Tidak baik
42	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10	17	59%	Baik

43	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	9	17	53%	Baik
44	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9	17	53%	Baik	
45	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	9	17	53%	Baik
46	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	9	17	53%	Baik
47	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	9	17	53%	Baik
48	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	9	17	53%	Baik
49	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	17	18%	Tidak baik
50	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	17	71%	Baik
51	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	9	17	53%	Baik
52	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10	17	59%	Baik
53	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	6	17	35%	Tidak baik
54	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	17	65%	Baik
55	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	17	71%	Baik
56	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10	17	59%	Baik
57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	17	12%	Tidak baik
58	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	11	17	65%	Baik
59	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	17	71%	Baik
60	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	10	17	59%	Baik
61	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	17	59%	Baik
62	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	17	59%	Baik
63	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	10	17	59%	Baik
64	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9	17	53%	Baik
65	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10	17	59%	Baik

66	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	17	59%	Baik
67	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	17	53%	Baik	
68	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	17	59%	Baik	
69	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	9	17	53%	Baik		
70	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10	17	59%	Baik	

**Lampiran 9**  
**Data *Body Image***

No	B.Image	
1	0	Negatif
2	0	Negatif
3	0	Negatif
4	0	Negatif
5	0	Negatif
6	0	Negatif
7	0	Negatif
8	0	Negatif
9	0	Negatif
10	1	Positif
11	0	Negatif
12	0	Negatif
13	0	Negatif
14	0	Negatif
15	0	Negatif
16	0	Negatif
17	0	Negatif
18	0	Negatif
19	0	Negatif
20	0	Negatif
21	0	Negatif
22	0	Negatif
23	1	Positif
24	0	Negatif
25	1	Positif
26	1	Positif
27	0	Negatif
28	0	Negatif
29	0	Negatif
30	0	Negatif
31	0	Negatif
32	1	Positif
33	0	Negatif
34	0	Negatif
35	0	Negatif

36	0	Negatif
37	0	Negatif
38	0	Negatif
39	0	Negatif
40	1	Positif
41	0	Negatif
42	0	Negatif
43	0	Negatif
44	0	Negatif
45	0	Negatif
46	0	Negatif
47	1	Positif
48	0	Negatif
49	0	Negatif
50	0	Negatif
51	0	Negatif
52	0	Negatif
53	1	Positif
54	0	Negatif
55	0	Negatif
56	0	Negatif
57	1	Positif
58	1	Positif
59	0	Negatif
60	0	Negatif
61	0	Negatif
62	1	Positif
63	0	Negatif
64	0	Negatif
65	0	Negatif
66	1	Positif
67	0	Negatif
68	0	Negatif
69	1	Positif
70	0	Negatif

**Lampiran 10**  
**Data Perilaku Makan**

No	Score		Mean		Jumlah	Mean	Kategori
	Favorable	Unfavorable	Score				
1	32	26	29	29%	58	42	Mendekati
2	24	24	24	24%	48	42	Mendekati
3	12	25	19	19%	37	42	Menjauhi
4	22	22	22	22%	44	42	Mendekati
5	26	16	21	21%	42	42	Mendekati
6	19	19	19	19%	38	42	Menjauhi
7	17	20	19	19%	37	42	Menjauhi
8	28	20	24	24%	48	42	Mendekati
9	20	17	19	19%	37	42	Menjauhi
10	20	17	19	19%	37	42	Menjauhi
11	20	22	21	21%	42	42	Mendekati
12	28	17	23	23%	45	42	Mendekati
13	20	19	20	20%	39	42	Menjauhi
14	25	16	21	21%	41	42	Menjauhi
15	18	20	19	19%	38	42	Menjauhi
16	21	21	21	21%	42	42	Mendekati
17	23	26	25	25%	49	42	Mendekati
18	20	21	21	21%	41	42	Menjauhi

19	24	23	24	24%	47	42	Mendekati
20	19	21	20	20%	40	42	Menjauhi
21	20	19	20	20%	39	42	Menjauhi
22	17	21	19	19%	38	42	Menjauhi
23	9	24	17	17%	33	42	Menjauhi
24	19	23	21	21%	42	42	Mendekati
25	16	21	19	19%	37	42	Menjauhi
26	24	23	24	24%	47	42	Mendekati
27	22	19	21	21%	41	42	Menjauhi
28	20	21	21	21%	41	42	Menjauhi
29	21	24	23	23%	45	42	Mendekati
30	20	20	20	20%	40	42	Menjauhi
31	23	21	22	22%	44	42	Mendekati
32	24	17	21	21%	41	42	Menjauhi
33	22	20	21	21%	42	42	Mendekati
34	19	28	24	24%	47	42	Mendekati
35	23	16	20	20%	39	42	Menjauhi
36	24	21	23	23%	45	42	Mendekati
37	21	16	19	19%	37	42	Menjauhi
38	21	23	22	22%	44	42	Mendekati
39	16	27	22	22%	43	42	Mendekati
40	15	21	18	18%	36	42	Menjauhi

41	22	17	20	20%	39	42	Menjauhi
42	20	22	21	21%	42	42	Mendekati
43	21	21	21	21%	42	42	Mendekati
44	22	22	22	22%	44	42	Mendekati
45	26	25	26	26%	51	42	Mendekati
46	20	23	22	22%	43	42	Mendekati
47	22	20	21	21%	42	42	Mendekati
48	22	19	21	21%	41	42	Menjauhi
49	25	25	25	25%	50	42	Mendekati
50	22	21	22	22%	43	42	Mendekati
51	22	22	22	22%	44	42	Mendekati
52	22	21	22	22%	43	42	Mendekati
53	24	23	24	24%	47	42	Mendekati
54	24	22	23	23%	46	42	Mendekati
55	22	20	21	21%	42	42	Mendekati
56	21	20	21	21%	41	42	Menjauhi
57	19	28	24	24%	47	42	Mendekati
58	21	20	21	21%	41	42	Menjauhi
59	22	20	21	21%	42	42	Mendekati
60	18	20	19	19%	38	42	Menjauhi
61	24	24	24	24%	48	42	Mendekati
62	24	24	24	24%	48	42	Mendekati

63	18	29	24	24%	47	42	Mendekati
64	23	21	22	22%	44	42	Mendekati
65	19	18	19	19%	37	42	Menjauhi
66	25	23	24	24%	48	42	Mendekati
67	22	21	22	22%	43	42	Mendekati
68	17	21	19	19%	38	42	Menjauhi
69	20	18	19	19%	38	42	Menjauhi
70	20	20	20	20%	40	42	Menjauhi

## Lampiran 11 Dokumentasi



## Lampiran 12



## Surat perizinan penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.  
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 1748/Un.10.7/D1/KM.00.01/08/2022  
Lamp. : Proposal  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

30 Agustus 2022

Kepada Yth. :  
Kepala Sekolah MAN 1 Kota Pekalongan  
Di Pekalongan.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Kurnia Ika Henryani
1. Nim : 1707026022
2. Jurusan : Gizi
3. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
4. Lokasi Penelitian : Islamic Boarding School Darul Ulum MAN 1 Pekalongan
5. Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image Dengan Perilaku Makan Pada Siswi MAN 1 Islamic Boarding Darul Ulum Kota Pekalongan

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan

Wakil Bidang Akademik



DR. Darius Hekhari, S.Ag., M.Si.

Tembusan Yth :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan)

## Lampiran 13

### Surat Keterangan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PEKALONGAN**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 1**

Jalan Jenderal Urip Sumoharjo Pekalongan 51111  
Telepon (0285) 421059; Faksimili (0285) 421059;  
Website: www.man1kotapekalongan.sch.id

### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 1442 /Ma.11.34.01/PP.00.6/11/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MAN 1 Kota Pekalongan menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Kurnia Ika Henryani  
NIM : 1707026022  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan  
Universitas : UIN Walisongo Semarang  
Judul Skripsi : "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Perilaku Makan pada Siswa Islamic Boarding School Darul Ulum MAN 1 Kota Pekalongan"

Telah Melaksanakan Penelitian/ Observasi di MAN 1 Kota Pekalongan pada tanggal 5 s.d 9 September 2022 dengan Guru Pembimbing Ilmiah, S.Pd.I.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Pekalongan, 14 November 2022  
Kepala,

Harunwan

## Lampiran 14

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### A. Data Pribadi

Nama : Kurnia Ika Henryani  
Jenis kelamin : Perempuan  
TTL : Pekalongan, 22 Agustus 1999  
Alamat Orang Tua : Perum Griya Sedaya Sedaya Blok C6.2 Bakalan,  
Kabupaten Batang  
E-mail : kurniaipa@gmail.com

#### B. Pendidikan

##### 1. Formal

- a. 2005-2011 : SDN Kandang Panjang 01 Pekalongan
- b. 2011-2014 : SMP Negeri 7 Pekalongan
- c. 2014-2017 : SMA Negeri 2 Pekalongan
- d. 2017-2022 : Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

##### 2. Non Formal

- a. Praktik Kerja Gizi Klinik dan Institusi (online) di RS Roemani Semarang (2020)
- b. Praktik Kerja Gizi Masyarakat (online) di Puskesmas Ngaliyan Semarang (2020)
- c. Sahabat Halal LPPOM MUI Jawa Tengah (2020)

#### C. Pengalaman Organisasi

- a. Pengurus HMJ Gizi UIN Walisongo
- b. Departemen Pengembangan Sumber Daya Mahasiswa Tahun 2017- 2018
- c. Pengurus Rayon Psikologi Kesehatan Tahun 2018- 2020
- d. Bendahara Umum Organisasi Daerah Pekalongan Tahun 2017 - 2018

- e. Koordinator Pengkaderan Organisasi Daerah Pekalongan Tahun  
2018 - 2019
- f. Anggota Majelis Bahasa Tahun  
2019 -2020

Semarang, September 2022



Kurnia Ika Henryani  
NIM. 1707026022