

UNITRI Press

Jestian Umbu Randa



Lecture -- no repository 029

Lecture

Gambella University

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3358880860

Submission Date

Oct 2, 2025, 5:46 AM GMT+2

Download Date

Oct 2, 2025, 5:53 AM GMT+2

File Name

Jestian_Umbu_randa.docx

File Size

53.2 KB

7 Pages

1,055 Words

6,734 Characters

16% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 5%  Publications
- 3%  Submitted works (Student Papers)



Top Sources

- 15% Internet sources
- 5% Publications
- 3% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	123dok.com	3%
2	Internet	rinjani.unitri.ac.id	2%
3	Internet	repository.ub.ac.id	2%
4	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III	2%
5	Internet	kti-skripsi.com	1%
6	Internet	repository.itekes-bali.ac.id	1%
7	Internet	elibs.unigres.ac.id	<1%
8	Internet	hellosehat.com	<1%
9	Internet	sinta.unud.ac.id	<1%
10	Internet	dkkb.trenggalekkab.go.id	<1%
11	Internet	ejurnal.esaunggul.ac.id	<1%

12

Internet

journal.walisongo.ac.id

<1%



HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA SMPN 02 WAGIR KECAMATAN WAGIR KABUPATEN MALANG

SKRIPSI



DISUSUN OLEH:
JESTIAN UMBU RANDA
2021610028

2

2025

Penyakit menular dan tidak menular kini menjadi masalah di Indonesia, dengan meningkatnya kasus penyakit tidak menular, termasuk gizi lebih. Masalah gizi lebih sering disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang variabel-variabel yang menyebabkan obesitas, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perspektif seseorang terhadap diri sendiri atau . j liti i i l t t i t r remaja dengan pemahaman mereka tentang gizi seimbang di SMPN 02 Wagir, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang. Sebanyak 69 responden dipilih menggunakan prosedur pemilihan acak langsung dari populasi 83 siswa dalam desain penelitian potong lintang. Siswa kelas VII yang dapat membaca dan menulis serta bersemangat untuk berpartisipasi termasuk di antara persyaratan inklusi. Body Image merupakan variabel terikat, sedangkan pengetahuan tentang pola makan seimbang merupakan variabel bebas. Kuesioner tentang Body Image dan kuesioner tentang pengetahuan tentang pola makan seimbang digunakan sebagai alat penelitian. Uji Spearman digunakan untuk menganalisis data. Berdasarkan temuan, sebagian besar siswa memiliki Body Image yang baik (71,0%) dan pemahaman yang kuat tentang makan seimbang (55,1%). Body Image dan pengetahuan tentang pola makan seimbang berkorelasi signifikan ($p = 0,011 < 0,05$), dan korelasinya cukup kuat ($r = 0,537$). Studi ini menyarankan penelitian lebih lanjut tentang aspek-aspek lain dari Body Image, termasuk interaksi interpersonal, norma budaya, kesehatan mental, pengalaman pribadi, dan tanggung jawab keluarga.

Kata Kunci : Body Image, Gizi Seimbang, Pengetahuan, Remaja.

Di Indonesia, r l i it l r dan tidak menular sama. Salah satu penyakit tidak menular yang semakin meluas adalah kelebihan gizi. Ketidaktahuan tentang penyebab obesitas dan kelebihan berat badan merupakan sumber utama masalah ini (Syafira & Yulianti, 2021). Kelebihan gizi adalah penumpukan lemak yang disebabkan oleh ketidakseimbangan energi di mana tubuh menerima lebih banyak kalori daripada yang digunakan (Kementerian Kesehatan, 2022). Kelebihan gizi kini menjadi masalah serius yang semakin memburuk ti t , i i r j r (Maharani & Hernanda, 2020).

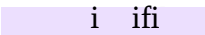
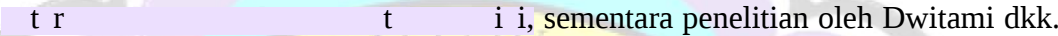
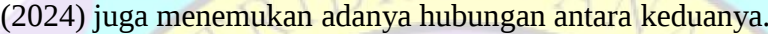
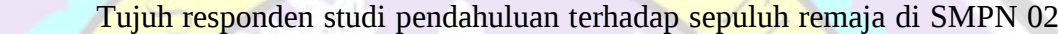
Menurut data WHO tahun 2022, it r j t r j r i i t mengalami l i r t , dan lebih dari j t mengalami it . 9,2% anak Indonesia berusia 5 hingga 12 tahun mengalami obesitas, menurut i t t r (i) . r i i i r memiliki prevalensi gizi lebih yang bahkan lebih tinggi daripada norma nasional, yaitu 24, (, l i r t , it) (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2019). 52,6% siswa sekolah dasar di Kabupaten Malang yang terdiri dari , l i-l i , r l i kelebihan berat badan.

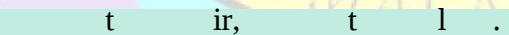
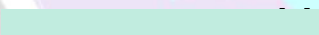
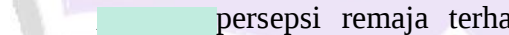
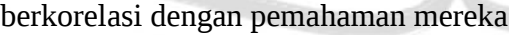
Maharani dan Hernanda (2020) berpendapat bahwa sejumlah faktor, termasuk genetika, nutrisi, ti it fi i , l ti r, i i i l i , i l i i l , dan pengetahuan gizi, dapat berkontribusi terhadap kelebihan gizi. Purba dkk. (2024) menemukan bahwa remaja yang kurang memiliki pemahaman gizi dasar lebih rentan makan berlebihan. Literasi gizi memengaruhi sikap dan praktik

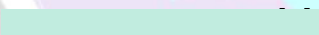
makan, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi seseorang (Lestari dkk., 2022). Pengambilan keputusan dalam memilih makanan didasarkan pada pemahaman tentang gizi. Pemahaman tentang pangan dan zat gizi, sumber gizi, keamanan pangan, teknik pengolahan untuk mengurangi kehilangan zat gizi, dan penerapan gaya hidup sehat semuanya termasuk dalam pendidikan gizi (Fitriani Rika dkk., 2020).

Kesehatan fisik dan emosional seseorang dipengaruhi oleh kelebihan berat badan. Berdasarkan asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi yang tepat, kondisi tubuh diklasifikasikan menjadi kurang r t , r r t , berat badan r l, l i r t , it (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Orang yang kelebihan berat badan lebih mungkin menderita it r i rti i t , t r ti i, it j t , kolesterol tinggi, kanker, menurut Indanah dkk. (2021). Selain itu, kelebihan berat badan dapat memengaruhi citra diri seseorang karena tubuh ideal sering kali dianggap ramping dan menarik (Ainiya, 2023).

Remaja yang kelebihan berat badan juga dapat mengalami masalah perkembangan psikologis, terutama yang berkaitan dengan persepsi terhadap tubuh, penerimaan diri, dan kepercayaan diri (Bimantara dkk., 2019). Menurut Junaedi (2022), Body Image adalah penilaian seseorang terhadap penampilan fisiknya, yang bisa baik atau buruk, tergantung pada seberapa bahagia atau tidak bahagianya mereka. Fadilla dkk. (2023) menyatakan bahwa pandangan remaja yang seringkali berlebihan tentang ukuran tubuh sering kali mempengaruhi perasaan mereka terhadap Body Image.

Penelitian ini penting mengingat pola masalah kesehatan yang berkontribusi terhadap terjadinya penyakit tidak menular, seperti obesitas pada remaja. Angka kelebihan gizi di Jawa Timur (24,3%) dan Kabupaten Malang (52,6%) cukup memprihatinkan (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2019). Namun, masih banyak remaja yang belum memahami konsep pola makan sehat. Menurut Fitria dkk. (2022), hampir separuh responden (53,5%) memiliki pengetahuan gizi yang buruk. Temuan Hasanah dkk. (2022) menunjukkan tidak ada korelasi  i ifi  t r  t  i i, sementara penelitian oleh Dwitami dkk. (2024) juga menemukan adanya hubungan antara keduanya.

Tujuh responden studi pendahuluan terhadap sepuluh remaja di SMPN 02 Wagir, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang, pada 3 Maret 2025, hanya mengetahui sedikit tentang jenis zat gizi, gizi seimbang, kebiasaan makan, aktivitas fisik, perilaku diet, dan dampak kelebihan gizi. Beberapa responden bahkan mengatakan bahwa ketidakpuasan mereka terhadap Body Image menjadi alasan mereka ingin menurunkan berat badan. Namun, tiga responden lainnya lebih memahami tentang diet dan memiliki citra diri yang positif. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mempertimbangkan sebuah studi berjudul "Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Body Image pada Remaja SMPN 02 Wagir,  t  ir,  t  l .

 persepsi remaja terhadap Body Image di SMPN 02 Wagir, berkorelasi dengan pemahaman mereka tentang gizi seimbang?

5

t i t r persepsi r j terhadap tubuhnya

3 pemahaman mereka tentang gizi seimbang di SMPN 02 Wagir, t ir,

t l .

1. Untuk mengetahui ti t kesadaran r j tentang gizi seimbang i SMPN 02 Wagir.

2. Untuk mengetahui bagaimana perasaan remaja di SMPN 02 Wagir tentang Body Image.

3. Untuk mengkaji bagaimana remaja di SMPN 02 Wagir memandang Body Image dan pemahaman mereka tentang gizi seimbang.

2

I f r i tentang ti memahami pola makan seimbang dan Body Image pada remaja diharapkan dapat diberikan oleh temuan penelitian.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Anak Remaja

Remaja mampu memahami Body Image dan diet yang tepat.

2. Bagi Orang tua

Kemampuan untuk membimbing pemahaman anak tentang Body Image dan pola makan seimbang

3. Perawat

Mengenai hubungan antara Body Image dan pemahaman tentang diet seimbang,

perawat dapat memberikan perawatan keperawatan.

4. Peneliti selanjutnya

Menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut, khususnya di bidang Body Image dan diet seimbang.

