

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

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
JESTIAN UMBU RANDA
2021610028**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2025**

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

SKRIPSI

The logo of Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang is a large, stylized emblem. It features a central figure, likely a deity or a personification of wisdom, seated on a lotus. The figure is surrounded by a circular border containing the text "UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI" and "MALANG". The entire logo is rendered in a light, semi-transparent style.

**DISUSUN OLEH:
JESTIAN UMBU RANDA
2021610028**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2025**

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

SKRIPSI

**Merupakan Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi**

**DISUSUN OLEH:
JESTIAN UMBU RANDA
2021610028**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

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

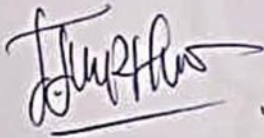
SKRIPSI

OLEH:

**JESTIAN UMBU RANDA
2021610028**

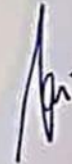
**Disetujui oleh Dosen pembimbing
Untuk dipertahankan didepan tim penguji
Pada tanggal 16 September 2025**

Pembimbing Utama



Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, S. Kep Ns., M. Kep
NIDN. 0728048902

Dosen Pembimbing Pendamping



Neni Maemunah, S. Kp MMRS
NIDN.0713077604

Mengetahui
Ketua Program Studi



Sirli Mardiana Trishinta, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN:0727129103

LEMBAR PENGESAHAN

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

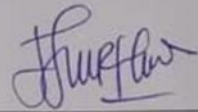
SKRIPSI

**DISUSUN OLEH :
JESTIAN UMBU RANDA
2021610028**

**Telah dipertahankan di hadapan dan telah diterima
Tim penguji Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi
Malang
Pada Tanggal: 16 September 2025**

Tim Penguji:

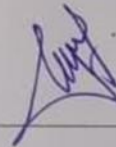
1. Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas S. Kep Ns., M. Kep
NIDN. 0728048902



2. Neni Maemunah, S. Kp, MMRS
NIDN.0713077604



3. Pertiwi Perwiraningtyas, S. Kep, Ns., M. Kep
NIDN. 0707068903



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Ir. KGS, Ahmadi., MP
NIDN. 0027126501

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Jestian Umbu Randa

Nim : 2021610028

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi berjudul “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan *Body Image* Pada Remaja SMPN 02 WAGIR Kecamatan Wagir Kabupaten Malang” merupakan karya tulis yang saya buat menurut pengamatan serta keyakinan saya, skripsi ini tidak mengandung bagian skripsi atau karya tulis yang pernah diterbitkan atau ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan referensi yang dimuat di dalam naskah skripsi ini. Apabila ternyata dikemudian hari pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik apapun dari Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

Malang, 16 September 2025
Yang Membuat Pernyataan



Jestian Umbu Randa

NIM: 2021610028

RIWAYAT HIDUP



Jestian Uumbu Randa, lahir di Desa Tanambanas Barat, Kecamatan Uumbu Ratunggai, Kabupaten Sumba Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Tanggal 03 Juli 2003 merupakan anak Dari Ibu Rambu Maris. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar Negeri Waiurang pada Tahun 2015. Pada Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama Rakyat Parewatana kemudian lulus pada tahun 2018, kemudian penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas Kristen Waibakul Pada Tahun 2019, dan kemudian lulus pada tahun 2021 serta mulai pada Tahun 2021 sampai dengan penulis terdaftar sebagai Mahasiswa S1 Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

“MOTTO”

“Teruslah Berjuang Untuk Meraih Masa Depan
Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang.”

Amsal 23:18



PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Judul dari skripsi ini yaitu “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan *Body Image* Pada Remaja SMPN 02 WAGIR Kecamatan Wagir Kabupaten Malang” Pada kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ayah tercinta Umbu Ngaraladu yang sudah membesarkan dan mendidik sampai saat ini dan bekerja keras selalu sabar dalam tantangan selama ini dan memberikan dorongan serta doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu tercinta Rambu Maris yang sudah melahirkan dan membesarkan dan mendidik sampai saat ini dan pengerbonan yang selalu sabar dan memberikan dorongan serta doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Oma Tercinta Rambu Bender Dan Rambu Kareri Hara yang sudah membesarkan dan mendidik sampai saat ini dan memberikan kasi saying kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kakak dan adik-adik tercinta yang sudah memberikan kasi sayang serta doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, S. Kep, Ns., M. Kep selaku dosen pembimbing 1, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Neni Maemunah, S. Kp, MMRS selaku pembimbing II, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Pertiwi Perwiraningtyas, S. Kep, Ns., M. Kep selaku Penguji, penulis menyadari bahwa banyak kekurangan. maka penulis mengharapkan kritik

dan saran dari pembaca, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

9. Elsiani Rambu Naha Ana Awa Dan untuk teman- teman yang selalu sabar dan sudah memberikan dukungan dan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
10. Terimakasih untuk diri sendiri yang masih kuat sampai saat ini Dan yang terakhir untuk diri saya sendiri. Jestian, terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan belum berhasil, namun terima kasih sudah menjadi manusia yang selalu ingin berusaha dan tidak lelah untuk mencoba

Malang, 16 September 2025
Penulis

Jestian Umbu Randa
NIM: 2021610028



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas Berkat dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Judul dari kripsi ini yaitu”. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan *Body Image* Pada Remaja SMP 02 WAGIR Kecamatan Wagir Kabupaten Malang” Pada kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr., Ir. Eko Handayanto M. Sc., Prof Rektor Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
2. Prof Dr. KGS. Ahmadi, MP, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Sirli Mardiana Trishinta, S. Kep., Ns., M. Kep., Ketua Program Studi Keperawatan yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan
4. Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, S. Kep, Ns., M. Kep Dosen pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik.
5. Neni Maemunah, S. Kp, MMRS Dosen pembimbing 2, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik.
6. Pertiwi Perwiraningtyas, S. Kep, Ns., M. Kep selaku penguji
7. Siswa SMP Negeri 02 WAGIR yang telah bersedia menjadi responden saya dalam penelitian hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* Pada Remaja SMP Negeri 02 WAGIR Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan. Maka penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua

Malang, 16 September 2025
Penulis

Randa. J.U. 2025. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan *Body Image* Pada Remaja SMPN 02 WAGIR Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. Tugas Akhir, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang: (1) Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas. S. Kep., Ns., M. Kep. (2). Neni Maemunah, S.Kp., MMRS.

ABSTRAK

Indonesia sedang menghadapi penyakit menular dan tidak menular. Penyakit tidak menular menunjukkan adanya kecenderungan meningkat salah satunya masalah gizi yang berlebih. Peningkatan prevalensi gizi yang berlebih diakibatkan kurangnya pengetahuan cara memahami persentase berat badan berlebih dan obesitas, hal ini akan berdampak pada gambaran diri atau *body image*. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 83 siswa SMP dengan jumlah sampel sebanyak 69 siswa SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang, sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Adapun kriteria inklusi yakni siswa kelas VII SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang, bersedia mengisi kuesioner dan bisa menulis dan membaca. Variabel independen adalah pengetahuan gizi seimbang, variabel dependen adalah *body image*. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner *body image*. Analisis data menggunakan uji *spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan Sebagian besar Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik (55,1%). Sebagian besar Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki *body image* yang positif (71,0%). Ada hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang yang sedang dengan nilai $p = 0,011 < 0,05$ dan nilai $r = 0,537$. Diharapkan bagi penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang faktor lain yang mempengaruhi *body image* seperti pengalaman pribadi, kesehatan mental, norma budaya, keluarga dan hubungan interpersonal.

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

Randa. J.U. 2025. *The Relationship Between Knowledge of Balanced Nutrition and Body Image in Adolescents at SMPN 02 Wagir, Wagir District, Malang Regency. Final Project, Nursing Study Program, Faculty of Health, Tribhuwana Tungadewi University, Malang: (1) Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep. (2) Neni Maemunah, S.Kp., MMRS.*

ABSTRACT

Indonesia is facing infectious and non-infectious diseases. Non-infectious diseases show an increasing trend, one of which is the problem of overnutrition. The increasing prevalence of overnutrition is due to a lack of knowledge on how to understand the triggers of excess weight and obesity, this will have an impact on self-image or body image. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge about balanced nutrition and body image in adolescents at SMPN 02 Wagir, Wagir District, Malang Regency. The research design used a cross-sectional. The study population was 83 junior high school students with a sample of 69 students at SMPN 02 Wagir, Wagir District, Malang Regency, the sample was taken using a simple random sampling technique. The inclusion criteria were grade VII students of SMPN 02 Wagir, Wagir District, Malang Regency, willing to fill out a questionnaire and able to write and read. The independent variable was knowledge about balanced nutrition, the dependent variable was body image. The instruments used were a questionnaire sheet about balanced nutrition knowledge and a body image questionnaire. Data analysis used the Spearman test. The results of this study showed that most adolescents at SMPN 02 Wagir, Wagir District, Malang Regency had good knowledge about balanced nutrition (55.1%). Most of the adolescents of SMPN 02 Wagir, Wagir District, Malang Regency have a positive body image (71.0%). There is a relationship between knowledge about balanced nutrition and body image in adolescents of SMPN 02 Wagir, Wagir District, Malang Regency which is moderate with a p value = $0.011 < 0.05$ and r value = 0.537 . It is hoped that further research can conduct research on other factors that influence body image such as personal experience, mental health, cultural norms, family and interpersonal relationships.

Keywords: Body Image, Balanced Nutrition, Knowledge, Adolescents.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Konsep Pengetahuan.....	7
2.1.1. Pengertian Pengetahuan	7
2.1.2. Indikator Pengetahuan.....	8
2.1.3. Metode Perolehan Pengetahuan	9
2.1.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	10
2.1.5. Pengukuran Tingkat Pengetahuan.....	15
2.2. Konsep Gizi Seimbang	16
2.2.1. Pengertian Gizi Seimbang.....	16
2.2.2. Pedoman Gizi Seimbang.....	17
2.2.3. Faktor Yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi Seimbang.....	19
2.2.4. Dampak Gizi Seimbang	21
2.3. Konsep <i>Body Image</i>	22
2.3.1. Pengertian <i>Body Image</i>	22
2.3.2. Indikator <i>Body Image</i>	23
2.3.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	24
2.3.4. Pengukuran <i>Body Image</i>	26
2.4. Konsep Remaja.....	26
2.4.1. Pengertian Remaja	26
2.4.2. Karakteristik remaja.....	27
2.4.3. Tugas Perkembangan Remaja.....	28
2.5. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan <i>Body Image</i>	29

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	31
3.1 Kerangka Konsep.....	31
3.2 Hipotesis	32
 BAB IV METODE PENELITIAN.....	 33
4.1. Desain Penelitian	33
4.2. Kerangka Kerja.....	33
4.3. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
4.4. Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	35
4.4.1. Populasi.....	35
4.4.2. Sampel	35
4.4.3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	35
4.5. Teknik <i>Sampling</i>	36
4.6. Variabel Penelitian.....	36
4.6.1. Variabel bebas (<i>independent</i>).....	36
4.6.2. Variabel terikat (<i>dependent</i>)	37
4.7. Definisi Operasional	37
4.8. Instrumen penelitian.	38
4.9. Pengumpulan Data.....	38
4.10. Uji Validitas Dan Reabilitas	40
4.10.1. Uji Validitas	40
4.10.2. Uji Reliabilitas.....	40
4.11. Tabulasi Data	41
4.12. Analisis Data.....	43
4.12.1. Analisis Univariat.....	43
4.12.2. Analisis Bivariat	44
4.13. Etika Penelitian	44
 BAB V HASIL PENELITIAN.....	 47
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
5.2 Data Umum Penelitian.....	48
5.2 Data Khusus Penelitian	49
5.3.1. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja SMP N 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	49
5.3.2. <i>Body Image</i> Pada Remaja SMP N 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	49
5.3.3. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan <i>Body Image</i> Pada Remaja SMP N 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	49
 BAB VI PEMBAHASAN	 51
6.1. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja Smp N 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	51
6.2. <i>Body Image</i> Pada Remaja SMP N 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	53
6.3. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan <i>Body Image</i> Pada Remaja SMP N 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	55

6.4 Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	58
7.1 Kesimpulan	58
7.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan *Body Image* Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....31
- Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan *Body Image* Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang..... 34



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Hubungan Pengetahuan Gizi seimbang Dengan <i>Body Image</i> Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	37
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Data Umum Responden Berdasarkan Data: Usia, Jenis Kelamin, Kelas, Mendapatkan Informasi Tentang Gizi, Media Yang Dimiliki Dan Sumber Informasi Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	48
Tabel 5. 2 Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	49
Tabel 5. 3 <i>Body Image</i> Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	49
Tabel 5. 4 Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan <i>Body Image</i> Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	63
Lampiran 2 Lembar Kesiadaan Menjadi Responden	64
Lampiran 3 Kisi-Kisi Lembar Kuesioner	65
Lampiran 4 Lembar Kuesioner.....	66
Lampiran 5 Uji Validitas	69
Lampiran 6 Tabulasi Data	75
Lampiran 7 Analisa Data.....	81
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	85
Lampiran 9 Dokumentasi	87

