

**GAMBARAN *BODY IMAGE* DAN POLA MAKAN
PADA MAHASISWI TINGKAT I *OVERWEIGHT*
DI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
TAHUN 2023**

Laporan Tugas Akhir

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun oleh :

HAEVA ALIFIA THOYYIBAH

NIM. P2.06.31.1.20.018

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA
2023**

Gambaran *Body Image* dan Pola Makan pada Mahasiswi Tingkat I *Overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023

Haeva Alifia Thooyibah

INTISARI

Overweight adalah salah satu permasalahan gizi yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia. Saat ini prevalensi *overweight* di Indonesia pada remaja di atas usia 18 tahun sebesar 13,6%. Dampak psikologis pada remaja putri *overweight* adalah munculnya rasa malu atau rasa kurang percaya diri. Situasi ini dapat mengakibatkan adanya perubahan tentang bagaimana ia menilai dirinya sendiri atau biasa disebut dengan *body image*. Pada seseorang yang mengalami *body image* negatif memiliki pola makan yang tidak baik karena seseorang melakukan pembatasan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body image* dan pola makan pada mahasiswi tingkat I *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan pengisian kuesioner, wawancara, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *body image* pada mahasiswi tingkat I *overweight* diperoleh hasil 70% memiliki *body image* positif, sedangkan 30% memiliki *body image* negatif. Gambaran pola makan pada mahasiswi tingkat I *overweight* 100% memiliki pola makan yang tidak baik. Bagi mahasiswi tingkat I *overweight* diharapkan untuk memantau berat badan setiap bulan, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki pola makan sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang, dan menerapkan prinsip pola menu seimbang yaitu keberagaman pangan.

Kata Kunci : Mahasiswi tingkat I, *overweight*, *body image*, pola makan.

ABSTRACT

HAEVA ALIFIA THOYYIBAH. *Description of Body Image and Eating Patterns in Overweight Grade I Female Students at the Tasikmalaya Ministry of Health Health Polytechnic in 2023. Under supervision of DERIS APRIANTY*

Overweight is one of the nutritional problems whose prevalence continues to increase in Indonesia. Currently, the prevalence of overweight in Indonesia in adolescents over the age of 18 is 13.6%. The psychological impact on overweight girls is the emergence of shyness or lack of confidence. This situation can lead to changes in how he assesses himself or commonly called body image. In someone who experiences a negative body image has a bad diet because someone does food restrictions. This study aims to determine the image of body image and diet in overweight grade I female students at the Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya. This type of research is a descriptive research with a simple random sampling technique with a sample of 30 people. Data collection was carried out filling out questionnaires, interviews, measuring body weight and height. The results showed that the body image the of overweight grade I female students obtained 70% had a positive body image, while 30% had a negative body image. The description of the diet of female students grade I overweight 100% has a bad diet. For grade I overweight students, they are expected to monitor their weight every month, increase their confidence, improve their diet in accordance with the recommendations of the Balanced Nutrition Guidelines, and apply the principle of a balanced menu pattern, namely food diversity.

Keywords: *Grade I female students, overweight, body image, diet.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran *Body Image* dan Pola Makan pada Mahasiswi Tingkat I *Overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2023”. Tak lupa shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda alam Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabatnya dan semoga sampai kepada kita selaku umat-Nya mendapat syafaat di yaumul akhir nanti.

Dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan Laporan Tugas Akhir ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini saya berterima kasih kepada :

1. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, M.P selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Hj. Deris Aprianty, SKM, MPH selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dorongan semangat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Ibu Dina Setiawati, S. Gz, M. Gz selaku Penguji 1 yang telah memberikan masukan dan arahan pada Laporan Tugas Akhir ini.
5. Bapak HR. Agus Bachtiar, M. Kes selaku Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan pada Laporan Tugas Akhir ini.
6. Semua staf dan dosen Prodi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan motivasi serta dukungan baik materi maupun non-materi.

8. Teman-teman Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Angkatan 2020 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini.

Laporan Tugas Akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, besar harapan penulis meminta kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk ke depannya.

Harapan penulis semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca dan penulis. Semoga dengan adanya Laporan Tugas Akhir ini Allah SWT senantiasa meridhoi dan akhirnya membawa hikmah bagi semuanya.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Remaja.....	6
2. <i>Overweight</i>	8
3. <i>Body Image</i>	10
4. Pola Makan.....	14
B. Kerangka Teori	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi dan Sampel.....	20
2. Besar Sampel Penelitian.....	20
3. Teknik <i>Sampling</i>	21
D. Variabel dan Definisi Operasional	22

E.	Teknik Pengumpulan Data.....	23
1.	Jenis Data.....	23
2.	Cara Pengumpulan Data.....	23
3.	Instrumen Penelitian.....	24
F.	Pengolahan dan Analisis Data.....	24
1.	Teknik Pengolahan Data.....	24
2.	Teknik Analisis Data.....	27
G.	Jalannya Penelitian.....	27
1.	Tahap Persiapan.....	27
2.	Tahap Pelaksanaan.....	27
3.	Tahap Akhir.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		29
A.	Hasil.....	29
1.	Karakteristik Responden.....	29
2.	<i>Body Image</i>	30
3.	Pola Makan.....	34
B.	Pembahasan.....	36
1.	Gambaran <i>Body Image</i>	36
2.	Gambaran Pola Makan.....	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		44
A.	Simpulan.....	44
B.	Saran.....	44
1.	Bagi Responden.....	44
2.	Bagi Institusi.....	44
3.	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN.....		48

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019 untuk Remaja Putri Usia 18 – 21 Tahun	7
Tabel 2.	Klasifikasi IMT menurut Kriteria Asia Pasifik.....	10
Tabel 3.	Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Remaja Putri Masa Akhir.....	15
Tabel 4.	Definisi Operasional	22
Tabel 5.	Instrumen Penelitian	24
Tabel 6.	Karakteristik Responden.....	29
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i> pada Mahasiswi Tingkat I <i>Overweight</i>	30
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Kuesioner <i>Body Image</i> Berdasarkan Pertanyaan Positif.....	30
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kuesioner <i>Body Image</i> Berdasarkan Pertanyaan Negatif.....	32
Tabel 10.	Pola Makan pada Mahasiswi Tingkat I <i>Overweight</i>	34
Tabel 11.	Distribusi Berdasarkan Jenis Bahan Makanan pada Mahasiswi Tingkat I <i>Overweight</i>	35
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Pola Makan dan <i>Body Image</i> pada Mahasiswi Tingkat I <i>Overweight</i>	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori <i>Body Image</i> dan Pola Makan pada Remaja Putri <i>Overweight</i>	19

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. Biaya Anggaran
3. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
4. Kuesioner Identitas Responden
5. Kuesioner *Body Image*
6. Kuesioner Pola Makan
7. Surat Izin Penelitian
8. Dokumentasi Pengambilan Data