

**PROPOSAL PENELITIAN**

**HUBUNGAN PERSEPSI BENTUK TUBUH (*BODY IMAGE*)  
DENGAN FREKUENSI MAKAN REMAJA KELAS XI  
DI SMAN 1 KUNINGAN**

**Disusun sebagai acuan untuk melaksanakan penelitian**



**Disusun oleh :**

**NUR INTAN AMALIA**

**P20631220066**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA  
PRODI DIPLOMA III GIZI CIREBON  
2022**

## INTISARI

Prevalensi remaja obesitas sentral semakin meningkat. Remaja masih sering salah mempersepsikan bentuk tubuh (*body image*). Persepsi tubuh yang salah berdampak pada frekuensi makan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterkaitan antara persepsi bentuk tubuh (*body image*) dengan frekuensi makan remaja kelas XI di SMAN 1 Kuningan.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Kuningan. Waktu penelitian dilaksanakan selama satu hari. Sampel dalam penelitian ini dipilih secara *random sampling*, hasil pengundian terpilih kelas XI MIPA 5. Jumlah siswa pada kelas terpilih berjumlah 36 siswa. Pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner yang terdiri dari kuesioner *body image* sebanyak 16 pertanyaan dengan skala satu sampai enam, dan juga kuesioner FFQ. Penilaian status gizi responden dilakukan dengan mengukur berat badan dan juga tinggi badan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *body image* negatif umumnya (85,3%) memiliki status gizi normal. Remaja yang memiliki persepsi *body image* positif cenderung proporsinya lebih sedikit yang mengkonsumsi lauk hewani (70%), lauk nabati (70%), sayuran (50%) dan buah (30%), namun proporsinya cenderung lebih banyak mengkonsumsi karbohidrat (100%) dan juga selingan (95%). Remaja dengan frekuensi lauk hewani, sayuran, dan buah yang kurang (<4 kali/minggu), perlu diberikan penyuluhan pentingnya mengkonsumsi lauk hewani, sayuran, dan buah untuk kesehatan.

**Kata kunci** : *body image*, frekuensi makan, remaja, status gizi

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penyusunan proposal penelitian yang berjudul “Hubungan Persepsi Bentuk Tubuh (*Body image*) dengan Frekuensi Makan Remaja Kelas XI Di SMAN 1 Kuningan” dapat selesai tepat waktu.

Penyelesaian proposal penelitian ini juga berkat dukungan, motivasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Perkenankan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Orang tua, kakak, dan kakak ipar penulis yang selalu mendukung, mendoa’akan, memberikan kasih sayang, semangat, dan motivasi dalam bentuk moral dan material.
2. Ibu Uun Kunaepah, SST., M.Si selaku Kaprodi Program Studi D III Gizi Cirebon.
3. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM., MKM, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, saran, dan kritik kepada penulis.
4. Ibu Dewi Vimala, STT., MPH, selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran sehingga proposal ini lebih baik lagi.
5. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM., M.PD, selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran sehingga proposal ini lebih baik lagi.
6. Seluruh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan kepada penulis.
7. Kesekretariatan program studi D III Gizi Cirebon yang telah membantu membuatkan surat izin penelitian.

8. Dr. Edy Riyadi, M.PD, selaku kepala SMAN 1 Kuningan yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian kepada penulis.
9. Siswa/i kelas XI MIPA 5 yang sudah bersedia menjadi objek penelitian.
10. Seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan do'a.
11. Teman-teman seperjuangan KENZIUS yang selalu memberikan motivasi, dukungan, do'a, dan menemani setiap langkah penulis dalam mengejar mimpi dan target selama perkuliahan ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang bersifat membangun agar proposal penelitian ini dapat lebih baik.

Cirebon, 30 Oktober 2022

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
INTISARI.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Pola Konsumsi.....	6
2. Bentuk Tubuh ( <i>Body image</i> ) .....	12
B. Kerangka Teori .....	17
C. Kerangka Konsep.....	18
D. Hipotesis .....	18
BAB III METODE PENELITIAN .....	19
A. Jenis Penelitian .....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
1. Populasi .....	19
2. Sampel .....	19
3. Teknik Sampling .....	20
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	21

E.	Teknik Pengumpulan Data.....	22
1.	Jenis Data .....	22
2.	Cara Pengumpulan Data .....	22
3.	Instrumen Penelitian .....	23
F.	Pengolahan dan Analisis Data .....	24
1.	Teknik Pengolahan Data .....	24
2.	Teknik Analisis Data .....	25
G.	Jalannya Penelitian .....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		28
A.	Hasil .....	28
1.	Gambaran Umum Sekolah .....	28
2.	Karakteristik Remaja Kelas XI MIPA 5 di SMAN 1 Kuningan .....	28
3.	<i>Body image</i> , Frekuensi Makan, Status Gizi Remaja Kelas XI MIPA 5 di SMAN 1 Kuningan.....	29
4.	Kesuaian <i>Body image</i> dan Status Gizi Remaja Kelas XI di SMAN 1 Kuningan.....	31
5.	Kesesuaian <i>Body image</i> dan Frekuensi Makan Remaja Kelas XI di SMAN 1 Kuningan .....	31
B.	Pembahasan .....	32
1.	Umur Responden .....	32
2.	<i>Body Image</i> .....	32
3.	Frekuensi makan.....	33
4.	Status Gizi .....	34
5.	Kesuaian <i>Body image</i> Dan Status Gizi Remaja Kelas XI di SMAN 1 Kuningan.....	35
6.	Kesesuaian <i>Body image</i> dan Frekuensi Makan Remaja Kelas XI di SMAN 1 Kuningan .....	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....		37
A.	Kesimpulan .....	37
B.	Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....		39

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori IMT/U .....	16
Tabel 2. Definisi Operasional .....	21
Tabel 3. Karakteristik Remaja Kelas XI MIPA 5 di SMAN 1 Kuningan.....	28
Tabel 4. <i>Body image</i> , Frekuensi Makan, Status Gizi Remaja Kelas XI MIPA 5 di SMAN 1 Kuningan. ....	29
Tabel 5. Kesuaian <i>Body image</i> Dan Status Gizi Remaja Kelas XI di SMAN 1 Kuningan .....	31
Tabel 6. Kesesuaian <i>Body image</i> dan Frekuensi Makan Remaja Kelas XI di SMAN 1 Kuningan.....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori .....	17
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	18
Gambar 3. Kegiatan Foto Bersama .....	51
Gambar 4. Perkenalan Dan Penjelasan Penelitian .....	52
Gambar 5. Pembagian Dan Pengisian Kuesioner .....	52
Gambar 6. Pengukuran Tinggi Badan.....	52
Gambar 7. Penimbangan Berat Badan .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan .....	41
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Penelitian dan Lembar Persetujuan .....	42
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> .....	44
Lampiran 4. Lembar Penilaian Status Gizi .....	45
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	46
Lampiran 6. Formulir FFQ .....	48
Lampiran 7. Dokumentasi kegiatan .....	51

