

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PERSEPSI BENTUK TUBUH (*BODY IMAGE*)
DAN POLA MAKAN KAITANNYA DENGAN STATUS GIZI
PADA SISWI SMA N 7 CIREBON**



**NASYWA SEIRA
NIM.P2.06.31.2.23.035**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PERSEPSI BENTUK TUBUH (*BODY IMAGE*)
DAN POLA MAKAN KAITANNYA DENGAN STATUS GIZI
PADA SISWI SMA N 7 CIREBON**



**NASYWA SEIRA
NIM.P2.06.31.2.23.035**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Persepsi Bentuk Tubuh (*Body Image*) dan Pola Makan Kaitannya dengan Status Gizi Pada Siswi SMA N 7 Cirebon”.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Karya Tulis Ilmiah ini dapat terwujud berkat bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Cirebon.
3. Ibu Dewi Vimala, SST, MPH selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengetahuan, dan semangat dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
4. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
5. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi D-III Gizi Cirebon yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
7. Pihak SMA N 7 Cirebon yang telah memberikan penulis izin untuk melakukan penelitian.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tidak pernah putus, baik dalam bentuk semangat maupun pengorbanan selama penulis menempuh pendidikan.

9. Adik tersayang, yang selalu menjadi sumber semangat, dukungan, dan inspirasi bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Sahabat dan teman terkasih “Makalah mulu” Fika Aprianto, Rihanah Fithriyyah, dan Riska Sugihartini yang sudah menjadi *partner* dan tempat berkeluh kesah yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Teman-teman seperjuangan “Diatrofi” dan semua pihak yang telah membantu dalam bentuk apapun hingga tersusunnya tugas akhir ini.
12. Terakhir, terima kasih sebesar-besarnya kepada diri sendiri, Nasywa Seira, yang tidak kenal lelah untuk terus belajar dan mencoba. Terima kasih karena sudah terus berjuang bahkan di saat kamu kehilangan motivasi. Tulisan ini menjadi bukti proses panjang yang dijalani dengan penuh tanggung jawab dan ketekunan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi tambahan pengetahuan di bidang yang terkait.

Cirebon, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Definisi Operasional.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Pengolahan dan Analisis Data	35
H. Jalannya Penelitian.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40

B. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	21
Gambar 2. Kerangka Konsep	22

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori IMT/U.....	8
Tabel 2. Jumlah siswi per kelas X di SMA Negeri 7 Kota Cirebon.....	24
Tabel 3. Jumlah sampel per kelas X di SMA Negeri 7 Kota Cirebon.....	27
Tabel 4. Definisi Operasional.....	29
Tabel 5. Proporsi Siswi Kelas X SMA N 7 Kota Cirebon Menurut Umur	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penilaian Persepsi Bentuk Tubuh (<i>Body Image</i>) Siswi Kelas X SMA N 7 Kota Cirebon.....	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pola Makan Siswi Kelas X SMA N 7 Kota Cirebon	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi Kelas X SMA N 7 Kota Cirebon	42
Tabel 9. Gambaran Persepsi Bentuk Tubuh (<i>Body Image</i>) dan Status Gizi Siswi Kelas X SMA N 7 Kota Cirebon.....	42
Tabel 10. Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Siswi Kelas X SMA N 7 Kota Cirebon.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	62
Lampiran 2. Rencana Anggaran Penelitian	63
Lampiran 3. Naskah Penjelasan Penelitian	64
Lampiran 4. Surat Perizinan Data Awal	65
Lampiran 5. Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 6. Kuesioner <i>Body Image</i>	67
Lampiran 7. Kuesioner Pola Makan.....	69
Lampiran 8. Formulir Data Responden.....	71
Lampiran 9. Output Olah Data SPSS	72
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	73

Gambaran Persepsi Bentuk Tubuh (*Body Image*) dan Pola Makan Kaitannya dengan Status Gizi Pada Siswi SMA N 7 Cirebon

Nasywa Seira¹, Dewi Vimala²

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang pesat dan sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik maupun psikologis. Remaja putri cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga persepsi terhadap *body image* dapat memengaruhi pola makan dan berdampak pada status gizi. *Body image* yang negatif sering menyebabkan remaja melakukan pola makan yang tidak sehat demi memperoleh bentuk tubuh ideal, sehingga berisiko menimbulkan masalah gizi. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian mengenai gambaran persepsi bentuk tubuh (*body image*) dan pola makan kaitannya dengan status gizi pada remaja putri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran persepsi bentuk tubuh (*body image*) dan pola makan kaitannya dengan status gizi pada siswi kelas X SMA N 7 Cirebon.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 72 siswi yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data *body image* diperoleh menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ), data pola makan menggunakan kuesioner pola makan, sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri berdasarkan IMT/U. Analisis data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabel silang.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki *body image* negatif sebanyak 51,4% dan pola makan baik sebanyak 94,4%. Mayoritas responden memiliki status gizi baik yaitu sebesar 88,9%, sedangkan status gizi kurang sebesar 4,2%, gizi lebih 5,6%, dan obesitas 1,4%. Responden dengan *body image* positif mayoritas memiliki status gizi baik sebesar 88,6%, sedangkan responden dengan *body image* negatif mayoritas juga memiliki status gizi baik sebesar 89,2%. Pada responden dengan pola makan baik, sebagian besar memiliki status gizi baik sebesar 89,7%, sedangkan responden dengan pola makan buruk mayoritas memiliki status gizi baik sebesar 75%.

Kesimpulan: Sebagian besar responden memiliki *body image* negatif, namun mayoritas memiliki pola makan dan status gizi yang baik. Baik responden dengan *body image* positif maupun negatif sebagian besar memiliki status gizi baik. Mayoritas responden dengan pola makan baik juga memiliki status gizi baik.

Kata kunci: *body image*, pola makan, status gizi, remaja putri, IMT/U

¹ Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Gambaran Persepsi Bentuk Tubuh (*Body Image*) dan Pola Makan Kaitannya dengan Status Gizi Pada Siswi SMA N 7 Cirebon

Nasywa Seira¹, Dewi Vimala²

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of rapid growth that is strongly influenced by physical and psychological changes. Female adolescents tend to pay more attention to their body shape, so perceptions of body image can influence eating patterns and impact nutritional status. Negative body image often causes adolescents to adopt unhealthy eating behaviors in order to achieve an ideal body shape, which may lead to nutritional problems. Therefore, it is important to conduct research regarding the description of body image perception and eating patterns related to nutritional status among adolescent girls.

Objective: This study aimed to determine the description of body image perception and eating patterns related to nutritional status among tenth-grade female students at SMA N 7 Cirebon.

Methods: This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 72 female students selected using proportional random sampling technique. Body image data were collected using the Body Shape Questionnaire (BSQ), eating pattern data were obtained using an eating pattern questionnaire, while nutritional status was determined through anthropometric measurements based on BMI-for-age. Data were analyzed univariately using frequency distribution and cross-tabulation tables.

Results: Most respondents had a negative body image (51.4%) and good eating patterns (94.4%). The majority of respondents had normal nutritional status (88.9%), while 4.2% were undernourished, 5.6% were overweight, and 1.4% were obese. Respondents with positive body image mostly had normal nutritional status (88.6%), while respondents with negative body image also mostly had normal nutritional status (89.2%). Among respondents with good eating patterns, most had normal nutritional status (89.7%), while respondents with poor eating patterns mostly had normal nutritional status (75%).

Conclusion: Most respondents had a negative body image; however, the majority had good eating patterns and normal nutritional status. Both respondents with positive and negative body image mostly had normal nutritional status. Most respondents with good eating patterns also had normal nutritional status.

Keywords: body image, eating patterns, nutritional status, female adolescents, BMI-for-age

¹ Student of Diploma III Nutrition Study Program Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Lecturer of Diploma III Nutrition Study Program Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya