



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN *BODY IMAGE* DAN TINGKAT AKTIVITAS
FISIK PADA REMAJA DENGAN STATUS GIZI LEBIH DI
SMAN 1 SINGAPARNA KABUPATEN TASIKMALAYA**

Disusun oleh:

SALWA NUR IRFA MUSLIMAH
NIM. P2.06.31.1.21.021

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



HALAMAN PERSETUJUAN

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran *Body Image* dan Tingkat
Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih di SMAN 1
Singaparna Kabupaten Tasikmalaya”**

Disusun oleh:

SALWA NUR IRFA MUSLIMAH

NIM.P2.06.31.1.21.021

Hari : Jumat

Tanggal : 17 Mei 2024

Waktu : 09.30 WIB

Pembimbing



Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz

NIP. 198404112010122001

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

Laporan Tugas Akhir dengan Judul “Gambaran *Body Image* Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya”

Disusun Oleh

Nama : Salwa Nur Irfa Muslimah

NIM : NIM.P2.06.31.1.21.021

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 17 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz

NIP. 198404112010122001


(.....)

Penguji I

Edri Indah Yuliza Nur, M.Gizi


NIP. 199207142022032002


(.....)

Penguji II

Uun Kunaepah, S.ST, M.Si

NIP. 197101091995032002


(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya


Sumarta, STP., MP
NIP. 198401032012121002

Gambaran *Body Image* Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya

Salwa Nur Irfa Muslimah

INTISARI

Pada masa remaja kesadaran akan *body image* menjadi semakin kuat. Keadaan dimana seseorang melewati periode perubahan fisik dan perkembangan psikis, sehingga menyebabkan remaja lebih memperhatikan bentuk tubuh dan peduli terhadap kepuasan akan tubuhnya. Tingkat aktivitas fisik remaja pada masa sekarang cenderung menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *body image* dan tingkat aktivitas fisik pada remaja dengan status gizi lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 12 remaja (34,3%) memiliki *body image* dengan kategori *marked concern with shape*, 10 remaja (28,6%) memiliki *body image* dengan kategori *no concern with shape*, 9 remaja (25,7%) memiliki *body image* dengan kategori *moderate concern with shape*, dan 4 remaja lainnya (11,4%) memiliki *body image* dengan kategori *mild concern with shape*. Aktivitas fisik pada remaja dengan status gizi lebih yaitu sebanyak 16 remaja (45,7%) memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori rendah, 13 remaja (37,1%) memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori sedang, serta 6 remaja lainnya (17,1%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Simpulan dari penelitian ini adalah responden mengalami persepsi bahwa bagian tubuh mereka terlalu besar untuk ukuran tubuh mereka sendiri. Mereka merasa cemas bahwa ketika mereka duduk, mereka akan memakan tempat terlalu banyak, dan merasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain yang memiliki tubuh yang lebih langsing. Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada responden disebabkan oleh kebiasaan banyak berbaring dan duduk, serta kecenderungan untuk menggunakan sepeda motor dan mobil saat melakukan perjalanan jarak dekat.

Kata kunci: *Body Image*, Aktivitas Fisik, Remaja, Status Gizi Lebih

SALWA NUR IRFA M. Body Image and Physical Activity Level in Adolescents with Overnutrition Status at SMAN 1 Singaparna in Tasikmalaya Regency.
Under supervision of DINA SETIAWATI

ABSTRACT

In adolescence, body image awareness becomes stronger. Situations where a person goes through a period of physical change and psychological growth, causing adolescents to pay more attention to body shape and care about body satisfaction. Physical activity of adolescents tends to be lower in recent times. The purpose of this study was to describe the body image and physical activity level in adolescents with overnutrition status at SMAN 1 Singaparna in Tasikmalaya Regency. The type of research used is descriptive analytic. The results showed that 12 adolescents (34.3%) had body image with marked concern with shape category, 10 adolescents (28.6%) with no concern with shape category, 9 adolescents (25.7%) with moderate concern with shape category, and 4 other adolescents (11.4%) with mild concern with shape category. Physical activity in adolescents with overweight status as many as 16 adolescents (45.7%) have a low level of physical activity, 13 adolescents (37.1%) have a moderate level of physical activity, and 6 adolescents (17.1%) have a high level of physical activity. The conclusion of this study is that the respondents perceived that their body were too big for their own body size. They feel anxious that when they sit, they will take up too much space, and feel unfair compared to others who have slimmer bodies. A low level of physical activity in respondents is caused by the habit of lying down and sitting a lot, as well as the habit of using motorcycles and cars when moving short distances.

Keywords: Body Image, Physical Activity, Adolescents, Overnutrition Status

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran *Body Image* dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja dengan Status Gizi Lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, karena telah membantu serta membimbing hingga terwujudnya Laporan Tugas Akhir ini. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP., MP. selaku Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi D III Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dina Setiawati, S.Gz., M.Gz. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
4. Seluruh staf dosen dan tenaga kependidikan Program Studi D III Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
5. Ibu, Bapak, Kakak dan keluarga yang telah memberikan dukungan, moral, materi serta doa sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Teman, sahabat, dan enumerator yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan dukungan selama penulis menyusun Laporan Tugas Akhir ini.
7. Pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan masih mempunyai banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi guna tercapainya kesempurnaan Laporan Tugas Akhir. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua orang, terutama penulis.

Tasikmalaya, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
INTISARI.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
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	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Remaja	5
2. Status Gizi Lebih	5
3. <i>Body Image</i>	9
4. Aktivitas Fisik.....	13
B. Kerangka Teori.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Variabel dan Definisi Operasional	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	23
G. Jalannya Penelitian.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil	27

B. Pembahasan.....	31
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Simpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi	9
Tabel 2. Scoring Body Shape Questionnaire.....	10
Tabel 3. Definisi Operasional.....	21
Tabel 4. Instrumen Penelitian.....	23
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja Dengan Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.....	27
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.....	28
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	28
Tabel 8. Gambaran Remaja Dengan Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.....	28
Tabel 9. Gambaran Remaja Dengan Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.....	29
Tabel 10. Gambaran Body Image Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	29
Tabel 11. Gambaran Body Image Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	30
Tabel 12. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	30
Tabel 13. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Status Gizi Lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	18
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	43
Lampiran 2. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) ..	44
Lampiran 3. Kuesioner Identitas Responden	46
Lampiran 4. Kuesioner Body Image.....	47
Lampiran 5. Kuesioner Aktivitas Fisik.....	49
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	55