

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI GIZI**

TUGAS AKHIR, MEI 2021

ANNISA DIAN PURWANTI

**GAMBARAN PERSEPSI CITRA TUBUH, PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG, DAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU**

(xv + 67 halaman + 2 Gambar + 10 Tabel + 8 Lampiran)

INTISARI

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada remaja putri dapat disebabkan oleh persepsi citra tubuh yang negatif, pengetahuan gizi yang kurang, dan perilaku makan yang buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 15-18 tahun sebanyak 210 orang. Sampel diambil sebanyak 70 remaja putri dengan menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *BSQ-16*, kuesioner pengetahuan gizi seimbang, dan kuesioner *Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)*. Analisa data dilakukan secara univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 52,9% remaja putri memiliki persepsi citra tubuh positif dan 47,1% memiliki persepsi citra tubuh negatif, sebanyak 88,6% memiliki pengetahuan gizi seimbang baik dan 11,4% memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup, serta 45,7% memiliki perilaku makan baik dan 54,3% memiliki perilaku makan tidak baik. Disarankan untuk melakukan bimbingan konseling dan promosi kesehatan untuk mencegah perilaku makan tidak baik dan persepsi citra tubuh negatif di sekolah. Remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan meningkatkan persepsi citra tubuh positif dengan memfokuskan pada kelebihan diri dan eksplorasi minat dan bakat.

Referensi : 30 (1997-2020)

Kata Kunci : Persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi, perilaku makan

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF INDONESIA
POLYTECHNIC OF HEALTH RIAU
PROGRAM STUDY DIPLOMA III NUTRITION**

FINAL PROJECT, MEI 2021

ANNISA DIAN PURWANTI

**DESCRIPTION OF BODY IMAGE PERCEPTION, KNOWLEDGE OF
BALANCED NUTRITION, AND EATING HABIT AMONG ADOLESCENT
GIRLS IN MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU HIGH SCHOOL**

(xv + 67 Pages + 2 Pictures + 10 Tables+ 8 Apendices)

ABSTRACT

Adolescent girls is a group that is vulnerable to nutritional problems. Nutritional problems can be caused by negative body image perception, bad knowledge of balanced nutrition, and bad eating habit. The purpose of this study to describe body image perception, knowledge of balanced nutrition, and eating habit among adolescent girls in Muhammadiyah 1 Pekanbaru High School.

This study used the descriptive research method. The Population of this study is 210 adolescent girls aged 15-18 years old. Samples were taken as many as 70 adolescent girls using simple random sampling. All data were collected using the BSQ-16 questionnaire, knowledge of balanced nutrition questionnaire, and Adolescent Food Habit Checklist (AFHC) questionnaire. All the data were analyzed univariately.

The results showed that 55,9% of adolescent girls had a positive body image perception and 47,1% had negative body image perception, 88,6% had good knowledge of balanced nutrition and 11,4% had sufficient knowledge of balanced nutrition, and 45,7% had good eating habit and 54,3% had bad eating habit. It is recommended to make counseling and health promotion to prevent bad eating habit and negative body image perception at school. Adolescent girls can improve their knowledge and eating habit in accordance with balanced nutrition guidelines and increase the perception of positive body image by focusing on their strengths and exploring their interests and talents.

References : 30 (1997-2020)

**Keywords : Body Image Perception, Knowledge of Balanced Nutrition,
Eating Habit**