



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT POLA
MAKAN TERHADAP BODY IMAGE DI SMA NEGERI 3
PALANGKA RAYA**

Disusun Oleh :
Muhamad Afrizal
PO.62.20.1.21.077

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
2023**



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT POLA MAKAN
TERHADAP BODY IMAGE DI SMA NEGERI 3
PALANGKA RAYA**



KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh mata kuliah Karya Tulis Ilmiah

Disusun Oleh :

**Muhamad Afrizal
PO.62.20.1.21.077**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Muhamad Afrizal
NIM : PO.62.20.1.21.077
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Palangka Raya, 15 Desember 2023

Pembimbing 1



Berthiana T, SPd., M.Kes
NIP.195812291980082001

Pembimbing 2



Ns. Mimin Lestari, S.Kep.,M.Kep
NIP.197912212005012007

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Muhamad Afrizal
NIM : PO.62.20.1.21.077
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya

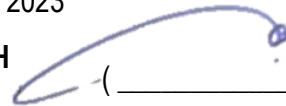
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Pada Seminar Karya Tulis Ilmiah.

Hari, Jum'at 15 Desember 2023

Ketua Penguji

H.Barto Mansyah, S.Pd., MH

NIP. 196308171981021001

()

Penguji I

Berthiana T, SPd., M.Kes

NIP. 195812291980082001

()

Penguji II

Ns. Mimin Lestari, S.Kep., M.Kep

NIP. 197912212005012007

()

Mengetahui

Ketua Program Studi D-III Keperawatan



Ns. Syam'ani, S.Kep., M.Kep

NIP. 197902252001121001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep

NIP. 197609072001122002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Afrizal
NIM : PO.62.20.1.21.077
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya

Dengan sesungguhnya, saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan tidak ada unsur plagiasi baik sebagian maupun keseluruhan. Saya mengakui tanggung jawab sepenuhnya atas orisinalitas dan keaslian konten yang disajikan dalam tulisan ini. Apabila suatu saat terbukti atau dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiasi dalam karya tulis ini, baik itu sebagian atau keseluruhan, saya bersedia menerima sanksi yang berlaku sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam bidang akademik dan ilmiah.

Palangka Raya, 13 Oktober 2023
Yang Membuat Pernyataan



Muhamad Afrizal
NIM. PO.62.20.1.21.077

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT POLA MAKAN TERHADAP BODY IMAGE DI SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA

Muhamad Afrizal¹, Berthiana T², Mimin Lestari³,
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Email: Muhammadafrizal2503@gmail.com

Latar belakang: Remaja dengan masalah pola makan biasanya merasa tidak puas terhadap citra tubuh yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang memiliki pola makan terjaga. Hal ini membuat remaja merubah pola makannya karena terobsesi, mencari cara untuk menurunkan berat badannya sehingga melakukan diet yang ketat yang dapat memperburuk kesehatan. Menurut Riskesdas tahun 2018 di Kalteng menampilkan data permasalahan gizi yang terjadi pada remaja di Kota Palangka Raya yang disebabkan masalah pola makan.

Tujuan Penelitian : Mengetahui gambaran pengetahuan remaja terkait pola makan terhadap body image di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan populasi dan sampel peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

Hasil Penelitian : Pengetahuan dari 158 responden tentang body image menunjukkan sebanyak 151 (95,6) peserta didik memiliki pengetahuan yang baik sedangkan pengetahuan dari 158 peserta didik tentang pola makan menunjukkan sebanyak 104 (65,8) memiliki pengetahuan yang cukup.

Kesimpulan : Berdasarkan karakteristik usia dari 158 orang, sebagian besar responden memiliki rentang usia 15 tahun, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 158 orang yaitu perempuan 82 (51,9%) orang sedangkan laki-laki 76 (48,1%) orang. Pengetahuan responden tentang body image di SMA Negeri 3 Palangka Raya dengan 158 responden, mayoritas memiliki pengetahuan body image yang positif. Pengetahuan responden tentang pola makan dengan responden 158 orang mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup .

Kata Kunci : Remaja, Pengetahuan Body Image, Pola Makan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala kelimpahan rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Peneliti menyadari dalam pelaksanaan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak pihak yang terlibat baik dukungan, masukan, bimbingan dan arahan secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kufriyadi, STP. MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat melaksanakan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada mahasiswa untuk dapat melaksanakan penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Bapak Ns. Syam'ani, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan kesempatan terhadap mahasiswa untuk dapat melaksanakan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Bapak Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm.,M.Farm selaku Koordinator Mata kuliah Karya Tulis Ilmiah yang selalu memberikan semangat serta arahan untuk seluruh Mahasiswa Angkatan Reguler XXIV selama mengerjakan Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Ns. Mimin Lestari S.Kep.,M.Kep selaku Pembimbing Akademik yang sekaligus menjadi dosen pembimbing 2 Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak meluangkan waktu

serta pemikirannya untuk membimbing peneliti dari awal hingga akhir perkuliahan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dan yang selalu memberikan dukungan serta semangat tiada hentinya kepada peneliti dalam mengikuti proses perkuliahan.

6. Ibu Berthiana T, SPd.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pemikirannya untuk membimbing peneliti dan memberikan setiap masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak H. Barto Mansyah, S.Pd., MH selaku Ketua Penguji yang telah memberikan dukungan semangat serta masukan dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga dapat menjadi lebih baik.
8. Kedua Orang Tua dan Kakak adek tercinta, serta keluarga di rumah yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan secara langsung maupun tidak langsung sehingga peneliti mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah hingga akhir.
9. Kepada teman-temann yang sudah memberi dukungan, semangat baik itu secara langsung maupun secara tidak langsung.
10. Kepada seluruh teman-teman pasukan mulet dan teman-teman seperjuangan Reguler XXIV-B yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, terima kasih untuk setiap bantuan dan dukungannya selama berkuliah 3 tahun di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
11. Kepada Kepala Sekolah beserta Guru di SMA Negeri 3 Palangka raya yang bersedia memberikan informasi berupa data peserta didik di sekolah sehingga membantu peneliti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya dan yang telah membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	I
HALAMAN LOGO	II
HALAMAN JUDUL.....	III
HALAMAN PERSETUJUAN	IV
HALAMAN PENGESAHAN.....	V
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	VI
ABSTRAK	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori	7
1. Pengertian Remaja	7
2. Pengertian body image	11
3. Pola Makan.....	17
4. Konsep Pengetahuan.....	26
B. Hasil Riset Terkait.....	30
C. Kerangka Teori	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Design Penelitian	32
B. Kerangka Konsep	32
C. Definisi Operasional	33
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
1. Lokasi Penelitian	34
2. Waktu Penelitian	34
E. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel / Responden	34
F. Instrumen Penelitian	37
G. Pengumpulan Data	38
H. Analisis Data	39

I. Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Karakteristik peserta didik/i berdasarkan usia di SMA Negeri 3 Palangka Raya (n= 158 orang).	42
2. Karakteristik peserta didik/i berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 3 Palangka Raya (n= 158 orang).	43
3. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Body Image	43
4. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan	44
B. Pembahasan.....	44
1. Karakteristik Peserta didik/i Berdasarkan Usia	44
2. Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin	45
3. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Body Image	46
4. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Riset Terkait.....	29
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Karakteristik Peserta didik/i Berdasarkan Usia.....	42
Tabel 4.2 Pengetahuan Remaja Tentang Body Image	41
Tabel 4.3 Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	30
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	59
Lampiran 2 Informasi dan penjelasan penelitian	60
Lampiran 3 Pernyataan Persetujuan (Informed Consent).....	62
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian	63
Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan	65
Lampiran 6 Etika Penelitian	66
Lampiran 7 SPSS Analisa Univariat.....	67
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 9 Bukti Proses Bimbingan	70
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian	70
Lampiran 11 Pernyataan Cek Plagiarisme	73
Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin	74
Lampiran 13 Bukti Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja di Indonesia saat ini mengalami transformasi sosial dari masyarakat tradisional ke masyarakat moderen yang mempengaruhi gaya hidup, norma dan nilai-nilai di masyarakat. Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa dengan beragam perubahannya. Masa ini merupakan masa yang penting di kehidupan karena dalam prosesnya remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara signifikan. Pertumbuhan dan perkembangan ini dapat dilihat secara kognitif seperti perilaku, emosional dan sosial yang seiring dengan perkembangan secara biologis, dan adanya fungsi dan tuntutan baru dari lingkungan sosial dan keluarga (Pratiwi, Susilowati dan Febriana, 2018).

Masa remaja berlangsung antara usia 10 – 13 tahun, dimana fase ini merupakan fase transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa. Secara umum proses ini mencapai puncaknya pada rentang usia 18 – 23 tahun (Agustiningsih, Rohmi dan Rahayu, 2020). Remaja pada rentang usia 15-19 tahun mengalami transformasi fisik dan psikologis yang cepat dan berpengaruh signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Jika pola makan dan asupan gizi pada masa ini tidak memadai, maka dapat membuat pertumbuhan dan perkembangan remaja tidak optimal. Sehingga risiko terkena penyakit kronis di masa dewasa akan ikut meningkat pada individu yang kurang mendapatkan nutrisi di masa remaja (Mokoginta, Budiarto dan Manampiring, 2016).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia, terdapat perubahan prevalensi kondisi gizi pada remaja rentang usia 16-18 tahun. Prevalensi kurus pada kelompok usia ini mencapai 8,1% (terdiri dari 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Sementara itu, prevalensi gemuk mencapai 13,5% (dengan 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Bila dibandingkan dengan data sebelumnya, terlihat peningkatan kasus masalah gizi pada remaja rentang usia 16-18 tahun di Indonesia. Khususnya kasus kegemukan yang mengalami peningkatan dari 7,3% menjadi 9,5%, sementara kasus obesitas meningkat dari 1,6% menjadi 4,0%. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran dalam pola gizi remaja, dengan peningkatan yang signifikan pada prevalensi kegemukan dan obesitas (Riskesdas Nasional, 2018). Menurut Riskesdas Kalteng pada tahun 2018 menunjukkan data permasalahan gizi pada remaja di Kota Palangka Raya yang disebabkan oleh masalah pola makan. Terdapat setidaknya 126 remaja di Kota Palangka Raya dengan rentang usia 16-18 tahun memiliki status pertumbuhan berat badan dengan nilai sangat kurus 0,46%, kurus 8,17%, normal 71,83%, gemuk 11,69% dan sangat gemuk 7,85%. Keadaan status gizi yang bervariasi ini disebabkan oleh pola makan yang kurang baik (Riskesdas Kalteng, 2018).

Pola makan merupakan kelompok tertentu yang mencerminkan kebiasaan makan dan menggambarkan karakteristik berbagai bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pemenuhan kebutuhan makanan seperti pemilihan bahan makanan akan berkontribusi pada status gizi. Sayangnya, pola makan yang tidak sehat seringkali terjadi pada remaja yang berupaya menurunkan berat badan secara drastis dengan diet yang ketat akan menyebabkan permasalahan pola makan (Arisman, 2015 dalam

Alfionita dan Saparwati, 2021). Penyebab masalah ini dapat disebabkan karena remaja memiliki body image yang negatif sehingga mengacu pada citra tubuh seseorang yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi, dan semampai (Sulistyoningsih, 2011).

Body image adalah konsep tentang tubuh seseorang yang mencakup persepsi, perasaan, dan pikiran. Hal ini mencakup kepuasan berat badan, penampilan, tubuh, perhatian dan persepsi tubuh, evaluasi dan orientasi penampilan. Body image tidak sekedar tentang perseptual tetapi juga refleksi sikap dari interaksi terhadap orang lain (Rahayu dan Fitriana, 2020).

Penilaian body image secara umum dapat dibagi menjadi dua yaitu body image positif dan negatif. Body image positif adalah pandangan yang positif terhadap tubuh seseorang, mereka menghargai bentuk tubuhnya serta memahami tidak ada penampilan yang sempurna. Sedangkan body image negatif adalah persepsi yang negatif pada bentuk tubuh seseorang. Remaja dengan body image negatif menanggapi bentuk tubuh mereka tidak menarik. Hal ini akan berdampak buruk terhadap kehidupan generasi muda. Body image negatif dapat membuat seseorang remaja merasa tidak nyaman, malu, dan cemas terhadap tubuhnya. Jika dibiarkan, dalam jangka panjang akan membuat permasalahan psikologis bagi remaja (Fadli, 2020).

Pola makan merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Gizi yang diperoleh secara baik membuat tubuh sehat dan berat badan menjadi normal, meningkatkan produktifitas, melindungi diri agar tidak mudah terserang penyakit dan terhindar dari kematian dini (Makarim, 2021).

Remaja yang memiliki masalah pola makan biasanya merasa lebih tidak puas terhadap citra tubuhnya jika dibandingkan dengan orang lain. Pola pikir remaja yang menekankan bahwa kurus merupakan suatu yang bagus dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya. Sehingga membuat remaja mengatur porsi makan dan merubah pola makannya akibat terobsesi dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal dan mencari cara agar berat badannya turun dengan melakukan diet yang ketat yang dapat memperburuk kesehatannya (Upahita, 2022).

Berdasarkan profil Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja >18 tahun pada laki-laki sebesar 19,60% tahun 2013, tahun 2016 prevalensi obesitas sebesar 24,00% dan prevalensi obesitas pada tahun 2018 sebesar 26,60%. Sedangkan pada perempuan prevalensi obesitas pada tahun 2013 sebesar 32,90%, tahun 2016 prevalensi obesitas sebesar 41,60% dan tahun 2018 prevalensi obesitas sebesar 44,40% (BPS, 2018). Permasalahan gizi ini dapat mengubah persepsi diri terhadap bentuk tubuh seseorang yang dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh. Menurut Notoatmodjo (2010) dalam (Lestari, Tambunan dan Lestari, 2022) mengatakan bahwa pengetahuan pola makan bergizi adalah pengetahuan yang terkait makanan dan zat gizi. Pemilihan jenis makanan yang tidak baik akan menimbulkan masalah pola makan dan produktivitas. Masalah pola makan juga dipengaruhi banyak faktor seperti persoalan identitas dan konsep diri. Pandangan dan gambaran yang baik terhadap tubuh berhubungan dengan penerimaan diri terhadap keadaan fisik yang disebut body image. Seorang remaja yang memiliki body image yang negatif cenderung menyalahkan jenis makanan yang menyebabkan

gemuk, jelek dan tidak menarik sehingga berdampak pada masalah pola makan pada remaja tersebut

Dari pemaparan di atas, penelitian ini hendak mencermati bagaimana pengetahuan pola makan pada remaja. Bagaimana pengetahuan body image pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Penelitian ini juga ingin menjawab pertanyaan apakah ada gambaran pengetahuan remaja terkait pola makan terhadap *body image* di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran pengetahuan remaja terkait pola makan terhadap *body image* di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan remaja terkait pola makan terhadap *body image* di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan body image pada remaja SMA Negeri 3 Palangka Raya.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan pola makan pada remaja SMA Negeri 3 Palangka Raya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi mengenai pengetahuan body image dengan pola makan pada remaja dan dapat mengubah persepsi body image yang buruk menjadi baik agar tidak dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Karena body image yang baik dapat membuat pola makan remaja bisa teratur dan tidak terganggu.

2. Bagi SMA yang menjadi tempat penelitian

Memperoleh informasi tentang gambaran pengetahuan body image dengan pola makan pada peserta didik yang menempuh pendidikan di SMA tersebut, yang dapat menjadi bahan kajian, intervensi dan bimbingan konseling bagi peserta didik dengan masalah perilaku

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Memperoleh bahan untuk menambah wawasan bagi para mahasiswa dan sebagai sumber kepustakaan untuk bahan referensi/masukkan bagi penelitian selanjutnya.

4. Bagi penelitian lain

Mendapatkan bahan penelitian di tempat lain ataupun penelitian pengembangan yang lebih eksploratif daripada penelitian tingkat dasar ini, sehingga dapat dijadikan informasi dan memberikan kemudahan untuk peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengertian Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja berasal dari kata Latin *adolescence*, yang mengandung arti berkembang menuju pendewasaan. Ini merujuk pada tahap kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut Theresian & Sandra (2018), masa remaja ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, intelektual, dan spiritual. Masa ini dianggap sebagai periode yang krusial, penuh transisi, dan gejolak, di mana individu mencari jati diri, mengalami perubahan, dan menghadapi masalah serta ketakutan. Selain itu, masa remaja diidentifikasi sebagai periode yang tidak realistis dan ambang batas menuju kedewasaan, menunjukkan kompleksitas dan tantangan yang menyertai tahap perkembangan ini. (Hafiza, Utmi dan Niriya, 2020)

Konsep dasar remaja melibatkan perkembangan menuju kedewasaan, dengan masa remaja diidentifikasi sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Sensitivitas yang melekat pada remaja membuat mereka memiliki nilai dan harapan yang seringkali saling bertentangan, mampu mengubah peran seseorang dalam waktu yang bersamaan. Para ahli psikologi menekankan bahwa masa remaja ditandai oleh tekanan dan ketegangan, karena mereka masih dalam fase pertumbuhan di mana aspek fisiknya mengalami

perubahan. Dalam konteks ini, pemahaman mendalam terhadap perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi pada remaja menjadi penting untuk mendukung perkembangan kesejahteraan mereka selama periode ini. (Syahraeni, 2020)

Menurut WHO Masa remaja adalah usia 10 – 24 tahun, begitu juga menurut BKKBN yang menyatakan masa remaja berlangsung pada usia 10 – 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja berperan penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kondisi seseorang pada masa Dewasa akan dipengaruhi oleh keadaan gizi dan kesehatan di masa remaja. Oleh karena itu kesehatan dan status gizi menjadi faktor penentu kualitas remaja.

Perubahan fisik dan psikologis remaja pada usia 15-19 tahun berlangsung cepat dan menimbulkan dampak psikologis pada remaja. Remaja akan lebih memperhatikan citra tubuhnya, sehingga muncul kecenderungan untuk membatasi asupan makanan agar berat badannya tidak berlebih (Wahyuni dan Auriella, 2021).

b. Karakteristik Remaja

Ciri dan karakteristik remaja menurut Hurlock adalah sebagai berikut (Gainau, 2021):

1) Masa remaja sebagai peralihan

Merupakan sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja sering mencoba gaya hidup yang berbeda

dan menentukan perilaku, sifat dan nilai yang dirasa paling sesuai terhadap dirinya.

2) Masa remaja sebagai masa perubahan

Sebagai masa perubahan, selama masa remaja terdapat empat perubahan yang bersifat universal yaitu perubahan tubuh, nilai-nilai, meningkatnya emosi yang terbagi terhadap setiap perubahan.

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja sering di anggap menjadi usia-usia bermasalah. Banyak remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalahnya sendiri, karena sepanjang masa anak-anak permasalahan diselesaikan oleh orang tua atau orang di sekitarnya. Selain itu, remaja merasa dirinya dapat mengatasi masalahnya sendiri sehingga mengabaikan bantuan atau saran dari orang tuanya.

4) Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya tentang remaja sebagai individu yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak dapat menciptakan harapan negatif terhadap kelompok usia ini. Stereotip ini seringkali memicu konflik dengan orang tua, menghalangi kemampuan remaja untuk mencari bantuan dalam mengatasi masalahnya. Penting untuk memahami bahwa pandangan stereotip tidak selalu mencerminkan kenyataan, dan masyarakat perlu mengadopsi perspektif yang lebih holistik terhadap remaja, mengakui kebutuhan dan potensi positif yang dimiliki oleh mereka.

5) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja sering melihat dirinya, orang lain serta lingkungannya sebagaimana yang ia inginkan bukan sebagaimana keadaan seungguhnya. Munculnya harapan dan cita-cita yang tidak realistis menyebabkan meningginya emosi yang menjadi ciri awal masa remaja.

6) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Keinginan remaja untuk cepat dianggap dewasa membuat remaja memusatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa seperti merokok, minuman keras dan lain sebagainya yang dapat memberikan citra yang diinginkan.

c. Tahap perkembangan remaja

Menurut Sarwono (2011) dalam (Febriana dkk, 2018) perkembangan remaja dapat di bagi kedalam tiga tahap, yaitu:

1) Remaja Awal (*early adolescence*) merujuk pada kelompok usia 11-13 tahun.

Pada tahap ini, remaja masih belum memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh mereka dan dorongan-dorongan yang menyertainya. Selain itu, remaja awal cenderung mengembangkan pemikiran baru dan munculnya ketertarikan pada lawan jenis. Tahap ini merupakan periode awal dalam pemahaman mereka tentang perubahan fisik dan emosional yang terjadi di masa awal remaja.

2) Remaja Madya (*middle adolescence*) merujuk pada kelompok usia antara 14-16 tahun. Remaja pada tahap pertengahan ini sangat membutuhkan peran

dan kehadiran temannya. Pada masa ini remaja cenderung memiliki sifat mencintai dirinya sendiri. Remaja pada tahap ini juga masih labil atau bingung dalam mengambil keputusan dalam berperilaku.

- 3) Remaja Akhir (*late adolescence*) merujuk pada usia 17-20 tahun. Masa ini merupakan masa menuju dewasa. Sifat egois remaja muncul pada masa ini yang mementingkan diri sendiri dan mencari pengalaman baru. Identitas seksual remaja akhir sudah terbentuk. Mereka biasanya sudah dapat berpikir secara matang dan cerdas dalam mengambil keputusan.

2. Pengertian body image

Body image atau citra tubuh merupakan konsep multidimensi yang melibatkan keakurasian persepsi individu tentang bentuk tubuhnya dibandingkan dengan standar objektif. Ini mencakup keyakinan individu mengenai bentuk tubuhnya dan bagaimana perasaannya terhadap tubuhnya termasuk perasaan bangga, malu, puas, atau tidak puas (Camila, Taibe dan Zubir, 2023).

Body image merupakan bentuk intelektual individu yang mencakup penegasan, sentimen, pikiran, keputusan, perasaan, sensasi aktual, perhatian, dan perilaku yang terkait dengan penampilan dan situasi tubuh. Hal ini dipengaruhi oleh idealisasi body image yang ditemukan di lingkungan sosial, dengan pengaruh dari norma dan pandangan masyarakat terkait penampilan fisik. Proses ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dan terjadi dalam respons terhadap umpan balik dari interaksi sosial individu selama rentang kehidupan mereka. Dengan demikian, body image tidak hanya mencerminkan persepsi individu terhadap tubuhnya, tetapi

juga merupakan hasil dari pengaruh sosial dan perubahan lingkungan seiring waktu.

(Kartika, Negara dan Wulandari, 2019).

Body image merupakan sikap individu terhadap bentuk tubuhnya, yang dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada cara individu menilainya. Evaluasi sikap dan keyakinan terhadap body image berkaitan erat dengan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya saat ini. Individu dengan body image yang positif cenderung memiliki penerimaan terhadap segala aspek bentuk tubuhnya, mencintai diri sendiri, merasa puas, dan menerima kekurangan tubuh dengan baik. Mereka juga lebih mampu menerima pandangan orang lain dengan positif, memiliki preferensi terhadap lingkungan yang mendukung body image yang baik, menjaga kesehatan tubuh, dan tidak khawatir dengan aspek makanan yang dapat memengaruhi berat badan (Melani, Hasanuddin dan Siregar, 2021).

Ketidakpuasan terhadap body image pada remaja yang menanggapi tubuhnya terlalu gemuk, tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya, dan merasa tubuhnya terlihat tidak seimbang. Anggapan ini dapat membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan yang salah (Krisnani, Santoso dan Putri, 2018).

a. Menurut Cash (2017) dalam Zulfritri(2023) bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang yaitu:

- 1) Cara pandang orang lain

Stimulasi dari luar dan dari tubuh membuat body image dapat berubah kapan saja. Pandangan atau penilaian orang lain dapat merubah body image seseorang terutama jika tubuh dinilai negatif atau kurang menarik.

2) Obesitas

Kejadian obesitas dapat terjadi pada semua usia. Obesitas dapat merubah persepsi citra tubuh seseorang.

3) Perubahan fungsi tubuh

Seseorang dengan penyakit kronis kemudian melakukan kemoterapi yang dapat menyebabkan rambut menjadi rontok dapat menimbulkan persepsi negatif pada dirinya. Hal ini muncul karena perasaan berbeda atau kurang dibandingkan orang lain yang sehat.

4) Perubahan penampilan tubuh

Perubahan pada penampilan seperti adanya bekas luka, amputasi atau adanya perubahan pada penampilan wajah dapat menjadi salah satu stresor yang mempengaruhi body image. Seseorang yang mengalami perubahan fisik seperti bertambahnya berat badan dan sering merasa di tolak dapat memunculkan kesan negatif pada body imagenya.

5) Media masa

Paparan media masa dapat mempengaruhi body image seseorang. Konten media masa sering menggambarkan tubuh kurus merupakan bentuk yang ideal yang dinilai menarik, cantik atau tampan. Hal ini sering membuat persepsi yang salah terhadap kesehatan yang selalu dihubungkan dengan bentuk tubuh yang ramping atau kurus. Media masa juga sering mempengaruhi penilaian fasion seseorang yang cenderung fokus terhadap

berat badan, ketidakpuasan tubuh dan penurunan sensasi daya tarik diri seseorang (Sari dan Abrori, 2019).

6) Keluarga

Pandangan, pesan dan harapan keluarga baik secara langsung ataupun tidak langsung dapat mempengaruhi persepsi seseorang tentang body image. Body image yang negatif pada remaja dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga atau orangtuanya (Supratman dan Mahadian, 2016).

7) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal memiliki dampak signifikan terhadap konsep diri seseorang, karena seringkali mendorong individu untuk membandingkan diri dengan orang lain. Timbal balik yang diterima dalam hubungan interpersonal dapat memengaruhi konsep diri dan perasaan terhadap bentuk fisik. Interaksi sosial ini seringkali menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan terkait penampilan, terutama ketika orang lain menilai bentuk tubuh. Timbal balik dari lingkungan sosial, termasuk teman dan keluarga, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap persepsi individu terhadap penampilannya dan tingkat kepercayaan dirinya (Ni'mah, 2017).

b. Gangguan Body Image

Kekhawatiran terhadap citra tubuh muncul ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Ketika individu mengadopsi pandangan yang tidak realistis terkait bentuk tubuhnya, maka citra tubuh dapat berubah menjadi negatif. Rasa kecemasan yang berlebihan terhadap penampilan fisik ini dapat

berdampak negatif pada kesejahteraan psikososial, perilaku kesehatan, dan kualitas hidup seseorang (Cohen, Newton dan Slater, 2021).

Menurut Purwoko (2023) ada beberapa gangguan kesehatan yang sering muncul berkaitan dengan body image, yaitu:

1) Depresi

Seorang remaja yang mempunyai body image negatif dapat mengalami depresi, kecemasan, dan dapat memicu pemikiran negatif hingga memikirkan cara bunuh diri (Purwoko, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Arroyo dan Harwood (2012) yang bertujuan untuk mencari tau apakah komentar “gendut” dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, dari hasil penelitiannya kecemasan yang parah timbul oleh berat badan yang berlebih. Peneliti menyimpulkan bahwa gangguan makan, kecemasan akan body image langsing, serta gangguan mental merupakan hasil dari komentar “gendut” yang selama ini diterima dari lingkungan sekitar seseorang remaja itu. Berat badan berlebih menjadi faktor munculnya kecemasan remaja.

2) *Anoreksia Nervosa*

Anoreksia nervosa merupakan salah satu gangguan jiwa yang paling mematikan. Individu yang mengalami gangguan ini berisiko mengalami tingkat kematian hingga 5 kali lipat lebih tinggi dan 4 kali lipat risiko kematian akibat depresi berat. Orang dengan anoreksia cenderung memiliki persepsi tubuh yang distortif, di mana mereka merasa memiliki kelebihan berat badan,

padahal berat badan mereka jauh di bawah standar kesehatan. Kondisi ini sering kali dipicu oleh dorongan obsesif untuk mencapai tubuh yang sangat kurus, dan dapat menyebabkan dampak serius pada kesehatan fisik dan mental. (Purwoko, 2023).

Seseorang yang mengalami anoreksia ini tidak akan makan karena keinginan yang sangat kuat untuk menurunkan berat badan. Walaupun merasakan lapar mereka cenderung menolak untuk makan, tetapi ketika mau makan mereka akan makan secara berlebihan dan kembali membuang asupan kalori dengan cara memuntahkannya dan dengan cara berolahraga secara keras.

3) *Bulimia Nervosa*

Seseorang yang mengalami bulimia nervosa umumnya mengalami kehilangan kendali dalam mengontrol pola makan mereka. Penderita bulimia cenderung melibatkan diri dalam perilaku kompulsif untuk mengurangi kalori yang masuk, seperti memaksa diri untuk memuntahkan makanan (muntah secara disengaja), melakukan olahraga berlebihan dengan intensitas tinggi, atau mengonsumsi obat pencahar secara berlebihan. Dalam bulimia nervosa, siklus perilaku makan berlebihan yang diikuti oleh upaya untuk menghindari peningkatan berat badan dapat berulang secara teratur, menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu (Purwoko, 2023). Jika perilaku ini terjadi secara terus-menerus dapat berdampak buruk secara emosional seperti perasaan yang tidak terkontrol,

harga diri rendah, menarik diri dan malu. Secara fisik tindakan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi akibat abrasi dan dehidrasi akibat oleh memuntah yang berlebihan hingga dapat menyebabkan serangan jantung aritmia, gagal jantung dan bahkan kematian.

4) *Body Dysmorphia Disorder* (BDD).

Body Dysmorphic Disorder (BDD) adalah kondisi ketika seseorang mengalami obsesi yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, menyebabkan kecemasan yang terus-menerus. Penderita BDD cenderung terobsesi dengan perasaan bahwa mereka memiliki kecacatan fisik, seperti kulit yang tidak sempurna atau bentuk tulang hidung yang dianggap bengkok. Mereka kesulitan fokus pada hal lain selain ketidaksempurnaan yang dirasakan, yang dapat mengakibatkan harga diri rendah, isolasi sosial, dan masalah mental lainnya. Penanganan BDD melibatkan intervensi kesehatan mental dan dukungan psikologis untuk membantu individu mengatasi obsesi dan kecemasan yang terkait dengan citra tubuh mereka (Purwoko, 2023)

3. Pola Makan

Pola makan adalah metode untuk mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan nutrisi, mencegah timbulnya penyakit (Amaliyah dkk., 2021).

Pola makan seseorang atau suatu kelompok merujuk pada cara mereka memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap faktor fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Jenis, frekuensi, dan jumlah makanan merupakan

tiga elemen kunci dalam pola makan. Karena remaja telah mencapai tingkat kemandirian, keputusan dalam memilih makanan menjadi sangat signifikan. Remaja memiliki kebebasan untuk memilih jenis makanan yang mereka konsumsi, dan seringkali dipengaruhi oleh teman sebaya dan lingkungan di luar rumah (Sulistyoningsih, 2011).

Menurut Amaliyah dkk (2021) Pengaturan pola makan merupakan usaha untuk mengatur jumlah jenis dan jadwal makan untuk mempertahankan status nutrisi, kesehatan, pencegahan dan pencegahan penyakit (Amaliyah dkk., 2021).

Pola makan bagi remaja agar sehat disarankan untuk makan tiga kali sehari dengan memilih makanan sehat seperti buah, sayuran, dan makanan tinggi serat. Penting juga untuk mengonsumsi makanan rendah kalori dan meningkatkan asupan ikan dalam diet. Selain itu, minum air putih dalam jumlah cukup (sekitar 1850-2300 liter per hari) juga merupakan bagian penting dari pola makan sehat. Tubuh remaja membutuhkan asupan nutrisi yang mencakup protein, lemak, vitamin, karbohidrat, mineral, dan serat dalam jumlah yang memadai untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan secara keseluruhan. (Herllafifah, 2023).

a. Komponen Pola Makan

Pola makan dikategorikan menjadi lima komponen yaitu:

1) Jenis makan

Jenis makanan merupakan kategori bahan makanan pokok yang dikonsumsi secara rutin setiap hari. Prinsip gizi seimbang mendorong kebiasaan makan yang beragam, mengingat setiap jenis makanan

memberikan kontribusi nutrisi yang berbeda. Remaja, yang memiliki kebutuhan gizi yang tinggi, dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan, termasuk makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan setiap hari. Keanekaragaman jenis makanan penting karena tidak ada satu jenis makanan pun yang menyediakan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Di Indonesia, makanan pokok bervariasi berdasarkan daerah, mencakup beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung, yang menjadi sumber utama makanan bagi masyarakat setempat.

2) Frekuensi makan

Frekuensi makan merujuk pada seberapa sering seseorang makan dalam sehari yang termasuk sarapan, makan siang, makan malam dan makan selingan. Menurut Suhardjo (dalam Amaliyah *et al.*, 2021) frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kali seseorang makan dalam sehari. Adapun frekuensi makan dalam sehari jika dilihat dari waktu makannya terdiri dari tiga makan utama yaitu : makan pagi, makan siang, dan makan malam

3) Jumlah porsi makanan

Jumlah atau porsi merujuk pada ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada setiap kali makan (Pratiwi, 2013). Seseorang harus menyeimbangkan jumlah asupan kalori dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Kebutuhan makanan yang seimbang setiap hari harus mengandung zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan setiap kebutuhan

(Kemenkes RI, 2014). Kelebihan dan kekurangan salah satu zat gizi akan memicu timbulnya penyakit. Selain itu, makanan dalam jumlah besar sekaligus akan menyebabkan refluksi isi lambung yang dapat membuat kekuatan dinding lambung menurun. Hal ini dapat menimbulkan peradangan pada lambung. Sehingga sangatlah penting untuk menerapkan kebiasaan makan sesuai kebutuhan yang seimbang sejak usia dini dengan jumlah makan yang sesuai. Jumlah kalori yang masuk apabila lebih besar dari energi yang dikeluarkan maka akan tersimpan sebagai lemak dan berdampak meningkatnya berat badan.

Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi berdasarkan kelompok usia 19-29 tahun (Kemenkes RI, 2014)

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = $\frac{1}{3}$ gelas = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi segar 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

Keterangan :

Sdm: takaran untuk sendok makan

Sdt: takaran untuk sendok teh

4) Penyajian makanan

Penyajian makanan merupakan serangkaian kegiatan dalam penyaluran makanan yang disesuaikan dengan jumlah porsi dan jenis makanan. Menurut (Purnita, 2017). Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penyajian makanan yaitu:

- (1). Pemilihan alat yang digunakan untuk menyajikan makanan (piring mangkuk atau tempat penyajian makananlainnya). Pemilihan alat yang digunakan perlu di sesuaikan dengan volume yang disajikan.
- (2). Cara menyusun makanan pada tempat penyajian makanan (Meja).
- (3). Hidangan yang sehat, memilih dan menyajikan hidangan sehat yang sesuai dengan jumlah atau porsi makanan.

5) Jadwal makan

Waktu makan merupakan waktu ketika seseorang makan setiap harinya. Secara alamiah individu akan merasa lapar 3-4 jam setelah makan, sehingga pada waktu tersebut individu perlu makanan, baik dalam bentuk makanan ringan maupun berat, jadwal ini dapat dimodifikasi menyesuaikan kebutuhan asalkan tetap dalam selang waktu 3 jam.

Contoh jadwal makan:

- Pukul 06.30 makan pagi sarapan
- Pukul 09.30 makan snack atau buah
- Pukul 12.30 makan siang
- Pukul 15.30 makan snack atau buah
- Pukul 18.30 makan malam
- Pukul 21.30 makan snack atau buah

b. Menurut Dirjen Binkensmas Depkes RI (2007) dalam (Nadya, 2019), Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan adalah budaya, agama, status ekonomi, personal preference, kesehatan dan media.

1) Budaya

Kepercayaan diberbagai daerah memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi (Oktaviani, 2015). Selain itu, budaya juga mempengaruhi jenis makanan atau rempah-rempah yang digunakan.

2) Agama

Setiap agama memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk kebiasaan makan. Perbedaan pola makan yang menonjol dapat dilihat pada agama islam yang mengharamkan daging babi dan agama hindu melarang untuk mengkonsumsi daging sapi karena dianggap sakral(Kusumawardani, 2020).

3) Status sosial ekonomi

Ekonomi juga akan mempengaruhi pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang. Keluarga berpenghasilan rendah cenderung

memiliki pilihan lebih terbatas terhadap jenis makanan dibandingkan keluarga berpenghasilan tinggi. Selain itu, keluarga dengan status ekonomi rendah seringkali kesulitan untuk mempertahankan waktu makan dan pemenuhan kebutuhan makan (Safmila, Juliana dan Halimatussakdiah, 2022).

4) *Personal preference*

Personal preference merupakan pilihan pribadi tentang hal yang disukai maupun yang tidak disukai. Pilihan ini sangat berdampak pada kebiasaan makan seseorang. Persepsi menyukai atau tidak menyukai suatu makanan tertentu atau cara pengolahan makanan dapat muncul sejak usia dini. Ketika seorang ibu tidak menyukai ikan lele, anaknya cenderung tidak menyukai hal yang sama. Perasaan suka dan tidak suka tergantung dari kumpulannya terhadap makanan tersebut.

5) Kesehatan

Kesehatan akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan. Jenis, metode pengolahan dan waktu makan akan berubah tergantung kondisi kesehatan seseorang. Sarapan merupakan hal yang sangat diperlukan agar mencegah berbagai penyakit dan juga meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Anindyaputri, 2021).

6) Media

Media menjadi salah satu sumber informasi yang berperan cukup besar dan dapat mempengaruhi pola makan individu. Melalui media seseorang dapat

memperoleh informasi tentang obat-obatan herbal atau jamu untuk menurunkan berat badan. Media juga dapat memberikan informasi tentang konsultan ahli gizi untuk menambah atau menurunkan berat badan (Hanum dan Maulida, 2023).

c. Aspek-aspek pola makan menurut Levi (1997) dalam (Oktaviani, 2015) yaitu :

1) Keteraturan makan

Keteraturan makan merujuk pada waktu yang ditetapkan untuk makan dan pada waktu tersebut secara rutin menjadi waktu hanya untuk kegiatan makan.

2) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan merujuk pada bermacam hal, salah satunya sarapan. Sarapan pagi dengan menu yang tepat dan sehat dapat membantu menstabilkan berat badan (Noya, 2022). Kesibukan individu biasanya menjadi alasan mereka ketika melewatkan sarapan sehat yang kemudian diganti dengan mengonsumsi makanan cepat saji seperti sereal (Modiehi dkk., 2018).

3) Alasan makan

Alasan seseorang makan secara dapat disebabkan karena alasan fisiologis (lapar, sakit), kebutuhan psikologis (suasana hati, keinginan, dan mood), dan kebutuhan sosial (gengsi, trend, kesepadanan dengan teman sebaya).

d. Isi Piringku

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mempublikasikan panduan asupan makan sehari-hari yang sehat dan seimbang. Publikasi yang disebut “Isi Piringku” ini menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai upaya untuk mengikuti perkembangan zaman moderen. Pelaksanaan program ini didukung penuh dan sejalan dengan Gerakan Alimentation Revolution oleh Danone Indonesia. Program ini menjadi media informasi serta bertujuan agar kebutuhan gizi khususnya remaja dapat tercukupi.

Berikut ini bagian dari pembagian porsi isi piringku yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan yaitu:

- 1) Sumber karbohidrat (seperti: singkong, beras, mie/bihun, jagung, sagu, kentang) yang merupakan jenis makanan pokok mengisi 2/3 dari setengah piring.
- 2) Sumber protein hewani (seperti: ikan hasil laut lainnya, ayam, sapi, telur, susu dan produk olahannya) yang merupakan lauk pauk. Sumber protein nabati (seperti tempe, tahu, kacang-kacangan). Sumber protein ini mengisi porsi 1/3 dari setengah piring.
- 3) Sumber vitamin dan mineral dari sayur-sayuran (seperti: terong, wortel, bayam, salada air, lobak, brokoli, tomat dan lain-lain) mengisi 2/3 dari setengah piring.

- 4) Sumber vitamin dan mineral dari buah-buahan (seperti: pisang, mangga, pepaya, apel, jambu, jeruk, dukuh dan lain-lain) mengisi 1/3 dari setengah piring.
- 5) Sekilas, keempat kategori makanan ini mirip dengan konsep “4 sehat 5 sempurna”, namun hal yang membedakan mereka adalah menghilangkan produk susu dan berbeda dalam jumlah makanannya. Susu dalam isi piringku termasuk dalam kategori lauk pauk, karena termasuk dalam sumber protein (Kartini, Manjilala dan Yuniawati, 2019)

4. Konsep Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan kemampuan dari seseorang untuk mengenali atau mengingat kembali hal yang pernah dialami sebelumnya seperti mengingat nama, rumus, inspirasi dan sebagainya (Widyawati, 2020). Pengetahuan diperoleh melalui proses pengenalan yang terjadi ketika kita mengamati atau merasakan suatu obyek. Informasi ini didapatkan melalui proses penginderaan seperti ketika melihat, mendengar, penciuman, rasa atau indra peraba (Pakpahan, 2021).

Terdapat dua aspek pengetahuan seseorang mengenai suatu objek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap individu dalam memperlakukan objek tertentu seperti aspek dan objek positif akan menimbulkan perilaku yang positif, begitu juga sebaliknya (Darsini, Fahrurrozi dan Cahyono, 2019).

Menurut Notoatmodjo (2010), Irwan (2017), Siregar (2020), dalam Pakpahan (2021) pengetahuan diklasifikasikan menjadi beberapa jenis sebagai berikut :

- 1) Pengetahuan faktual, merujuk pada pengetahuan yang berupa potongan-potongan dari berita yang beredar.
- 2) Pengetahuan konseptual, merujuk pada pengetahuan yang menentukan keterlibatan antara unsur-unsur dasar dari struktur yang lebih besar yang semuanya berfungsi dan hidup secara berdampingan
- 3) Pengetahuan prosedural, merujuk pada pengetahuan yang berkaitan dengan bagaimana suatu hal tertentu dilakukan.
- 4) Pengetahuan metakognitif, merujuk pada pengetahuan tentang pemahaman universal dan individual.

b. Tingkat Pengetahuan

Nurmala *et al.*, 2018 menyatakan bahwa pengetahuan merupakan ilmu yang berperan dalam membangun perilaku manusia, sehingga dalam ranah kognitif tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan kedalam 6 level yaitu:

- 1) Mengetahui (*know*) merupakan level terendah dalam domain psikologis.
- 2) Pemahaman (*comprehension*) merupakan pemahaman secara lebih mendalam daripada hanya mengetahui.
- 3) Penerapan (*application*) mencakup kemampuan individu untuk menerapkan pengetahuan dengan intensif dalam situasi kehidupan yang nyata.

- 4) Analisis (*analysis*) mencerminkan kemampuan dari seseorang untuk menguraikan hubungan antar materi dengan komponen yang lebih lengkap.
- 5) Sintesis (*synthesis*) adalah tingkat keahlian dalam menyusun rumusan atau formula baru berdasarkan informasi yang telah dimiliki.
- 6) Evaluasi (*evaluation*) mencirikan keahlian seseorang untuk menilai dan mengevaluasi materi yang diberikan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut, yaitu (Notoatmodjo, 2014) dalam (Nurmala dkk., 2018):

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses yang bertujuan untuk mengarahkan perkembangan individu dengan tujuan tertentu dengan melibatkan interaksi dan pengaruh terhadap perkembangan orang lain.

b) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan lingkungan dimana seseorang mengakses pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

c) Umur

Umur mencerminkan tingkat kedewasaan dan kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan merupakan kondisi sekitar yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perilaku seseorang.

b) Sosial budaya

Sosial budaya mencakup norma dalam masyarakat yang berpengaruh pada sikap individu dalam memperoleh informasi.

d. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Notoatmodjo (2012) dalam Nurmala *et al.*, (2018) menjelaskan bahwa penilaian pengetahuan dapat dilakukan melalui interaksi tanya jawab atau penggunaan kuesioner untuk mengeksplorasi isi materi yang ingin di ukur dari subjek penelitian atau responden. Indikator-indikator ini berperan untuk menilai tingkat pemahaman mengenai kesehatan yang dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan tentang penyakit
- 2) Pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan dan hidup sehat
- 3) Pengetahuan tentang sanitasi lingkungan (Zulmiyetri, Nurhastuti dan Safaruddin, 2019)

Pertanyaan untuk mengukur pengetahuan dikelompokkan menjadi 2 jenis yaitu:

- 1) Pertanyaan secara subyektif tentang kemudahan

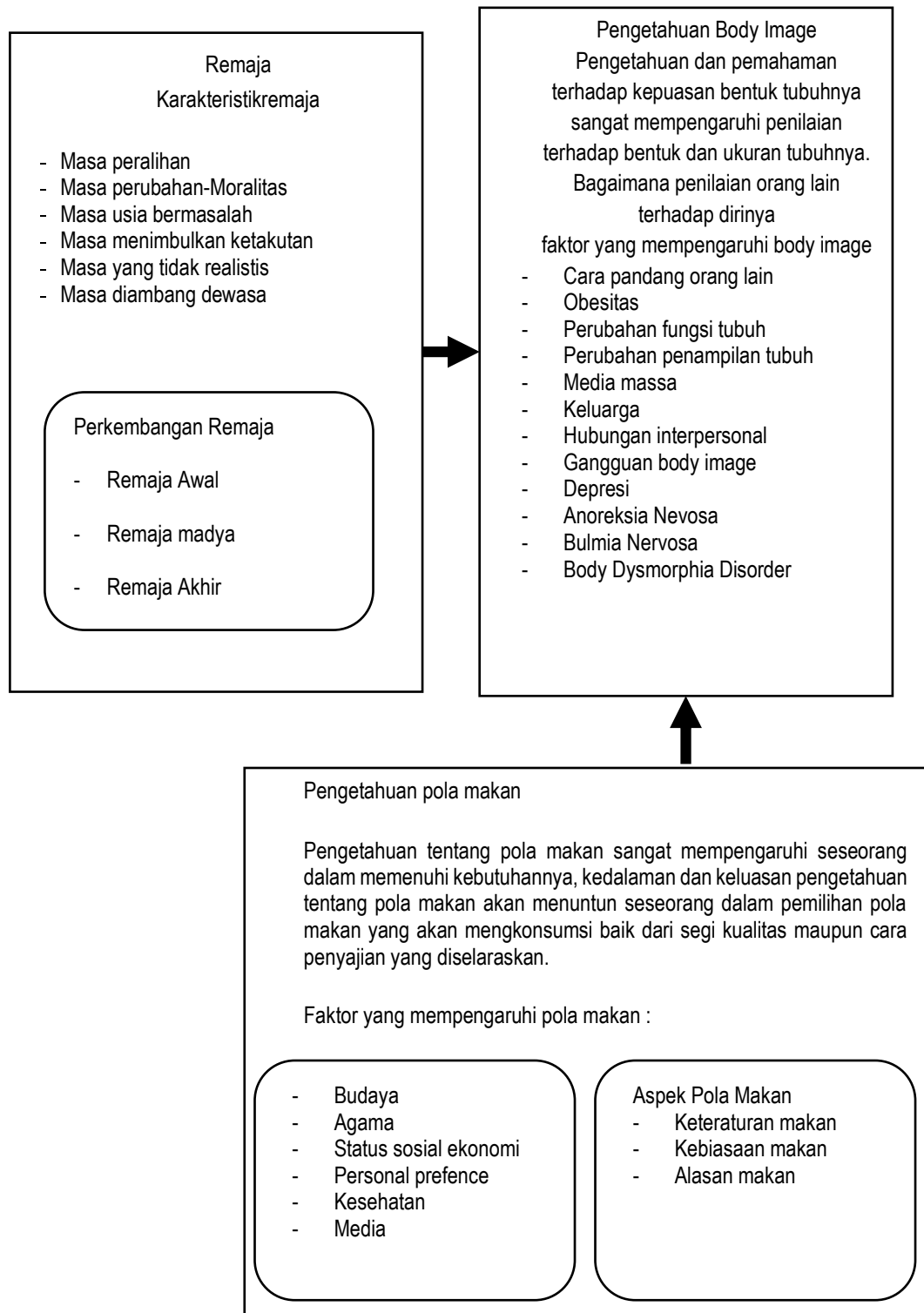
- 2) Pertanyaan objektif melibatkan jenis soal seperti pilhan ganda, benar atau salah, soal berpasangan, dan jawaban singkat. Penilaian tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok berdasarkan keberhasilan menjawab pertanyaan, yaitu baik ($\geq 76\%$ -100%), cukup (60%-75%), dan kurang ($\leq 60\%$) (Arikunto, 2010 dalam Ervina, 2022).

B. Hasil Riset Terkait

Tabel 2.1 Hasil Riset Terkait

No	Penulis	Jurnal Penelitian
1.	MettyWuisang, Frendy Fernando Pitoy, PriskilaFientjeMareyke (2023)	BODY IMAGE DAN POLA MAKAN MAHASISWI KEPERAWATAN KLABAT Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara body image dengan pola makan pada mahasiswi keperawatan Universitas Klabat Metode: Menggunakan desain kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif korelasi dan melalui pendekatan cross sectional Hasil: Menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 123 responden (96,1) memiliki pola makan baik dan sebanyak 5 responden (3,9) memiliki pola makan buruk.
2.	Norma JeepiMargiyanti (2021)	Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Tujuan: Untuk mengetahui pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri Metode: Menggunakan deskriptif korelasi yaitu penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja putri Hasil: Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan status gizi remaja putri dan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi remaja putri.
3.	Rachel Novelia Putri, Laksmi Widajanti, Sri AchadiNugraheni (2021)	Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang Tujuan: untuk menganalisis hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang terhadap pemilihan makanan. Metode: Menggunakan observasionalanalitik dengan pendekatan cross-sectional. Hasil: Menunjukkan Remaja Putri di Kota Semarang memiliki pemilihan makanan yang baik dengan presentase sebesar 54,8%, sebanyak 50,8% remaja memiliki citra tubuh positif, sedangkan 50,3% remaja putri memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik

C. Kerangka Teori



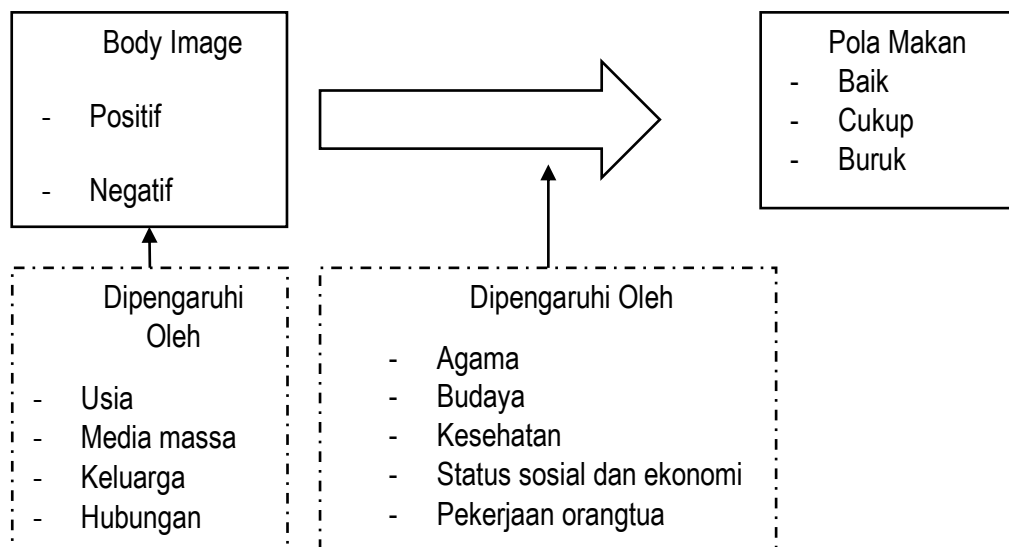
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Design Penelitian

Penelitian ini mengadopsi design penelitian deskriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran tetnag peristiwa secara objektif. Fokus dalam penelitian ini adalah untuk merincikan pemahaman remaja terkait pola makan dan dampaknya terhadap body image di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang komprehensif tentang pengetahuan remaja terkait hubungan antara pola makan dan body image di lingkungan sekolah menengah atas tersebut.

B. Kerangka Konsep



Keterangan :



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah petunjuk untuk mengukur suatu variabel. Pada penelitian ini, variabel penelitian yang diteliti di definisikan seperti pada tabel.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data	Skala Ukur
1	Usia	Usia responden yang terhitung dari dilahirkan sampai berulang tahun	Kuesioner	Ratio	1. 14 Tahun 2. 15 Tahun 3. 16 Tahun
2.	Jenis Kelamin	Status identitas responden	Kuesioner	Ordinal	1. Laki-laki 2. Perempuan
3.	<i>Body Image</i>	Dihitung berdasarkan pengetahuan responden mengenai perubahan fisik berkaitan dengan kemampuan bersosialisasi, seperti penampilan yang menarik, usaha meningkatkan penampilan, memperbaiki diri, kepuasan terhadap bentuk tubuh, kecemasan akan menjadi gemuk atau berat badan naik.	Kuesioner	Ordinal	1.>55% body image positif 2.<55% body image negatif
4.	Pola makan	Pengetahuan pola makan yang dilakukan oleh responden dalam memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari yaitu, porsi makan, frekuensi dan jenis makanan bagaimana cara pengolahan makanan dan mendapatkan makanan, motivasi makanan	Kuesioner	Ordinal	1. Baik (76-100%) 2. Cukup (75-50%) 3. Buruk (<50%)

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi pelaksanaan penelitian ini yaitu di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan ketersediaan data berat badan peserta didik sekolah menengah atas tempat area studi utama yang berada di Palangka Raya.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Oktober- November 2023.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang dijadikan fokus penelitian adalah siswa/siswi kelas X di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang berjumlah 224 peserta didik.

2. Sampel / Responden

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja kelas X di SMAN 3 Palangka Raya yang dihitung berdasarkan rumus Notoatmodjo, seperti rumus pada persamaan.

$$(\text{Jumlah Sampel}) n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

d = Presisi mutlak (0,05)

Berdasarkan rumus di atas, didapatkan penghitungan jumlah sampel yang diperlukan sebagai berikut.

Rumus :

$$n = \frac{224}{1 + 224 (0,05^2)}$$

$$n = \frac{224}{1 + 224 (0,0025)}$$

$$n = \frac{224}{1 + 0,56}$$

$$n = \frac{224}{1,56}$$

$n = 143,58$ yang dibulatkan menjadi 144 sampel

Dalam penyebaran kuesioner disebarkan kepada 144 responden, untuk mengantisipasi adanya kuesioner yang tidak kembali atau *missing* maka peneliti

menambahkan 10% dari jumlah sampel yang diharapkan. Dengan rumus:

$$= n + (10\% \times n)$$

$$= 144 + (10\% \times 144)$$

$$= 144 + 14,4$$

$$= 158,4 \text{ dibulatkan menjadi } 158 \text{ sampel}$$

Sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

Dalam penelitian ini kriteria inklusi yaitu:

- a. Siswa/siswi kelas X di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang bersedia menjadi responden

- b. Siswa/siswi SMA Negeri 3 Palangka Raya yang berusia 15-18 Tahun
- c. Siswa/siswi SMA Negeri 3 Palangka Raya yang dalam keadaan sadar dan sehat jiwa maupun fisik

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu:

- a. Siswa/siswi SMA yang menolak untuk menjadi responden
- b. Siswa/siswi SMA yang tidak hadir saat dilakukan penelitian

3. Teknik Sampling

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*, dimana pengambilan sampel dilakukan acak tanpa memperhatikan tingkatan atau kelompok populasi (Fauzy, 2019). Teknik ini digunakan karena sampel yang ditentukan dapat mewakili dari populasi. Peserta didik dipilih dari kerangka sampel dan dengan cara acak dipilih untuk menjadi responden pada penelitian ini, dengan cara sebagai berikut

- a. Membuat daftar nama siswa/siswi perkelas
- b. Memberikan nomor kode secara genap dan ganjil pada kertas undian dan menggulung kertas tersebut
- c. Nomor-nomor yang sudah digulung tersebut dimasukkan ke sebuah wadah
- d. Mengocok dan menggoyang-goyang wadah tersebut.
- e. Nomor-nomor yang keluar setelah pengocokan wadah terus dilakukan sampai jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi.
- f. Lalu peserta didik mengambil gulungan tersebut.

- g. Setelah itu, peneliti memberikan kuesioner terhadap peserta didik berdasarkan nomor yang didapatkan oleh peserta didik.
- h. Lalu peserta didik mengisi kuesioner sesuai dengan pertanyaan atau instruksi yang diberikan.
- i. Setelah selesai mengisi pertanyaan, maka peserta didik mengumpulkan kuesioner yang telah dijawab ke peneliti.
- j. Pada peserta didik yang mendapatkan nilai genap akan masuk dalam sampel yang terpilih.
- k. Setelah itu peneliti berpamitan dengan peserta didik.
- l. Setelah dari pengumpulan data kuesioner responden, langkah berikutnya mengolah data yang dikumpulkan.
- m. Setelah data diolah, peneliti melakukan analisis statistik

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu dalam mempermudah peneliti mengumpulkan data yang diperlukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui *body image* dengan pola makan remaja, berisikan poin yang wajib diisi meliputi nama, usia, kelas, serta pertanyaan-pertanyaan perihal mengetahui *body image* dengan pola makan pada remaja.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Purwaningrum (2008) dalam Chairiah (2012) yang kemudian dikembangkan oleh peneliti dan disusun berdasarkan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash

(Danoff-Burg dan Seawell, 2005). Kuesioner body image terdiri dari 10 pertanyaan dengan ketentuan pilihan “Sangat setuju” =4, “Setuju”=3, “Tidak Setuju”=2 dan “Sangat Tidak Setuju”=1. Maka kategori positif jika persentase >55% dengan jawaban benar sebanyak ≥ 6 -10 butir pertanyaan dan kategori negatif jika persentase <55% dengan jawaban benar hanya sebanyak ≤ 1 -5 butir pertanyaan.

Teknik instrumen yang digunakan untuk mengukur dan mengetahui pola makan remaja adalah skala pola makan yang dibuat oleh Purwaningrum (2008) (dalam Chairiah, 2012) kemudian dikembangkan oleh peneliti yang disusun oleh aspek-aspek yang dikemukakan oleh Levi. Kuesioner pola makan terdiri dari 9 pertanyaan dengan ketentuan pilihan Sangat setuju” =4, “Setuju”=3, “Tidak Setuju”=2 dan “Sangat Tidak Setuju”=1. Dengan kategori pola makan baik jika presentase 76-100% dengan jawaban benar sebanyak ≥ 7 -9 butir pertanyaan, kategori cukup jika presentase 75-50% dengan jawaban benar sebanyak 5-6 butir pertanyaan dan kategori buruk jika presentase <50% dengan jawaban benar sebanyak ≤ 1 -4 butir pertanyaan.

G. Pengumpulan Data

Tahapan pengumpulan data dengan cara meminta surat izin pendahuluan pengambilan data penelitian kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, lalu diserahkan kepada kepala sekolah SMA Negeri 3 Palangka Raya yang sudah terpilih menjadi tempat penelitian (Surat Terlampir).

Peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, lalu diserahkan ke Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA), Penelitian dan Pembangunan Provinsi Kalimantan Tengah. Setelah

mendapatkan surat izin penelitian, surat izin penelitian tersebut diserahkan kepada kepala sekolah SMA Negeri 3 Palangka Raya. setelah mendapat izin, penelitian dilakukan sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh Kepala Sekolah, lalu peneliti mengunjungi, menjelaskan tentang penelitian dan meminta kesediaan menjadi responden. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada peserta didik kelas X yang dibantu oleh Guru, dan Ramadan.

Kuesioner yang telah diisi kemudian dikumpulkan dan peneliti mengakhiri pertemuan dengan responden lalu peneliti kembali ke ruang tata usaha untuk minta surat keterangan bahwa sudah melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Palangka Raya mengolah dan menganalisis kuesioner dan pengumpulan data dilanjutkan dengan mengolah data menggunakan Excel.

H. Analisis Data

Analisa data yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan analisa univariat, analisa data secara deskriptif. Analisa data ini dilakukan dengan program komputer.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian. Etika dalam penelitian ini menurut Notoatmodjo (2018) dalam Pratiwi(2021) yaitu :

1. *Informed consent* (Lembar Persetujuan)

Lembar persetujuan adalah dokumen yang berisi penjelasan tentang penelitian yang dilakukan, tujuan, manfaat serta komitmen untuk menjaga kerahasiaan identitas dan melindungi serta menghormati hak-hak responden. Dokumen ini mencakup pernyataan persetujuan dari responden yang menegaskan bahwa mereka setuju

untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan pemahaman penuh terkait prosedur dan implikasi yang terlibat. Hal ini penting agar peneliti dapat memastikan penelitian dilakukan dengan etika dan menghormati hak-hak individu yang terlibat.

2. *Beneficence*

Peneliti memberikan penjelasan yang rinci kepada responden tentang tujuan dan manfaat penelitian. Tujuannya adalah agar responden memiliki pemahaman yang jelas tentang maksud penelitian dan dampak positifnya. Dengan memberikan informasi yang komprehensif, diharapkan responden dapat mengingat pengalaman mereka sebagai bagian dari penelitian ini, baik sebagai responden di masa sekarang atau sebagai peneliti di masa depan. Hal ini menciptakan pengalaman berkesan dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kontribusi mereka dalam penelitian tersebut.

3. *Non-maleficence*

Non-maleficence adalah prinsip etika dalam penelitian dan praktik kesehatan yang menekankan pada tanggung jawab untuk tidak menyebabkan kerusakan atau malapetaka kepada individu yang menjadi subjek penelitian atau pasien. Dengan kata lain, peneliti atau praktisi kesehatan harus berusaha untuk tidak merugikan atau merugikan responden atau pasien selama pelaksanaan penelitian atau pelayanan kesehatan.

4. *Justice*

Pendekatan penelitian yang memperlakukan semua responden secara sama, tanpa membedakan berdasarkan kedudukan sosial, pendidikan, atau status sosial,

mencerminkan prinsip kesetaraan atau egalitarianisme. Pendekatan ini bertujuan untuk menghindari diskriminasi dan memastikan bahwa setiap responden diperlakukan dengan adil dan tanpa pengecualian berdasarkan karakteristik sosial tertentu. Kesetaraan dalam perlakuan terhadap semua responden juga dapat membantu meningkatkan validitas penelitian dan keadilan dalam representasi hasil.

5. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Langkah untuk menjaga kerahasiaan identitas responden dengan memberi kode pada lembar merupakan tindakan etis yang umum dalam penelitian. Dengan memberikan kode, peneliti dapat merahasiakan identitas sebenarnya responden sambil tetap memungkinkan analisis data. Hal ini membantu melindungi privasi dan hak-hak responden..

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 3 Palangka Raya dengan mengumpulkan data primer menggunakan kuesioner penelitian yang dibagikan terhadap peserta didik dengan jumlah responden 158 orang. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Adapun variabel yang digunakan untuk mengetahui karakteristik responden tentang body image terhadap pola makan di SMA Negeri 3 Palangka Raya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Karakteristik peserta didik/i berdasarkan usia di SMA Negeri 3 Palangka Raya (n= 158 orang).

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
14 Tahun	7	4,4 %
15 Tahun	96	60,8 %
16 Tahun	55	34,8 %
Total	158	100 %

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan karakteristik peserta didik berdasarkan usia responden diketahui bahwa dari 158 orang, sebagian besar memiliki rentang usia 15 tahun yaitu sebanyak 96 orang (60,8%), 16 tahun sebanyak 55 orang (34,8%) dan usia 14 tahun sebanyak 7 orang (4,4%).

2. Karakteristik peserta didik/i berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 3 Palangka Raya (n= 158 orang).

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Jensi Kelamin.

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase(%)
Laki-Laki	76	48,1 %
Perempuan	82	51,9 %
Total	158	100 %

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas menunjukkan karakteristik peserta didik berdasarkan jenis kelamin responden diketahui bahwa dari 158 orang, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 82 orang (51,9%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 76 orang (48,1%).

3. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Body Image

Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Body Image dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya (n= 158 orang).

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase(%)
Body Image Positif	151	95,6 %
Body Image Negatif	7	4,4 %
Total	158	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan pengetahuan remaja tentang body image diketahui bahwa dari 158 orang, sebagian besar memiliki pengetahuan body

image yang positif yaitu sebanyak 151 orang (95,6%) dan pengetahuan body image yang negatif sebanyak 7 orang (4,4%).

4. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan

Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan di SMA Negeri 3 Palangka Raya (n= 158 orang).

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	51	32,3 %
Cukup	104	65,8 %
Buruk	3	1,9 %
Total	158	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan pengetahuan remaja tentang pola makan, diketahui bahwa dari 158 orang responden sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebesar 104 orang (65,8%), Pengetahuan baik yaitu sebesar 51 orang (32,3%) dan pengetahuan buruk yaitu sebanyak 3 orang (1,9%).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Peserta didik/i Berdasarkan Usia

Penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 3 Palangka Raya dengan didapatkan hasil dari 158 orang, mayoritas peserta didik memiliki pengetahuan yang baik mengenai body image positif sebanyak 151 orang (95,6%) dengan pengetahuan pola makan yang cukup sebanyak 104 orang (65,8%), dengan

karakteristik uisa 14 tahun sebanyak 7 orang (4,4%), 15 tahun yaitu sebanyak 96 orang (60,8%) dan usia 16 tahun yaitu sebanyak 55 orang (34,8%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Hurlock (dikutip dalam Lestari dan Lumbanraja, 2018) , yang menyampaikan bahwa usia adalah umur individu yang dihitung sejak saat dilahirkan hingga berulang tahun. Semakin bertambah usia seseorang, tingkat kematangan dan kekuatan cenderung akan lebih baik dalam berfikir dan bekerja. Semakin bertambahnya usia maka semakin bertambah juga daya tangkap dan pola pikir individu, sehingga seseorang dapat menerima informasi dengan lebih mudah (Nurmala dkk., 2018). Usia mempengaruhi terhadap pola pikir dan daya tangkap individu. Dengan berkembang dan bertambahnya usia individu, pola pikir dan daya tangkap seseorang akan lebih berkembang sehingga ia akan lebih baik dalam menyerap pengetahuan yang diperoleh.

2. Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Palangka Raya dengan karakteristik jenis kelamin peserta didik didapatkan hasil dari 158 orang, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 82 orang (51,9%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 76 orang (48,1%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Johan (2020) yang menunjukkan bahwa jumlah remaja SMA di Pekanbaru lebih banyak perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hasil penelitian ini juga sama memiliki hasil penelitian terbanyak dengan menunjukkan karakteristik jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki walaupun berbeda respondennya.

Remaja perempuan lebih sering mendapatkan tekanan sosial untuk menjadi kurus dan ketidakpuasaan tubuh yang lebih besar (Cash, 2012). Hal itu disebabkan oleh perubahan fisik yang dialami remaja perempuan, seperti pertumbuhan tinggi dan berat badan, pertumbuhan payudara, jerawat, tumbuhnya rambut ketiak, menstruasi dan kelenjar keringat, sehingga remaja perempuan lebih sensitif terhadap penampilan bentuk tubuhnya. (Senja, Abdillah & Budi, 2020).

3. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Body Image

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Palangka Raya dengan didapatkan hasil bahwa dari 158 orang, mayoritas peserta didik memiliki pengetahuan body image yang positif yaitu sebanyak 151 orang (95,6%) dan beberapa peserta didik memiliki pengetahuan body image yang negatif yaitu sebanyak 7 orang (4,4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Oktaviani (2015) yang menyatakan *body image* positif dapat membentuk atau mempengaruhi persepsi seseorang tentang pengetahuan tubuh yang baik baik dari luar maupun dalam tubuh. Persepsi ini mencakup sikap dan perasaan yang ditunjukkan oleh pandangan seseorang terhadap tubuhnya, sikap maupun tingkah lakunya. Hal ini dibuktikan dengan jawaban dari responden yang sebagian besar menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan body image yang positif terhadap tubuh mereka.

Body image positif ditemukan pada mayoritas responden penelitian, dimana hasil ini menjelaskan bahwa peserta didik di SMA Negeri 3 Palangka Raya masih cenderung memiliki body image yang positif. Mereka memiliki pengetahuan dan

pandangan yang positif terhadap tubuh mereka. Pengetahuan body image positif yang dimiliki oleh peserta didik memberikan pandangan bahwa mereka merasa percaya diri, menerima, menghargai dan merasa nyaman dengan bentuk tubuh mereka.

Maryam dan Ildil (2019) mengatakan bahwa pengetahuan seseorang terhadap penampilan dapat mempengaruhi individu terhadap kemampuan untuk menerima diri. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya maka ia akan kesulitan menerima dirinya, yang dapat menimbulkan masalah terhadap dirinya seperti kesehatannya dan psikologis seseorang.

Hal ini dibuktikan oleh hasil kuesioner skala body image, dimana rata-rata peserta didik merasa penampilan mereka menarik bagi lawan jenis, merasa percaya diri dengan penampilan dan merasa puas terhadap bagian tubuh mereka. Pengetahuan body image yang positif terhadap bentuk tubuh akan membuat seseorang puas akan bentuk tubuhnya sehingga individu akan lebih menghargai dirinya sendiri dan akan menjaga tubuhnya dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramonda dkk (2019) yang menemukan hasil dari 92 responden, 60 (65,2%) responden memiliki body image yang positif.

4. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Palangka Rayadengan didapatkan hasil bahwa dari 158 orang, sebagian besar peserta didik memiliki pengetahuan pola makan dengan kategori baik yaitu sebanyak 51 orang

(32,3%), cukup yaitu sebanyak 104 orang (65,8%), serta dalam kategori buruk 3 orang (1,9%).

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sherly (2013) yang menemukan bahwa pengetahuan pola makan dari 70 siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 38 responden pada kategori cukup, kategori baik 30 responden dan kategori buruk 2 responden. Hasil penelitian ini juga sama memiliki hasil penelitian terbanyak dengan kategori cukup walaupun berbeda respondennya dan penelitian ini lebih besar respondennya dari penelitian yang dilakukan (Sherly, 2013).

Pengetahuan pola makan yang cukup ditemukan pada peserta didik memberikan pandangan bahwa peserta didik perlu meningkatkan konsumsi lauk pauk yang tinggi protein, sayuran dan buah-buahan yang jarang dimakan agar dapat ditingkatkan lagi konsumsinya untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral pada tubuh.

Pola makan yang baik sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Pola makan yang tidak sesuai dapat berdampak pada asupan gizi yang berlebih atau kurang dari yang dibutuhkan, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan masalah kesehatan. Asupan gizi berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Sebaliknya, asupan makanan yang kurang dari kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kekurangan nutrisi, berpotensi mengakibatkan kurang energi,

kelemahan, dan penurunan daya tahan tubuh (Sulistyoningsih dalam Anggraeni, 2015). Wati (2021) mengatakan bahwa berbagai penyakit dapat timbul akibat pola makan yang tidak baik karena akan mengganggu ritme sirkadian. Hal ini dibuktikan juga dari pernyataan kuesioner dimana peserta didik mengkonsumsi jenis makanan yang beragam dan mengandung nutrisi. Menurut (Wiradnyani dkk., 2019), mengkonsumsi beraneka ragam makanan seperti beragam jenis makanan pokok, lauk, sayur dan buah sangat penting untuk memenuhi gizi yang seimbang pada seseorang sehingga tidak mengalami masalah pola makan yang buruk.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 3 Palangka Raya tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik peserta didik berdasarkan usia responden diketahui bahwa dari 158 orang, sebagian besar peserta didik memiliki rentang usia 15 tahun yaitu sebanyak 96 orang (60,8%), 16 tahun sebanyak 55 orang (34,8%) dan usia 14 tahun sebanyak 7 orang (4,4%).
2. Karakteristik peserta didik berdasarkan jenis kelamin responden diketahui bahwa dari 158 orang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 82 orang (51,9%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 76 orang (48,1%).
3. Pengetahuan peserta didik tentang body image yang dilakukan di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang telah dilakukan pada 158 responden dengan diketahui bahwa dari 158 orang, sebagian besar memiliki pengetahuan body image yang positif yaitu sebanyak 151 orang (95,6%).
4. Pengetahuan peserta didik tentang pola makan di SMA Negeri 3 Palangka Raya, menunjukkan bahwa dari 158 responden sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebesar 104 orang (65,8%).

B. Saran

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mempertahankan pengetahuan persepsi yang baik tentang body image sehingga pola makan akan terjaga dengan baik dan terhindar dari gangguan kesehatan serta meningkatkan pola makan dengan makanan tinggi protein, buah dan sayur agar dapat memenuhi gizi yang seimbang.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sebagai sumber bahan bacaan mahasiswa/i di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, guna meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan terutama mengenai body image dan pola makan pada remaja.

3. Bagi SMA yang menjadi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai pengetahuan body image dan pola makan pada remaja agar dapat meningkatkan pelaksanaan program kesehatan seperti penyuluhan, edukasi dan bimbingan konseling tentang body image dan pola makan pada peserta didik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kemudahan untuk peneliti selanjutnya serta sebagai bahan pertimbangan untuk memperdalam penelitian ini

menggunakan faktor lain yang mempengaruhi body image dan pola makan dengan variabel yang berbeda seperti pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus terhadap pola makan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningasih, N., Rohmi, F. dan Rahayu, Y. E. (2020) "Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri usia 16-18 tahun," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), hal. 109–115.
- Alfionita, O. dan Saparwati, M. (2021) *Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri*. Universitas Ngudi Waluyo Ugaran. Tersedia pada: <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.
- Amaliyah, M. dkk. (2021) "Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Tata Boga*, 10(1), hal. 129–137.
- Anggraeni, S. D. (2015) *Hubungan antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anindyaputri, I. (2021) *Batasan Wajar Menggunakan Media Sosial Dalam Sehari Menurut Psikolog*, *hellosehat*. Tersedia pada: <https://hellosehat.com/mental/kecanduan/menggunakan-media-sosial-tiap-hari/> (Diakses: 12 Oktober 2023).
- BPS (2018) *Prevalensi Obesitas Pada Penduduk usia > 18 Tahun Menurut Jenis Kelamin 2013-2018*, *Badan Pusat Statistik*. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/indicator/30/1781/1/prevalensi-obesitas-pada-penduduk-umur-18-tahun-menurut-jenis-kelamin.html> (Diakses: 12 Oktober 2023).
- Camila, T. A., Taibe, P. dan Zubir, A. G. hazairin (2023) "Hubungan Body Image dengan Objektifikasi Diri pada Perempuan di Kota Makassar The Relationship Between Body image and Self-Objectification of Women in Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), hal. 432–438. doi: 10.56326/jpk.v3i2.2146.
- Cash, T. F. (2012) "Cognitive-behavioral perspectives on body image," *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1(1), hal. 334–342. doi: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7.
- Chairiah, P. (2012) "Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta," *Universitas Indonesia*, hal. 1–84. Tersedia pada: <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20312977>.
- Cohen, R., Newton, J. T. dan Slater, A. (2021) "The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions," *Journal of Health Psychology*, 26(13), hal. 2365–2373. doi: 10.1177/1359105320912450.

- Danoff-Burg, S. dan Seawell, A. . (2005) "Body Image and Sexuality in Women with and without Systemic Lupus Erythematosus," *Sex Roles: A Journal of Research*, 53(11), hal. 865–876. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s11199-005-8298-y>.
- Darsini, Fahrurrozi dan Cahyono, E. A. (2019) "Artikel Review : Pengetahuan," *Jurnal Keperawatan*, 12(1), hal. 97.
- Ervina, P. B. U. (2022) *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Karises Gigi Dengan Motivasi Penumpatan Gigi Pada Ibu Ibu PKK*. Poltekkes Yogyakarta.
- Fadli, R. (2020) *Bagaimana Body Image Mempengaruhi Remaja*, Halodoc.com. Tersedia pada: <https://www.halodoc.com/artikel/bagaimana-body-image-mempengaruhi-remaja> (Diakses: 12 Oktober 2023).
- Fauzy, A. (2019) *Metode Sampling*, Universitas Terbuka. Tersedia pada: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>.
- Gainau, M. B. (2021) *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius. Tersedia pada: https://books.google.co.id/books?id=nYwpEAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Hafiza, D., Utmi, A. dan Niriya, S. (2020) "Hubungan kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja YLPI Pekan Baru," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), hal. 86–96. Tersedia pada: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>.
- Hanum, F. N. dan Maulida, F. (2023) "Pengaruh Media Sosial , Body Image dan Pola Makan pada Remaja Penari Bukittinggi," 7(4), hal. 546–554. doi: 10.20473/amnt.v7i4.2023.546-554.
- Herllafifah, R. (2023) *Panduan Pola Makan Sehat Untuk Usia Remaja*, hallosehat. Tersedia pada: <https://hallosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/diet-pola-makan-sehat-untuk-usia-remaja/> (Diakses: 12 Oktober 2023).
- Johan, F. A. (2020) *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA Di Kota Pekan Baru*. Universitas Islam Riau. Tersedia pada: <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/10989>.
- Kartika, K. Y., Negara, I. K. dan Wulandari, S. K. (2019) "Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar," *Jurnal Riset Kesehatan nasional*, 5(2), hal. 282.

- Kartini, T., Manjilala dan Yuniawati, S. E. (2019) "Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang," *Media Gizi Pangan*, 26, hal. 201–208.
- Kemenkes RI (2014) *Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Indonesia.
- Krisnani, H., Santoso, M. B. dan Putri, D. (2018) "Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), hal. 399. doi: 10.24198/jppm.v4i3.18618.
- Kusumawardani, A. (2020) "Pengaruh Pola Makan Sehat Islam Terhadap Pencegahan Obesitas di Masyarakat KP. Gebang Rt 004 Rw 002 Tahun 2020," *Bimiki*, 8(2), hal. 74–81. Tersedia pada: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/Living/article/download/1126/1028>.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N. dan Lestari, R. M. (2022) "Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja," *Jurnal Surya Medika*, 8(1), hal. 65–69. doi: 10.33084/jsm.v8i1.3439.
- Lestari, S. dan Lumbanraja, N. M. (2018) "Gambaran Body Image Sales Promotion Girl Otomotif," *Jilid*, 7(November), hal. 155–161.
- Makarim, F. R. (2021) *Pola Makan Sehat Yang Dianjurkan Selama Pandemi Covid-19*, *Halodoc.com*. Tersedia pada: <https://www.halodoc.com/artikel/pola-makan-sehat-yang-dianjurkan-selama-pandemi-Covid-19>.
- Maryam, S. dan Ildil, I. (2019) "Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri Siswa Putri," *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), hal. 129–136. doi: 10.24036/4.23280.
- Melani, S. A., Hasanuddin, H. dan Siregar, N. S. S. (2021) "Hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja di SMAN 4 Kota Langsa," *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 2(2), hal. 170. doi: 10.30867/gikes.v2i2.665.
- Modiehi, H. S. dkk. (2018) "Dietary habits and eating practices and their association with overweight and obesity in rural and urban black South African adolescents," *Nutrients*, 10(2), hal. 1–18. doi: 10.3390/nu10020145.
- Mokoginta, F. S., Budiarso, F. dan Manampiring, A. E. (2016) "Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara," *Jurnal e-Biomedik*, 4(2). doi: 10.35790/ebm.4.2.2016.14618.
- Nadya, A. (2019) "Hubungan Kebiasaan Makan Orangtua, Kejadian Picky Eating Terhadap Status Gizi Anak Prrasekolah di TK Islam Al-Azhar Padang 2019," *Poltekkes Kemenkes Medan*, (1613411002), hal. 1–89.

- Ni'mah, M. U. (2017) *Pengaruh Hard Skill dan Soft Skill Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa UIN Walisongo Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Noya, Y. (2022) *Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD negeri 297 Maluku Tengah*. Universitas Kristen Indonesia Maluku.
- Nurmala, I. dkk. (2018) *Promosi Kesehatan*. Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga (AUP). Tersedia pada: [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf).
- Oktaviani (2015) "Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta."
- Pakpahan, M. (2021) *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Pratiwi, A., Susilowati, Y. dan Febriana, D. (2018) "Hubungan Antara Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Dengan Body Image Remaja Putri Di SMAN 24 Kabupaten Tangerang Tahun 2018," *Jurnal Kesehatan* 2, 7(2). Tersedia pada: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1740794>.
- Pratiwi, D. (2021) *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Pusat Tahun 2021*. Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
- Pratiwi, W. (2013) *Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung Jayanti Tangerang*. Universitas Islam negeri Syarif Hidayatullah.
- Purnita, N. R. (2017) *Hubungan Waktu Tunggu dan Suhu Makanan dengan Daya Terima Makanan di RSUD dr. Drajat Prawiranegara Kabupaten Serang Banten*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Purwoko, S. A. (2023) *Gangguan Citra Tubuh Pada Remaja, Bagaimana Menghadapinya, hallosehat*. Tersedia pada: <https://hallosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/gangguan-citra-tubuh/> (Diakses: 12 Oktober 2023).
- Rahayu, T. B. dan Fitriana (2020) "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri," *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), hal. 46. doi: 10.30602/jvk.v6i1.158.
- Ramonda, D. A., Yudanari, Y. G. dan Choiriyah, Z. (2019) "Hubungan antara Body Image dan Jenis Kelamin terhadap Pola Makan pada Remaja," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), hal. 109–114. Tersedia pada: [https://journal.ppniyateng.org/index.php/jikj/article/download/336/196/946#:~:text=Menurut Depkes \(2008\)%2C jenis,faktor internal kebutuhan gizi seseorang.](https://journal.ppniyateng.org/index.php/jikj/article/download/336/196/946#:~:text=Menurut Depkes (2008)%2C jenis,faktor internal kebutuhan gizi seseorang.)

- Riskesdas Kalteng (2018) *Laporan Provinsi Kalimantan Tengah Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan RI.*
- Riskesdas Nasional (2018) *Laporan Riskesdas 2018 Nasional, Lembaga Penerbit Balitbangkes.* Tersedia pada: [http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf).
- Safmila, Y., Juliana, C. dan Halimatussakdiah (2022) "Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Pola Konsumsi Makanan Sehat Pada Lanjut Usia di Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie," *Serambii Akademica Jurnal Pendidikan, Sains, dan Humaniora*, X(9), hal. 1171–1174. Tersedia pada: <https://ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-akademika/article/download/5314/3910>.
- Sari, U. S. C. dan Abrori, M. K. (2019) *Body Image*. PT Sahabat Alter Indonesia. Tersedia pada: https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Jz3NDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA169&dq=info:jQvnB1jFMvYJ:scholar.google.com&ots=teLfSAibca&sig=7BBuPMW0M7teShAGoU1QN9jQrPA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Senja, A., Abdillah, I. L. dan Budi, S. E. (2020) *Keperawatan pediatri*. Bumi Medika.
- Sherly, R. D. (2013) *Pengkategorian Kelompok Pengetahuan Gizi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sulistyoningsih, H. (2011) *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supratman, L. P. dan Mahadian, A. B. (2016) *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Syhraeni, A. (2020) "Pembentukan Konsep Diri Remaja," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), hal. 61–76.
- Upahita, D. (2022) *Penyebab Gangguan Makan pada Remaja dan Cara Mengatasinya, hallosehat*. Tersedia pada: <https://hallosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/gangguan-makan-pada-remaja/> (Diakses: 12 Oktober 2023).
- Wahyuni, N. S. dan Auriella, A. (2021) "Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan," *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), hal. 1365–1371. doi: 10.34007/jehss.v3i3.566.
- Wati, N. S. (2021) *Masalah Kesehatan Yang Mengintai Akbiat Makan Tidak Teratur, Hallosehat*. Tersedia pada: <https://hallosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/bahaya-makan-tidak-teratur/> (Diakses: 6 Januari 2024).

Widyawati (2020) *Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Keperawatan*. Medan: Havija.

Wiradnyani, L. A. dkk. (2019) *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Kedua, Kemendikbud RI. Kedua. Kemendikbud RI. Tersedia pada: <http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/eb8246e2ec1d0ff5334bd3b0159adbd2.pdf>.

Zulfitri, A. (2023) *Gambaran Penggunaan Instagram Dengan Body Image dan Pengetahuan Gizi Remaja Putri Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau*. Poltekkes Riau.

Zulmiyetri, Nurhastuti dan Safaruddin (2019) "Peniulisan Karya Ilmiah," hal. 171.

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

NO	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan Pada Tahun 2023																			
		Agustus				September				Oktober				November				Desember			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Pengajuan Judul																				
2.	Pengajuan Surat Izin pendahuluan																				
3.	Melakukan Studi Pendahuluan																				
4.	Penyusunan dan konsultasi KTI																				
5.	Revisi Proposal KTI																				
6.	Seminar Proposal KTI																				
7.	Konsultasi Perbaikan Proposal KTI																				
8.	Pengajuan Surat Izin Penelitian																				
9.	Pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data																				
10.	Pengolahan Data																				
11.	Penyusunan Laporan																				
12.	Seminar Hasil																				
13.	Revisi Laporan																				
14.	Pengumpulan KTI																				

Lampiran 2 Informasi dan penjelasan penelitian

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

Kepada Yth.

Responden

Di-Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muhamad Afrizal

NIM : PO.62.20.1.21.077

Pendidikan : D-III Keperawatan

Adalah Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

Bersama ini, izinkan peneliti untuk memberikan penjelasan sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja terkait pola makan terhadap body image di SMA Negeri 3 Palangka Raya.
2. Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta memberikan informasi mengenai pola makan terhadap body image pada remaja.
3. Penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data berupa kuesioner

4. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian.
5. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang dapat merugikan responden.

Jika ada yang belum jelas, siswa/siswi bisa bertanya kepada peneliti dan apabila siswa/siswi menyetujui menjadi responden dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, maka saya mohon ketersediaannya untuk mendatangi lembar persetujuan akan dilampirkan

Demikian atas perhatiannya dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Muhamad Afrizal

Lampiran 3 Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)**PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama (Inisial) :

Usia :

Menyatakan dengan ini saya mewakili seluruh responden bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun. Bila selama penelitian ini saya menginginkan untuk mengundurkan diri maka saya dapat mengundurkan diri jika sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Palangka Raya,.....2023.

Responden

(.....)

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya Tahun 2023

Dengan hormat, perkenalkan saya Muhamad Afrizal dari program studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yang sedang melakukan penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya Tahun 2023. Oleh karena itu diperlukan dukungan dan partisipasinya dari peserta didik/i sekalian meluangkan waktu dengan mengisi kuesioner ini dengan sejujurnya dan selengkapnyanya. Semua informasi akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan akademis. Terima kasih atas partisipasinya dari peserta didik/i sekalian pengisian kuesioner ini.

A. Identitas Responden

Nama Responden :

Kelas :

Usia :

B. Kuesioner Skala Body Image dan Skala Pola Makan

Beri tanda check list (✓) untuk menjawab pada alternative jawaban yang tersedia, dengan ketentuan sebagai berikut:

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
A. Skala Body Image					
1	Menurut saya, penampilan saya menarik bagi lawan jenis				
2	Saya percaya diri dengan penampilan saya saat ini				
3	Saya menggunakan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh				
4	Saya menyukai pakaian berwarna hitam untuk menyamarkan kegemukan tubuh				
5	Saya puas dengan bagian tubuh bagian tengah (dari pinggang hingga perut)				
6	Secara keseluruhan, penampilan saya memuaskan				
7	Berat badan saya saat ini merupakan berat badan ideal				
8	Saya khawatir menjadi gemuk				
9	Saya ingin diet untuk menurunkan berat badan				
10	Saya merasa baik-baik saja bila berat badan saya naik				
B. Skala Pola Makan					
11	Saya makan dengan beranekamacam makanan (nasi, ikan/daging/ayam, tempe/tahu, sayur) 3x dalam sehari				
12	Alternatif sarapan saya sereal				
13	Orang tua mewajibkan saya sarapan				
14	Sarapan harus dilakukan di rumah				
15	Sarapan membuat berat badan saya stabil				
16	Saya menyempatkan diri untuk makan siang				
17	Malam hari saya hanya makan buah-buahan				
18	Sambil nonton TV, sesekali saya ngemil keripik				
19	Makan bersama keluarga membuat saya senang				

Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B],
 Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah - Indonesia
 Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.polkesraya.ac.id>
 Surel (E-mail) : direktorat@polkesraya.ac.id



Nomor : PP.08.02/F.XLIX/9177/2023

11 September

2023

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Pendahuluan An. JESICA SANTIKA dkk

Yth.

Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah

di-

Tempat

Sehubungan dengan pencapaian kompetensi Mata Ajar Riset Keperawatan bagi Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Semester V (lima) Tahun Akademik 2023/2024, salah satunya untuk melengkapi data proposal penelitian KTI (Karya Tulis Ilmiah), maka bersama ini kami sampaikan permohonan ijin pengambilan data pendahuluan bagi mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Reguler XXIVA dan XXIVB :

No	Nama/NIM	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1	JESICA SANTIKA / PO6220121022	Gambaran Tingkat Pengetahuan Mengenai Pola Makan Terhadap Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Palangka Raya	- Jumlah populasi - Jumlah siswa/siswi per kelas XI - Jumlah siswa/siswi jurusan IPA per kelas X	SMA Negeri 1 Palangka Raya
2	MUHAMMAD AFRIZA / PO6220121077	Gambaran Pengetahuan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya	- Jumlah populasi dan sampel - Jumlah siswa/siswi per kelas	SMA Negeri 3 Palangka Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfrijadi, STP., MPH.
 NIP 197503101997031004

Tembusan:

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Palangka Raya
2. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Palangka Raya
3. Pertinggal

VISI : Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030

Kampus A : Direktorat, Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan,
 Prodi Diploma III Kebidanan, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan (Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya)
 Kampus B : Laboratorium Terpadu, Perpustakaan, CBT Center, Prodi DIII Gizi, Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya)
 Kampus C : OSCE Center, Guest House (Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya)



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 6 Etika Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
Jalan George Otos No. 30 Palangka Raya (Kampus A), Jalan George Otos No. 32 Palangka Raya (Kampus B),
 Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya (Kampus C), Kalimantan Tengah - Indonesia
 Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.polkesraya.ac.id>
 Surel (E-mail) : direktorat@polkesraya.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. 017/111KE.PE/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Penelitian Utama : Muhamad Afrizal
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT POLA MAKAN TERHADAP
 BODY IMAGE DI SMA NEGERI PALANGKA RAYA"**

*"OVERVIEW OF ADOLESCENT KNOWLEDGE REGARDING EATING PATTERNS AND
 BODY IMAGE IN PALANGKA RAYA STATE HIGH SCHOOL"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujuk/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

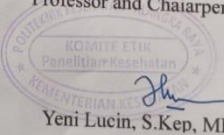
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standarts, 1) Social Value, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfilment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 8 Januari 2024 sampai dengan tanggal 8 Januari 2025.

This declaration of ethics applies during the period January 8, 2024 until January 8, 2025.

January 8, 2024
 Professor and Chairperson,

 Yeni Lucin, S.Kep, MPH



Lampiran 7 SPSS Analisa Univariat

Frequency Table**Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	7	4,4	4,4	4,4
	15	96	60,8	60,8	65,2
	16	55	34,8	34,8	100,0
	Total	158	100,0	100,0	

Kategori Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	151	95,6	95,6	95,6
	Negatif	7	4,4	4,4	100,0
	Total	158	100,0	100,0	

Kategori Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	51	32,3	32,3	32,3
	Cukup	104	65,8	65,8	98,1
	Buruk	3	1,9	1,9	100,0
	Total	158	100,0	100,0	

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

Jalan Diponegoro No. 60 Tlp/Fax (0536) 3221645, Website: www.bappeda.kalteng.go.id
 Email: bappedalitbang@kalteng.go.id
 Palangka Raya 73111

IZIN PENELITIAN

Nomor : 072/0812/11//Baplitbang

Membaca : Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Nomor : PP. 08.02/F.XLIX/10788/2023 Tanggal 03 November 2023.

Perihal : Surat Izin Penelitian

Mengingat :

1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002, Tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 Tentang Perubahan Atas Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 59 Tahun 2008 Tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian / Pendataan Bagi Setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.

Memberikan Izin Kepada : **MUHAMAD AFRIZAL**

NIM : **PO. 62.20.1.21.077**

Tim Survey / Peneliti dari : **MAHASISWA PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN REG 24 B POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**

Akan melaksanakan Penelitian yang berjudul : **GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT POLA MAKAN TERHADAP BODY IMAGE DI SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA**

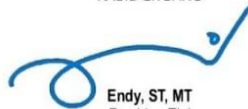
L o k a s i : **SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Setibanya peneliti di tempat lokasi penelitian harus melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang setempat.
- b. Hasil Penelitian ini supaya disampaikan kepada :
 - 1). Kepala BAPPEDALITBANG Provinsi Kalimantan Tengah berupa Soft Copy.
 - 2). Kepala SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA Sebanyak 1 (Satu) eksemplar.
- c. Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah; tetapi hanya digunakan untuk keperluan ilmiah;
- d. Surat Izin Penelitian ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila peneliti tidak memenuhi ketentuan-ketentuan pada butir a, b dan c tersebut diatas;
- e. Surat Izin penelitian ini berlaku sejak diterbitkan dan berakhir pada tanggal **13 JANUARI 2024**

Demikian Surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : PALANGKA RAYA
 PADA TANGGAL 13 NOVEMBER 2023
 An. KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH,
 PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
 PROVINSI KALIMANTAN TENGAH,
 KABID LITBANG


Endy, ST, MT
 Pembina Tk.I
 NIP. 197412232000031002

Tembusan disampaikan kepada Yth.:

1. Gubernur Kalimantan Tengah Sebagai Laporan;
2. Kepala Badan Kesbang Dan Politik Provinsi Kalimantan Tengah;
3. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah;
4. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya.



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B],
Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah - Indonesia
Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website): <https://www.polkesraya.ac.id>
Surel (E-mail): direktorat@polkesraya.ac.id



Palangka Raya, 03 November 2023

Nomor : PP.08.02/F.XLIX/10788/2023
Lampiran : 1 (Berkas)
Perihal : **Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian An. MUHAMMAD AFRIZAL**

Kepada Yang Terhormat :

**Gubernur Provinsi Kalimantan Tengah
Up. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, Penelitian dan
Pengembangan Provinsi Kalimantan Tengah**

Di –
PALANGKA RAYA

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilakukannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Tahun 2023 dan sebagai salah satu syarat penyusunan tugas Karya Tulis Ilmiah (KTI), maka dengan ini kami mengajukan permohonan seperti perihal di atas. Adapun mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut:

Nama : MUHAMMAD AFRIZAL
NIM : PO6220121077
Program Studi : D-III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Jenjang : D-III
Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Melaksanakan Penelitian di : SMA Negeri 3 Palangka Raya
Selama : 2 (Dua) Bulan
Dosen Pembimbing 1 : Berthiana, S.Pd., M.Kes
NIP : 195812291980082001
Dosen Pembimbing 2 : Mimin Lestari, S.Kep., M.Kep
NIP : 197912212005012007
Judul :
**"GAMBARAN PEGETAHUAN REMAJA TERKAIT POLA MAKAN TERHADAP BODY IMAGE DI
SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA"**

Demikian permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan perhatiannya diucapkan terimakasih

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfryadi, STP., MPH.
NIP 197503101997031004

Visi: Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030

Kampus A: Direktorat: Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Prodi Diploma III Kebidanan, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan (Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya)
Kampus B: Laboratorium Terpadu, Perpustakaan, CBT Center, Prodi DIII Gizi, Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya)
Kampus C: OSCE Center, Ruang Hewan (Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya)

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik



Scanned by TapScanner

Lampiran 9 Bukti Proses Bimbingan



Nama	:	Muhamad Afrizal
Nim	:	PO.62.20.1.21.077
Program studi	:	D-III Keperawatan
Judul	:	Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya
Dosen Pembimbing	:	Berthiana T, SPd., M.Kes

No	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	5 Oktober 2023	Konsul bab 1,2,3	- Revisi bab 1,2,3	
2	6 Oktober 2023	Konsul bab 1,2,3	- Bab 1 pendahuluan disusun sesuai urutan - Revisi bab 2 tambahkan penjelasan frekuensi makan, porsi makan, penyajian makanan. - Revisi bab 3 tambahkan rumus	
3	9 Oktober 2023	Bab1, 2,3	- Bab 1 Lengkapi data menurut rikesdas kalteng 2018 - Bab 2 : Tambahkan tentang penjelasan pengetahuan - Bab 3 : revisi definisi operasional	
4	10 Oktober	Bab 1,2,3	- ACC bab 1 - Bab 2 : Tambahkan dampak akibat body image - Bab 3: Perbaiki skala ukur definisi operasional	

No	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
5	11 Oktober 2023	Bab 2,3	- Revisi bab 2 susun penulisan yang sesuai - Bab 3 :Perbaiki hasil ukur yang tidak sesuai	
6	12 Oktober 2023	Bab 2,3	- ACC bab 2 dan 3 dengan perbaikan yang ada. Lanjutkan ujian proposal	
7	16 Oktober 2023	Bab 1,2,3	- Acc maju untuk ujian proposal	
8	23 Oktober 2023	Konsul revisi seminar proposal	Revisi acc - Lanjut membuat bab 4 dan 5	
9	24 Oktober 2023	Bab 4 dan 5	- Revisi tabel distribusi frekuensi - Revisi kesimpulan dan saran	
10	9 Desember 2023	Bab 4 dan 5	- Lampirkan data SPSS	
11	10 Desember 2023	Bab 4	- Hasil data dipisahkan antara body image dan pola makan	
12	11 Desember 2023	Bab 4	- Pembahasan ditambahkan materinya	
13	12 Desember 2023	Bab 4	- Tabel dan penulisan dirapikan	
14	13 Desember 2023	Bab 4-5	- Acc maju untuk seminar hasil	



Nama	:	Muhamad Afrizal
Nim	:	PO.62.20.1.21.077
Program studi	:	D-III Keperawatan
Judul	:	Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya
Dosen Pembimbing	:	Ns. Mimin Lestari, S.Kep.,M.Kep

No	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	9 Oktober 2023	Konsultasi judul proposal	- Perubahan judul "Gambaran Pengetahuan Remaja Terkait Pola Makan Terhadap Body Image di SMA Negeri 3 Palangka Raya"	
2	11 Oktober 2023	Konsul bab 1,2,3	- Perbaiki penulisan pada pendahuluan dan tambahkan data status gizi di Indonesia. - Memperbaiki penulisan dan spasi pada bab 2	
3	13 Oktober 2023	Bab 1, 2,3	- Lengkapi teknik pengambilan sampel pada bab 3 - Rapiakan penomoran halaman	
4	14 Oktober 2023	Bab 1,2,3	- ACC dengan perbaikan bab 1 - Lengkapi materi tentang pengetahuan bab 2	

No	Tanggal	Materi/Bab	Saran Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
5	11 Oktober 2023	Bab 2,3	- Bab 2: perbaikan halaman dan penomoran - Perbaikan hitungan pada bab 3 skala ukur tentang body image dan pola makan	
6	12 Oktober 2023	Bab 2,3	- ACC bab 2 dan 3 dengan perbaikan yang ada. Lanjutkan ujian proposal	
7	16 Oktober 2023	Bab 1,2,3	- Acc maju untuk ujian proposal	
8	19 Oktober 2023	Konsul revisi seminar proposal	Revisi acc - Lanjut membuat bab 4 dan 5	
9	7 Desember 2023	Bab 4	- Rapiakan penulisan - Penulisan belum rapi	
10	8 Desember 2023	Abstrak	- Harap ditulis abstrak dengan ringkasan 250-300 kata	
11	10 Desember 2023	Daftar isi	- Perbaikan daftar isi lebih rapi.	
12	11 Desember 2023	Abstrak dan bab 3	- Tambah kesimpulan di abstrak - Tambahkan karakteristik usia di tujuan umum dan definisi operasional	
13	12 Desember 2023	Proposal	- Perbaikan penomoran	
14	13 Desember 2023	Bab 4-5	- Acc untuk maju seminar hasil - Menentukan jadwal maju seminar hasil	

Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian

	PEMERINTAH PROVINSI KALIMATAN TENGAH DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 PALANGKA RAYA Jl. George Obos No. 12 Telp. (0536) 3221865 Palangka Raya (73112) NSS : 301146001002 NPSN : 30703477 Email : sman3praya@yahoo.co.id Website : www.sman3_palangkaraya.sch.id	
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 421.1 / 728 / Pemb.SMA / XII / 2023		
Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Palangka Raya, dengan ini menerangkan bahwa :		
Nama	: MUHAMMAD AFRIZAL	
NIM	: PO6220121077	
Survei/penelitian dari	: Mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan REG 24 B Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya	
Telah Selesai mengadakan penelitian di SMA Negeri 3 Palangka Raya, dengan :		
Judul penelitian	: GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT POLA MAKAN TERHADAP BODY IMAGE DI SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA	
Tanggal Berakhir	: 13 Januari 2024	
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.		
 Palangka Raya, 5 Desember 2023 Kepala Sekolah, SUDIRO, S.Pd, MM NIP. 19670411 199002 1 004		

Lampiran 11 Pernyataan Cek Plagiarisme



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: 1 1
Assignment title: No Repository 001
Submission title: Karya tulis ilmiah M.afrizal Selesai.docx
File name: Karya_tulis_ilmiah_M.afrizal_Selesai.docx
File size: 1.4M
Page count: 89
Word count: 12,552
Character count: 79,868
Submission date: 09-Mar-2024 07:00AM (UTC+0530)
Submission ID: 2312282786



KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TERKAIT POLA MAKAN TERHADAP BODY IMAGE DI SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA

Dikusun Oleh:
Muhammad Afzal
PG 42.28.1.21.077

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
2023

Copyright 2024 Turnitin. All rights reserved.

Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin

Karya tulis ilmiah M.afrizal Selesai.docx

ORIGINALITY REPORT

9%	7%	6%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
3	www.digilib.iahntp.ac.id Internet Source	1%
4	lib.ui.ac.id Internet Source	1%
5	Peka Yani Lestari, Lensi Natalia Tambunan, Rizki Muji Lestari. "Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja", Jurnal Surya Medika, 2022 Publication	1%
6	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	1%
7	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
8	jurnal.untan.ac.id Internet Source	1%

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%

Lampiran 13 Bukti Dokumentasi Penelitian



Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Muhamad Afrizal

Tempat/Tanggal Lahir : Palangka Raya, 25 Maret 2002

Alamat : Jl. G.Obos Xc no.80

Email : Muhammadafrizal2503@gmail.com

Telp : 0813-4513-3140

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2009 s/d 2015 : SD Negeri 2 Menteng Palangka Raya
2. Tahun 2015 s/d 2018 : SMP Negeri 8 Palangka Raya
3. Tahun 2018 s/d 2021 : SMA Negeri 3 Palangka Raya
4. Tahun 2021 s/d sekarang : D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Palangka raya