

SKRIPSI

**PENGARUH *E-BOOKLET* GIZI SEIMBANG
TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERSEPSI *BODY
IMAGE* PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 BANDAR
LAMPUNG TAHUN 2021**



OLEH

ANGGUN PUSPITA NANDA MAEDY

10021381722059

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

SKRIPSI

PENGARUH *E-BOOKLET* GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERSEPSI *BODY IMAGE* PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2021

Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan Gelar (S1) Sarjana Gizi pada
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



OLEH

ANGGUN PUSPITA NANDA MAEDY

10021381722059

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

GIZI

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
SKRIPSI, 20 Januari 2022**

**Anggun Puspita Nanda Maedy, Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda, S.Gz,
M.PH**

**Pengaruh *E-Booklet* Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Persepsi
Body Image pada Remaja Putri di SMAN 5 Bandar Lampung Tahun 2021**
xv+ 94 halaman, 27 tabel, 4 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Pada umumnya penampilan menjadi faktor utama bagi remaja putri. Bagi kebanyakan remaja putri tubuh yang kurus, kecil, dan langsing merupakan bentuk tubuh yang ideal, hal ini dikarenakan lingkungan yang menekankan bahwa kecantikan diukur dari penampilan fisik, sehingga timbul persepsi negatif *body image* pada remaja putri. Persepsi negatif *body image* mempunyai dampak buruk bagi status gizi dan masalah kesehatan. Untuk mencegah terjadinya hal tersebut, maka perlunya meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media *e-booklet* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experimental* dengan rancangan penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian ini adalah remaja putri SMAN 5 Bandar Lampung berjumlah 60 responden, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan edukasi gizi seimbang sebagai bentuk intervensi. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner gizi seimbang dan persepsi *body image* diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)*, pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) intervensi gizi seimbang. Data dianalisis menggunakan aplikasi statistik menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan persepsi *body image* pada remaja putri (nilai $p=0,000$). Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata pengetahuan (nilai $p=0,021$) dan rata-rata persepsi *body image* (nilai $p=0,048$) antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan masing-masing perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu edukasi gizi seimbang menggunakan *e-booklet* mempengaruhi pengetahuan dan persepsi *body image* pada remaja putri.

Kata kunci : *E-Booklet*, Gizi Seimbang, Pengetahuan, Persepsi *Body Image*, Remaja Putri

Kepustakaan : 55 (2005 – 2021)

NUTRITIONAL SCIENCE
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 20 January 2022

Anggun Puspita Nanda Maedy, Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH

The Effect Of A Balanced Nutrition E-Booklet On Knowledge and Body Image Perception On Adolescent Girls At SMAN 5 Bandar Lampung In 2021

xv+ 94 page, 27 table, 4 picture, 10 attachment

ABSTRACT

In general, appearance is the main factor for young women. For most young women, a thin, small, and slender body is the ideal body shape, this is because the environment emphasizes that beauty is measured by physical appearance, so that a negative perception of body image arises in young women. Negative perceptions of body image have a negative impact on nutritional status and health problems. To prevent this from happening, it is necessary to increase knowledge through balanced nutrition education. The purpose of this study was to determine the effect of balanced nutrition e-booklet media on knowledge and perception of body image in adolescent girls at SMAN 5 Bandar Lampung. This research was conducted in October 2021. The design of this study used a quasi-experimental approach with the research design of Nonequivalent Control Group Design. The sample of this research is the young women of SMAN 5 Bandar Lampung totaling 60 respondents, sampling using purposive sampling. This research was conducted by providing balanced nutrition education as a form of intervention. Knowledge measurement was carried out using a balanced nutrition questionnaire and body image perception was measured using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), measurements were carried out before (pretest) and after (posttest) balanced nutrition intervention. Data were analyzed using statistical applications using paired sample t-test and independent t-test. The results showed that there was an effect of balanced nutrition education on increasing knowledge and perception of body image in adolescent girls (p value = 0.000). There was a significant difference in the average knowledge (p value = 0.021) and the average perception of body image (p value = 0.048) between the experimental group and the control group after each treatment was given. The conclusion of this study is that balanced nutrition education using e-booklets affects the knowledge and perception of body image in young women.

Keywords : E-Booklet, Balanced Nutrition, Knowledge, Body Image Perception, Young Women

Literature : 55 (2005 – 2021)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

LEMBAR PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 27 Agustus 2020

sangkutan,

Anggun Puspita Nanda Maedy
NIM. 10021381722059

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Pengaruh E-Booklet Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Persepsi Body Image pada Remaja Putri di SMAN 5 Bandar Lampung Tahun 2021" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal Januari 2022

Indralaya, Januari 2022

Tim Penguji Skripsi

Ketua Penguji :

1. Feranita Utama S.KM, M.Kes
NIP. 198808092018032002

()

Anggota Penguji :

1. Widya Lionita, S.KM., M.PH
NIP. 199004192020122014

()

2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH
NIP. 199005052016072201

()



M. Rizki Nur Hafidha, S.KM., M.KM
NIP. 197006092002122001

Koordinator Program Studi Gizi

()
Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH E-BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP
PENGETAHUAN DAN PERSEPSI BODY IMAGE PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN
2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:
ANGGUN PUSPITA NANDA MAEDY
10021381722059

Indralaya, Januari 2022



Pembimbing

Ditia Fitri Arianda, S.Gz, M.PH
NIP. 199005052016072201

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Anggun Puspita Nanda Maedy
NIM : 10021381722059
Angkatan : 2017
Program Studi : Gizi
Tempat/Tgl Lahir : Bandar Lampung, 29 Agustus 1998
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kampung Karya Bhakti RK. 01 RT. 02, Kecamatan Meraksa Aji, Kabupaten Tulang Bawang, Provinsi Lampung
Email : anggumpuspita851@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2003 – 2004 : TK Karya Bhakti
2004 – 2010 : SDN 01 Paduan Rajawali
2010 – 2013 : SMP Al-Kautsar
2013 – 2017 : SMA Darunnajah
2017 – 2021 : Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

2010 – 2012 : Rohis (Rohani Islam) SMP Al-Kautsar
2015 – 2016 : OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah) SMA Darunnajah
2019 – 2020 : BEM KM FKM Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas berkat dan limpahan rahmatnya yang luar biasa, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *E-Booklet* Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Persepsi *Body Image* pada Remaja Putri di SMAN 5 Bandar Lampung Tahun 2021”. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, masukan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT. yang telah memberikan nikmat hidup, nikmat kesehatan, nikmat rezeki dan nikmat lainnya kepada penulis sampai detik ini.
2. Diri saya sendiri, yang sudah mampu kooperatif dalam mengerjakan tugas akhir ini. Terimakasih karena sudah berusaha mempercayai diri sendiri, selalu berfikir positif, selalu meluangkan seluruh waktunya, hingga akhirnya diri saya mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Fatmalina Febry S.KM., M.Si selaku Kepala Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
5. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH, selaku dosen pembimbing yang telah berkontribusi dalam meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan, masukan, bantuan, kritik, saran dan memotivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Feranita Utama S.KM, M.Kes, selaku penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bantuan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Ibu Widya Lionita, S.KM., M.PH, selaku penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bantuan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan membimbing dalam proses skripsi ini.

9. Terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orangtuaku tersayang, Sumedi S.Pd dan Saidah S.Ag, my support system yang selalu senantiasa mendoakan dan memberi semangat serta dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Oyot Sayuti's Family, keluarga tercintaku yang selalu senantiasa mendoakan, memberi semangat dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Kepada sahabat-sahabatku (Ara, Ayu, Bunga, Fifah, Melliga, Putri, Ulfa) yang telah memberikan semangat, bantuan dan selalu kebersamai dalam menyelesaikan skripsi dan selama di bangku perkuliahan.
12. Kepada Utya Tri Nastuti yang selalu kebersamai dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi susunan dan cara penulisan, karenanya peneliti mohon maaf dan mengharapkan saran serta kritik guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih

Indralaya, 20 Januari 2022

Anggun Puspita NM

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Fakultas	6
1.4.2 Bagi Remaja Putri.....	6
1.4.3 Bagi Peneliti Lain	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7

1.5.1 Ruang Lingkup Materi.....	7
1.5.2 Ruang Lingkup Lokasi.....	7
1.5.3 Ruang Lingkup Waktu.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Remaja.....	8
2.1.1 Definisi remaja.....	8
2.1.2 Ciri Khas Remaja.....	9
2.1.3 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	11
2.1.4 Masalah Gizi Remaja.....	12
2.1.5 Kebutuhan Zat Gizi pada remaja	14
2.2 Body Image	16
2.2.1 Definisi Body Image.....	16
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	17
2.2.3 Pengukuran Body Image.....	18
2.3 Pengetahuan	19
2.3.1 Definisi Pengetahuan	19
2.3.2 Tingkatan Pengetahuan.....	20
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	21
2.4 Gizi Seimbang	22
2.4.1 Definisi Gizi Seimbang.....	22
2.5 Media.....	23
2.5.1 Jenis-jenis Media	23
2.6 E-Booklet	25
2.6.1 Kelebihan dan Kekurangan E-booklet	26
2.6.2 Element E-booklet	26
2.8 Penelitian Terkait	28

2.9	Kerangka Teori.....	30
2.10	Kerangka Konsep	31
2.11	Definisi Operasional.....	32
2.12	Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN		35
3.1	Desain Penelitian.....	35
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	36
	3.2.1 Populasi.....	36
	3.2.2 Sampel	36
3.3	Jenis, Cara dan Alat pengumpulan Data	38
	3.3.1 Jenis Data.....	38
	3.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	38
	3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	40
3.4	Pengolahan Data.....	41
3.5	Validitas Data	41
	3.5.1 Uji validitas.....	41
	3.5.2 Uji reliabilitas	44
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	44
	3.6.1 Analisis Data.....	44
	3.6.2 Penyajian Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN		46
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
	4.1.1 Visi dan Misi	47
	4.1.2 Tujuan SMAN 5 Bandar Lampung	48

4.2	Hasil Penelitian	49
4.2.1	Analisis Univariat.....	49
4.2.1	Analisis Bivariat	72
BAB V PEMBAHASAN		78
5.1	Keterbatasan Penelitian	78
5.2	Pembahasan	79
5.2.1	Karakteristik Responden.....	79
5.2.2	Pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan responden.....	80
5.2.3	Pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap perubahan persepsi <i>body image</i> responden	83
5.2.4	Perbedaan rata-rata pengetahuan dan persepsi <i>body image</i> responden yang diberikan penyuluhan dengan <i>e-booklet</i> dibandingkan PPT (power point).....	85
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		88
6.1	Kesimpulan.....	88
6.2	Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA		90
LAMPIRAN		95

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian terkait sebelumnya.....	28
Tabel 2.2 Definisi operasional	32
Tabel 3.1 Hasil uji validitas kuesioner pengetahuan gizi seimbang	42
Tabel 3.2 Hasil uji validitas kuesioner persepsi <i>body image</i>	43
Tabel 3.3 Hasil uji reliabilitas	44
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jumlah responden.....	49
Tabel 4.2 Distribusi karakteristik responden menurut usia.....	49
Tabel 4.3 Distribusi karakteristik responden menurut kelas responden	50
Tabel 4.4 Distribusi karakteristik responden menurut tingkat pendidikan ayah....	50
Tabel 4.5 Distribusi karakteristik responden menurut tingkat pendidikan ibu	51
Tabel 4.6 Distribusi karakteristik responden menurut status gizi	51
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi jawaban kuesioner pengetahuan gizi seimbang pada kelompok eksperimen	53
Tabel 4.8 Hasil analisis rata-rata pengetahuan kelompok eksperimen	54
Tabel 4.9 Distribusi frekuensi jawaban kuesioner pengetahuan gizi seimbang pada kelompok kontrol	55
Tabel 4.10 Hasil analisis rata-rata pengetahuan kelompok kontrol	56
Tabel 4.11 Distribusi frekuensi jawaban kuesioner persepsi <i>body image</i> pada kelompok eksperimen	57
Tabel 4.12 Hasil analisis rata-rata persepsi <i>body image</i> kelompok eksperimen...64	
Tabel 4.13 Distribusi total skor pretest dan posttest per item pernyataan persepsi <i>body image</i> pada kelompok kontrol.....	65
Tabel 4.14 Hasil analisis rata-rata persepsi <i>body image</i> kelompok kontrol.....	72
Tabel 4.15 Uji normalitas data pengetahuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	73
Tabel 4.16 Pengaruh e-booklet gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan	74
Tabel 4.17 Pengaruh PPT (Power Point) gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan.....	74
Tabel 4.18 Uji normalitas data persepsi <i>body image</i> terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	75

Tabel 4.19 Pengaruh e-booklet gizi seimbang terhadap persepsi <i>body image</i>	75
Tabel 4.20 Pengaruh PPT (Power Point) gizi seimbang terhadap persepsi <i>body image</i>	76
Tabel 4.21 Perbedaan rata-rata pengetahuan responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	77
Tabel 4.22 Perbedaan rata-rata persepsi <i>body image</i> responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng gizi seimbang	23
Gambar 2.2 Kerangka teori	30
Gambar 2.3 Kerangka konsep	31
Gambar 3.1 Rancangan penelitian	35

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan aset negara yang sangat penting sebagai sumber daya manusia bagi keberhasilan pembangunan bangsa. Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini terjadi perkembangan dan pertumbuhan pada masa pubertas (Agustiningsih, 2019). Berdasarkan data Menteri Kesehatan RI (2010) usia remaja berada pada rentang 10 – 19 tahun dan belum menikah (Damayanti et al., 2017). Menurut WHO (*World Health Organization*) usia remaja yang termasuk kedalam fase remaja akhir berada pada umur 16-18 tahun. Penampilan menjadi faktor utama dan terpenting pada rentang umur tersebut, sehingga cenderung memperhatikan bentuk badan (*body image*) yang dimiliki (Kusuma, 2018). *Body image* didefinisikan sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan, berupa keadaan puas dan tidak puas terhadap keadaan tubuh dan penampilan fisiknya (Masitah et al., 2018). Seseorang yang memiliki *body image* negatif akan merasa belum puas dengan bentuk tubuh dan penampilan yang dimiliki, dimana *body image* negatif lebih banyak dialami oleh remaja putri (Nurjannah & Muniroh, 2019). Salah satu permasalahan yang dihadapi remaja putri adalah bentuk tubuh ideal yaitu tubuh kurus, kecil, dan langsing yang harus tercapai untuk mendukung penampilan fisik yang dimiliki (Alwis, 2018). Adanya persepsi *body image* negatif pada remaja putri biasanya dikarenakan lingkungan, seperti figur-figur artis yang diidolakan dan dijadikan panutan remaja yang dilihat melalui televisi, media sosial serta majalah yang menekankan bahwa kecantikan diukur dari penampilan fisik (Agustiningsih, 2019).

Berdasarkan penelitian di SMA Negeri 4 Banda Aceh pada remaja putri kelas I dan II memiliki *body image* negatif sebanyak 57,8%. Persepsi *body image* negatif yang terbentuk pada kalangan remaja putri dapat juga disebabkan oleh faktor usia yaitu 16 sampai 17 tahun yang cenderung memperhatikan bentuk fisiknya sehingga mayoritas remaja memiliki *body image* negatif (Wati et al.,

2019). Penelitian di MAN 2 Surakarta sebesar 48,1% memiliki persepsi *body image* positif dan 51,9% memiliki persepsi *body image* negatif (Nisa & Rakhma, 2019). Akibat persepsi *body image* negatif banyak remaja putri yang melakukan berbagai cara untuk mencapai tubuh ideal. Padahal, apa yang dimaksud berat dan bentuk tubuh yang ideal menurut media bukanlah ideal menurut ukuran kesehatan (Mukhlis, 2013). Hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2007) menjelaskan bahwa persepsi *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizi. Diketahui 41,1% responden merasa memiliki berat badan lebih dibandingkan dengan keadaan sebenarnya, yaitu merasa normal tapi sebenarnya kurus, merasa gemuk tapi sebenarnya normal dan merasa gemuk tapi sebenarnya kurus (Sada & Hadju, 2012). *Body image* merupakan konsep psikologis yang bersifat subjektif, sehingga konsep ini sebenarnya tidak bergantung pada penampilan fisik, dimana seseorang yang memiliki tubuh ideal belum tentu memiliki *body image* positif (Siregar, 2014).

Seorang remaja putri yang memiliki persepsi *body image* negatif akan berdampak pada timbulnya gangguan makan, dorongan untuk kurus dan depresi (Agustiningih, 2019). Persepsi *body image* negatif memicu remaja putri untuk membatasi makanan yang dikonsumsi dengan sengaja (Mawaddah & Muniroh, 2019). Berdasarkan penelitian Chairah (2012) menyatakan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri yang mana semakin negatif persepsi *body image* maka semakin buruk pola makannya sehingga asupan makanan yang dikonsumsi semakin sedikit, begitupun sebaliknya (Nisa & Rakhma, 2019). Sedikitnya asupan makanan yang dikonsumsi berakibat pada defisiensi zat gizi yang dapat mempengaruhi status gizi remaja putri (Mawaddah & Muniroh, 2019). Status gizi kurang lebih banyak dialami oleh remaja putri yang memiliki *body image* negatif dibandingkan siswi yang memiliki *body image* positif (Hendarini, 2018). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16 – 18 tahun di Provinsi Lampung menunjukkan bahwa prevalensi kurus sebesar 6,8% dan prevalensi sangat kurus sebesar 0,7% (kemenkes RI, 2018). Sedangkan prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Lampung. Kota Bandar Lampung prevalensi kurus sebesar 9,63% dan prevalensi

sangat kurus sebesar 0,60% (Risikesdas, 2018).

Remaja dengan semua beban masa depan yang harus diraihinya sangat memerlukan gizi seimbang sebagai penunjang untuk meraih masa depannya. Remaja tidak menyadari manfaat dari asupan makan bagi tubuh mereka, apakah makanan yang dimakan mengandung kalori dan unsur-unsur gizi yang cukup seperti karbohidrat, vitamin, protein, mineral, lemak di dalamnya (Chairiah, 2012). Kebiasaan makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan (Hendarini, 2018). Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi akibat pola makan yang tidak baik dapat mengakibatkan masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri akibat asupan zat gizi yang kurang dapat berdampak terhadap kurangnya asupan zat besi yang dapat menyebabkan anemia dan tubuh kurus (Yusinta et al., 2019). Seseorang yang mengalami gizi kurang, dalam kurun waktu yang lama atau menahun dapat berisiko Kurang Energi Kronis (KEK) (Mawaddah & Muniroh, 2019). KEK menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan pada remaja putri dalam upaya mencapai *body image* yang dianggap ideal (Mulyani et al., 2016). Jika keadaan KEK seorang perempuan berlangsung pada masa kehamilan maka akan melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Mulyani et al., 2016).

Mengingat remaja putri merupakan salah satu penentu masa depan bangsa. Remaja putri yang nantinya akan menjadi calon ibu, tentunya kita mengharapkan mereka mengkonsumsi makanan yang bernutrisi dan memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk mempersiapkan seorang wanita memasuki masa 1000 HPK yang harus dipersiapkan sejak masa remaja. Akibat dari kurang gizi pada masa ini tidak dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya (Amar et al., 2018). Maka remaja putri perlu memperhatikan status gizinya, dengan mengkonsumsi aneka ragam makanan dan seimbang sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, perlunya diimbangi dengan pengetahuan yang memadai mengenai gizi (Marlina & Ernalina, 2020). Pengetahuan gizi seimbang memegang peranan penting dalam memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi dan kebiasaan makan yang akhirnya akan mempengaruhi status gizi seseorang (Sada & Hadju, 2012). Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara

memberikan pendidikan gizi. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Nuryanto et al., 2014). Selain itu pemberian edukasi gizi merupakan upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan yang salah mengenai *body image*. Hasil penelitian Masitah,dkk ada pengaruh pendidikan gizi terhadap persepsi *body image* remaja (Masitah et al., 2018).

Media dalam penyuluhan kesehatan dapat digunakan sebagai alat bantu pendidikan gizi dalam menyampaikan informasi yang sangat berperan penting untuk meningkatkan pengetahuan. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu *booklet*. *Booklet* merupakan media penyampai pesan kesehatan dalam bentuk buku dengan kombinasi tulisan dan gambar yang menarik. Kelebihan dari media booklet ini informasi yang dituangkan lebih lengkap, lebih terperinci dan jelas serta bersifat edukatif (N. R. D. Safitri & Fitranti, 2016). Seiring dengan perkembangan zaman sekarang hampir semua orang telah memiliki handphone khususnya anak remaja. Penyampaian pesan kesehatan berbasis teknologi sekarang dapat diberikan secara elektronik atau online salah satu contohnya seperti *e-booklet* (Setyawati & Herlambang, 2015). *E-booklet* merupakan media edukasi berbentuk buku elektronik yang dapat disimpan di smartphone, komputer, maupun laptop yang dilengkapi oleh tulisan maupun gambar yang disesuaikan dengan pembacanya (Al Muhdar et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Nur Handayani Monita (2019) yang dilakukan di SMAN 5 Bandar Lampung menyatakan bahwa masih banyak remaja putri yang frekuensi makan nya tidak baik. Dari 68 responden, 39 orang (57,4%) memiliki frekuensi makan yang tidak baik, sedangkan sebanyak 29 orang (42,6%) memiliki frekuensi makan yang baik. Dan hampir setengah dari responden remaja putri, sebanyak 14 orang (20,6%) tidak puas terhadap *body image* yang dimiliki. Dari hasil penelitian Nur, dapat dilihat masih banyak remaja putri yang memiliki persepsi negatif *body image*. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *e-booklet* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan persepsi *body image* remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung.

1.2 Rumusan Masalah

Sampai saat ini *body image* masih menjadi salah satu permasalahan bagi remaja putri. Persepsi *body image* yang salah akan berdampak buruk bagi remaja putri. Pada remaja usia yang perlu mendapat perhatian berkaitan dengan *body image* adalah usia 16-18 tahun, dikarenakan pada rentang usia remaja akhir mengalami banyak perubahan secara sosial, kognitif, berfikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, mulai memahami dan mengerti tentang keadaan diri sendiri, dan cenderung sudah memperhatikan akan penampilannya. Mereka merasa kurang puas dan kurang percaya diri akan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal itu mengakibatkan remaja putri melakukan berbagai upaya demi mencapai tubuh kurus yang dianggap ideal menurut pandangan mereka, seperti membatasi konsumsi makannya, pola makan yang tidak baik, bahkan melakukan diet ketat, sehingga menyebabkan remaja putri rentan terhadap kejadian defisiensi zat gizi dan berdampak pada status gizinya. Padahal apa yang dipersepsikan remaja putri mengenai bentuk tubuh yang ideal belum tentu ukuran ideal sesungguhnya berdasarkan ukuran kesehatan. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh *e-booklet* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan persepsi remaja putri. Sehingga rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh *e-booklet* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media *e-booklet* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- A. Mengetahui karakteristik responden pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung.
- B. Menganalisis pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi gizi seimbang dengan media *e-booklet* di SMAN 5 Bandar Lampung.

- C. Menganalisis persepsi *body image* remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi gizi seimbang dengan media *e-booklet* di SMAN 5 Bandar Lampung.
- D. Menganalisis pengaruh pemberian intervensi gizi seimbang menggunakan media *e-booklet* terhadap perubahan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian media *e-booklet*.
- E. Menganalisis pengaruh pemberian intervensi gizi seimbang menggunakan media *e-booklet* terhadap perubahan persepsi *Body Image* remaja putri sebelum dan sesudah pemberian media *e-booklet*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Fakultas

Dapat memberi informasi yang bermanfaat bagi yang membutuhkan serta sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan dosen pengajar universitas sriwijaya mengenai pengaruh *e-booklet* gizi seimbang yang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan persepsi *body image* pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Remaja Putri

Dapat menjadi sarana informasi dalam menambah pengetahuan mengenai gizi seimbang yang dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah persepsi *body image* kearah yang positif pada remaja putri.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Dapat digunakan sebagai acuan dalam melanjutkan penelitian dengan tema, pengaruh *e-booklet* gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah persepsi *body image* pada remaja putri.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Ruang Lingkup Materi

Penelitian ini merupakan penelitian bidang ilmu gizi masyarakat yang mengkaji pengaruh *e-booklet* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan persepsi pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy experiment* menggunakan rancangan penelitian *Nonequivalent Control Group* design. Penelitian ini menggunakan data primer yang di dapat hasil dari pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, dan data sekunder yang diperoleh dari SMAN 5 Bandar Lampung.

1.5.2 Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMAN 5 Bandar Lampung, yang beralamat di Jl. Soekarno Hatta, Way Dadi, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung.

1.5.3 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021 di SMAN 5 Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Body Image Pada Remaja Usia 16 – 18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(1), 48–52.
- Al Muhdar, A. S., Indria, D. M., & Farida, R. (2018). Efektifitas Pemberian E-Booklet Tentang Permasalahan Menyusui Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dokter Umum di Puskesmas Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Islam*, 7(1), 1–10.
- Alwis, T. S. (2018). Hubungan antara Body Image dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*, 2(1), 52–60.
- Amar, M. I., Puspita, I. D., & Nasrullah, N. (2018). Implementasi Program Bimbingan Persepsi Positive Body Image Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja dan status Gizi Remaja Putri. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*, 10(1), 1–11.
- Aprilaz, I. (2016). *Perbandingan efektivitas antara metode video dan cerita boneka dalam pendidikan seksual terhadap pengetahuan anak prasekolah tentang personal safety skill*. 154.
- Arista, A. D., Widajanti, I. L., & Aruben, D. R. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Islamic Centre Baiturrahman Semarang pada Puasa Ramadhan Tahun 2017) Agustin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 585–591.
- Chairiah, P. (2012). Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. *Universitas Indonesia*, 1–84.
- Damayanti, D., Pritasari, & Nugraheni. (2017). *GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN* (2017th ed.).
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Destiara, F., Hariyanto, T., & Adi, R. C. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Body Image pada Remaja di Asrama Putri Sanggau Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 21–33.

- Fitriani, A. (n.d.). *Modul Gizi dalam Daur Kehidupan* (Issue 0274).
- Hendarini, A. T. (2018). Pengaruh Body Image dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutrition Journal)*, 2(2), 138–145.
- Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 33–39.
- kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Laporan Riskesdas Nasional 2018* (pp. 1–582).
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Khusnuddin. (2019). Pengaruh E-Booklet Personal Hygiene Terhadap Perilaku Pencegahan Skabies Pada Santri Pondok Pesantren Durrotu Aswaja Semarang. 8(5), 55.
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *Ikesma*, 16(2), 95–102.
- Krisnani, H., Santoso, M. B., & Putri, D. (2017). Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390–447.
- Kusuma, D. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Status Gizi Pada Siswi Sman 7 Surakarta*. 13.
- Lestari, E., & Dieny, F. F. (2016). Pengaruh Konseling Gizi Sebaya Terhadap Asupan Serat Dan Lemak Jenuh Pada Remaja Obesitas Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 5(1), 36–43.
- Lionita, W., Arinda, D. F., Appulembang, Y. A., & Anggraini, R. (2021). ILMe (I Love Me): Psikoedukasi tentang Persepsi Citra Tubuh pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 38–43.
- Listiana, A. (2016). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di smkn 1 terbanggi besar lampung tengah. *Jurnal Kesehatan*, VII(3), 455–469.
- Mardhina, S. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri di SMKN 4 Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–14.

- Margaretti, A. S. (2019). *Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Prestasi Belajar Remaja Mts Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.*
- Marlina, Y., & Ernalia, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187.
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Sosial Terhadap Persepsi Body Image Remaja. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(1), 7–13.
- Masturoh, I., & Anggita, T. N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.*
- Mawaddah, N., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Body Image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2008–2215.
- Menteri Kesehatan RI. (2014). *Peraturan menteri kesehatan RI No 41.*
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 5–14.
- Mulyani, I., Safrullah, A., & Astuti, N. F. W. (2016). *Persepsi Body Image Dan Pola Makan Terkait Terjadinya Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas It Abu Bakar Yogyakarta.*
- Ningsih, T. H. S. (2018). Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 2(2), 90–99.
- Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. (2019). Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(1).
- Notoatmodjo, S. (2005). Promosi Kesehatan, Teori & Aplikasi. In *Rineka Cipta.*
- Nurjannah, I., & Muniroh, L. (2019). Body Image, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan Fad Diets Pada Model Remaja Putri Di Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 95–105.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan* (1st ed.). Airlangga University Press.

- Nurmasyita, Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38–47.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 3(1), 32–36.
- Panggabean, U., Hendra, & Saiman. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene saat Menstruasi Di Smp Negeri 14 Pontianak.*
- Puspitasari, W. (2019). *Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Body Image terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 22 Makassar.*
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, 1(1), 111–121.
- Ridwan, M., Kusuma, H., & Krianto, T. (2018). Pengaruh Citra Tubuh , Perilaku Makan , dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja : Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan*, 1(1), 23–31.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (pp. 1–598).
- Sada, M., & Hadju, V. (2012). Hubungan Body Image , Pengetahuan Gizi Seimbang , Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 2(1), 44–48.
- Safitri, D. F. (2013). Pengaruh Pemberian Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Suami Terhadap Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Ngampilan Dan Puskesmas Wirobrajan Ditya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
- Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal*

- Kedokteran Brawijaya*, 30(1), 61–67.
- Setyawati, V. A. V., & Herlambang, B. A. (2015). Model Edukasi Gizi Berbasis E-booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Balita. *Jurnal Informatika UPGRIS*, 1, 86–94.
- Siregar, R. U. P. (2014). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas (Relationship Body Image With Eating Disorders On Passenger Passenger). *Universitas Airlangga*.
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan* (1st ed.).
- Wati, C. R., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Remaja Putri Kelas I Dan Kelas II SMAN 4 Banda Aceh. *Prosiding Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA*, 3(1), 849–857.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43.
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Hubungan Body Image Dengan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smpn 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47–53.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Zahtamal, & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 64–70.