

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP *BODY IMAGE* PADA REMAJA DI SMA N 1 UNGGULAN MUARA ENIM SELAMA PANDEMI *COVID-19* TAHUN 2021



OLEH

NAMA : AFIFATUSTSANIA

NIM : 10021381722082

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP BODY IMAGE PADA REMAJA DI SMA N 1 UNGGULAN MUARA ENIM SELAMA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : AFIFATUSTSANIA

NIM : 10021381722082

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 2023

Affatustsania, Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Olahraga Terhadap *Body Image* Pada Remaja di SMA N 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021

XIII + 99 halaman, 13 tabel, 4 gambar, 6 lampiran

Abstrak

Remaja putri sering merasa kurang percaya diri akibat maraknya standar tubuh yang mengutamakan penampilan fisik dan *body image* yang proporsional, sehingga banyak remaja terutama remaja putri memiliki pola makan buruk dan melakukan berbagai usaha salah satunya dengan berolahraga agar mencapai bentuk tubuh sesuai standar yang diinginkan. Adanya kebijakan *physical distancing* selama pandemi *covid-19* terjadi perubahan pola makan dan aktivitas olahraga hal ini mempengaruhi terjadinya penurunan gerak tubuh, sehingga akan mempengaruhi *body image*. Penelitian deskriptif korelasi dasar menggunakan metode analisis *cross sectional*, menggunakan pendekatan *simple random sampling* sebanyak 192 sampel. Penelitian dilakukan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Olahraga Terhadap *Body Image* Remaja Pada Siswa Kelas X dan XI di SMA N I Muara Enim. Hasil dari penelitian ditemukan pola makan baik dengan *body image* positif sebanyak 108 siswa (86,4%), dan pola makan buruk dengan *body image* positif ada 32 siswa (47,8%), sedangkan pola makan baik dengan *body image* negatif 17 siswa (13,6%), dan pola makan buruk dengan *body image* negatif 35 siswa (52,2%): Adapun hasil aktivitas olahraga baik dengan *body image* positif terdapat 109 siswa (85,8%), aktifitas olahraga baik dengan *body image* negatif hanya 18 siswa (14,2%) dan aktifitas olahraga buruk dengan *body image* positif 31 siswa (47,7%), sedangkan aktivitas olahraga buruk dengan *body image* negatif 34 siswa (52,3%). Dari hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas olahraga terhadap *body image* remaja di SMA N 1 Unggulan Muara Enim.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Olahraga, *Body Image*

Kepustakaan : 47 (2010-2021)

**NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Skripsi, 2023**

Affatustsania,

The Correlation of Dietary and Physical Exercise to the *Body Image* of Teenager at Senior High School State 1 of Muara Enim during *Covid-19* Pandemic in 2021

XIII + 99 pages, 13 tables, 4 pictures, 6 attachments

Abstract

Young women often feel insecure due to the rise of body standards that prioritize physical appearance and a proportional body image, so many young women, especially young women, have poor eating patterns and do various businesses, one of which is by exercising to achieve a body shape according to the desired standards. The existence of a physical distancing policy during the Covid-19 pandemic saw changes in eating patterns and sports activities, this affected a decrease in body movement, so that it would affect body image. Basic correlation descriptive research using cross sectional analysis method, using a simple random sampling approach of 192 samples. The research was conducted to determine the relationship between diet and sports activity on adolescent body image in students in grades X and XI at “SMA N I Unggulan Muara Enim”. The results of the study found a good diet with a positive body image in 108 students (86.4%), and a bad diet with a positive body image in 32 students (47.8%), while a good diet with a negative body image was 17 students (13.6%), and a bad diet with a negative body image 35 students (52.2%): As for the results of good sports activities with a positive body image there were 109 students (85.8%), good sports activities with a negative body image only 18 students (14.2%) and bad sports activities with positive body image 31 students (47.7%), while bad sports activities with negative body image 34 students (52.3%). From the results of the data analysis above, it can be concluded that there is a relationship between diet and sports activity on the body image of adolescents at SMA N 1 Unggulan Muara Enim.

Keywords: *Diet, Sports Activities, Body Image*

Refrence: 47 (2010 – 2021)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS 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, 10 Januari 2023
Yang bersangkutan,



Afifatustsania

NIM.10021381722082

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Olahraga Terhadap *Body Image* Pada Remaja di SMAN 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021" telah disetujui untuk diseminarkan pada tanggal 9 Januari 2023

Indralaya, 10 Januari 2023

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

I.Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si

NIP. 1971092719940320004

()

Anggota

1. Yulianti, S.K.M., M.Gizi

NIP. 198807102019032018

()

2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.

NIP.199005052016072201

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinator Program Studi Gizi



Dr. Misnanlarti, S.K.M., M.K.M.

NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.

NIP. 198604252014042001

HALAMAN PERSETUJUAN

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Olahraga Terhadap *Body Image*
Pada Remaja di SMAN 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi
Covid-19 Tahun 2021

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi

Oleh :

AFIFATUSTSANIA

NIM.10021381722082

Indralaya, 10 Januari 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan
Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP.197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the supervisor, Ditia Fitri Arinda.

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.
NIP.199005052016072201

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Afifatustsania
NIM : 10021381722076
Tempat, Tanggal Lahir : Muara Enim, 25 Juli 1999
Agama : Islam
Email : tania.afifa07@gmail.com
Telp/Hp : 0812 7453 4497

Riwayat Hidup

S1(2017-2023) Program Studi Gizi FKM UNSRI
SMA (2013-2016) SMA N 1 Palembang
SMP (2011-2013) SMP N 3 Palembang
SD (2005-2011) SD Muhammadiyah 14 Palembang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah... puji dan syukur atas kemudahan terselesaikannya skripsi dengan judul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Olahraga Terhadap *Body Image* Pada Remaja Di SMA N 1 Unggulan Muara Enim", adalah hal yang selalu saya mohonkan kehadiran Allah SWT. Tidak lupa saya panjatkan doa dan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW di masa Pandemi *Covid-19* 2021. Dalam penyusunan skripsi ini tak lepas dari bimbingan, dukungan serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

1. Allah SWT, yang telah memberikan kesabaran, kekuatan, serta petunjuk kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas penelitian ini dengan baik.
2. Kedua orangtua yang saya sayangi, mama dan papa yang senantiasa selalu mendukung, memberikan doa, dan memberikan semangat tak terhingga dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kepada Made Hj. Hannah KH. Nawawi Bahrie yang telah membantu dalam berbagai hal termasuk ilmu dan finansial selama masa kuliah dan memberikan dukungan selama saya kuliah hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kakak saya dr. Mohammad Afifi Romadhoni menyelesaikan skripsi ini. yang tak luput memberikan doa, bantuan, dukungan dan semangat untuk diri saya dalam
5. Bang Robby S.T menyelesaikan skripsi ini. yang tak luput memberikan doa, bantuan, dukungan dan semangat untuk diri saya dalam
6. Ibu DR.Misnaniarti,S.KM.,M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M.,M.K.M. selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
8. Ibu Fatmalina Febry, SKM.,M.Si selaku penguji I saya yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan dalam setiap seminar agar skripsi yang telah saya buat menjadi baik.
9. Ibu Yuliarti, S.K.M., M.Gizi selaku dosen penguji II saya yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan dalam setiap seminar agar skripsi yang telah saya buat menjadi baik.

10. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H. selaku dosen pembimbing skripsi saya yang senantiasa selalu memberikan saran, dukungan dan masukan serta sabar dalam membimbing saya selama proses penyusunan skripsi.
11. Para dosen selama kuliah yang tak mampu di sebutkan serta para staf gizi fkm yang telah terlibat, terimakasih atas bantuannya dan ilmunya.
12. Untuk kak Mutia Effendi Nasution, S.Kep. Ners terima kasih banyak sudah menjadi pendamping sekaligus membantu memberikan solusi masalah skripsi, diskusi ilmu dalam penyelesaian skripsi saya ini.
13. Kepada Ghina yang banyak membantu saya dan memberikan dorongan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, Nisa selaku teman seperjuangan terima kasih jadi tempat cerita dan teman-teman angkatan gizi 2017 yang memberi semangat.
14. *Dear myself thankyou for your hard work, you have survived this far, which means you're good enough to graduate.*
15. Tidak lupa penulis berterima kasih kepada *boyband* Bangtan Sonyeondan (BTS) yang telah banyak memotivasi serta lagu-lagunya yang telah menemani penulis selama mengerjakan skripsi dan menjadi *moodbooster* ketika penulis sedang merasa lelah.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Afifatustsania
NIM : 10021381722082
Program Studi : Gizi
Fakultas : Fakultas Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalty Non Eksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yan berjudul :

**Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Olahraga Terhadap *Body Image*
Pada Remaja di SMAN 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi Covid-
19 Tahun 2021**

Beserta perangkat yang ada (jika perlukan). Dengan hak bebas royalty non eksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/format kan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada Tanggal : 10 Januari 2023

Yang Menyatakan,

Afifatustsania



NIM.10021381722082

DAFTAR ISI

HALAMAN RINGKASAN (ABSTRAK BAHASA INDONESIA)	ii
HALAMAN RINGKASAN (ABSTRAK BAHASA INGGRIS)	iii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	1
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.4.3 Bagi Remaja.....	6
1.4.4 Sekolah.....	6
1.4.5 Peneliti Selanjutan.....	6
1.5 Tujuan Umum	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja.....	7
2.1.1 Pengertian.....	7
2.1.2 Kebutuhan Zat Gizi Makro Anak Remaja Usia 10-15 Tahun.....	8
2.2 Pola Makan	10

2.2.1	Pengertian.....	2
2.2.2	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	11
2.2.3	Pengukuran Pola Makan	18
2.2.4	Aspek-Aspek Pola Makan.....	24
2.2.5	Pola Makan Yang Sehat Selama <i>Covid -19</i>	28
2.3	Aktivitas Olahraga	30
2.3.1	Pengertian Olahraga	30
2.3.2	Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Olahraga	31
2.3.3	Jenis-Jenis Olahraga Yang Dapat Menurunkan Berat Badan	32
2.4	<i>Body Image</i>	35
2.4.1	Pengertian.....	35
2.4.2	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	36
2.4.3	Pengukuran <i>Body Image</i>	39
2.5	Kerangka Teori.....	40
2.6	Penelitian Terkait	41
2.7	Kerangka Konsep	43
2.8	Definisi Operasional.....	44
2.9	Hipotesis.....	45
BAB III	METODE PENELITIAN	46
3.1	Desain Penelitian.....	46
3.2	Populasi Dan Sampel Penelitian	46
3.2.1	Populasi	46
3.2.2	Sampel.....	46
3.3	Jenis Data	48
3.3.1	Cara Pengumpulan Data.....	48
3.3.2	Alat Pengumpulan Data	48
3.3.3	Pengukuran Variabel Penelitian.....	49
3.4	Pengolaha Data.....	50
3.5	Analisis Dan Penyajian Data.....	51
3.5.1	Analisis Data	51
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	52

4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	52
4.2 Karakteristik Responden	52
4.2.1 Gambaran Pola Makan, Aktivitas Olahraga, Dan <i>Body Image</i>	53
4.2.2 Analisis Bivariate	55
4.3 Pembahasan Penelitian	56
4.3.1 Aktivitas Olahraga	57
4.3.2 <i>Body Image</i>	58
4.3.3 Hubungan Pola Makan Dengan <i>Body Image</i> Siswi Kelas X dan XI SMA N 1 Unggulan Muara Enim	59
4.3.4 Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan <i>Body Image</i> Siswi Kelas X dan XI SMA N 1 Unggulan Muara Enim	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Zat Gizi Makro Anak Remaja Usia 10-15 Tahun	8
Tabel 2.2 Kebutuhan Zat Gizi Mikro Anak Remaja	8
Tabel 2.3 Kebutuhan Zat Gizi Mineral Anak Remaja	8
Tabel 2.4 Kebutuhan Zat Gizi Makro Anak Remaja Usia 16-18 Tahun.	9
Tabel 2.5 Kebutuhan Zat Gizi Mikro Anak Remaja.....	9
Tabel 2.6 Kebutuhan Zat Gizi Mineral Anak Remaja	9
Tabel 2.7 Contoh Menu Seimbang Satu hari Untuk Remaja	10
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Pada Siswa SMA N 1 Unggulan Muara Enim	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan Siswi Kelas X Dan XI SMA N 1 Unggulan Muara Enim.....	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Siswi Kelas X Dan XI SMA N 1 Unggulan Muara Enim.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Body Image</i> Siswi Kelas X Dan XI SMA N 1 Unggulan Muara Enim.....	54
Tabel 4.5 Hubungan Pola Makan Terhadap <i>Body Image</i> Siswi Kelas X dan XI SMA N 1 Unggulan Muara Enim	55
Tabel 4.6 Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap <i>Body Image</i> Siswi Kelas X Dan XI SMA N 1 Unggulan Muara Enim	56

DAFTAR GAMBAR

Gambae 2.5 Kerangka Teori	40
Gambar 2.6 Penelitian Terkait	41
Gambar 2.7 Kerangka Konsep	43
Gambar 2.8 Definisi Operasional	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner *Body Image*

Lampiran 2. Kuesioner Aktivitas Olahraga

Lampiran 3. Kuesioner *Food Frequency Quesionaire* (FFQ)

Lampiran 4. Kode Etik Penelitian

Lampiran 5 . Hasil Output Uji Statistka

Lampiran 6. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penemuan jenis virus baru pada tahun 2019, menjadi penyebab penyakit menular yang dikenal dengan *Corona Virus Disease*, atau *Covid-19* (Luzi and Radaelli, 2020). Baik kontak langsung dengan pasien *Covid-19* maupun droplet atau cipratan air liur dan bersin dapat menyebarkan virus ini. Dengan mengambil sejumlah tindakan pencegahan penting, seperti menutup hidung dengan siku saat bersin, mengenakan masker, dan melakukan pemisahan fisik, penyebaran penyakit ini dapat dihentikan (Simpson and Katsanis, 2020).

Kebijakan pemerintah dalam melakukan upaya *physical distancing* merupakan usaha untuk menghentikan penyebaran *Covid-19* yang berdampak pada pembatasan pola aktivitas manusia di berbagai bidang kehidupan, termasuk di lingkungan sekolah. Siswa tidak lagi bersekolah untuk mengikuti pembelajaran teoretis dan praktik tatap muka sebaliknya, pembelajaran online melalui konferensi video diganti di tingkat pendidikan. Saat mengikuti kelas daring dari rumah, siswa yang biasanya terlibat dalam kegiatan olahraga di lingkungan sekolah akan kehilangan kesempatan belajar praktis dan olahraga melalui praktik langsung di lapangan dan unit kegiatan Siswa. Sebagian besar menghubungkan guru dan siswa melalui video *conference* saat mempelajari suatu mata pelajaran.

Oleh karena arena itu, menjadi lebih umum bagi siswa untuk menggunakan ponsel mereka untuk menyelesaikan proyek pekerjaan rumah atau mendengarkan penjelasan guru untuk waktu yang lama. Berdasarkan temuan survei yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Unggulan Muara Enim, ditemukan permasalahan tersebut. Data menunjukkan bahwa para siswa ini terlibat dalam video conference dengan para profesor selama rata-rata tiga hingga empat jam setiap hari. Mengingat hal ini, para siswa ini menghabiskan lima jam sehari bermain game smartphone sambil duduk atau berbaring di tempat tidur di rumah selama periode *physical distancing*.

Jika ini tidak ditangani dengan hati-hati, murid akan merasa sesak oleh keterbatasan dalam gerakan mereka. Selain itu, cenderung memaksa siswa untuk menghabiskan banyak waktu di rumah karena mereka memiliki sedikit kesempatan untuk pergi. Ini menimbulkan bahaya mendorong anak-anak untuk menjalani *life style* yang tidak aktif, yang akan berdampak negatif pada mereka (Kehler and Theou, 2019). Kurangnya aktivitas dapat membahayakan kesehatan seseorang karena meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular

(Mainous *et al.*, 2019). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ketidakaktifan dapat menurunkan kekebalan tubuh (Luzi and Radaelli, 2020).

Jika dianalisis lebih lanjut, data WHO mengungkapkan bahwa, sebelum epidemi *Covid-19*, pola global menunjukkan bahwa remaja di seluruh dunia kurang melakukan aktivitas fisik, dengan statistik di Indonesia menunjukkan bahwa 86,4% remaja kurang bergerak. Dalam keadaan *Covid-19* ini, hal ini dapat berkembang menjadi lebih parah (Sánchez-oliva *et al.*, 2020). Berkaitan dengan pandemi *Covid-19*, sangat dianjurkan untuk aktif dan berolahraga, meski di area kecil, demi menjaga imunitas tubuh dan menghindari kontak dengan *Covid-19*. Banyak latihan intensitas sedang yang dapat dilakukan di rumah, termasuk berjalan-jalan di sekitar rumah, latihan kekuatan, latihan kelenturan, latihan ketahanan kardio-paru, dan gabungan dari olahraga ini (Wong, Lui and Sung, 2020).

Menurut sebuah penelitian, frekuensi aktivitas fisik rata-rata orang, terutama aktivitas olahraga selama menjalani karantina rumah, menurun selama epidemi *Covid-19* (Schnitzer *et al.*, 2020). Selain itu, menurut studi oleh Panda (2020), wabah *Covid-19* berdampak pada indeks massa tubuh siswa dengan mengurangi kemungkinan mereka untuk berpartisipasi dalam olahraga. Berdasarkan paparan di atas, dapat diketahui bahwa kesenjangan dalam penelitian ini disebabkan karena mayoritas remaja Indonesia tidak melakukan aktivitas fisik sebelum wabah *Covid-19*. Pola kegiatan belajar di rumah meningkatkan bahaya ini. Idealnya, anak-anak akan berpartisipasi dalam lebih banyak aktivitas atletik untuk menjaga sistem kekebalan mereka tetap kuat dan mencegah paparan *Covid-19*.

Selain itu, himbuan pemerintah untuk membatasi aktivitas di luar rumah (tetap di rumah) dapat berdampak pada perubahan kehidupan remaja, seperti aktivitas fisik yang kurang, makan lebih banyak, dan waktu makan yang tidak teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Perilaku aktivitas yang tidak produktif yang ditandai dengan tugas-tugas yang membutuhkan pengeluaran energi yang sangat sedikit, stay at home dan pola makan yang tidak teratur mengakibatkan seseorang sering makan cemilan dan risiko obesitas yang lebih tinggi (Hobbs *et al.*, 2015). Hubungan kita dengan makanan di luar dapur berkembang akibat wabah ini yang mungkin dimotivasi oleh meningkatnya skeptisisme terkait persediaan makanan (Wilkins, 2020).

Masa remaja adalah masa kritis dalam hidup ketika gaya hidup berubah. Beberapa dari modifikasi ini termasuk membuat pilihan makanan yang buruk, makan di luar (terutama di restoran cepat saji), tidak banyak bergerak, dan berolahraga. Karena meningkatnya

kebutuhan nutrisi yang disebabkan oleh pertumbuhan fisik remaja yang cepat, sangat penting untuk mengadopsi kebiasaan makan yang tepat. Studi tentang nutrisi dan makanan remaja sering mengungkapkan bahwa diet khasnya banyak mengandung lemak dan karbohidrat olahan. Remaja tampaknya memiliki sejumlah kebiasaan makan yang serupa, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, melewatkan waktu makan—terutama sarapan—dan makan secara sporadis. Mereka juga cenderung mengonsumsi sedikit buah dan sayuran dan sering mengemil makanan yang berenergi tinggi. Remaja sering memilih masakan asin, gurih, dan pedas, termasuk makanan cepat saji yang tinggi sodium dan konsumsi kalori, saat menyantap menu fast food western. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Insani (2019) yang menunjukkan bahwa nasi, indomie, dan kentang merupakan makanan pokok yang sering dikonsumsi remaja, bersama dengan makanan ringan seperti gorengan. Teman sebaya dan menu kantin sekolah mungkin berdampak pada pilihan makanan ringan. Remaja mengeluh tentang kenaikan indeks massa tubuh (IMT) yang cukup besar karena kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya olahraga selama epidemi ini. Remaja mengalami ketidakpuasan akibat perubahan berat badan dan bentuk tubuh ideal sebagai akibatnya. Perubahan tubuh remaja memiliki efek psikologis yang tidak diinginkan. Kebanyakan anak muda lebih fokus pada penampilan mereka daripada bagian lain dari diri mereka, dan banyak dari mereka tidak menyukai apa yang mereka lihat saat bercermin. Anak perempuan lebih mungkin mengalami ketidaksukaan dibandingkan anak laki-laki, yang merupakan cerminan dari fokus budaya disekitar yang lebih besar pada karakteristik fisik perempuan. Remaja putri saat ini merasa kurang percaya diri akibat maraknya standar tubuh yang mengutamakan penampilan fisik dan bentuk tubuh yang proporsional. Remaja putri terus-menerus menilai diri mereka sendiri dalam konteks orang lain, terutama teman-teman mereka. Remaja mulai dengan mendeskripsikan dan menilai penampilan fisik mereka sendiri sebelum melanjutkan dengan menilai atribut fisik orang lain, seperti tipe tubuh ideal untuk seorang wanita. Istilah *body image* mengacu pada persepsi terhadap penampilan fisik seseorang (Ifdil, Denich and Ilyas, 2017).

Berdasarkan paparan data dan penelitian terdahulu di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Olahraga Terhadap *Body Image* Pada Remaja Putri di SMA N 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021”.

1.2 Rumusan Masalah

Sebanyak 12 siswi SMA N 1 Unggulan Muara Enim ditemukan mengalami obesitas dengan indeks massa tubuh (BMI) lebih dari 27, menurut temuan penelitian terdahulu. Dikarenakan oleh kelebihan berat badan dan penampilan kurang menarik akibat obesitas, para siswi yang tidak senang dengan penampilan tubuh mereka, yaitu sebanyak enam siswi mengaku mengurangi asupan makanan untuk menurunkan berat badan, yakni dengan mengurangi makan nasi (kurang lebih satu setengah sendok saja) dan lebih banyak sayur. Siswa lain mengaku makan seperti biasa. Selanjutnya 3 dari 10 siswi yang lain mengatakan banyaknya waktu yang dihabiskan di rumah membuat mereka sering merasa lapar dan membuat mereka mencari makanan cepat saji untuk mengurangi rasa lapar. Dua siswi juga melakukan aktivitas yang intens, seperti aerobik, untuk menurunkan berat badan, sedangkan siswi lainnya hanya sesekali melakukan *jogging* pagi. Deskripsi ini menarik perhatian peneliti, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan, dengan judul. “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Olahraga Terhadap *Body Image* Pada Remaja Putri di SMA N 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Olahraga Terhadap *Body Image* Pada Remaja Di SMA N I Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk medeskripsikan karakteristik remaja meliputi pola makan, aktivitas olahraga dan *body image* di SMA N 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19*
2. Menganalisis hubungan pola makan terhadap *body image* remaja putri di SMA N 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19*
3. Menganalisis hubungan aktivitas olahraga terhadap *body image* remaja putri di SMA N 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Peneliti dapat memanfaatkan informasi dan teori yang dipelajari di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Peneliti dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman dengan memanfaatkan ilmu gizi masyarakat.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan seluruh sivitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, khususnya terkait hubungan antara gizi dan aktivitas fisik dengan *body image* di masa wabah *Covid-19*.

1.4.3 Bagi Remaja

Bagi golongan usia remaja, diharapkan dapat memberikan suatu pengetahuan baru dalam *body image*, sehingga kedepannya bila memilih diet dapat melakukannya dengan ideal dan sesuai dengan standar kesehatan.

1.4.4 Sekolah

Sebagai informasi dan pengetahuan tentang makanan dan aktivitas fisik bagi remaja putri di SMAN 1 Unggulan Muara Enim, temuan hasil studi ini bisa menghasilkan manfaat yang dapat digunakan oleh penyelenggara pendidikan, dalam hal ini pengajar atau guru di sekolah.

1.4.5 Peneliti Selanjutnya

Harapan penulis dari hasil penelitian yang berupa kebiasaan makan dan *body image* pada remaja serta meningkatkan efektivitas konseling gizi bagi remaja putri, dapat menjadi acuan untuk mengembangkan topik khususnya dalam hal meningkatkan harga diri dan menjaga kesehatan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Pada masa wabah *Covid-19* tahun 2021, penelitian ini berupaya untuk mengetahui dampak gizi dan aktivitas fisik terhadap *body image* remaja putri di SMA N 1 Unggulan Muara Enim. Pada bulan Desember 2021, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan

desain penelitian *cross-sectional* dan pendekatan kuantitatif. Di SMA N 1 Unggulan Muara Enim dilakukan penelitian observasional *cross sectional*. *Multidimensional Body Self Relation Questioner-Appearance Scales* (MBSRQ-AS), kuesioner diet yang menggunakan *Food Frequency Questionnaire*, dan partisipasi responden dalam olahraga digunakan untuk menentukan bagaimana perasaan responden tentang tubuh mereka. Uji *Chi-Square* adalah uji hipotesis yang diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, N. F. (2021) 'Hubungan Aktivitas Olahraga, Life Style, dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Penyakit Persendian', *Jurnal Kesehatan*, 1(2), pp. 70–81.
- Al Amin, M. and Juniati, D. (2017) 'Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi', *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6), pp. 1–10.
- Azizah, I. N. and Widjajanti, D. B. (2019) 'Keefektifan pembelajaran berbasis proyek ditinjau dari prestasi belajar, kemampuan berpikir kritis, dan kepercayaan diri siswa', *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 6(2), pp. 233–243. doi: 10.21831/jrpm.v6i2.15927.
- Brausch, A. M. and Gutierrez, P. M. (2009) 'The Role of Body Image and Disordered Eating as Risk Factors for Depression and Suicidal Ideation in Adolescents', *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(1), pp. 58–71. doi: 10.1521/suli.2009.39.1.58.
- Burke, B. . (1947) 'The dietary history as a tool in research', *Journal of the American Dietetic Association*, pp. 1041–1046.
- Chairiah, P. (2012) 'Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta', *Universitas Indonesia*, pp. 1–84. Available at: <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20312977>.
- Dacey, J. and Kenny, M. (2005) *Adolescent development*. USA: Brown & Benchmark Publisher.
- Departemen Kesehatan RI (2009) *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Hobbs, M. *et al.* (2015) 'Sedentary behaviour and diet across the lifespan: An updated systematic review', *British Journal of Sports Medicine*, 49(18), pp. 1179–1188. doi: 10.1136/bjsports-2014-093754.
- Ifdil, I., Denich, A. U. and Ilyas, A. (2017) 'Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri', *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), pp. 107–113.
- Insani, H. M. (2019) 'Analisis Konsumsi Pangan Remaja Dalam Sudut Pandang Sosiologi', *Sosietas*, 9(2), pp. 566–577.

- Kehler, D. S. and Theou, O. (2019) 'The impact of physical activity and sedentary sbehaviors on frailty levels', *Mechanisms of Ageing and Development*, 180(November 2018), pp. 29–41. doi: 10.1016/j.mad.2019.03.004.
- Keliat, B. (2011) *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) 'Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Serta Definisi Coronavirus Disease (COVID-19)', *Germas*, pp. 11–45. Available at: https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19__27_Maret2020_TTD1.pdf [Diakses 11 Juni 2021].
- Kozier, B. *et al.* (2010) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edited by E. Wahyuningsih *et al.* Jakarta: EGC.
- Laksmi, Z. A., Ardriaria, M. and Fitranti, D. Y. (2018) 'Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro)', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), pp. 627–640.
- Luknis, S. and Sutanto, H. (2006) *Statistik Kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Lund, L. A. and Burk, M. C. (1969) *Panel on Factors Affecting Food Selection Commitee on Food Consumption Patterns Food and Nutrition Board Commission on Life Sciences National Research Council. In M. f. selection, Methodologies for food selection research*. Washington DC: The National Academy Press.
- Luzi, L. and Radaelli, M. G. (2020) 'Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic', *Acta Diabetologica*, 57(6), pp. 759–764. doi: 10.1007/s00592-020-01522-8.
- Mainous, A. G. *et al.* (2019) 'Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m²', *American Journal of Cardiology*, 123(5), pp. 764–768. doi: 10.1016/j.amjcard.2018.11.043.
- Martha, L. *et al.* (2018) 'Profitabilitas Dan Kebijakan Dividen Terhadap Nilai Perusahaan', *Jurnal Benefita*, 3(2), p. 227. doi: 10.22216/jbe.v3i2.3493.
- Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani and Dewi Retno Suminar (2019) 'Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya ', *Amerta Nutrition*, 3(2), pp. 85–88. doi: 10.2473/amnt.v3i2.2019.85-88.

- Noorkasiani, N., Heryati, H. and Ismail, R. (2009) *No Title*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Notoadmodjo, S. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Panda, A. (2020) ‘Work-Life Balance of Police Personnel : a Case Study of Odisha Police’, 8(5), pp. 3582–3589.
- Pemerintah RI (2005) ‘Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional’. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- Potter, P. A. and Perry, A. G. (2009) *Fundamental of Nursing (7th Edition)*. St. Louise, Missouri: Mosby Elsevier.
- Potts, N. . and Mandleco, B. . (2012) *Pediatric Nursing Caing for Children and their Families (3rd ed)*. New York: Delmar Cengage Learning.
- Purwaningrum, N. F. (2008) ‘Hubungan Antara Citra Raga Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri’, pp. 1–65. Available at: <http://eprints.ums.ac.id/1445/2/F100030037.pdf>.
- Putra, A. (2017) ‘Body Image dan Hubungannya dengan Aktivitas Berolahraga’, pp. 88–97.
- Rahmawati, A. D. (2013) *Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kontrol Diri Pada Pola Makan Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Godean*. UIN Sunan Kalijaga.
- Ratnasari, Y., Yunani, Y. and Prasida, D. W. (2014) ‘Hubungan Citra Tubuh (Body image) Dengan Harga Diri Remaja Putri Pada Masa Pubertas Di SMP N 33 Semarang’, *Jurnal Stikes Karya Husada Semarang*.
- Richards, M. H., Casper, R. C. and Larson, R. (1990) ‘Weight and eating concerns among pre- and young adolescent boys and girls’, *Journal of Adolescent Health Care*, 11(3), pp. 203–209. doi: 10.1016/0197-0070(90)90349-7.
- Sánchez-oliva, D. *et al.* (2020) ‘Understanding physical activity intentions in physical education context: A multi-level analysis from the self-determination theory’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). doi: 10.3390/ijerph17030799.
- Santrock, J. W. (2009) *Perkembangan Anak Edisi 11*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, T. Y. (2009) *Hubungan Antara Perilaku Konsumtif Dengan Body Image Pada Remaja Putri*. Universitas Sumatera Utara.

- Sarwono, S. W. (no date) *Psikologi Remaja, Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Sastroasmoro, S. (2014) *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Schnitzer, K. *et al.* (2020) ‘Disparities in Care: The Role of Race on the Utilization of Physical Restraints in the Emergency Setting’, *Academic Emergency Medicine*, 27(10), pp. 943–950. doi: 10.1111/acem.14092.
- Siagian, A., Jumirah, J. and Tampubolon, F. (2010) ‘Media Visual Poster dan Leaflet Makanan Sehat serta Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Siswa Sekolah Lanjutan Atas, di Kabupaten Mandailing Natal’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 4(6), pp. 262–268.
- Simpson, R. J. and Katsanis, E. (2020) ‘The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic’, *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), pp. 6–7. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.041.
- Sprinthall, N. A. and Collins, W. A. (1995) *Adolescent Psychology: A Developmental View (Third Edition)*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Sudarma (2008) *Sosiologi Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sulistyoningsih, H. (2012) *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Suyatno, S. (2010) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Verawati, R. (2014) *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA*, Universitas Muhammadiyah Surakarta. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- Wilkins, J. L. (2020) ‘Challenges and Opportunities Created by the COVID-19 Pandemic’, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(7), pp. 669–670. doi: 10.1016/j.jneb.2020.05.005.
- Wong, S. H., Lui, R. N. S. and Sung, J. J. Y. (2020) ‘Covid-19 and the digestive system’, *Journal of Gastroenterology and Hepatology (Australia)*, 35(5), pp. 744–748. doi: 10.1111/jgh.15047.

SURAT KETERANGAN PENGECEKAN SIMILARITY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Afifatustsania
Nim : 10021381722082
Prodi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Menyatakan bahwa benar hasil pengecekan similarity Skripsi/Tesis/Disertasi/Lap. Penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Olahraga Terhadap *Body Image* Pada Remaja di SMA N 1 Unggulan Muara Enim Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021” adalah 7 %. Dicek oleh operator *: 1. Dosen Pembimbing

2. UPT Perpustakaan

3. Operatur Admin Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Demikianlah surat keterangan ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat saya pertanggungjawabkan.

Indralaya, 19 Januari 2023

Menyetujui,

Admin Prodi Gizi

Jehan Ayu Mentari, S.Pd

Yang menyatakan,



Afifatustsania
10021381722082