

HUBUNGAN *BODY IMAGE*, AKTIVITAS FISIK, DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 PESISIR BARAT LAMPUNG TAHUN 2024

Gustia Wulandari¹, Ratih Agustin Prikhatina¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Jl. Raya Pondok Gede No. 23-25 Jakarta Timur 13510

Email: gustiawulandari8@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Status gizi adalah suatu hal yang dihasilkan dari seimbangnya asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan metabolisme dari tubuh. Masalah gizi yang saat ini dihadapi di Indonesia adalah masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. **Tujuan:** Mengetahui Hubungan *Body Image*, Aktivitas Fisik, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah sampel 137 siswi kelas XII. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan, pengisian kuesioner BSQ-34 (*Body Shape Questionnaire*), kuesioner IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire Short Form*) dan kuesioner DEBQ (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*). **Hasil:** Hasil penelitian ini menjelaskan sebagian responden memiliki status gizi gemuk sebanyak 31 orang (22,6%) dan status gizi tidak gemuk 106 Orang (77,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan perilaku makan dengan status gizi. **Saran:** Responden disarankan untuk lebih memperhatikan status gizinya dengan melakukan pengecekan secara berkala, untuk responden dengan status gizi gemuk untuk lebih meningkatkan aktivitas fisiknya.

Kata Kunci: Status Gizi, *Body Image*, Aktivitas Fisik, Perilaku Makan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, PHYSICAL ACTIVITY,
AND EATING BEHAVIOR WITH NUTRITIONAL STATUS IN
ADOLESCENT GIRLS AT MAN 1 WEST COAST LAMPUNG IN 2024**

Gustia Wulandari¹, Ratih Agustin Prihatina²

*Bachelor of Nutrition Study Program, Faculty of Health, Mohammad Husni
Thamrin University*

Jl. Raya Pondok Gede No. 23-25 East Jakarta 13510

Email: gustiawulandari8@gmail.com

ABSTRACT

Background: Nutritional status is a result of the balance between the intake of nutrients into the body and the metabolic needs of the body. The nutrition problem currently faced in Indonesia is a double nutrition problem, namely undernutrition and overnutrition. **Objective:** To determine the relationship between body image, physical activity, and eating behavior with nutritional status in adolescent girls at MAN 1 Pesisir Barat Lampung in 2024. **Methods:** This study used quantitative methods with a cross-sectional research design. Sampling using probability sampling method with stratified random sampling technique with a total sample of 137 class XII female students. Data were analyzed univariately and bivariate using the chi square test. The research instrument used anthropometric measurements of body weight and height, filling out the BSQ-34 (Body Shape Questionnaire) questionnaire, the IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire Short Form) questionnaire and the DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) questionnaire. **Results:** The results of this study explain that some respondents have obese nutritional status as many as 31 people (22.6%) and non-obese nutritional status 106 people (77.4%). There is a significant relationship between body image and nutritional status, and there is no significant relationship between physical activity and eating behavior with nutritional status. **Suggestion:** Respondents are advised to pay more attention to their nutritional status by checking regularly, for respondents with obese nutritional status to further increase their physical activity.

Keywords: Nutritional Status, Body Image, Physical Activity, Eating Behavior