

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI

TASILMALAYA
PROFRAM STUDI GIZI

2025

ABSTRAK

NOPA SARIPIYANA

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI
MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI**

Remaja merupakan periode transisi yang penting dalam perkembangan manusia. Pada masa remaja pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat terjadi seperti pertumbuhan tinggi badan, berat badan serta perkembangan otak. Fase remaja rentan terhadap permasalahan gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih yang dapat mempengaruhi status gizi secara keseluruhan. Faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Cisayong. Metode yang digunakan yaitu observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 167 orang dengan teknik pengambilan sampel *propotional random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket identitas responden, formulir *food recall* 3×24 jam dan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Analisis data menggunakan Uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p=0,002$). Terdapat hubungan yang signifikan antara *Body Image* dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,000$), karbohidrat ($p=0,027$), lemak ($p=0,002$) dan protein ($p=0,010$). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi ($p=0,000$), karbohidrat ($p=0,018$) dan lemak ($p=0,003$) dengan status gizi pada remaja putri, serta tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi pada remaja putri ($p=0,082$). Responden dengan *body image* negatif (58,7%) lebih banyak dibandingkan respondeng dengan *body image* positif (41,4%). *Body image* positif akan mendorong responden untuk memiliki asupan makan seimbang dan tingkat kecukupan zat gizi makro yang baik. Tingkat kecukupan zat gizi makro yang baik akan memberikan pengaruh yang baik juga terhadap status gizi. Responden diharapkan lebih percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dan lebih memperhatikan asupan makanan agar kebutuhan zat gizi terpenuhi.

Kata Kunci : *Body image*, kecukupan zat gizi makro, status gizi, remaja putri

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASILMALAYA
PROFRAM STUDI GIZI
2025**

ABSRTACT

NOPA SARIPIYANA

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND ADEQUATE LEVELS OF MACRO NUTRIENTS WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENT WOMEN

Adolescence is a crucial transitional period in human development. During this phase, rapid physical and psychological growth occurs, such as increases in height, weight, and brain development. Adolescents are vulnerable to nutritional problems, such as undernutrition and overnutrition, which can impact overall nutritional status. Factors influencing nutritional status include body image and the adequacy of macronutrient intake. The purpose of this study was to analyze the relationship between body image and macronutrient intake adequacy with nutritional status among female students in grades X and XI at SMA Negeri 1 Cisayong. The research method was observational with a cross-sectional study design. The sample size was 167 participants, selected using proportional random sampling techniques. The instruments used included a respondent identity questionnaire, a 3×24-hour food recall form, and the Body Shape Questionnaire (BSQ). Data analysis employed the Chi-Square test. The study results showed a significant relationship between body image and nutritional status ($p=0.002$). There was also a significant relationship between body image and the adequacy of energy intake ($p=0.000$), carbohydrates ($p=0.027$), fats ($p=0.002$), and protein ($p=0.010$). Additionally, significant relationships were found between energy adequacy ($p=0.000$), carbohydrate adequacy ($p=0.018$), and fat adequacy ($p=0.003$) with nutritional status among female adolescents. However, no significant relationship was found between protein adequacy and nutritional status ($p=0.082$). Respondents with a negative body image (58.7%) were more prevalent than those with a positive body image (41.4%). A positive body image encourages respondents to adopt balanced eating habits and adequate macronutrient intake, positively influencing nutritional status. Respondents are encouraged to be more confident about their body shape and pay more attention to their dietary intake to meet their nutritional needs.

Keyword : *Body image, adequate level of macro nutrition, nutritional status*