

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2024**

ABSTRAK

FAOZIAH

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI (STUDI OBSERVASIONAL PADA SISWI KELAS X SMK MITRA BATIK KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2024)

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang pesat dan memerlukan pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal. Kelompok usia ini juga tergolong rentan terhadap berbagai masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, yang dapat memengaruhi perkembangan fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Faktor yang memengaruhi status gizi yaitu persepsi *body image* dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi kelas X SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini yaitu observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 67 siswi dari total 134 siswi dengan teknik pengambilan *proportional random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner BSQ-34, kuesioner GPAQ, timbangan badan digital, dan stadiometer. Hasil analisis bivariat data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi ($p\text{ value} = 0,044$) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p\text{ value} = 0,014$) pada siswi kelas X SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya. Siswi diharapkan memiliki persepsi *body image* yang baik dan melakukan olahraga secara rutin guna menjaga status gizi dan kesehatan secara keseluruhan.

Kata kunci: aktivitas fisik, *body image*, status gizi

**FACULTY OF SCIENCES HEALTH
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2024**

ABSTRACT

FAOZIAH

***THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY
WITH NUTRITIONAL STATUS IN FEMALE ADOLESCENTS (AN
OBSERVATIONAL STUDY ON TENTH-GRADE STUDENTS OF MITRA
BATIK VOCATIONAL HIGH SCHOOL TASIKMALAYA CITY IN 2024)***

Adolescence is a phase of rapid growth that requires optimal nutritional intake. This age group is also particularly vulnerable to various nutritional problems, including both undernutrition and overnutrition, which can affect physical development and overall health. Factors influencing nutritional status include body image perception and physical activity. This study aims to analyze the relationship between body image and physical activity with nutritional status among 10th-grade female students at SMK Mitra Batik in Tasikmalaya City. The research employed an observational method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 67 female students out of a total of 134, selected through proportional random sampling. Data collection instruments included the BSQ-34 questionnaire, the GPAQ questionnaire, a digital weight scale, and a stadiometer. Bivariate data analysis was conducted using the chi-square test. The results indicated a significant relationship between body image and nutritional status (p -value = 0.044) and between physical activity and nutritional status (p -value = 0.014) among the 10th-grade female students at SMK Mitra Batik in Tasikmalaya City. Students are encouraged to develop a positive body image and engage in regular physical activity to maintain optimal nutritional status and overall health.

Keyword: *body image, nutritional status, physical activity*