

# GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK, BODY IMAGE, DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 2 SIBOLGA

Desty Adinda<sup>1</sup>, Etti Sudaryati<sup>2</sup>, Albiner Siagian<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Alumni Mahasiswa Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat USU

<sup>2</sup>Staf pengajar Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat USU  
Jalan Universitas No. 21 Kampus USU Medan

## ABSTRACT

*The eating habits of adolescents now consume more calories in excess accompanied by a lack of physical activity causes many of the adolescents with overweight and obesity status. Adolescence is closely related with self-actualization. One was about body image in adolescents will greatly affect eating habits, actually selection of groceries and food frequency. This study aims to describe eating habits, physical activity, body image, the nutritional status of female adolescent in SMK Negeri 2 Sibolga.*

*This type of research was observational with cross sectional design. This study was conducted by assess the food frequency questionnaire, food type, calculate nutrient intake using a 24-hour food recall. Calculating physical activity with PAL and nutritional status with BMI / U. Body image was measured by using the method of Figure Rating Scale (FRS). The research sample were 90 people who the adolescent girls. Body weight was measured using scales student and student body height using microtoise. Data analysis used descriptive analysis.*

*The results of study showed most of eating habits of female adolescent in good categories as much as 98.0%, 63.3% female students the kind of food is not varied, 95,6% the energy consumption not correspond of RDA, 71,1% protein consumption not correspond of RDA, 87,8% the fat consumption not correspond RDA, and 91,1% the carbohydrate not correspond of RDA. Physical activity students 77.8% mild category. Negative of Body image is 56.7%. The nutritional status of students skinny 5.6%, 14.4% fat and 5.6% obese.*

*Students is expected to have paid more attention to his eating habits by adopting appropriate diet with Balanced Nutrition Guidelines. Schools should have a partnership with health centers to information disseminated regarding weight and height normal, so students not mistaken represent nutrition own status, so they do not have a negative body image.*

*Keywords: Eating Habits, Physical Activity, Nutritional Status, Body Image, Female Adolescents*

## PENDAHULUAN

Masa remaja masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan. Masa remaja merupakan jembatan periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami pubertas dan perkembangan tubuh atau perubahan fisik yang drastis. Salah satu aspek psikologis dari perubahan tubuh dan perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi amat

memperhatikan tubuh (*body image*) mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya dan hal ini dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar mereka (Arisman, 2010).

Masa remaja sangat erat hubungannya dengan aktualisasi diri. Salah satunya mengenai citra tubuh atau yang biasa disebut *body image* pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya termasuk pemilihan bahan makanan dan

frekuensi makan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Meningkatnya aktivitas, kehidupan social dan kesibukan remaja, akan memengaruhi kebiasaan makan mereka (Anggraeni, 2015).

Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi, dan sama sekali tidak makan siang. Pola makan yang seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik (Anggraeni, 2015).

Masalah gizi pada anak sekolah menengah merupakan kelompok remaja dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Yolanda, 2014). Menurut data Riskesdas (2013) hampir separuh proporsi penduduk Indonesia yang berusia diatas 10 tahun sekitar 42% tergolong memiliki gaya hidup tidak aktif (*sedentary*/ kurang aktivitas fisik). Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang golongan remaja hingga dewasa muda (15-24) sebesar 52%.

Terkait dengan masalah gizi adalah masalah asupan makanan yang tidak seimbang. Secara nasional, prevalensi gemuk pada remaja di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 7,3% gemuk, 3,5% sangat gemuk (obesitas) dan prevalensi kurus 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Perubahan data Riskesdas dari tahun 2010 ke 2013 pada prevalensi remaja gemuk yaitu pada tahun 2010 remaja gemuk 1,4% dan pada tahun 2013 remaja gemuk 7,3%. Data ini menunjukkan bahwa setiap tahun semakin banyak remaja yang tidak seimbang dalam mengatur pola makan (Riskesdas, 2013).

Di Sumatera Utara prevalensi status gizi remaja berdasarkan indeks massa

tubuh (IMT) diperoleh data sangat kurus 3,1%, kurus 7,8%, normal 75,6% dan gemuk 11% dan sangat gemuk/obesitas 2,5%. Prevalensi kekurusan dan kegemukan lebih tinggi diperkotaan dibandingkan pedesaan yaitu 9,7% dan 8,06% (Riskesdas, 2013).

Remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki citra tubuh (*body image*) yang negatif dibandingkan dengan remaja putra selama masa pubertas. Juga sejalan dengan berlangsungnya perubahan pubertas, remaja putrid seringkali menjadi lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya, mungkin karena lemak tubuhnya bertambah, sedangkan remaja putra menjadi lebih puas dengan memasuki masa pubertas, mungkin karena masa otot mereka meningkat. Penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum (Santrock, 2003).

Hasil penelitian Marpaung (2015) tentang pola makan mahasiswa dengan kejadian gizi lebih di FKM USU menunjukkan bahwa 31 mahasiswa (51,6%) mengalami kegemukan dan obesitas dengan pola makan yang tidak sehat yaitu mengkonsumsi makanan jajanan cepat saji (*fast food*) yang tinggi karbohidrat dan lemak seperti *KFC*, *humberger*, dan *pizza*. Perubahan pola makan remaja yang cenderung mengkonsumsi kalori berlebihan disertai dengan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan insiden berat badan lebih dan obesitas pada remaja cenderung semakin meningkat.

Penelitian ini dilakukan di salah satu institusi pendidikan di kota Sibolga, Sumatera Utara, yaitu SMK Negeri 2 Sibolga. Remaja menengah atas dipilih karena prevalensi kegemukan dan kekurusan remaja usia 16-18 tahun mengalami kenaikan dari tahun 2007 ke

tahun 2013 berdasarkan data Riskesdas tahun 2013.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 35 siswi, diketahui bahwa 7,4% kurus, 12,5% gemuk, 5,7% obesitas, dan 74,4% normal. Angka ini lebih besar dibanding angka kegemukan nasional provinsi Sumatera Utara pada kelompok umur remaja. Sedangkan persepsi dari 35 siswi tersebut, sebanyak 40% remaja putri menganggap tubuhnya sudah ideal dan 60% lagi menganggap belum ideal, ada yang merasa terlalu kurus dan terlalu gemuk.

Hasil survei pendahuluan diketahui sebanyak 74,1% remaja putri suka mengonsumsi camilan sedangkan 25,9% lagi tidak suka mengonsumsi camilan. Remaja putri yang suka mengonsumsi buah dan sayur ada 47% siswanya ada 53% tidak menyukai konsumsi buah dan sayur. Aktivitas remaja putri di SMK Negeri 2 Sibolga diamati adalah sebanyak 75,6% melakukan aktivitas memasak, membersihkan rumah dan menggunakan fasilitas transportasi umum kemudian berjalan kaki dari jalan raya ke sekolah sejauh 500m. Sedangkan sebanyak 24,4% remaja putri menggunakan kendaraan pribadi ke sekolah.

Remaja putri yang ada di SMK Negeri 2 Sibolga tergolong kedalam kelompok remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan membutuhkan status gizi yang baik untuk melakukan aktivitasnya setiap hari. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk menggali lebih jauh mengenai gambaran kebiasaan makan, aktivitas fisik, *body image*, dan status gizi remaja putri di SMK Negeri 2 Sibolga.

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran kebiasaan makan, aktivitas fisik, *body image*, dan status gizi remaja putri di SMK Negeri 2 Sibolga.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan, aktivitas fisik, *body image*, dan status gizi remaja putri di SMK Negeri 2 Sibolga.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau peningkatan pengetahuan gizi bagi remaja, khususnya remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga. Remaja putri dapat menumbuhkan positif *body image* dan mengetahui cara menjaga tubuh agar tetap sehat serta penyuluhan menu seimbang untuk mengurangi tindakan diet yang tidak tepat, sehingga tidak terjadi kebiasaan makan dalam melakukan upaya pencapaian tubuh ideal yang berbahaya bagi kesehatan khususnya bagi remaja yang memiliki status gizi gemuk/obes.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Sibolga. Populasi penelitian ini adalah remaja putrid SMK Negeri 2 Sibolga yang berjumlah 449 siswi pada tahun 2016. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*. Sampel diambil kelas X, XI, XII secara seimbang atau sebanding agar memperoleh sampel representatif. Penarikan sampel dari masing-masing kelas dilakukan secara acak sederhana (*simple random sampling*) dengan teknik acak sederhana. Sampel minimal dalam penelitian ini adalah 82 siswi.

**Tabel 1 Nama Kelas dan Jumlah Sampel Maksimal yang Diambil**

No.	Kls	Populasi Siswi	Perhitungan	Besar Sampel Maksimal
1.	X	162	$162/449 \times 82$	30
2.	XI	135	$135/449 \times 82$	25
3.	XII	152	$152/449 \times 82$	27
Total		449		82

Pengumpulan data primer meliputi karakteristik responden menurut umur, kebiasaan makan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner pertanyaan, dan *food recall*. Aktivitas fisik diukur dengan menghitung PAL (*Physical*

*Activity Level*), *body image* menggunakan metode *Figure Rating Scale (FRS)*, dan data status gizi dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan siswi.

Analisis data secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi dengan melihat persentase dari data tersebut dengan bantuan *software* computer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun karakteristik remaja putri menurut umur dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Siswi SMKN 2 Sibolga**

No.	Umur (Tahun)	Jumlah	Persentase
1.	14-16	40	44,4
2.	17-19	50	55,6
<b>Total</b>		<b>90</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian diketahui bahwa kategori umur siswi terbanyak berada pada kategori umur 17-19 tahun yaitu sebanyak 50 siswi (55,6%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Siswi SMK Negeri 2 Sibolga**

Kebiasaan Makan	Frekuensi	%
Baik	88	97,8
Kurang Baik	2	2,2
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan responden yang memiliki kebiasaan makan tidak baik hanya sebesar 2,2%, berdasarkan pengisian kuesioner frekuensi makanan, siswi yang memiliki kebiasaan makan tidak baik yaitu tidak pernah sama sekali melakukan sarapan pagi, frekuensi makan hanya satu kali dalam sehari, selain itu konsumsi makanan yang tidak beragam.

Menurut Khomsan (2003) remaja telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disenangi. Pada masa remaja kebiasaan makan telah terbentuk.

Berdasarkan hasil *food recall* diketahui bahwa frekuensi makan siswi berdasarkan makanan pokok yang selalu

dikonsumsi siswi adalah nasi. Tidak ada siswi yang tidak mengonsumsi nasi setiap harinya. Hal ini dikarenakan nasi merupakan makanan pokok yang biasa dikonsumsi orang

Jenis makanan siswi dikategorikan menjadi dua yaitu beragam apabila mengonsumsi makanan utama terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (nabati atau hewani), sayuran, buah buahan dan tidak beragam apabila dalam konsumsi makanan pokok tidak ada salah satu dari makanan pokok, lauk pauk (nabati atau hewani), sayuran, buah buahan.

Hasil pengamatan pada saat penelitian menunjukkan bahwa remaja suka sekali jajan *snack*. Jenis *snack* yang dikonsumsi adalah kue-kue yang rasanya manis dan permen. Sedangkan golongan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin jarang dikonsumsi. Namun ada juga siswi yang tidak pernah mengonsumsi jajanan camilan/*snack*, hal ini dikarenakan mereka memang tidak suka dengan camilan.

Hasil wawancara juga diketahui bahwa sebagian besar remaja masih sedikit yang sarapan sebelum pergi ke sekolah, ada yang sarapan dirumah, ada yang sarapan di sekolah, bahkan ada yang tidak pernah sarapan sama sekali saat ingin berangkat sekolah. Alasan mereka buru-buru pergi ke sekolah, malas, dan memang tidak suka sarapan. Sebagian besar makanan yang biasa dimakan oleh remaja putri pada saat sarapan di rumah yaitu nasi dengan telur yang digoreng dan beberapa menambahkan sayur pada menu mereka. Sedangkan makanan yang biasa dimakan ketika sarapan di sekolah yaitu biskuit, gorengan, mie.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Jenis Makanan Siswi SMK Negeri 2 Sibolga**

Jenis Makanan	Frekuensi	%
Tidak Beragam	57	63,3
Beragam	33	36,7
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar siswi mengkonsumsi jenis makanan yang tidak beragam yaitu sebanyak 63,3%. sebagian siswi menganggap sayuran dan buah bukan kebutuhan makanan yang wajib dipenuhi, selain itu sebagian siswi lain mengonsumsi sayur dan buah, jika hanya tersedia saja. Padahal seharusnya, mengonsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan dalam setiap kali makan. Ini dikarenakan sayur dan buah mengandung serat yang tinggi, sehingga sangat baik untuk orang yang mengalami berat badan lebih.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kecukupan Energi, Kecukupan Protein, Kecukupan Lemak, Dan Kecukupan Karbohidrat Siswi SMK Negeri 2 Sibolga**

<b>Kecukupan Gizi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>Energi</b>		
Tidak Sesuai AKG	86	95,6
Sesuai	4	4,4
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
<b>Protein</b>		
Tidak Sesuai AKG	64	71,1
Sesuai	26	28,9
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
<b>Lemak</b>		
Tidak Sesuai AKG	79	87,8
Sesuai	11	12,2
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
<b>Karbohidrat</b>		
Tidak Sesuai AKG	82	91,1
Sesuai	8	8,9
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Kecukupan gizi siswi dilihat berdasarkan kecukupan energi, kecukupan protein dan kecukupan lemak, kecukupan karbohidrat kemudian dikelompokkan menurut umur dan dikategorikan menjadi dua kategori yaitu tidak sesuai AKG ( Lebih : 110% AKG dan kurang : <80% AKG) dan sesuai AKG ( Baik: 80-110% AKG).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kecukupan energi siswi SMK Negeri 2 Sibolga sebagian besar tidak sesuai AKG sebanyak 95,6%.

Menurut Arisman (2010) energi merupakan kebutuhan gizi utama manusia, karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi sesuai dengan dibutuhkan tubuh, maka kebutuhan gizi lain juga tidak terpenuhi seperti protein dan mineral.

Belum tercukupinya asupan energi pada remaja putri dikarenakan sebagian kecil remaja putri mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Hal tersebut diketahui dari hasil wawancara dengan siswi yang menunjukkan bahwa pada umumnya siswi sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut kegemukan. Kebiasaan makan remaja rata-rata tidak lebih dari 3 kali sehari, bahkan ada yang makan hanya 2 kali sehari.

Konsumsi protein sebagian besar siswi berada pada kategori tidak sesuai AKG yaitu sebanyak 71,1%. Kekurangan protein dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Kekurangan protein apabila berlangsung lama dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan jaringan yang tidak normal, kerusakan fisik dan mental pada anak, ibu hamil dapat mengalami keguguran, melahirkan bayi premature, dan anemia.

Asupan karbohidrat siswi berdasarkan hasil penelitian yang paling banyak adalah tidak sesuai AKG sebanyak 91,1%. Berdasarkan hasil wawancara dari lembar *food recall* 1x24 jam, diketahui bahwa asupan karbohidrat responden sebagian besar berasal dari konsumsi nasi. Selain itu asupan karbohidrat responden juga diperoleh dari konsumsi makanan olahan lainnya seperti mie, roti, dan sebagainya. Salah satu fungsi karbohidrat adalah sebagai penghemat protein, yaitu bila karbohidrat makanan tidak mencukupi, maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh dengan mengalahkan fungsi utamanya sebagai pembangun (Almatsier, 2010).

Asupan lemak siswi berdasarkan hasil penelitian menunjukkan separuh dari siswi memiliki asupan lemak tidak sesuai

AKG sebanyak 87,8%. Berdasarkan hasil penelitian dari lembar *food recall*, diketahui bahwa asupan lemak responden sebagian besar berasal dari makanan yang digoreng dengan lemak atau minyak, yaitu goreng-gorengan. Selain itu asupan lemak responden juga berasal dari konsumsi daging, telur, susu, dan kacang-kacangan. Tubuh manusia membutuhkan lemak makanan dan asam lemak esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan yang normal (Brown dalam Savitri,2015).

Aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, aktivitas sedang. Sebagian besar siswi berada pada kategori aktivitas ringan. Hal ini dikarenakan sebagian siswi tidak pernah berolahraga. Aktivitas fisik yang banyak dilakukan siswi adalah belajar di sekolah dan menonton TV.

Sedangkan siswi yang beraktivitas berat sebanyak 5,6% melakukan kegiatan bersawah dan ada yang menimba air dalam waktu cukup lama. Ada juga siswi yang melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci dan menggosok pakaian dirumah sendiri dan dirumah orang.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswi SMK Negeri 2 Sibolga**

Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
Ringan	70	77,8
Sedang	15	16,7
Berat	5	5,6
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa siswi lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan jenis aktivitas ringan dan sedang dibandingkan dengan jenis aktivitas fisik berat. Hal ini dikarenakan status mereka yang masih pelajar, sehingga kegiatan utama yang biasa dilakukan dalam keseharian siswi kurang lebih menghabiskan waktu 8 jam di sekolah. Hal ini sejalan dengan menurut WHO (2013) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik

remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik sedang, sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah belajar.

*Body image* diukur dengan membandingkan status gizi aktual terhadap bentuk tubuh aktualnya. Dilihat dari tabel 6 diketahui bahwa siswi banyak berpersepsi bentuk tubuh aktualnya seperti pada gambar 3 yaitu kategori normal.

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tubuh Aktual Siswi SMK Negeri 2 Sibolga**

Tubuh Aktual*	Frekuensi	%
Gambar 1	5	5,6
Gambar 2	30	33,3
Gambar 3	31	34,4
Gambar 4	15	16,7
Gambar 5	7	1,1
Gambar 6	2	2,2
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,7% orang siswi memiliki *body image* negatif, dan sebanyak 43,3% siswi memiliki *body image* positif. Banyak siswi yang berpersepsi negatif karena banyak yang sudah memiliki status gizi normal namun merasa tubuhnya kurus, mereka berpersepsi tubuhnya seperti pada gambar 1 dan 2.

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Body Image Siswi SMK Negeri 2 Sibolga**

Body Image	Frekuensi	%
Positif	39	43,3
Negatif	51	56,7
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Penelitian ini sejalan dengan Savitri (2015) pada siswi di SMAN 63 Jakarta juga menunjukkan bahwa sebanyak 52,9% mengalami distorsi *body image* Hal ini menunjukkan masih banyak siswi yang memiliki *body image* negatif.

Status gizi dikategorikan menjadi empat yaitu kurus ( -3SD sampai <-2 SD), normal ( -2 SD sampai 1 SD), gemuk

(>1 SD sampai 2 SD), obesitas (>2 SD). Diketahui dari tabel 8 bahwa siswi yang berstatus gizi kurus dan obesitas mempunyai frekuensi yang sama yaitu 5,6%. Sedangkan siswi yang berstatus gizi normal sebanyak 74,4% dan berstatus gizi gemuk sebanyak 14,4%. Siswi yang berstatus gizi gemuk dan obesitas memiliki gaya hidup kurang beraktivitas fisik sedangkan siswi yang berstatus gizi kurus dikarenakan asupan gizi yang kurang.

**Tabel 8 Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswi SMK Negeri 2 Sibolga**

Status Gizi	Frekuensi	%
Kurus	5	5,6
Normal	67	74,4
Gemuk	13	14,4
Obesitas	5	5,6
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Status gizi berdasarkan IMT/U merupakan gambaran keadaan gizi masa sekarang. Status gizi kurang dan lebih masih menjadi masalah gizi kesehatan masyarakat. Status gizi yang baik akan menunjang setiap aktivitas dan menjadi salah satu gambaran kesehatan bagi setiap orang terutama bagi remaja.

## KESIMPULAN

1. Kebiasaan makan remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga pada umumnya sudah baik.
2. Aktivitas fisik remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga sebagian besar tergolong aktivitas ringan. Tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan *body image* maupun status gizi.
3. *Body image* remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga sebagian besar memiliki *body image* negatif. Tidak ada hubungan bermakna antara *body image* dengan kebiasaan makan maupun status gizi.
4. Status gizi remaja putri SMK Negeri 2 Sibolga sebagian besar tergolong memiliki status gizi normal. Ada hubungan bermakna antara status gizi dengan kebiasaan makan.

## SARAN

1. Bagi siswi diharapkan lebih memerhatikan kebiasaan makannya dengan cara menerapkan pola makan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang seperti banyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, membiasakan minum air putih yang cukup dan aman dan melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.
2. Diharapkan sekolah bekerja sama dengan pihak Puskesmas untuk mengadakan penyuluhan dan edukasi gizi terkait makanan yang baik untuk dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi pada usia remaja. Selain itu diadakan juga penyebarluasan informasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal, sehingga siswi tidak salah merepresentasikan status gizinya sendiri, sehingga tidak memiliki persepsi *body image* negatif. Diharapkan juga sekolah berperan dengan beberapa mata pelajaran seperti olahraga dan bimbingan konseling untuk menumbuhkan rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh siswi agar siswi tidak memiliki persepsi *body image* negative.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Anggraeni, S.D.,2015. Hubungan Antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan, dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta. Skripsi, Prodi Ilmu Gizi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Surakarta.

- Arisman., 2010. Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Khomsan, A. 2003. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Marpaung, C.A., 2015. Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2015. Skripsi, FKM USU, Medan.
- Notoatmodjo, S., 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas 2010., 2010. Jakarta: Balitbang Depkes RI.
- Riskesdas 2013., 2013. Jakarta: Balitbang Depkes RI.
- Santrock, JW., 2003. Adolescence Perkembangan Remaja. Shinto B.Adelar dan Sherly Saragih, alih bahasa. Wisnu CK dan Yati S, editor. Jakarta: Erlangga.
- Savitri, W., 2015. Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015.Skripsi, UIN, Jakarta.