

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, AKTIFITAS FISIK DAN
BODY IMAGE DENGAN PANJANG LILA PADA REMAJA PUTRI DI
MA NU MRANGGEN DEMAK**



Diajukan Oleh :

RATNA SARI
G2B014012

PROGRAM STUDI S-1 GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
TAHUN 2018

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, AKTIFITAS FISIK DAN
BODY IMAGE DENGAN PANJANG LILA PADA REMAJA PUTRI DI
MA NU MRANGGEN DEMAK

Yang diajukan oleh:

RATNA SARI

G2B014012

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I / Utama



Tanggal: September 2018

Ir. Agus Sartono, M. Kes

NIK : 1.1026.011

Pembimbing II / Pendamping



Tanggal: September 2018

Dra. Hj. Mufnaetty, S.Ch, M. Ag

NIK: 28.6.1026.003

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi

Fakultas Keperawatan dan Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Semarang



(D. Agustina Syamsianah, M.Kes)

NIK: 28.6.1026.015

ABSTRACT

THE RELATION OF NUTRITION KNOWLEDGE PHASE, PHYSICAL ACTIVITY AND BODY IMAGE BASED ON LILATEENAGERS MA NU MRANGGEN DEMAK

Ratna Sari¹, Agus Sartono², Mufnaetty³

¹²³Nutrition Science Study Program The Faculty of Nursing and Health
University of Muhammadiyah Semarang

Teenagers are identified as the puberty phase, where they will have many changes, include physical changes. The knowledge of nutrition make teenagers know more about what they have to eat and what do not have to eat, and they are able to estimate the high nutrition for the meals that they choose. Negative Body image is often found to the teenagers. Teenagers is used to limit consuming specific food to have slimming body. Teenagers need the physical activities in their phase, which is not directly be the part as the cause chronic powerless case which is one of the malnutrition. The research purposes to know the relation of knowledge nutrition phase, physical activity and body image on teenagers by the energy status.

Study *cross sectional* on 43 students grade XI in MA NU Mranggen Demak. Sample was taken by inclusion type, that is students grade XI and student age is 15-19 years old. The data of nutrition knowledge phase, body image and physical activity are from the review form and data of energy status of the result LILA test. Data analysis uses Kolmogorov Smirnov to test the normality and Pearson correlation test on the nutrition knowledge phase, physical activity and body image by the energy status from LILA on teenagers.

The relation of nutrition knowledge phase and the energy status on teenagers ($p=0.000$) shows that it does not have relation between physical activity with the energy status on teenagers ($p=0.296$), and it does not have relation between body image with energy status on teenagers pada ($p=0.160$).

There is a relation between nutrition knowledge phase with the energy status on teenagers.

Key words : Physical activity, Body Image, nutrition knowledge, teenagers.

RINGKASAN

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, AKTIFITAS FISIK DAN BODY IMAGE DENGAN PANJANG LILA PADA REMAJA PUTRI DI MA NU MRANGGEN DEMAK

Ratna Sari¹, Agus Sartono², Mufnaetty³

¹²³Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Remaja putri yang ditandai dengan masuknya masa pubertas akan banyak mengalami perubahan termasuk perubahan fisik. pengetahuan gizi membuat remaja lebih mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya mereka makan serta lebih memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Body image negatif semakin sering dijumpai di kalangan remaja putri. Remaja juga perlu adanya aktivitas fisik yang cukup, yang secara tidak langsung juga menjadi penyebab terjadinya kasus kekurangan energi kronik yang merupakan salah satu bentuk malnutrisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, aktifitas fisik dan body image pada Remaja dengan status energi.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* pada 43 siswi kelas XI di MA NU Mranggen Demak. Sampel diambil melalui kriteria inklusi yaitu siswi kelas XI dan siswi yang berusia 15-19 tahun. Data tingkat pengetahuan gizi, body image dan aktifitas fisik diperoleh dari kuisioner dan data status energi dari hasil pengukuran LILA. Analisis data dengan menggunakan kolmogorov Smirnov untuk menguji kenormalan dan uji korelasi pearson untuk menguji hubungan tingkat pengetahuan gizi, aktifitas fisik dan body image dengan status energi pada remaja putri.

Terdapat hubungan bermakna tingkat pengetahuan gizi dengan status energi pada remaja ($p= 0.000$), tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status energi pada remaja ($p=0.296$), dan tidak ada hubungan antara body image dengan status energi pada remaja ($p=0.160$).

Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status energi pada remaja.

Kata kunci : Aktifitas fisik, Body Image, pengetahuan gizi, remaja.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia dan mempunyai hubungan erat antara tingkat keadaan gizi dengan konsumsi makanan. Tingkat keadaan gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan gizi optimal terpenuhi, apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi malnutrisi. Malnutrisi mencakup gizi lebih (*overnutrition*) dan gizi kurang (*undernutrition*) (Andea dan Raisa, 2010).

Remaja putri yang ditandai dengan masuknya masa pubertas akan banyak mengalami perubahan termasuk perubahan fisik. Berbagai Usaha dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya seperti melakukan diet dengan mengurangi konsumsi makanan, bahkan ada yang sampai menggunakan obat-obatan pelangsing tubuh. Perilaku diet pada remaja putri yang tidak diimbangi dengan pengetahuan yang cukup tentang gizi dan kebutuhan nutrisi

tubuh tersebut akan berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, kekurangan gizi, dan perkembangan psikososialnya. Disamping itu pada masa remaja juga perlu adanya aktivitas fisik yang cukup, yang secara tidak langsung juga menjadi penyebab terjadinya kasus kekurangan energi kronik yang merupakan salah satu bentuk malnutrisi (WHO, 2010).

Studi pendahuluan dilakukan di Madrasah Aliyah (MA) Nahdlatul Ulama (NU) Mranggen pada kelas II, terdiri dari dua kelas II IPS dan satu kelas II IPA dengan jumlah siswa putri keseluruhan adalah 43 siswa, berdasarkan jumlah tersebut ditemukan hasil pengukuran LILA sebanyak 31 siswa putri (64,58%) mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Artinya sebagian besar remaja putri yang menjadi siswa di MANU Mranggen dalam kategori Kekurangan Energi Kronik, sehingga perlu mendapatkan perhatian mengenai kebutuhan energi protein bagi tubuh.

Adanya temuan di MANU Mranggen membuat penulis tertarik untuk mengetahui lebih mendalam

tentang hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan body image dengan Panjang LiLapada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan metode survey. Penelitian ini dilakukan di MA NU Mranggen Demak pada bulan Maret – April 2018. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi di MA NU Mranggen Demak yang berjumlah 165 siswi yang terdiri dari kelas X, XI, XII. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswi perempuan kelas XI MA NU Mranggen Demak yang berjumlah 43 siswi. Sampel pada penelitian ini adalah jumlah seluruh siswi kelas XI di MA NU Mranggen Demak yang berjumlah 43 siswi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer pada penelitian ini diperoleh secara langsung dengan mengumpulkan data karakteristik seperti data responden, aktivitas fisik, dan body image dilakukan dengan wawancara menggunakan

kuesioner. Pengumpulan data Status Gizi diperoleh dengan mengukur LiLA menggunakan pita LiLA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia Responden

Tabel 1. Distribusi Usia Responden

Usia (Tahun)	Jumlah	Persen (%)
16	4	9
17	39	91
Total	43	100

Tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden (91%) berusia 17 tahun.

2. Tingkat pengetahuan gizi

Tabel 2. Distribusi Tingkat pengetahuan gizi

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persen (%)
Kurang	24	55.8
Baik	19	44.2
Total	43	100

Dari 20 pertanyaan yang dijawab oleh responden pada pertanyaan nomer 2 memiliki tingkat kesalahan sebesar 46,5 % dan pada pertanyaan nomer 12 memiliki tingkat kesalahan 55,8 %.

3. Aktifitas fisik

Tabel 3. Distribusi aktifitas fisik

Aktivitas	Jumlah	Persen (%)
Sangat Ringan	26	60,5
Ringan	17	39,5
Total	43	100

Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik responden seperti dapat dibaca pada tabel 4.3. Seluruh responden (100 %) mempunyai aktivitas fisik sangat ringan dan ringan. Hasil penelitian mengungkapkan rata-rata skor aktivitas fisik responden yaitu 1.37 ± 0.058 kkal/jam.

4. Body Image

Tabel 4. Distribusi Body Image

Body Image	Jumlah	Persen (%)
Positif	36	83,7
Negatif	7	16,3
Total	43	100

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (83,7%) memiliki body image yang positif terhadap tubuh mereka. Hasil penelitian mengungkapkan rata-rata skor body image responden yaitu $48,86 \pm 18,5$ skor.

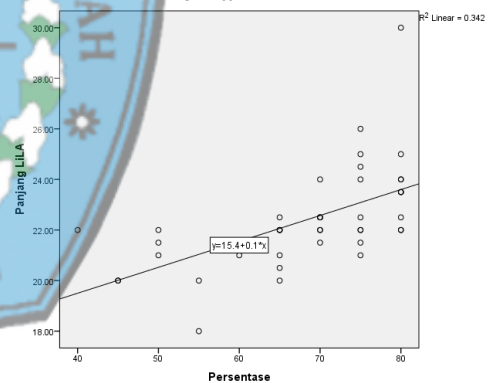
5. Panjang LiLa

Tabel 5. Distribusi panjang

LiLa		
Panjang LiLa	Jumlah	Persen (%)
KEK < 23,5 cm	31	72,1
Tidak KEK > 23,5 cm	12	27,9
Total	43	100

B. Hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan LiLa

Gambar 1. Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan LiLa pada Remaja di MA NU Mranggen Demak



Berdasarkan uji korelasi Pearson untuk hubungan tingkat pengetahuan dengan status energi didapatkan nilai $p = 0.000$ ($< 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan status energi dan mempunyai nilai keeratan 0.585 yang berarti nilai keeratannya

sedang. Berdasarkan gambar 4.1. menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang semuanya mengalami KEK (100%), responden yang berpengetahuan baik 76,7 % diantaranya (21 responden) mengalami KEK, dan responden yang baik pengetahuannya 12 responden tidak mengalami KEK.

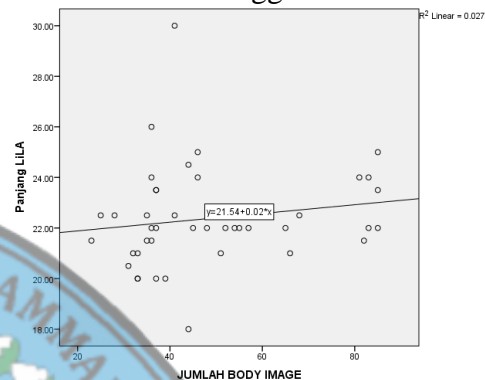
Menurut Baron (2004), sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik maupun yang tidak baik, kemudian diinternalisasikan kedalam dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang baik dan kurang terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam hal ini adalah pemilihan makanan yang seimbang.

Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi maka kecenderungan

seseorang untuk mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi.

C. Hubungan antara body image dengan LiLa

Gambar 2. Hubungan antara body image dengan LiLa pada Remaja di MA NU Mranggen Demak



Berdasarkan uji korelasi pearson untuk hubungan body image dengan status energi didapatkan nilai $p = 0.296 (>0,05)$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara body image dengan status energi dan mempunyai nilai keeratan 0.163 yang berarti tidak mempunyai korelasi. Berdasarkan gambar 4.2. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (83.7 %) baik yang KEK maupun yang tidak KEK memiliki kepuasan terhadap citra tubuh, hal ini dikarenakan rata-rata responden bertubuh langsing. Sedangkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh biasanya dirasakan oleh remaja putri yang mengalami obesitas

atau gizi lebih.

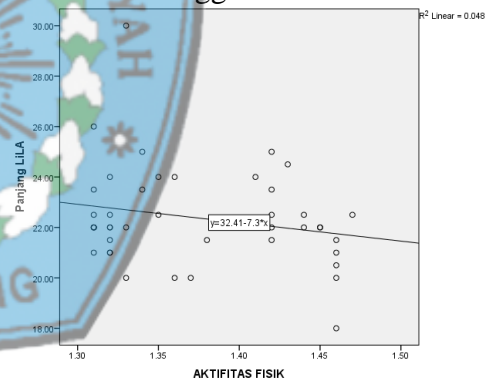
Remaja putri dengan citra tubuh positif namun memiliki pengetahuan gizi yang kurang dinilai kurang mampu dalam memilih makanan yang mereka konsumsi sehingga penilaian positif tentang citra tubuhnya tidak akan mempengaruhi status gizinya. Mereka mungkin berpikir bahwa tubuh mereka ideal, tetapi ketidaktahuan mereka akan pentingnya status gizi membuat mereka kurang mampu mengatur dietnya. Kesadaran akan status gizi itulah yang akan menjadi lebih berpengaruh dalam pemilihan konsumsi seorang remaja. Penelitian Bani (2010) menyatakan bahwa citra tubuh seorang remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan seperti teman sebaya, figur idola dan juga media massa, tetapi ketika seorang remaja sadar akan kebutuhan gizinya, hal-hal tersebut tidak akan menjadi penghalang bagi remaja untuk tetap memenuhi kebutuhan gizinya.

Citra tubuh mungkin memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan oleh remaja putri, tetapi citra tubuh

bukanlah faktor utama (Setyono, 2010). Pola konsumsi dan pemilihan makanan yang dilakukan oleh remaja putri juga dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor sosial ekonomi, faktor pengetahuan tentang gizi, dan penyakit-penyakit infeksi yang juga dapat mempengaruhi pola konsumsi seorang remaja putri.

D. Hubungan antara aktivitas fisik dengan LiLa

Gambar 3. Hubungan aktivitas fisik dengan LiLa pada Remaja di MA NU Mranggen Demak



Berdasarkan uji korelasi pearson untuk hubungan aktifitas fisik dengan status energi didapatkan nilai $p = 0.160$ ($>0,05$) dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan status energi dan mempunyai nilai keeratan -0.218 yang berarti tidak mempunyai korelasi. Gambar 4.3. menunjukkan bahwa 58.1 % (18)

siswi yang memiliki aktivitas sangat ringan mengalami KEK, dan 41.9 % (13) siswi yang beraktivitas ringan mengalami KEK. Hal ini menunjukkan bahwa kekurangan gizi tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, aktivitas fisik hanya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status energi.

Berdasarkan analisa menggunakan uji *korelasi pearson* diperoleh nilai $p > \alpha$ (0,05) yaitu 0.735. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status energi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afini (2013) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,437$), hasil penelitian Afini menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik rendah tetapi mengalami status gizi kurus. Samahalnya dengan penelitian Mulia (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status energi. Namun hasil penelitian tidak sejalan dengan hasil penelitian Serly (2015) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara

aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,000$).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden (55.8 %) mempunyai tingkat pengetahuan gizi kurang. Rata-rata tingkat pengetahuan gizi responden $68,2 \pm 11,2$ persen.
2. Sebagian besar responden (60.5 %) memiliki aktivitas fisik sangat ringan. Rata-rata aktifitas fisik responden $1,37 \pm 0,058$ kkal/jam.
3. Responden yang memiliki body image negatif sebesar 16.3 %. Rata-rata body image responden $48,86 \pm 18,5$ skor.
4. Sebagian besar responden memiliki panjang LiLa $< 23,5$ cm sebesar (72.1%) atau berstatus KEK.
5. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan panjang LiLa pada Remaja Putri di MA NU Mranggen Demak.
6. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan panjang LiLa pada Remaja Putri di MA NU Mranggen Demak.

7. Tidak ada hubungan antara body image dengan panjang LiLapada Remaja Putri di MA NU Mranggen Demak.

B. Saran

Diharapkan pihak dari MA NU Mranggen Demak bekerjasama dengan pihak puskesmas terdekat untuk memberikan pendidikan gizi tentang pengetahuan gizi, aktifitas fisik dan body image melalui kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson. J.H (2007), *Metode Survei Dalam Kedokteran Komunitas, Pengantar studi Epidemiologi dan Evaluatif*. Edisi ketiga, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Almatsier, S. (2009).*Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta : Gramedia pustaka utama.
- Arisman, MB. (2009). Gizi dalam Daur Kehidupan edisi kedua. Jakarta: EGC.
- Carsini, Ray. (2006). The dictionary of psychology. USA : Brunner-Rout ledge
- Depkes RI. 2010. *Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium Di Indonesia*. Jakarta : BAPPENAS
- Djamaliah, 2008. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil. www.journal.unhas.ac.id.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariat dengan program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariat dengan program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit universitas Diponegoro.
- Kemenkes RI, (2015). Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2014
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S.. (2010). *Promosi kesehatan : teori dan aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan : pedoman skripsi, tesis dan instrument penelitian keperawatan*. Edisi I. Jakarta : Salemba medika.
- Soetjningsih, Narendra, MB., Sularso, RS., Suyitno, H.,

Ranuh, G. Wiradisuria, S.
(2008). *Tumbuh kembang
anak dan remaja*. Jakarta:
Sagung Seto.

Widiatmojo, B. (2006). Pengaruh
Citra Tubuh Terhadap
Kepuasan Seksual Dalam
Perkawinan. *Jurnal
Paramedia*. Vol.7(4),

