

## RINGKASAN

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

Ratna Sari<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>, Mufnaetty<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program 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.

## ABSTRACT

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

Ratna Sari<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>, Mufnaetty<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Nutrition 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.