

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, PENGETAHUAN GIZI,
BODY IMAGE, MEDIA SOSIAL DAN TEMAN SEBAYA
DENGAN STATUS GIZI WASTING SISWI
SMAN 12 PADANG TAHUN 2019**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Sarjana Gizi*



OLEH :

ZUHASNA
NIM : 1813211119

**PROGRAM STUDI SI GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS
PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

Hubungan Asupan Zat Gizi, Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Media Massa
Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi *Wasting*
Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

Oleh:

ZUHASNA
NIM: 1813211119

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing Skripsi Program
Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang

Komisi Pembimbing

Pembimbing I



(Rahmita Yanti, S.KM, M.Kes)

Pembimbing II



(Wilda Laila, M.Biomed)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang

Program Studi S1 Gizi

Ka. Prodi



(Widia Dara, SP, MP)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Hubungan Asupan Zat Gizi, Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Media Sosial Dan
Teman Sebaya Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang
Tahun 2019

Oleh

ZUHASNA
NIM: 1813211119

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan didepan Tim Penguji Ujian Skripsi
Program Studi SI Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Padang, Juli 2020

Komisi Pembimbing

Pembimbing I



(Rahmita Yanti, S.KM, M.Kes)

Pembimbing II



(Wilda Laila, S.KM, M.Biomed)

Penguji



(Erina Masri, S.KM, M. Biomed)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang

Program Studi SI Gizi

Ka. Prodi



(Widia Dara, SP, MP)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Zuhasna

Tempat/tanggal lahir : Lubuk Sarik/25 November 1997

Agama : Islam

Status Perkawinan : Belum Kawin

Nama Ayah : Khaidir Chan (Alm)

Nama Ibu : Syamsiwarni

Alamat : Lubuk Sarik, Kenagarian Kambang Utara,
Kecamatan Lengayang, Kabupaten Pesisir
Selatan

Riwayat pendidikan :

1. SD Negeri 04 Lubuk Sarik
2. MTsN Kayu Kalek
3. SMA Negeri 3 Painan
4. Poltekkes Kemenkes Padang
5. STIKes Perintis Padang Jurusan Gizi Tamat Tahun 2020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zuhasna

NIM : 1813211119

Program Studi : S1 Non Reguler STIKes Perintis

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:

“Hubungan Asupan Zat Gizi, Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Media Sosial dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019”

Merupakan hasil karya sendiri, bukan plagiat dari skripsi orang lain, dan diakui keabsahannya. Dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, Juli 2020

Penulis Pernyataan

Zuhasna

**STIKES PERINTIS PADANG
JURUSAN GIZI**

**Skripsi, Juli 2020
Zuhasna**

Hubungan Asupan Zat Gizi, Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Media Sosial Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

Vi + 80 halaman + 24 Tabel + 32 Lampiran

ABSTRAK

Status gizi *wasting* adalah keadaan berat badan tidak berbanding lurus dengan tinggi badan yaitu z-score -3 SD s/d $<-2\text{SD}$. Ketidakseimbangan ini dipengaruhi oleh asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial dan teman sebaya. Dari hasil penelitian pendahuluan di SMAN 12 Padang terhadap 10 orang remaja putri dengan indeks IMT/U, ditemukan 60% memiliki status gizi kurus dan 40% status gizi normal. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial dan teman sebaya dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional study* yang dilakukan pada bulan Juni 2019 hingga November 2019. Sampel penelitian ini adalah siswi kelas XI dan XII yang berjumlah 39 orang. Data primer diambil dengan pengukuran antropometri, wawancara Food Recall dan kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan 33,3% siswi SMAN 12 Padang memiliki status gizi *wasting*, sebanyak 59% asupan energi kurang, sebanyak 53,8% asupan karbohidrat kurang, sebanyak 61,5% asupan protein kurang, sebanyak 56,4% asupan lemak kurang, sebanyak 53,8% pengetahuan gizi kurang, sebanyak 59% *body image* negatif, sebanyak 56,4% sering terpapar media sosial, sebanyak 61,5% terpengaruh teman sebaya. Hasil uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan bermakna antara asupan energi ($p=0,00$), protein ($p=0,04$), lemak ($0,00$) dengan status gizi *wasting*, dan tidak ada hubungan bermakna antara asupan karbohidrat ($p=0,19$), pengetahuan gizi ($p=0,49$), *body image* ($p=0,16$), media sosial ($p=1,00$), teman sebaya ($p=0,72$).

Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan bermakna asupan energi, protein, lemak dengan status gizi *wasting*, tidak terdapat hubungan bermakna asupan karbohidrat, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, teman sebaya dengan status gizi *wasting*.

Kata kunci : asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, teman sebaya, status gizi *wasting*.

Daftar pustaka : 43 (2010-2019)

**S1 STUDY OF NUTRITION
SCHOOL OF SCIENCE PERINTIS WEST SUMATERA**

**Thesis, July 2020
Zuhasna**

Relationship of Nutrient Intake, Nutrition Knowledge, Body Image, Social Media and Peers to the Nutritional Wasting Status of SMAN 12 Padang Students in 2019

Vi + 80 pages + 24 Tables + 32 Appendices

ABSTRACT

Wasting nutritional status is where the weight doesn't suitable with the height that has z-score -3 SD until <-2 SD. This imbalance is influenced by nutrient intake, nutritional knowledge, body image, social media, and peers. From the results of preliminary research at SMAN 12 Padang on 10 young women with a BMI / U index, it was found that 60% had underweight nutritional status and 40% had normal nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship of nutrient intake, nutritional knowledge, body image, social media and peers with the nutritional status of wasting students at SMAN 12 Padang in 2019

This research is analytic with a cross-sectional study design conducted in June 2019 until November 2019. The sample of this research is class XI and XII students, amounting to 39 people. Primary data were taken by anthropometric measurements, Food Recall interviews, and questionnaires. Data processing use univariate and bivariate analysis with Chi-Square test.

The results showed 33.3% of students of Padang 12 Public High School have nutritional status of wasting, 59% less energy intake, 53.8% less carbohydrate intake, 61.5% less protein intake, 56.4% less fat intake, 53.8% lack of nutrition knowledge, 59% negative body image, 56.4% are often exposed to social media, 61.5% affected by peers. Chi-Square test results showed a significant relationship between energy intake ($p = 0.00$), protein ($p = 0.04$), fat ($p = 0.00$) with wasting, and no significant relationship between carbohydrate intake ($p = 0.19$), nutritional knowledge ($p = 0.49$), body image ($p = 0.16$), social media ($p = 1.00$), peers ($p = 0.72$) with wasting.

This study concludes that there is a significant relationship between energy intake, protein, fat and nutritional status of wasting, there is no significant relationship between carbohydrate intake, nutritional knowledge, body image, social media, peers and nutritional status of wasting

Bibliography: 43 (2010-2019)

Keywords: Wasting, Nutrient intake, Nutritional knowledge, Body Image, Social Media, Peers.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan do'a dan mengucapkan Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, dengan berkat serta Rahmat, dan Karunia-Nya, penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis walaupun menemui kesulitan dan rintangan.

Penyusunan dan penulisan Skripsi ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi S1 Gizi di STIKes Perintis Padang, dan sebagai prasyarat dalam menyelesaikan mata kuliah Skripsi.

Judul Skripsi ini “**Hubungan Asupan Zat Gizi, Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Media Sosial Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi *Wasting* Siswa SMAN 12 Nanggalo Padang Tahun 2019**”.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, pengarahan dari Ibu Rahmita Yanti, S.KM, M.Kes sebagai pembimbing utama dan ibu Wilda Laila, M.Biomed sebagai pembimbing pendamping dan berbagai pihak yang penulis terima, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada:

1. Yendrizah Jafri, S.kp. M.Biomed selaku Ketua Yayasan STIKes Perintis Padang.
2. Widia Dara, MP selaku Ketua Prodi S1 Gizi.
3. Bapak/Ibu Dosen mata kuliah Skripsi
4. Bapak dan Ibu dosen serta staf Prodi S1 Gizi STIKes Perintis Padang
5. Semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Dalam penulisan Poposal Skripsi ini penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang ada, sehingga penulis merasa masih ada yang belum sempurna baik dalam isi maupun dalam penyajian. Untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan Skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati dan kekurangan yang ada penulis berharap semoga Skripsi ini mempunyai arti dan manfaat bagi semua pihak.

Padang , Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	6
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat penelitian	8
1.5 Ruang lingkup	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Status gizi	9
2.2 Remaja	17
2.3 Asupan zat gizi	20
2.4 Pengetahuan gizi	24
2.5 Body image	26
2.6 Media sosial	28
2.7 Teman sebaya	30
2.8 Kerangka teori	32
2.9 Kerangka konsep	33
2.10 Hipotesis	33
2.11 Defenisi operasional	35
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel	39
3.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	41
3.5 Pengolahan data	41
3.6 Analisis data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	44
4.2 Gambaran umum responden	44
4.3 Analisis univariat	45
4.4 Analisis bivariat	50
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Keterbatasan penelitian	58
5.2 Analisis univariat	58
5.4 Analisis bivariat	64

BAB Vi PENUTUP

6.1 Kesimpulan	74
6.2 Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori ambang batas IMT/U	13
Tabel 2.2 Angka kecukupan energi untuk perempuan.....	20
Tabel 2.3 Angka kecukupan karbohidrat untuk perempuan	21
Tabel 2.4 Angka kecukupan protein untuk perempuan	23
Tabel 2.5 Angka kecukupan lemak untuk perempuan.....	24
Tabel 2.6 Kategori tingkat pengetahuan	26
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur.....	45
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan status gizi	45
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan asupan energi	46
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan asupan karbohidrat.....	46
Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan asupan protein.....	47
Tabel 4.6 Distribusi responden berdasarkan asupan lemak	47
Tabel 4.7 Distribusi responden berdasarkan pengetahuan gizi	48
Tabel 4.8 Distribusi responden berdasarkan <i>body image</i>	48
Tabel 4.9 Distribusi responden berdasarkan media sosial	49
Tabel 4.10 Distribusi responden berdasarkan teman sebaya	49
Tabel 4.11 Hubungan asupan energi dengan status gizi <i>wasting</i>	50
Tabel 4.12 Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi <i>wasting</i>	51
Tabel 4.13 Hubungan asupan protein dengan status gizi <i>wasting</i>	52
Tabel 4.14 Hubungan asupan lemak dengan status gizi <i>wasting</i>	53
Tabel 4.15 Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi <i>wasting</i>	54
Tabel 4.16 Hubungan <i>body image</i> dengan status gizi <i>wasting</i>	55
Tabel 4.17 Hubungan media sosial dengan status gizi <i>wasting</i>	56
Tabel 4.18 Hubungan teman sebaya dengan status gizi <i>wasting</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A : Kuesioner
- Lampiran B : Master tabel
- Lampiran C : Dokumentasi penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja (*adolescence*) adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial yang merupakan jembatan periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Kebutuhan gizi pada remaja dipengaruhi oleh zat-zat gizi yang dimakannya karena usia remaja berada pada periode rentang gizi dimana membutuhkan zat gizi lebih banyak untuk percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh sedangkan disisi lain mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang mempengaruhi akan kebutuhan gizi tersebut (Almatsier, 2013)

Salah satu keadaan yang terkait dengan masalah gizi yaitu *wasting* (gizi kurus). *Wasting* (gizi kurus) adalah semua hal yang berkaitan dengan ketidakcukupan makanan, termasuk penyerapan dan pencernaan makanan yang tidak sempurna sehingga mengakibatkan timbulnya penyakit sebagai gejala klinis serta makanan yang tidak mencukupi secara kuantitas dan kualitas. Indeks IMT/U merupakan salah satu indeks yang digunakan untuk menentukan status gizi kurus. Pada keadaan yang baik berat badan remaja akan berbanding lurus dengan tinggi badannya, dengan kata lain berat badan akan seimbang dengan tinggi badannya. Jika ada gangguan dimana BB dan TB tidak seimbang, itu disebut dengan *wasting* (gizi kurus). (Irdiana and Nindya, 2017)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 2,3% dan kurus 9,5%, sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 0,5% dan kurus 3,8%. Pada Provinsi Sumatera Barat, prevalensi status gizi IMT/U usia 16-18 tahun status gizi kurus 9,4% (sangat kurus 1,8%, kurus 7,6%) prevalensi ini berada diatas nasional. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan Pemantauan Status Gizi Tahun 2017 menunjukkan prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun, berdasarkan indeks IMT/U Provinsi, Sumatera Barat, presentase status gizi kurus (sangat kurus 2,3%, kurus 6,5%). Presentase ini berada diatas presentase nasional (sangat kurus 0,9%, kurus 3,0%). ('Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017).

Berdasarkan hasil rekapitulasi penjangkaran kesehatan SMA/SMK/MA 2017, SMAN 12 Padang merupakan sekolah tertinggi yang memiliki status gizi kurus di kota padang dengan prevalensi 12,78%. Dan dari hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan di SMAN 12 Padang terhadap 10 orang remaja putri dengan indeks IMT/U, ditemukan 60% memiliki status gizi kurus, dan 40% memiliki status gizi normal.

Dampak *wasting* (gizi kurus) pada remaja yaitu gangguan pertumbuhan, remaja yang mengalami gizi kurus tidak akan tumbuh menurut potensialnya. Hal ini disebabkan karena protein lebih banyak digunakan sebagai zat pembakar dan

zat pembangun, sehingga otot-otot menjadi lembek. Kondisi status *wasting* (gizi kurus) dapat mengakibatkan perubahan fisiologis tubuh berupa perubahan biokimia, fungsional, dan anatomi. Kekurangan gizi secara umum menyebabkan gangguan pada proses-proses antara lain proses pertumbuhan, produksi tenaga, penambahan tubuh, struktur dan fungsi otak, dan perilaku. (P. A. Angreani, 2018)

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Asupan makanan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi seseorang, karena asupan makanan yang tidak memadai dengan kebutuhan tubuh yang baik kualitas maupun kuantitas akan menimbulkan masalah gizi. (Rachmayani, 2018)

Kurangnya asupan gizi dari makanan dapat menyebabkan penggunaan cadangan tubuh sehingga dapat mengakibatkan kemerosotan jaringan. Kemerosotan jaringan ini ditandai dengan penurunan berat badan atau terhambatnya pertumbuhan tinggi badan. (Syahya, N. 2017). *Wasting* adalah masalah gizi akut, sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi dalam waktu yang tidak lama seperti kekurangan asupan makanan. Apabila asupan karbohidrat, lemak, protein tidak dapat memenuhi kebutuhan energi untuk aktivitas sehari-hari, maka tubuh akan memakai cadangan lemak tubuh sebagai sumber energi. Dan jika hal ini terjadi terus menerus, maka tubuh akan menjadi kurus. Berdasarkan hasil penelitian Putri (2013) bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi *wasting*. (Putri, 2013)

Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang. Berdasarkan hasil penelitian Florence (2017), menunjukkan hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus. (Florence, 2017a)

Masalah gizi yang rentan terjadi pada remaja dikarenakan gaya hidup yang salah karena sebagian remaja putri memiliki keinginan agar tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan yaitu dapat langsing dan tinggi. Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan perubahan perilaku makan yang tidak sehat agar tercapai bentuk tubuh yang dikehendaki sehingga membawa dampak negatif salah satunya yaitu tidak seimbang asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. *Body image* meninggalkan sebuah konsep tentang keadaan tubuh yang ideal yang akan berakibat pada *body image* negatif lebih khususnya pada wanita.

Remaja putri mulai mempunyai persepsi mengenai *body image* dan berusaha menjaga penampilan dengan cara berdiet dan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan sehingga berpengaruh pula terhadap perilaku makan, tidak sedikit remaja putri mulai membatasi pola makannya karena takut gemuk (Yusintha, 2018). Berdasarkan penelitian Ramadhana (2018) menunjukkan terdapatnya hubungan signifikan antara *body image* dengan status gizi. Penilaian

body image seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal, *underweight* maupun *overweight* dan obesitas. (Ramadhana, 2018).

Perkembangan teknologi yang sangat pesat dan media aplikasi yang terus berkembang dan terus bermunculan seperti *Instagram, Facebook, Youtube, Line*. Media sosial merupakan sarana komunikasi masa kini yang sangat cepat dan pesat perkembangannya. Media sosial berkembang dari berbagai macam klasifikais dan tipe sesuai dengan kebutuhan pada masyarakat dunia. Remaja merupakan salah satu penyumbang penggunaan internet. Dengan internet, para remaja menghabiskan lebih kurang 1-2 jam untuk sekedar chatting, mencari berita. Hasil riset membuktikan bahwa kalangan remaja usia 15- 19 tahun mendominasi penggunaan internet. (Wiradoko, 2015). Penelitian membuktikan bahwa frekuensi membaca artikel mengenai diet dan penurunan berat badan memiliki hubungan dengan perilaku penurunan berat badan yang tidak sehat pada remaja putri. (Ayuningtyas, 2012)

Faktor lain yang penyebab permasalahan gizi adalah pengaruh lingkungan seperti teman sebaya. Dalam kehidupan sosial remaja tidak lepas dari interaksi dengan teman sebayanya diikuti dengan intensitas pertemuan setiap hari di sekolah yang berdampak pada remaja dalam perilaku diet atau perilaku pengontrolan berat badan lainnya.

Remaja dapat menjadi sensitif terhadap komentar orang lain, selain keluarga juga teman sebaya sangat mempengaruhi. Remaja putri sering kali mendapatkan diskriminasi dari teman sebaya jika mengalami kegemukan. Jika ada teman yang berkomentar negatif terhadap berat badan atau bentuk tubuh seseorang, hal tersebut dapat membawa mereka pada perubahan perilaku makan.

Terdapat hubungan yang bermakna antara anggapan teman berdiet dan dorongan ingin menjadi kurus pada remaja putri (Ayuningtyas, 2012)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA N 12 Nanggalo Padang mengenai “**Hubungan Asupan Zat Gizi, Pengetahuan Gizi, *Body Image*, Media Sosial dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019**”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial dan teman sebaya dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial dan teman sebaya dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi siswa berdasarkan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- b. Diketuainya distribusi frekuensi asupan energi siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- c. Diketuainya distribusi frekuensi asupan karbohidrat siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- d. Diketuainya distribusi frekuensi asupan protein siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

- e. Diketuainya distribusi frekuensi asupan lemak siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- f. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan gizi siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- g. Diketuainya distribusi frekuensi *body image* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- h. Diketuainya distribusi frekuensi mesia sosial siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- i. Diketuainya distribusi frekuensi teman sebaya siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- j. Diketuainya hubungan asupan energi dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- k. Diketuainya hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- l. Diketuainya hubungan asupan protein dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- m. Diketuainya hubungan asupan lemak dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- n. Diketuainya hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- o. Diketuainya hubungan *body image* dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019
- p. Diketuainya hubungan media sosial dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

- q. Diketuainya hubungan teman sebaya dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang asupan zat gizi, *body image*, media sosial, teman sebaya dan status gizi remaja

b. Bagi Institusi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap status gizi *wasting* siswa serta masukan kepada pihak sekolah dengan memberikan edukasi kepada siswa dan orang tua terkait gizi remaja dan bekerja sama dengan puskesmas. Serta mengaitkan pembelajaran mengenai gizi dalam kurikulum pembelajaran

c. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat membantu responden dalam meningkatkan kesehatan dan menambah pengetahuan responden

1.5 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, dan teman sebaya dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status gizi

2.1.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih. Status gizi terutama dinilai untuk memantau pertumbuhan seorang anak. Pemantauan status gizi juga dapat mencegah terjadinya masalah gizi serta timbulnya morbiditas dan mortalitas yang menyertai masalah gizi tersebut. Perubahan pola pertumbuhan adalah konsekuensi kronik dari masalah kekurangan gizi. Oleh karena itu dalam memantau status gizi, pola pertumbuhan merupakan aspek terpenting yang harus diamati.

Parameter status gizi

1. Tinggi badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan cepat. Pengukuran tinggi badan ini dapat dilakukan pada anak yang sudah dapat berdiri. Ketelitian 0,1 cm.

Cara mengukur tinggi badan

- 1) Tempelkan dengan paku mikrotoise pada dinding yang lurus, datar setinggi 2 meter. Angka (0) pada lantai yang datar rata.
- 2) Lepaskan sepatu atau sandal.

- 3) Anak harus berdiri tegak seperti sikap siap sempurna dalam baris berbaris, kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang harus menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan kedepan.
- 4) Turunkan mikrotoise sampai menempel pada kepala, siku-siku harus lurus menempel pada dinding.
- 5) Baca angka pada skala yang tampak pada lubang gulungan mikrotoise. Angka tersebut menunjukkan nilai tinggi badan.
(Almatsier, 2011)(Mann, 2014)

2. Berat badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang paling mudah terlihat perubahannya dalam waktu singkat karena perubahan konsumsi makanan. Berat badan digunakan untuk laju pertumbuhan fisik dan status gizi. Tingkat ketelitiannya adalah 0,1 kg

Persiapan alat ukur

1. Letakkan alat timbang di bagian yang rata/datar dan keras
2. Pastikan alat timbang menunjukkan angka “00.00” sebelum melakukan penimbangan dengan menekan alat timbang tersebut.

Jika alat timbang tidak menunjukkan angka “00.00” lakukan hal sebagai berikut :

- 1) Periksa apakah ada baterai pada alat timbang tersebut
- 2) Periksa apakah posisi positif dan negatif baterai sudah sesuai
- 3) Ganti baterai baru (pewawancara harus membawa baterai cadangan selama kegiatan pengukuran dilakukan)

Persiapan sebelum melakukan pengukuran :

1. Jelaskan kepada ibu/pengasuh tujuan dari pengukuran berat badan dan berikan kesempatan untuk bertanya
2. Pastikan bahwa anak tidak menggunakan pakaian tebal dll, agar mendapatkan berat badan anak seakurat mungkin.

Cara pengukuran berat badan :

1. Ketika alat timbang sudah menunjukkan angka 00.00 mintalah anak tersebut untuk berdiri di tengah- tengah alat timbang.
2. Pastikan posisi badan anak dalam keadaan berdiri tegak, mata/kepala lurus ke arah depan, kaki tidak menekuk. Pewawancara dapat membantu anak tersebut berdiri dengan baik di atas timbangan dan untuk mengurangi gerakan anak yang tidak perlu yang dapat mempengaruhi hasil penimbangan.
3. Setelah anak berdiri dengan benar, secara otomatis alat timbang akan menunjukkan hasil penimbangan digital. Mintalah anak tersebut untuk turun dulu dari timbangan dan pewawancara harus segera mencatat hasil penimbangan tersebut (IHSN, 2013)

3. Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan umur akan menyebabkan interpretasi status gizi menjadi salah. Hasil pengukuran tinggi badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila penentuan umur tidak tepat. Menurut Puslitbang Gizi Bogor (1980), batasan umur digunakan adalah tahun umur penuh (*Completed Year*) dan

untuk anak umur 0-2 tahun digunakan bulan usia penuh (*Completed Month.*) (Supariasa, 2012)

2.1.2 Cara penilaian status gizi

Penilaian status gizi dibagi menjadi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu pengukuran antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Sedangkan secara tidak langsung dibagi menjadi tiga yaitu survey konsumsi makanan, statistik vital dan faktor etiologi. (Syahya, 2017)

1. Penilaian status gizi secara langsung

1.1 Antropometri

Gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas dan tebal lemak bawah kulit. Antropometri ini digunakan untuk mengukur status gizi dari ketidak seimbangan antara asupan protein dan energi. Data ini penting dalam memonitor pengaruh intervensi gizi dalam penyembuhan penyakit, trauma, pembedahan, masalah gizi. Hasil pengukuran kemudian dibandingkan dengan standar yang berlaku untuk diambil kesimpulan status gizi. (Almatsier, 2011) (Supariasa, 2012)

a) Keunggulan antropometri

1. Prosedurnya sederhana, aman dan dapat dilakukan untuk jumlah sampel yang besar
2. Relatif tidak membutuhkan tenaga ahli, cukup dilakukan oleh tenaga yang sudah dilatih dalam waktu yang singkat.

3. Alatnya murah, mudah dibawa, tahan lama.
4. Metode ini tepat dan akurat, karena dapat dibakukan.
5. Dapat mendeteksi dan menggambarkan riwayat gizi masa lalu.

b) Kelemahan antropometri

1. Tidak sensitif, karena tidak dapat mendeteksi status gizi dalam waktu singkat.
2. Faktor di luar gizi (penyakit, genetik, dan penurunan gangguan energi) dapat menurunkan spesifikasi dan sensitivitas pengukuran antropometri. Kesalahan dalam pengukuran dapat mempengaruhi presisi, akurasi dan validitas hasil pengukuran

Status gizi anak umur 5-18 tahun dikelompokkan menjadi tiga kelompok umur yaitu 5-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Indikator status gizi digunakan untuk kelompok umur ini di dasarkan pada hasil pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U)

$$\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel 2.1
Kategori Ambang Batas IMT//U anak umur 5-18 tahhun

Klasifikasi Status Gizi	Z-score
Sangat kurus	<-3 SD
kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	>2 SD

Sumber : Kemenkes. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. (Kemenkes, 2010)

1.2 Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi kemudian dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ yang dekat permukaan tubuh seperti kelenjer tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat. Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang. (Supariasa, 2012)

1.3 Kimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratorium yang dilakuakn pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urin, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik. (Supariasa, 2012)

1.4 Biofisik

Penentuan status gizi secara spesifik adalah penentuan status gizi dengan cara melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dan jaringan. Penggunaan metode biofisik dapat

digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja edidemik. Cara yang digunakan adalah tes. (Supariasa, 2012)

2.2.3 Penilaian status gizi secara tidak langsung

1. Survey konsumsi makanan

Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan dan konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survey ini mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi. (Supariasa, 2012)

Metode pengukuran konsumsi makanan berdasarkan sasaran pengamatan dapat dibagi menjadi tingkat nasional, tingkat rumah tangga dan tingkat individu. Metode pengukuran konsumsi makanan individu antara lain recall 24 jam, estimasi (food records), penimbangan makanan (food weighing), metode dietary history dan metode frekuensi makanan *Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)*

a. Metode *Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)*

Instrumen pengkajian konsumsi makanan yang mengukur makanan atau nutrisi dalam jumlah yang terbatas berguna ketika makanan atau nutrisi yang menjadi target tidak tersebar diseluruh pasokan makanan. Masalah gizi *wasting* adalah masalah gizi akut akibat ketidakcukupan konsumsi makanan dalam periode waktu yang lama. *Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)* adalah metode pengkajian konsumsi makanan individu dalam 1 bulan yang lalu untuk mengetahui kebiasaan makan individu pada sebulan yang lalu. (Putri, 2017)

b. Metode food recall 24 jam

Prinsip dari metode food recall 24 jam ini digunakan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Metode ini data yang diperoleh cenderung lebih bersifat kualitatif, oleh karena itu untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah frekuensi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat Ukuran Rumah Tangga (URT) dan ukuran lainnya yang biasa digunakan sehari-hari.

Kelebihan dari food recall 24 jam adalah mudah dilaksanakan dan tidak terlalu membebani responden, biaya relatif murah karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas untuk wawancara, cepat serta dapat digunakan untuk responden yang buta huruf, dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi tertentu.

Kekurangan metode food recall 24 jam adalah ketepatannya sangat tergantung pada data ingat responden, kecenderungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (over estimate) dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit (under estimate), dan membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat-alat bantu URT dan ketepatan alat bantu yang dipakai menurut kebiasaan masyarakat. (Supriasa, 2012)

2. Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data, beberapa data statistik kesehatan seperti angka kematian

berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. (Supariasa, 2012)

3. Faktor ekologi

Faktor ekologi bertujuan untuk mengetahui penyebab malnutrisi. Keadaan malnutrisi merupakan hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Selain itu bahan makanan yang tersedia juga tergantung pada keadaan ekologi seperti tanah, iklim, dan pengairan. (Supariasa, 2012)

2.2 Remaja

Istilah remaja (*adolescence*) menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang digunakan oleh para ahli adalah usia 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini dibedakan atas 3, yaitu usia 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan dan usia 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas dimana sering terjadi *trial and error*. Pada saat ini remaja mengalami tekanan yang hebat dari teman sebaya dan media khususnya yang berkaitan dengan *body image*. Remaja membutuhkan gizi yang tinggi dan pemilihan makanan selama masa remaja sangat mempengaruhi kesehatan, baik saat ini maupun untuk masa yang akan datang.

Remaja adalah periode pematangan pikiran dan tubuh. Seiring dengan pertumbuhan fisik pada masa pubertas terjadi perkembangan emosional dan intelektual yang sangat cepat. Pada masa remaja dari awal, remaja pada tahap II

bersedia untuk melakukan atau mencoba sesuatu yang membuat mereka terlihat lebih baik dan meningkatkan citra tubuh mereka.

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Tinggi badan maupun berat badan berkembang dengan cepat. Pertumbuhan yang cepat biasanya diiringi pertumbuhan aktivitas fisiknya.

a) Pertumbuhan fisiologis

Proses perkembangan fisik dari usia anak sampai dewasa disebut pubertas. Pertumbuhan lambat selama masa anak mulai meningkat menjelang masa remaja dan akhirnya pada masa remaja terjadi laju pertumbuhan cepat seperti bayi.

Tingkat kematangan seksual (TKS) atau *sexual maturity rating* banyak digunakan untuk mengevaluasi pertumbuhan dan perkembangan pada usia remaja. Tingkat maturitas sosial didasarkan pada perkembangan karakteristik seksual sekunder, yang ditetapkan dengan skala satu (pra-puber) sampai skala lima (dewasa).

Pada perempuan perubahan pertama yang terjadi pada pubertas adalah perkembangan puting payudara. Puncak laju pertumbuhan anak perempuan terjadi pada awal proses pubertas setelah pertumbuhan rambut kemaluan (pubis) mencapai TKS-2. Haid terjadi setelah perkembangan rambut kemaluan dan payudara mencapai TKS-4.

Pada laki-laki tanda pertama pubertas adalah pembesaran organ kemaluan (testis). Puncak kecepatan penambahan tinggi badan pada laki-laki terjadi setelah pertumbuhan rambut pubis mencapai TKS-3. Pada laki-

laki pertumbuhan kunis tipis pada ujung bibir menunjukkan tingkat TKS-3. Ini merupakan dimulainya puncak laju pertumbuhan tinggi badan yang merupakan saat puncak kebutuhan energi dan zat-zat gizi.

b) Pertumbuhan psikososial

1. Rentang dan lingkup masa remaja

Selama remaja terjadinya perkembangan fisik, emosi, sosial dan intelektual yang sangat cepat. Kemampuan menggunakan pikiran abstrak, sebagai pola pikir konkret pada anak-anak memungkinkan seorang remaja dapat menyelesaikan tugas-tugasnya.

2. Implikasi terhadap isu gizi

Banyak tugas-tugas remaja berhubungan dengan keadaan gizinya. Misalnya kematangan emosi memungkinkan remaja mengembangkan sistem nilainya sendiri. Inilah sebabnya mereka dapat memilih makanan yang dapat meningkatkan kesehatannya dari pada memilih makanan yang kurang sehat, seperti yang dilakukan pada waktu masa anak-anak.

3. Gambaran tubuh (*body image*)

Mengembangkan gambaran bentuk fisik dirinya termasuk tubuh dewasa adalah tugas intelektual dan emosional yang saling jalin menjalin dengan isu gizi. Remaja sering merasa tidak nyaman dengan perubahan tubuhnya yang cepat. Pada waktu bersamaan karena pengaruh lingkungan mereka ingin seperti temannya yang sempurna dan merupakan idola dan budaya mereka (Syahya, 2017).

2.3 Asupan zat gizi

2.3.1 Asupan energi

Asupan energi adalah jumlah energi yang dikonsumsi dalam waktu satu hari. Asupan energi suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat bermanifestasi kurang atau lebih. Tingkatan gizi kurang, ringan, sedang atau berat. (Almatsier, 2013)

Tabel 2.2
Angka Kecukupan Energi untuk Perempuan

Kelompok Usia (tahun)	Energi (kkal)
10-12	2000
13-15	2125
16-18	2125
19-29	2250
30-49	2150
50-64	1900
65-80	1550
80+	1425

Sumber: AKG (2013)

2.3.2 Asupan karbohidrat

Didalam tubuh karbohidrat merupakan salah satu sumber utama energi. Dari tiga sumber utama energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein. Karbohidrat merupakan energi yang paling murah. Hampir seluruh penduduk dunia khususnya negara yang sedang berkembang memilih karbohidrat sebagai sumber kalori utama walaupun kalori yang dihasilkan setiap 1 gram karbohidrat

hanya 4 kalori bila dibanding lemak.

Karbohidrat memiliki peran dalam tubuh antara lain : sebagai sumber energi paling murah dibanding lemak maupun protein, memberi volume pada usus dan melancarkan gerak peristaltik usus sehingga memudahkan pembuangan feses, bagian struktur sel dalam bentuk glikoprotein yang merupakan reseptor hormon, simpanan energi dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen yang mudah dimobilisasi, pengeematan protein dan pengaturan metabolisme lemak, memberi rasa manis pada makanan, dan memberi aroma serta bentuk khas makanan. (Syahya, N. 2017)

Tabel 2.3
Angka Kecukupan Karbohidrat untuk Perempuan

Kelompok Usia (tahun)	Karbohidrat (gr)
10-12	275
13-15	292
16-18	292
19-29	309
30-49	323
50-64	285
65-80	252
80+	232

Sumber: AKG (2013)

2.3.3 Asupan Protein

Protein adalah molekul makro yang mempunyai berat molekul antara lima ribu hingga beberapa juta. Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino, yang terkait satu sama lain dalam ikatan peptida. Asam amino terdiri dari atas unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen, beberapa asam amino disamping itu mengandung unsur-unsur fosfor, besi, sulfur, iodium dan kobalt. Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara

netralitas tubuh, pembentukan antibodi, mengangkut zat-zat gizi dan sumber energi.

Berdasarkan sumbernya protein diklasifikasikan menjadi protein hewani dan protein nabati. Protein hewani yaitu protein dalam bahan makanan yang berasal dari hewan seperti protein daging, susu, dan sebagainya. Sedangkan protein nabati yaitu protein yang berasal dari bahan makanan tumbuhan seperti protein dari jagung, terigu dan sebagainya.

Kebutuhan manusia terhadap protein dapat dihitung melalui unsur nitrogen yang hilang dari tubuh. Bila seseorang mengkonsumsi bahan makanan yang tidak mengandung protein, nitrogen yang keluar dari tubuhnya berasal dari penguraian protein tubuh yang sudah ada.

Kekurangan protein tubuh jelas akan menimbulkan bebrbagai gejala penyakit, baik pada manusia dewasa dan bagi anak-anak. Seorang manusia dewasa yang mengkonsumsi protein sehari-hari lebih rendah dari jumlah kebutuhan protein tubuh yang ideal jelas sel-sel tubuhnya tidak akan berfungsi dengan normal.

Protein yang berlebihan tidak menguntungkan tubuh. Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan kegemukan. Kelebihan protein akan menimbulkan asidosis, dehidrasi, diare, kenaikan amoniak darah. Kenaikan ureum darah dan demam (Syahya,N.2017)

Tabel 2.4
Angka Kecukupan Protein untuk Perempuan

Kelompok Usia (tahun)	Protein (gr)
10-12	60
13-15	69
16-18	59
19-29	56
30-49	57
50-64	57
65-80	58
80+	55

Sumber: AKG (2013)

2.3.4 Asupan Lemak

Berdasarkan pembentukannya , lemak digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu lemak esensial (tidak dihasilkan oleh tubuh, sehingga harus ada dalam makanan) dan lemak non esensial (dapat dihasilkan oleh tubuh melalui proses interkoversi bahan makanan). Klasifikasi lipida menurut fungsi biologinya didalam tubuh yaitu: (1) lemak simpanan yang terutama terdiri atas trigliserida yang dapat disimpan di dalam depot-depot di dalam jaringan tumbuhan dan hewan. Lemak merupakan simpanan sumber zat gizi esensial. Komposisi asam lemak trigliserida simpanan lemak tergantung pada susunan makanan. (2) lemak struktural terutama terdiri atas fosfolipida dan kolesterol. Di dalam jaringan lunak, lemak struktural ini, sesudah protein merupakan ikatan struktural paling penting dalam tubuh. Di dalam otak lemak- lemak struktural terdapat dalam konsentrasi tinggi. (Almatsier, 2013)

Tabel 2.5
Angka Kecukupan Lemak untuk Perempuan

Kelompok Usia (tahun)	Lemak (gr)
10-12	67
13-15	71
16-18	71
19-29	75
30-49	60
50-64	53
65-80	43
80+	40

Sumber: AKG (2013)

2.4 Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Pengetahuan gizi adalah mengetahui tentang memilih jenis, menggunakan, mengolah dan mengkonsumsi berbagai jenis bahan makanan untuk konsumsi yang berguna bagi kesehatan tubuh. Pengetahuan Gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai recall (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Untuk mengetahui atau mengukur bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan pertanyaan pertanyaan, Misalnya: apa tanda tanda anak yang kurang gizi

2. Memahami (*comprehasion*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3. Penerapan

Yaitu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi nyata dapat menggunakan hukum-hukum, atau metode dalam situasi nyata.

4. Analisis

Kemampuan yang menguraikan objek kedalam bagian yang lebih kecil tetapi masih terkit dengan objek tersebut. Dapat menggambarkan, memisahkan, membedakan, membuat bagan proses dopsi perilaku.

5. Sintesis

Yaitu kemampuan untuk meletakkan atau meghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi –formulasi yang ada.

6. Evaluasi

Kemampuan untuk melakukan penilain terhadap suatu materi atau objek. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket (kusioner) yang menanyakan tentang materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dngan tingkat-tingkatan diatas. (Florence, 2017)

Tabel 2.6
Kategori Tingkat Pengetahuan

Kategori Pengetahuan Gizi	Nilai Skor
Tinggi	76%-100%
Cukup tinggi	56%-75%
Rendah	40%-55%
Sangat rendah	<40

Sumber: (Nurhasim, 2013)

2.5 *Body image*

a) Pengertian *body image*

Body image merupakan bagian dari konsep diri. Merupakan hal pokok dalam konsep diri. *Body image* harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya, ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya. Konsep diri positif menunjukkan harapan diri seseorang tersebut untuk sukses dalam hidup termasuk penerimaan dari aspek negatif dari diri sendiri sebagai bagian dari diri seseorang.

Orang tersebut menghadapi hidup secara terbuka dan realistis. (Syahya, 2017). *Body image* dapat diartikan sebagai kumpulan sikap individu yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu atau masa sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan dan potensi yang dimiliki. (Par'i, 2016)

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi remaja tentang *body image*

Remaja umumnya mempunyai karakteristik untuk mulai mencoba atau mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan atau norma. Pada masa inilah variasi individu mudah dikenali seperti pada pertumbuhan dan perkembangan, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian serta asupan makanannya. Selain itu, pada remaja biasanya sering muncul permasalahan mengenai asupan makan, terutama kebiasaan tidak sarapan dan berbagai alasan, misalnya takut terlambat sekolah. (Siswanto, 2014)

1. Reaksi orang lain

Body image terbentuk dalam waktu yang lama dan pembentukan ini tidak dapat diartikan bahwa adanya reaksi yang tidak biasa dari seseorang yang akan dapat merubah body image. Akan tetapi apabila tipe reaksi seperti ini sangat sering terjadi atau apabila reaksi ini muncul karena orang lain yang memiliki arti (*significant others*) yaitu orang-orang yang kita nilai seperti misalnya orang tua, teman, dan lain-lain maka reaksi ini mungkin berpengaruh terhadap body image. Jadi jati diri (*identity*) orang lain yang dapat mempengaruhi body image seseorang akan tergantung kepada aspek tertentu mana mana yang membangkitkan respons. (Syahya, 2017)

2. Peranan seseorang

Setiap orang memainkan peranan yang berbeda-beda. Didalam setiap peran tersebut dia diharapkan akan melakukan perbuatan dengan cara-cara tertentu. Jadi harapan-harapan dan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan peran yang berbeda mungkin berpengaruh terhadap *body*

image seseorang.

3. Perbandingan orang lain

Body image sangat tergantung kepada cara bagaimana kita membandingkan diri kita dengan orang lain. Kita biasanya lebih suka membandingkan diri kita sendiri dengan orang-orang yang hampir serupa dengan kita. Jadi bagian-bagian dari *body image* dapat berubah cukup cepat di dalam suasana sosial. Misalnya seseorang mungkin berpikir dirinya masih muda pada saat dia bekerja bersama-sama dengan orang lain yang lebih tua, namun tiba-tiba merasa tua ketika berpindah pekerjaan dan berkumpul dengan orang-orang yang hampir semuanya lebih muda darinya.

4. Identifikasi terhadap orang lain

Biasanya anak-anak mengagumi orang dewasa, mereka seringkali mencoba menjadi pengikut orang dewasa tersebut, dengan cara meniru beberapa nilai, keyakinan dan perbuatan. Proses identifikasi ini menyebabkan anak-anak tersebut merasakan bahwa mereka telah memiliki beberapa sifat dari orang yang dikagumi. Peran jenis kelamin pun mempengaruhi *body image* dan dimasyarakat kita laki-laki dan perempuan seringkali berbeda sikap dan karakteristiknya di dalam sifat-sifat seperti keagresifan dan sifat kompetitifnya. (Syahya, 2017)

2.6 Media Sosial

Media bisa berpengaruh positif maupun negatif dalam mempromosikan berbagai macam informasi. Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja. Selain menjadi media pemasaran makanan, media sosial juga menjadi peranan yang penting sebagai penting

sebagai sumber informasi mengenai gizi. (Yolanda, 2018)

Perempuan selalu termotivasi untuk mengubah bentuk dan berat badannya untuk menyesuaikan diri dengan tren yang ada. Pada remaja putri frekuensi perilaku pengontrolan berat badan sehat, tidak sehat dan ekstrim meningkat dengan meningkatnya membaca artikel tentang diet penurunan berat badan atau perilaku penurunann berat badan. (Ayuningtyas.2012)

Selain itu, ada beberapa karakteristik yang ada pada media sosial ;

1) Partisipasi

Partisipasi ini mendorong kontribusi dan umpan balik dari setiap orang yang tertarik atau berminat menggunakannya, hingga mengaburkan batas antara media dan *audience*.

2) Keterbukaan

Kebanyakan sosial media terbuka bagi umpan balik dan partisipasi melalui sarana-sarana voting, komentar, dan berbagi informasi. Jarang sekali dijumpai batasan untuk mengakses dan memanfaatkan isi pesan .

3) Perbincangan

Sosial media memungkinkan terjadinya perbincangan antar pengguna secara dua arah

4) Komunitas

Media sosial memungkinkan terbentuknya komunitas-komunitas secara cepat dan berkomunikasi secara efektif tentang beragam isu/kepentingan

5) Keterhubungan

Mayoritas sosial media tumbuh subur lantaran kemampuan

melayani keterhubungan antar pengguna, melalui fasilitas tautan, sumber informasi dan pengguna-pengguna lain. (Khairuni, 2016)

2.7 Teman Sebaya

a. Pengertian

Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama yang saling berinteraksi dengan kawan-kawan sebaya yang berusia sama dan memiliki peran yang unik dalam budaya atau kebiasaannya. Didalam kelompok teman sebaya, remaja berusaha menemukan konsep dirinya. Di sini individu dinilai oleh teman sebayanya tanpa memperdulika sanksi-sanksi dunia dewasa. Kelompok sebaya memberikan lingkungan yaitu dunia tempat remaja melakukan sosialisasi dimana nilai yang berlaku bukanlah nilai yang ditetapkan oleh orang dewasa melainkan oleh teman sebayanya. (Hasanah, 2017)

Aspek kepribadian remaja yang berkembang secara menonjol dengan pengalamannya bergaul dengan teman sebaya adalah ; (Hasanah, 2017)

1. *Social recognition*: kemampuan untuk memikirkan tentang pikiran, perasaan, motif dan tingkah laku dirinya dan orang lain. Kemampuan tersebut memungkinkan untuk lebih menjalin hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebayanya, sehingga mampu melihat individu secara unik, dengan perasaan, nilai-nilai, minat dan sifat.

2. *Konformitas*: motif untuk menjadi sama, sesuai, seragam dengan nilai. Kebiasaan dengan teman sebayanya. Remaja memiliki kecenderungan yang kuat untuk menjadi populer dan konformitas pada norma kelompok yang terjadi, apabila norma tersebut jelas dinyatakan, dibawah pengawasan kelompok,

memiliki sanksi yang kuat, sifat kohesif yang tinggi, dan semakin kecil dukungan terhadap penyimpangan dari norma.

b. Peran teman sebaya

pada masa remaja kelompok teman sebaya memiliki peranan yang sangat besar. Terkadang remaja lebih suka untuk berkumpul dengan teman sebayanya dibandingkan berkumpul dengan keluarganya. Kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial bagi individu mempunyai peranan yang cukup penting dalam pengembangan kepribadian, dimana memiliki, ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada di dalam keluarganya.

Peranan terpenting dari teman sebayanya adalah: (Hasanah, 2017)

1. Sebagai informasi mengenai dunia di luar keluarganya.
2. Sumber kognitif, untuk pemecahan masalah dan perolehan pengetahuan.
3. Sumber emosional untuk mengungkapkan ekspresi dan identitas diri.

Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman sebaya, termasuk perilaku makan. Remaja perempuan mengonsumsi lebih banyak makanan tidak sehat jika berada di dekat temannya dibanding dengan dekat ibunya. Pengaruh teman sebaya sangat kuat pada masa remaja awal. Tekanan teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makanan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi. Remaja mulai peduli terhadap penampilan fisik dan perilaku sosial serta berusaha untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebaya. Tujuan pemilihan makanan mereka berdasarkan penerimaan teman sebaya. (Yolanda, 2018)

Pada umumnya dikatakan ketergantungan dan kelekatan seorang individu dengan orang tuanya pada masa kanak-kanak dan masa awal sekolah akan

berubah menjadi kesadaran dan kegiatan untuk berinteraksi dengan teman-teman sebayanya pada masa sekolah dan akhirnya akan asyik dengan menerima teman sebaya dan kemandirian selama masa remaja. (Yolanda, 2018)

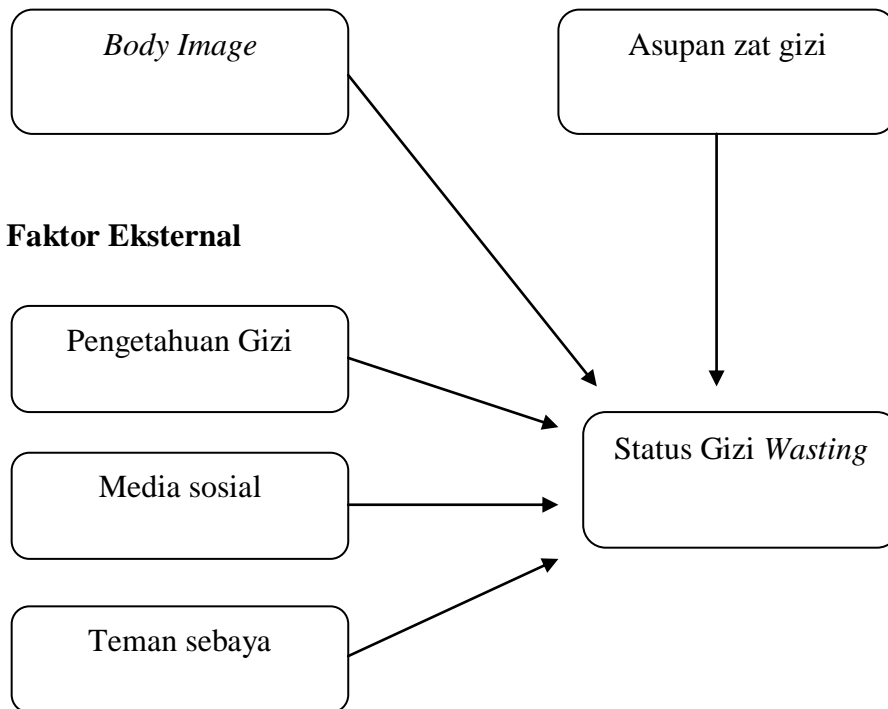
2.8 Kerangka Teori



Sumber: (Syahya, 2017)

2.9 Kerangka Konsep

Faktor Internal



2.10 Hipotesis

- a) Ada hubungan asupan energi dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang
- b) Ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang
- c) Ada hubungan asupan protein dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang
- d) Ada hubungan asupan lemak dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang
- e) Ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang

- f) Ada hubungan *body image* dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang
- g) Ada hubungan media sosial dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang
- h) Ada hubungan teman sebaya dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang

2.11 Definisi Operasioanl

No	Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Status gizi <i>wasting</i>	Remaja yang mempunyai indeks IMT -3 SD s/d <-2 SD	Pengukuran antropometri IMT/U	TB - Mikrotoise dengan ketelitian 0,1 cm BB - Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg	Indeks IMT/U - Kurus -3 SD s/d <-2 SD - Normal \geq -2 SD s/d 1 SD (Kemenkes, 2010)	Ordinal
2.	Asupan energi	Jumlah energi yang dimakan remaja untuk pemenuhan kebutuhan dalam satu hari	Wawancara	Recall 2x24 jam	Energi Cukup : \geq 80% kebutuhan Kurang : <80% kebutuhan (AKG, 2013)	Ordinal

3	Asupan karbohidrat	Jumlah asupan karbohidrat yang dimakan remaja untuk pemenuhan kebutuhan dalam satu hari	Wawancara	Recall 2x24 jam	Karbohidrat Cukup : $\geq 80\%$ kebutuhan Kurang : $< 80\%$ kebutuhan (AKG, 2013)	Ordinal
4.	Asupan protein	Jumlah protein yang dimakan remaja untuk pemenuhan kebutuhan dalam satu hari	Wawancara	Recall 2x24 jam	Protein Cukup : $\geq 80\%$ kebutuhan Kurang : $< 80\%$ kebutuhan (AKG, 2013)	Ordinal
5..	Asupan lemak	Jumlah lemak yang dimakan remaja untuk pemenuhan kebutuhan dalam satu hari	Wawancara	Recall 2x24 jam	Lemak Cukup : $\geq 80\%$ kebutuhan Kurang : $< 80\%$ kebutuhan (AKG, 2013)	Ordinal

6.	Pengetahuan Gizi	Segala sesuatu yang diketahui remaja terkait gizi dan <i>wasting</i>	Angket	Kuesioner	1. Baik : $\geq 76\%$ dari jawaban yang benar 2. Kuang baik : $< 76\%$ dari jawaban yang benar (Nurhasim, 2013)	Ordinal
7.	<i>Body Image</i>	Pesepsi, sikap, dan keyakinan responden mengenai perubahan fisik atau tubuh berkaitan dengan kemampuannya untuk diakui dalam bersosialisasi, meliputi - Penampilan diri - Meningkatkan penampilan - Kepuasan terhadap bagian tubuh, - Kecemasan menjadi gemuk - Persepsi terhadap berat badan	Angket	Kuesioner	1. Body Image Positif: ≥ 23 2. Body Image Negatif: ≤ 22 (Rini, 2013)	Ordinal
8.	Media Sosial	Frekuensi terpapar dengan media sosial	Angket	Kuesioner	1. Sering terpapar media sosial : bila total skor \geq median	Ordinal

					2. Tidak sering terpapar media sosial : bila total skor < median (Yusinta, A. N.2018)	
9.	Teman Sebaya	Teman yang tingkat usia hampir sama yang memiliki peran dalam memberikan informasi mengenai status gizi <i>wasting</i>	Angket	Kuesioner	1. Terpengaruh : bila total skor \geq median 2. Tidak terpengaruh : bila total skor < median (Kesehatan, Padang and Septiani, 2017)	Ordinal

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah analitik dengan desain *cross sectional study* yang akan memberikan gambaran tentang asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial dan teman sebaya serta hubungannya dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019.

3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 12 Padang. Pengumpulan data penelitian akan dilakukan pada bulan Juli – November 2019

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri siswi kelas XI dan XII SMAN 12 Padang yang berjumlah 374 siswi.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian siswa dari populasi yang berjumlah 374 siswi. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah cara pengambilan sampel dengan memberikan kesempatan yang sama kepada setiap populasi dan yang akan dijadikan pada penelitian ini diperoleh jumlah sampel 39 siswi dengan proporsi sebagai berikut:

$$n = \frac{\left(Z^2 1 - \frac{\alpha}{2}\right) 2x P(1-P)N}{d^2(N-1) + \left(Z^2 1 - \frac{\alpha}{2}\right) 2x P(1-P)}$$

Keterangan :

N : Jumlah populasi dalam penelitian = 374

n : Besar sampel

Z : 1,96 pada drajat kepercayaan 90 %

P : Proporsi *Wasting* 12,78% = 0,1278

d : presisi 10% =0,1

Setelah proporsi masing-masing didapatkan, maka pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan sistem undian.

Kriteria sampel yaitu

a. Kriteria inklusi

Karakteristik umum subjek penelitian pada polasi target dan sumber.

1. Bersedia menjadi responden
2. Mampu berkomunikasi dengan baik

b. Kriteria ekslusi

Kriteria dari subjek penelitian yang tidak boleh ada, dan jika subek mempunyai kriteria ekslusi maka subjek harus dikeluarkan dari penelitian.

1. Responden dalam keadaan sakit yang tidak memungkinkan untuk diwawancarai
2. Tidak ditemukan dalam 2 kali kunjungan (Riyanto, 2012)

3.4 Jenis Data dan Cara Pengambilan Data

3.4.1 Data Primer

Data primer adalah berupa data asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, teman sebaya. Sedangkan data status gizi *wasting* dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Dalam pengambilan data menggunakan tenaga enumerator dari mahasiswa Jurusan Gizi STIKes Perintis yang sudah terlatih.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari data Riskesdas 2018, rekapitulasi hasil penjarangan murid SMA/SMK/MA Se Kota Padang tahun 2017 rekapitulasi Siswa SMAN 12 Padang tahun pelajaran 2018/2019.

3.5 Pengolahan data

Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi menggunakan SPSS, penilaian status gizi menggunakan WHO Anthro+, sedangkan asupan zat gizi menggunakan Recall. Tahap pengolahan data sebagai berikut.

a. Editing

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan data kembali, mengecek dan meneliti kembali tentang data identitas responden, data antropometri tinggi badan, berat badan dan umur responden, data Recall dan kuesioner.

b. Coding

Pengelompokan data dengan diberi kode masing-masing variabel agar mudah dibaca dan dianalisis.

Status gizi indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U)	1. Normal	2. Kurus
Asupan energi	1= Cukup	2= Kurang
Asupan karbohidrat	1= Cukup	2= Kurang
Asupan protein	1= Cukup	2= Kurang
Asupan lemak	1= Cukup	2= Kurang
Pengetahuan gizi	1= Baik	2= Kurang
<i>Body image</i>	1= Positif	2= Negatif
Media sosial	1= Tidak sering terpapar	2= Sering Terpapar
Teman sebaya	1= Tidak terpengaruh	2= Terpengaruh

c. Entry data

Data yang sudah diedit dan diperiksa kelengkapan datanya dimasukkan ke dalam aplikasi pengolahan data dengan memasukkan kode yang diberikan agar mudah mudah dianalisa.

d. Cleaning data

Sebelum dilakukan analisis, perlu diperiksa kembali data yang sudah dientri untuuk mengetahui adanya kesalahan dalam mengentri, sehingga hasil analisis yang dilakukan sesuai dengan yang sebenarnya.

e. Processing

Tahap pengolahan data agar data dapat dianalisis dengan metode analisis yang teah ditetapkan

3.6. Analisis data

3.6.1 Analisis Univariat

untuk melihat gambaran asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, teman sebaya siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019, serta distribusi frekuensi masing-masing variabel.

3.6.2 Analisis Bivariat

Untuk melihat hubungan asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, teman sebaya siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019. Jenis uji bivariat yang digunakan adalah uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 90%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMAN 12 Padang adalah salah satu SMAN yang ada di Kota Padang. Sekolah ini terletak di Jl. Gurun Laweh RT.2/RW.2, Kec Nanggalo, Kota Padang Sumatera Barat. Masa tempuh pendidikan ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran.

Sekolah berdiri pada awal tahun pelajaran 1994/1995, memiliki berbagai fasilitas untuk menunjang kegiatan belajar mengajar siswa, diantaranya ruang kelas, perpustakaan, laboratorium IPA, laboratorium bahasa, labor komputer, UKS, dan ruang OSIS. Jumlah siswa 963 siswa/siswi dengan jumlah siswa laki-laki 459 siswa dan jumlah siswi perempuan 504 siswi. Terdiri dari 252 siswa/siswi kelas X, 388 siswa/siswi kelas XI, dan 323 siswa/siswi kelas XII dengan 1 orang kepala sekolah.

Kegiatan proses belajar mengajar di SMAN 12 Padang ini lebih kurang 6 jam sehari dan mempunyai kegiatan diluar jam wajib seperti olahraga.

4.2 Gambaran Umum Responden

Sampel penelitian berjumlah 39 sampel, yaitu siswi kelas XI dan XII SMAN 12 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media sosial, dan teman sebaya dengan status gizi *wasting*.

4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan umur yang diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan pada 39 orang siswi SMAN 12 Padang dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Siswa SMAN 12 Padang Tahun 2019

Umur	n	%
16	20	51,3
17	19	48,7
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (51,3) siswa memiliki umur 16 tahun.

4.3 Analisis Univariat

4.3.1 Status Gizi *Wasting*

Penilaian status gizi responden dengan menghitung IMT dengan cara mengukur antropometri yang meliputi pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Status gizi dikategorikan berdasarkan SK MENKES 2010. Distribusi responden berdasarkan status gizi dari hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi IMT/U Siswa SMAN 12 Padang Tahun 2019

Status Gizi	n	%
Normal	26	66,7
Kurus	13	33,3
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi status gizi pada responden dapat diketahui bahwa kurang dari separuh (33,3%) siswa memiliki status gizi

kurus.

4.3.2 Asupan Zat Gizi

1. Asupan Energi

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Energi Siswa SMAN 12 Padang Tahun 2019

Asupan Energi	n	%
Cukup	16	41
Kurang	23	59
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.3 distribusi frekuensi asupan energi pada responden dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (59%) siswa memiliki asupan energi kurang

2. Asupan Karbohidrat

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat Siswa SMAN 12 Padang Tahun 2019

Asupan Karbohidrat	n	%
Cukup	18	46,2
Kurang	21	53,8
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.4 distribusi frekuensi asupan karbohidrat pada responden dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (53,8%) siswa memiliki asupan karbohidrat kurang.

3. Asupan Protein

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Protein Siswa SMAN
12 Padang Tahun 2019

Asupan Protein	n	%
Cukup	15	38,5
Kurang	24	61,5
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.5 distribusi frekuensi asupan protein pada responden dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (61,5%) siswa memiliki asupan protein kurang

4. Asupan Lemak

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Lemak Siswa SMAN
12 Padang Tahun 2019

Asupan lemak	n	%
Cukup	17	43,6
Kurang	22	56,4
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.6 distribusi frekuensi asupan lemak pada responden dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (56,4%) siswa memiliki asupan lemak kurang.

5. Pengetahuan Gizi

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan gizi dapat di lihat pada tabel 4.7

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Siswa SMAN 12 Padang Tahun 2019

Pengetahuan Gizi	n	%
Baik	18	46,2
Kurang	21	53,8
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.7 distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada responden dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (53,8) siswa memiliki pengetahuan gizi kurang.

6. *Body Image*

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan gizi dapat di lihat pada tabel 4.8

Tabel 4.8
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Body Image* Siswa SMAN 12 Padang Tahun 2019

<i>Body Image</i>	n	%
Positif	16	41
Negatif	23	59
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.8 distribusi frekuensi *Body Image* pada responden dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (59%) siswa memiliki *Body Image* negatif.

7. Media Sosial

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan gizi dapat di lihat pada tabel 4.9.

Tabel 4.9
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Media Sosial Siswa SMAN 12 Padang Tahun 2019

Media Sosial	n	%
Tidak sering terpapar	17	43,6
Sering terpapar	22	56,4
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.9 distribusi frekuensi media sosial pada responden dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (56,4%) siswa sering terpapar dengan media sosial.

8. Teman Sebaya

Distribusi frekuensi responden berdasarkan teman sebaya dapat di lihat pada tabel 4.10

Tabel 4.10
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Teman Sebaya Siswa SMAN 12 Padang Tahun 2019

Teman Sebaya	n	%
Tidak Terpengaruh	15	38,5
Terpengaruh	24	61,5
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 4.10 distribusi frekuensi teman sebaya pada responden dapat diketahui bahwa lebih dari separuh (61,5%) siswa terpengaruh teman sebaya.

4.4 Analisis Bivariat

4.4.1 Hubungan asupan energi dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12

Padang tahun 2019

Tabel 4.11
Distribusi Asupan Energi Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12
Padang Tahun 2019

Asupan Energi	Status Gizi				Total		P value
	Normal		<i>Wasting</i>		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup ($\geq 80\%$ AKG)	15	93,8	1	6,2	16	100	0,00
Kurang ($< 80\%$ AKG)	11	47,8	12	52,2	23	100	
Total	26	38,5	13	61,5	39	100	

Berdasarkan tabel 4.11 diperoleh bahwa status gizi *wasting* banyak ditemukan pada asupan energi kurang yaitu (52,2%) dibandingkan dengan asupan energi cukup (6,2%). Hasil uji statistik Chi-Square dilakukan didapatkan $p = 0,00 < 0,1$, hal ini menunjukkan ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi *Wasting*.

4.4.2 Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi *wasting* siswi SMAN
12 Padang tahun 2019

Tabel 4.12
Distribusi Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12
Padang Tahun 2019

Asupan Karbohidrat	Status Gizi				Total		P value
	Normal		Wasting		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup ($\geq 80\%$ AKG)	14	77,7	4	22,2	18	100	0,19
Kurang ($< 80\%$ AKG)	12	57,1	9	42,8	21	100	
Total	26	66,7	13	33,3	39	100	

Berdasarkan tabel 4.12 diperoleh bahwa status gizi *wasting* banyak ditemukan pada asupan karbohidrat kurang (42,8%) dibandingkan dengan asupan karbohidrat cukup (22,22%). Hasil uji statistik Chi-Square dilakukan didapatkan $p = 0,19 > 0,1$, hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi *Wasting*.

4.4.3 Hubungan asupan protein dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang tahun 2019

Tabel 4.13
Distribusi Asupan Protein Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

Asupan Protein	Status Gizi				Total		P value
	Normal		<i>Wasting</i>		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup ($\geq 80\%$ AKG)	13	86,7	2	13,3	15	100	0,04
Kurang ($< 80\%$ AKG)	13	54,2	11	45,8	24	100	
Total	26	66,7	13	33,3	39	100	

Berdasarkan tabel 4.13 diperoleh bahwa status gizi *Wasting* lebih banyak terdapat pada asupan protein kurang yaitu (45,8%) dibandingkan asupan energi cukup (13,3%). Hasil uji statistik Chi-Square dilakukan didapatkan $p = 0,04 < 0,1$, hal ini menunjukkan ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi *Wasting*.

4.4.4 Hubungan asupan lemak dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12
Padang tahun 2019

Tabel 4.14

**Distribusi Asupan Lemak Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12
Padang Tahun 2019**

Asupan Lemak	Status Gizi				Total		P value
	Normal		Wasting		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup ($\geq 80\%$ AKG)	17	100	0	0	17	100	0,00
Kurang ($< 80\%$ AKG)	9	40,9	13	59,1	22	100	
Total	26	66,7	13	33,3	39	100	

Berdasarkan tabel 4.14 diperoleh bahwa status gizi *wasting* banyak terdapat pada asupan lemak kurang yaitu (59,1%) dibandingkan asupan lemak cukup (0%). Hasil uji statistik Chi-Square dilakukan didapatkan $p= 0,00 < 0.1$, hal ini menunjukkan ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi *Wasting*.

4.4.5 Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi *wasting* siswi sman 12 Padang tahun 2019

Tabel 4.15

Distribusi Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

Pengetahuan gizi	Status Gizi				Total		P value
	Normal		Wasting		n	%	
	n	%	n	%			
Baik ($\geq 76\%$)	13	72,2	5	27,8	18	100	0,49
Kurang ($< 76\%$)	13	61,9	8	38,1	21	100	
Total	26	66,7	13	33,3	39	100	

Berdasarkan tabel 4.15 diperoleh bahwa status gizi *wasting* banyak terdapat pada pengetahuan gizi kurang (38,1%) dibandingkan pengetahuan gizi baik (27,8%). Hasil uji statistik Chi-Square dilakukan didapatkan $p = 0,49 > 0,1$, hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi *Wasting*.

4.4.6 Hubungan *body image* dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang tahun 2019.

Tabel 4.16
Distribusi *Body Image* Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

<i>Body Image</i>	Status Gizi				Total		P value
	Normal		<i>Wasting</i>		n	%	
	n	%	n	%			
Positif (≥ 23)	7	43,7	9	56,2	16	100	0,16
Negatif (≤ 22)	19	82,6	4	17,3	23	100	
Total	26	66,7	13	33,3	39	100	

Berdasarkan tabel 4.16 diperoleh bahwa status gizi *wasting* banyak terdapat pada *body image* positif (56,25%) dibandingkan dengan *body image* negatif (17,39%). Hasil uji statistik Chi-Square dilakukan didapatkan $p = 0,16 > 0,1$, hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara *body image* dengan status gizi *Wasting*.

4.4.7 Hubungan media sosial dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang tahun 2019

Tabel 4.17

Distribusi Media Sosial Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

Media Sosial	Status Gizi				Total		P value
	Normal		Wasting		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Sering Terpapar (< median 30)	14	82,3	3	17,6	17	100	1,00
Sering Terpapar (\geq median 30)	12	54,5	10	45,4	22	100	
Total	26	66,7	13	33,3	39	100	

Berdasarkan tabel 4.17 diperoleh bahwa status gizi *wasting* banyak terdapat pada sering terpapar media sosial (45,45%) dibandingkan dengan tidak terpapar media sosial (17,64%). Hasil uji statistik Chi-Square dilakukan didapatkan $p = 1,00 > 0,1$, hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara media sosial dengan status gizi *Wasting*.

4.4.8 Hubungan teman sebaya dengan status gizi *wasting* siswi SMAN 12 Padang tahun 2019

Tabel 4.18

Distribusi Teman Sebaya Dengan Status Gizi *Wasting* Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019

Teman Sebaya	Status Gizi				Total		P value
	Normal		Wasting		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Terpengaruh (< median 2)	11	73,3	4	26,7	15	100	0,72
Terpengaruh (\geq median 2)	15	62,5	9	37,5	24	100	
Total	26	66,7	13	33,3	39	100	

Berdasarkan tabel 4.18 diperoleh bahwa status gizi *wasting* banyak terdapat pada terpengaruh teman sebaya (37,5%) dibandingkan tidak terpengaruh teman sebaya (26,7%). Hasil uji statistik Chi-Square dilakukan didapatkan $p= 0,72 > 0,1$, hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi *Wasting*

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan penelitian

Peneliti memiliki keterbatasan dalam pengumpulan data yaitu dalam penelitian ini peneliti menggunakan format Food Recall 24 jam yang diisi oleh peneliti dan kuesioner yang diisi oleh responden dengan metode wawancara untuk mendapatkan data primer penelitian, sehingga dapat terjadi bias pada data penelitian yang dikumpulkan, hasil Food Recall 24 jam dilakukan dengan cara estimasi jumlah bahan pangan yang dikonsumsi siswa. Metode ini memiliki kelemahan yaitu daya ingat responden mengenai konsumsi makanan 24 jam sebelumnya. Untuk kuesioner memiliki keterbatasan oleh responden yang mengisi kuesioner asal-asalan saja disebabkan kurang mengerti, atau tidak mengetahui jawaban dari kuesioner yang diberikan.

5.2 Analisis univariat

5.2.1 Status gizi *wasting*

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 8 bahwa dari 39 orang siswi, status gizi IMT/U sebanyak 13 orang (33.3%) memiliki status gizi *wasting*. Penelitian yang dilakukan oleh Shara (2017) pada siswa SMAN 2 Sawahlunto juga menunjukkan kurang dari separuh siswa memiliki status gizi kurus (42,3%) (Shara, Wahid and Semiarti, 2017). *Wasting* merupakan masalah gizi yang sifatnya akut, sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi dalam waktu yang tidak lama seperti kekurangan asupan makanan. Dampak *wasting* dapat menurunkan kecerdasan, produktifitas, kreatifitas, yang berpengaruh kepada kualitas SDM. (Rochmawati.2016). Seseorang

dikategorikan *wasting* jika indeks masa tubuh menurut umur $-3SD$ s/d $<-2SD$, dan sangat kurus jika indeks masa tubuh menurut umur $<-3SD$.

Wasting semua hal yang berkaitan dengan ketidakcukupan makanan, termasuk penyerapan dan pencernaan makanan yang tidak sempurna sehingga mengakibatkan timbulnya penyakit sebagai gejala klinis serta makanan yang tidak mencukupi secara kuantitas dan kualitas. Dalam mencapai status gizi yang baik dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang berperan pada status gizi adalah asupan zat-zat makanan ke dalam tubuh, penyerapan dan penggunaan zat gizi, aktifitas yang dilakukan sehari-hari dan pola konsumsi sehari-hari. Faktor eksternal yang mempengaruhi adalah faktor sosial budaya seperti kebiasaan makan dan larangan mengonsumsi bahan makanan tertentu, faktor ekonomi seperti pendapatan keluarga, pengetahuan tentang gizi, ketersediaan bahan makanan, pelayanan kesehatan setempat, pemeliharaan kesehatan dan besar keluarga. (Almatsier, 2013)

Tubuh seseorang kurus umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar dari tubuh, energi yang keluar lebih besar dari energi yang masuk. Hal ini dapat disebabkan antara lain kurang makan, menu makanan yang tidak seimbang, nafsu makan menurun atau aktifitas fisik yang terlalu berat. (Lailatul and Ni'mah., 2015)

5.2.2 Asupan energi

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan dari total 39 responden bahwa lebih dari separoh siswi memiliki asupan energi kurang yaitu 23 orang responden (59%). Sedangkan 16 orang responden (41%)

memiliki asupan energi cukup. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013, kecukupan energi untuk perempuan usia 16-18 tahun adalah 2125 kkal.

Asupan energi yang kurang pada responden dilihat dari frekuensi makan responden yang lebih cenderung makan 2 kali sehari dan jarang sarapan pagi. Jumlah makanan yang dikonsumsi responden kurang dari kebutuhan. Pada setiap kali makan responden lebih sering mengonsumsi protein hewani, tanpa protein nabati. Serta responden banyak yang tidak mengonsumsi sayur dan buah.

5.2.3 Asupan karbohidrat

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan dari total 39 responden bahwa lebih dari separuh siswi memiliki asupan karbohidrat kurang yaitu 21 orang responden (53,8%). Sedangkan 18 orang responden (46,2%) memiliki asupan karbohidrat cukup. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013, kecukupan karbohidrat untuk perempuan usia 16-18 tahun adalah 292 gr.

Asupan karbohidrat responden masih banyak yang kurang dari kebutuhan. Hal ini diketahui dari wawancara Food Recall bahwa jumlah dan frekuensi makan responden yang tidak mencukupi kebutuhan. Sumber karbohidrat yang dikonsumsi responden adalah nasi, gorengan sumber karbohidrat, mie instan, roti.

5.2.4 Asupan protein

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan dari total 39 responden bahwa lebih dari separoh siswi memiliki asupan protein kurang yaitu 24 orang responden (61,5%). Sedangkan 15 orang responden (38,5%) memiliki asupan protein cukup. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013, kecukupan protein untuk perempuan usia 16-18 tahun adalah 59 kkal.

Hal ini menunjukkan masih banyak responden yang mengalami kekurangan asupan protein. Apabila kekurangan berlangsung lama dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan jaringan yang tidak normal. Kurangnya asupan protein responden dapat dilihat dari hasil wawancara Food Recall, bahwa jumlah dan frekuensi konsumsi makanan sumber protein kurang dari kebutuhan, serta responden banyak yang kurang mengonsumsi protein nabati.

5.2.5 Asupan lemak

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan dari total 39 responden bahwa lebih dari separoh siswi memiliki asupan lemak kurang yaitu 22 orang responden (56,4%). Sedangkan 17 orang responden (43,6%) memiliki asupan lemak cukup. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013, kecukupan energi untuk perempuan usia 16-18 tahun adalah 71 gr.

Asupan lemak responden yang kurang disebabkan oleh kurangnya frekuensi dan jumlah bahan makanan sumber lemak yang dikonsumsi responden. Sumber lemak responden berasal dari pemakaian minyak pada

bahan makanan yang digoreng dan ditumis. Responden juga jarang sarapan pagi, hal ini mendorong kebutuhan lemak menjadi tidak terpenuhi. Waktu makan yang seharusnya dimanfaatkan dengan konsumsi zat gizi yang cukup bagi tubuh tetapi tidak dipenuhi, sehingga sumber lemak untuk tubuh tidak tercukupi dengan frekuensi makan yang kurang.

5.2.6 Pengetahuan gizi

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan dari total 39 responden bahwa lebih dari separoh siswi memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu 21 orang responden (53,8%). Sedangkan 18 orang responden (46,2%) memiliki pengetahuan gizi baik. Tingkat pengetahuan dengan kategori baik apabila berada $\geq 76\%$.

Dari penelitian yang dilakukan banyak siswa yang tidak memahami mengenai gizi *wasting* berdasarkan pertanyaan yang diberikan, sehingga banyak siswa yang berdiskusi bahkan tidak mengetahui jawabannya. Hal ini menunjukkan pemahaman responden terhadap gizi remaja masih kurang. Pengetahuan gizi yang rendah dapat menghambat perbaikan gizi baik pada keluarga maupun masyarakat. Peningkatan pengetahuan pada masyarakat dapat melalui berbagai kegiatan penyuluhan dan sejenisnya.

5.2.7 Body image

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan dari total 39 responden bahwa lebih dari separoh siswi memiliki *body image* negatif yaitu 23 orang responden (59%). Sedangkan 16 orang responden (41%)

memiliki *body image* positif. Kategori *body image* positif apabila memiliki skor ≥ 23 .

Body image merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* negatif pada remaja putri lebih mudah terpengaruh oleh media yang mudah diakses dengan kemajuan teknologi saat ini.

5.2.8 Media sosial

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan dari total 39 responden bahwa lebih dari separoh siswi sering terpapar media sosial yaitu 22 orang responden (56,4%). Sedangkan 17 orang responden (43,6%) tidak terpapar media sosial

Media sosial sekarang menjadi platform yang turut ambil bagian besar dalam kehidupan di era modern seperti sekarang. Media sosial yang paling sering digunakan dikalangan remaja yaitu *instagram, youtube, facebook*. Sebagian besar responden pernah membaca, melihat informasi mengenai bentuk tubuh kurus di media sosial serta memiliki keinginan untuk menjadi seperti itu.

5.2.9 Teman sebaya

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan dari total 39 responden bahwa lebih dari separoh siswi terpengaruh teman sebaya yaitu 24 orang responden (61,5%). Sedangkan 15 orang responden (38,5%) tidak terpengaruh teman sebaya.

Teman sebaya adalah pergaulan yang dekat bagi responden disekolah. Berdasarkan hasil wawancara, responden pernah dikritik mengenai bentuk tubuh, serta menerima masukan dari teman sebaya dalam memperbaiki penampilan, namun tidak semua responden mengalami hal seperti itu.

5.3 Analisis bivariat

5.3.1 Hubungan asupan energi dengan status gizi *wasting*

Asupan energi sangat dibutuhkan pada masa remaja. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi *wasting* memiliki tingkat kecukupan energi dengan kategori kurang, sedangkan tingkat kecukupan energi dengan kategori cukup sebagian besar terjadi pada responden yang memiliki status gizi normal.

Berdasarkan uji chi square hubungan asupan energi dengan status gizi *wasting* di dapatkan nilai p value (0,00). Hal ini menunjukkan hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi *wasting*. Siswa dengan status gizi *wasting* memiliki asupan energi yang kurang adalah 52,2%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hastuti (2017) bahwa ada hubungan bermakna antara asupan energi dengan status gizi *wasting*.(erika kusuma, 2017). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Anggraini (2018) menunjukkan hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi *wasting*. bila asupan energi rendah maka cadangan energi yang tersimpan didalam tubuh akan dikuras untuk menghasilkan energi dan akhirnya berakibat pada penurunan berat badan dan menrunkan status gizi menjadi *wasting*.(F. A. Angreani, 2018). Dan juga sesuai dengan penelitian Putri (2014) terdapat hubungan yang bermakna antara asupan

energi dengan status gizi *wasting*. Anak yang asupan energinya kurang mempunyai peluang menderita gizi *wasting* 9,4 kali dibandingkan dengan anak asupan energinya cukup.(Putri, 2014)

Asupan energi yang kurang dapat menyebabkan seseorang menjadi status gizi kurang, hal ini dikarenakan asupan zat gizi yang kurang menyebabkan kebutuhan tubuh akan nutrisi tidak terpenuhi. Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi lain.(Nadia, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian dari data *food recall 24 jam*, sebagian besar responden mempunyai asupan energi yang kurang namun bila dibandingkan dengan status gizi lebih banyak responden yang memiliki status gizi normal. Hal ini dapat menunjukkan bahwa seseorang dengan status gizi normal belum tentu mengkonsumsi energi yang cukup untuk mencukupi kebutuhannya per hari. Hal tersebut dapat juga disebabkan karna waktu *food recall 24 jam* adanya *flat slope syndrome*, dimanaresponden yang *wasting* cenderung melaporkan asupan yang lebih banyak atau sebaliknya.

5.3.2 Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi *wasting*

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi *wasting* memiliki tingkat kecukupan karbohidrat dengan kategori kurang, sedangkan tingkat kecukupan ekarbohidrat dengan kategori cukup sebagian besar terjadi pada responden yang memiliki status gizi normal.

Berdasarkan uji chi square hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi *wasting* di dapatkan nilai p value (0,19). Hal ini menunjukkan tidak adanya

hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi *wasting*. Siswa dengan status gizi *wasting* memiliki asupan energi yang kurang adalah 42,85%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rochmawati (2016) bahwa tidak ada hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi *wasting*. (Rochmawati, Marlenywati and Waliyo, 2016). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2017) bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi (Rahmawati, 2017). Dan juga sejalan dengan penelitian Irdiana (2017) bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi (Irdiana and Nindya, 2017) Hal ini disebabkan seperti halnya pada asupan energi, status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi protein dan karbohidrat. Secara alami komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan. Beberapa makanan yang mengandung karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral sehingga apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beraneka ragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa asupan karbohidrat bukan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi *wasting*, secara umum asupan makanan tidak mempengaruhi status gizi *wasting*. Akan tetapi ada kecenderungan tubuh mengalami ketidakseimbangan zat-zat gizi, jika berlangsung terus-menerus dan dapat mempengaruhi status gizi. (Rochmawati, Marlenywati and Waliyo, 2016)

Namun, berdasarkan analisis menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan karbohidrat hampir mendekati anjuran AKG sebagian besar memiliki status gizi normal. Hal tersebut dapat dilihat dari presentase status gizi normal pada responden yang memiliki asupan karbohidrat cukup sebesar 77% berstatus gizi normal. Hal ini menunjukkan apabila asupan karbohidrat tidak tercukupi kebutuhannya maka akan memiliki peluang lebih besar untuk berada pada status gizi kurang. Asupan makanan merupakan zat gizi yang dikonsumsi oleh tubuh untuk beraktivitas serta mencapai kesehatan yang optimal. Energi yang dibutuhkan berasal dari zat gizi yang dikonsumsi seperti karbohidrat, protein dan lemak. Maka asupan karbohidrat bukan satu-satunya zat gizi yang dapat menghasilkan energi, namun beberapa zat gizi lainnya seperti lemak dan protein. (Irdiana and Nindya, 2017)

5.3.3 Hubungan asupan protein dengan status gizi *wasting*

Asupan protein diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi *wasting* memiliki tingkat kecukupan protein dengan kategori kurang. Sedangkan tingkat kecukupan protein dengan kategori cukup sebagian besar terjadi pada responden yang memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi square* dengan nilai p value (0,04) menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna antara asupan protein dengan status gizi *wasting*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hastuti (2017) bahwa ada hubungan bermakna antara asupan protein dengan status gizi *wasting*. (erika kusuma, 2017). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Putri (2014) terdapat hubungan bermakna antara asupan protein dengan status gizi *wasting*.

Dan juga sejalan dengan penelitian Kurniasari (2018) dan menunjukkan ada hubungan bermakna antara asupan protein dengan status gizi (Kurniasari, 2018) Anak yang asupan proteinnya cukup cenderung memiliki status gizi normal dan anak yang asupan proteiinya kurang cenderung memiliki status gizi kurang. Anak yang asupan proteinnya kurang berpeluang 11,5 kali menderita status gizi *wasting* dibandingkan dengan anak asupan proteinnya cukup.(Putri, 2014)

Protein selain sebagai sumber energi juga mempunyai fungsi yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Sebagai sumber energi, protein ekuivalen dengan karbohidrat karena menghasilkan 4 kkal/g protein. Protein secara berlebihan tidak menguntungkan tubuh. Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. (Ratna, 2012)

Protein tubuh berguna sebagai bagian dari struktur tubuh dan juga merupakan bagian yang mempunyai peranan fungsional. Seseorang yang mengonsumsi protein sehari-hari lebih rendah dari kebutuhan protein tubuh yang ideal maka sel-sel tubuhnya tidak akan berfungsi dengan optimal. Konsumsi protein yang memenuhi angka kecukupan protein yang dianjurkan akan menghasilkan status gizi baik.(Nadia, 2017)

Kurangnya asupan protein ini dikarenakan berdasarkan hasil *food recall*, responden dengan status gizi *wasting* mengonsumsi makanan sumber protein yang kurang beragam serta jumlahnya yang kurang dari anjuran. Hal ini menyebabkan asupan protein yang dikonsumsi belum memenuhi kebutuhannya sehingga akan berdampak pada status gizi *wasting*. Pada remaja perlu upaya untuk menjaga status

gizi agar selalu berada dalam kondisi yang optimal yaitu berpedoman pada gizi seimbang, dimana mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi masing-masing individu dan menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi.

5.3.4 Hubungan asupan lemak dengan status gizi *wasting*

Asupan lemak sangat dibutuhkan pada masa remaja. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan status gizi *wasting* memiliki tingkat kecukupan lemak dengan kategori kurang, sedangkan tingkat kecukupan lemak dengan kategori cukup sebagian besar terjadi pada responden yang memiliki status gizi normal.

Berdasarkan uji chi square hubungan asupan lemak dengan status gizi *wasting* di dapatkan nilai p value (0,00). Hal ini menunjukkan hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi *wasting*. Siswa dengan status gizi *wasting* memiliki asupan lemak yang kurang adalah 59,1%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri (2013) bahwa ada hubungan bermakna antara asupan lemak dengan status gizi *wasting*. (Putri, 2013). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Indirasari (2013) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi (Indriasari, 2013). Dan juga sejalan dengan penelitian Desthi (2019) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi (Desthi, Diah Intani and Idi, Setiyobroto and Rini, 2019)

Asupan lemak berasal dari makanan, apabila kurang maka akan berdampak pada kurangnya asupan kalori atau energi untuk proses aktivitas dan metabolisme tubuh. Asupan lemak yang rendah diikuti dengan berkurangnya energi di dalam tubuh akan menyebabkan perubahan pada massa dan jaringan tubuh serta

gangguan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak. Lemak merupakan penyumbang energi terbesar, melindungi organ tubuh, melarutkan vitamin dan mengatur suhu tubuh.(Diniyyah and Nindya, 2017)

5.3.5 Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi *wasting*

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi square* dengan nilai p value (0,49) menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan bermakna antara pengetahuan dengan status gizi *wasting*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ni'mah (2015) bahwa ada hubungan tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan dengan status gizi *wasting*.(Lailatul and Ni'mah., 2015). Dan juga sejalan dengan penelitian Ningsih (2014) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi (Ningsih, Supartini and Setiawati, 2014). Dan juga sejalan dengan penelitian Rinanti (2014) menunjukkan tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi (Rinanti, 2014).

Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi *wasting* adalah karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, penyakit infeksi dan asupan zat gizi memberi pengaruh langsung terhadap status gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin baik status gizi diikuti dengan pengetahuan gizi yang baik.

Meskipun kedua data ini linier tetapi tidak memiliki hubungan sebab akibat yang langsung. Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mendasari pilihan makanan bergizi. Hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan makan, sosial ekonomi, sosial budaya dan lingkungan. (Noviyanti, 2017)

5.3.6 Hubungan *body image* dengan status gizi *wasting*

Body image merupakan persepsi/perasaan seorang individu terhadap bentuk tubuhnya. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa body image negatif banyak dialami oleh responden dengan status gizi normal dibanding responden status gizi *wasting*. hal ini dapat dilihat bahwa responden dengan status gizi normal tidak puas terhadap kondisi tubuhnya saat ini, sebaliknya pada responden status gizi *wasting* puas terhadap kondisi tubuhnya saat ini.

Berdasarkan uji chi square hubungan *body image* dengan status gizi *wasting* di dapatkan nilai p value (0,16). Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi *wasting*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hastuti (2017) bahwa tidak ada hubungan bermakna antara *body image* dengan status gizi *wasting*.(erika kusuma, 2017), namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Utami (2019), terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi (Utami, 2019). Dan ini juga sejalan dengan penelitian Cahyaningrum (2013) menunjukkan tidak ada hubungan *body image* dengan status gizi (Cahyaningrum, Nur and Andriani, 2013)

Hal tersebut dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh *body image* tetapi juga dipengaruhi oleh asupan makanan, adanya infeksi, *life style*, dan aktifitas fisik. *Body image* tidak langsung mempengaruhi status gizi *wasting*. *Body image* merupakan bentuk perkembangan psikososial remaja. Remaja yang belum mempunyai gambaran tentang tubuh dewasanya mungkin membatasi asupan makanannya sebagai akibat berat badan yang bertambah karena perkembangan karakteristik seksual sekundernya. (Almatsier, 2013)

5.3.7 Hubungan media sosial dengan status gizi *wasting*

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi *wasting* sering terpapar dengan media sosial, tetapi sebagian besar responden status gizi normal tidak sering terpapar dengan media sosial. Berdasarkan uji chi square hubungan asupan energi dengan status gizi *wasting* di dapatkan nilai p value (1.00). Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara media sosial dengan status gizi *wasting*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hastuti (2017) bahwa tidak ada hubungan bermakna antara media sosial dengan status gizi *wasting*. (erika kusuma, 2017). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Khoirani (2017) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara media sosial dengan status gizi (Khoirani, Nur Izzati, 2017), namun tidak sejalan dengan penelitian Fitri (2018) yang menunjukkan bahwa paparan media massa mempengaruhi perilaku diet (Fitri, 2018)

Dapat diketahui dalam penelitian ini bahwa sebagian besar responden mengetahui informasi dari media sosial tentang cara mengontrol pola makan sesuai dengan apa yang diinginkan. Selain itu dapat diketahui bahwa model kurus di media sosial merupakan bentuk tubuh ideal menurut responden. Meskipun demikian media sosial bukanlah faktor langsung yang mempengaruhi status gizi.

5.3.8 Hubungan teman sebaya dengan status gizi *wasting*

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi yang memiliki status gizi *wasting* maupun normal terpengaruh dengan teman sebaya. Berdasarkan uji chi square hubungan asupan energi dengan status gizi *wasting* di dapatkan nilai p value (0,72). Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara

teman sebaya dengan status gizi *wasting*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hastuti (2017) bahwa tidak ada hubungan bermakna antara teman sebaya dengan status gizi *wasting*.(erika kusuma, 2017). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Syati (2019) dan Ningsih (2014) menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara teman sebaya dengan status gizi. (Syati *et al.*, 2019) (Ningsih, Supartini and Setiawati, 2014)

Tidak adanya hubungan teman sebaya dengan status gizi *wasting* dalam penelitian ini dikarenakan teman sebaya bukan merupakan faktor langsung kejadian status gizi *wasting*. Namun teman sebaya mempengaruhi semua kelompok baik responden yang status gizi *wasting* maupun status gizi normal. Hal ini membuktikan bahwa teman sebaya sangat mempengaruhi remaja.

Meskipun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan status gizi *wasting* tetapi secara teori teman sebaya banyak mempengaruhi kepribadian anak sekolah. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu sebagian besar teman sebaya mengkritik tentang makanan responden, menganjurkan cara mengontrol pola makan/diet. Pengaruh yang ditimbulkan oleh teman sebaya cenderung negatif termasuk tekanan menjadi status gizi *wasting*.(erika kusuma, 2017)

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- a. Sebanyak 33,3% siswi SMAN 12 Padang memiliki status gizi *wasting*
- b. Sebanyak 59% siswi SMAN 12 Padang memiliki asupan energi kurang
- c. Sebanyak 53,8% siswi SMAN 12 Padang memiliki asupan karbohidrat kurang
- d. Sebanyak 61,5% siswi SMAN 12 Padang memiliki asupan protein kurang
- e. Sebanyak 56,4% siswi SMAN 12 Padang memiliki asupan lemak kurang
- f. Sebanyak 53,8% siswi SMAN 12 Padang memiliki pengetahuan gizi kurang
- g. Sebanyak 59% siswi SMAN 12 Padang memiliki *body image* negatif
- h. Sebanyak 56,4% siswi SMAN 12 Padang sering terpapar media sosial
- i. Sebanyak 61,5% siswi SMAN 12 Padang terpengaruh teman sebaya
- j. Berdasarkan uji chi square diketahui hubungan bermakna asupan energi dengan status gizi *wasting* ($p= 0,00$)
- k. Berdasarkan uji chi square diketahui tidak ada hubungan bermakna asupan karbohidrat dengan status gizi *wasting* ($p= 0,19$)

- l. Berdasarkan uji chi square diketahui hubungan bermakna asupan protein dengan status gizi *wasting* ($p= 0,04$)
- m. Berdasarkan uji chi square diketahui hubungan bermakna asupan lemak dengan status gizi *wasting* ($p= 0,00$)
- n. Berdasarkan uji chi square diketahui tidak ada hubungan bermakna pengetahuan gizi dengan status gizi *wasting* ($p= 0,49$)
- o. Berdasarkan uji chi square diketahui tidak ada hubungan bermakna *bodi image* dengan status gizi *wasting* ($p= 0,16$)
- p. Berdasarkan uji chi square diketahui tidak ada hubungan bermakna media sosial dengan status gizi *wasting* ($p= 1,00$)
- q. Berdasarkan uji chi square diketahui tidak ada hubungan bermakna teman sebaya dengan status gizi *wasting* ($p= 0,72$)

6.2 Saran

- a. Sekolah

Diperlukannya sosialisasi oleh pihak sekolah mengenai gizi remaja guna mendukung pertumbuhan anak.

- b. Masyarakat/ orang tua

Memberikan makanan gizi seimbang terdiri dari nasi, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah agar kebutuhan anak terpenuhi

- c. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi *wasting*.

DAFTAR PUSTAKA

- AKG (2013) *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral, dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013.*
- Almatsier, S. (2013) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. dkk (2011) *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Angreani, F. A. (2018) 'PONTIANAK SKRIPSI Oleh : FITRI AYU ANGREANI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK TAHUN 2018'.
- Angreani, P. A. (2018) 'Hubungan Asupan Energi, Protein, Zink, Dan Aaktifitas Fisik Dengan Kejadian Wasting Pada Remaja Di MTs Negeri 2 Pontianak'.
- Ayuningtyas, P. (2012) 'Hubungan Faktor Individu Dan Lingkungan Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Prodi SI Dan Ilmu Komunikasi Angkatan 2009 Tahun 2012', in. Depok: Universitas Indonesia.
- Cahyaningrum, H. D., Nur, E. and Andriani, K. (2013) 'Hubungan Antara Body Image Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Ips Di Sma Batik 1', pp. 1–10.
- Desthi, Diah Intani and Idi, Setiyobroto and Rini, W. A. (2019) 'HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PELETON INTI SMP N 5 YOGYAKARTA', in. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Diniyyah, S. R. and Nindya, T. S. (2017) 'Asupan Energi , Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci , Gresik Energy , Protein and Fat Intake with Underweight of Toddlers Age 24-59 Months in Suci Village , Gresik'. doi: 10.20473/amnt.v1.i4.2017.341-350.
- erika kusuma, H. (2017) 'FAKTOR RISIKO KEJADIAN WASTING PADA REMAJA PUTRI (Studi Kasus pada Siswi Umur 13-15 Tahun di SMP

- Walisono 1 Semarang Tahun 2017)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), pp. 656–663.
- Fitri, R. P. (2018) 'Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru', *Jurnal Endurance*, 3(1), p. 162. doi: 10.22216/jen.v3i1.1487.
- Florence, A. G. (2017a) 'DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TPB PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN', *Universitas Pasundan*.
- Florence, A. G. (2017b) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung', in. Bandung: Universitas Pasundan.
- Hasanah, R. (2017) 'Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Pelaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Mahasiswi Program Studi Diploma IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2017', in *Skripsi*. Padang: Poltekkes Kemenkes Padang.
- 'HASIL PEMANTAUAN STATUS GIZI (PSG) TAHUN 2017' (no date).
- IHSN (2013) 'Panduan Pengukuran Antropometri', *International Household Survey Network*.
- Indriasari, R. (2013) 'HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR TAHUN 2013 The Correlation of Nutrient Intake with Nutritional Status of Adolescent Girls in Public Health Faculty Hasanuddin Un', *Universitas Hasanuddin Makassar*, p. 5.
- Irdiana, W. and Nindya, T. S. (2017) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya Correlation between the Habit of Eating Breakfast , Nutrient Intake and Nutritional Status of Female Students in SMAN 3 Surabaya', pp. 227–235. doi: 10.20473/amnt.v1.i3.2017.
- Kemenkes (2010) 'Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak'. Semarang: Food For Kids Indonesia, p. 40.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018', *Riset Kesehatan Dasar 2018*, pp. 182–


- Kesehatan, P., Padang, K. and Septiani, A. (2017) 'HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN , SIKAP REMAJA SAAT MENSTRUASI DI SMPN 39 PADANG POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG TAHUN 2017'.
- Khairuni, N. (2016) 'Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak', in. Aceh: UIN Ar-Raniry.
- Khoirani, Nur Izzati, D. (2017) 'Media Sosial Instagram, Perilaku Makan Dan status Gizi : Studi Pada Kelompok Usia Dewasa Muda Di Kabupaten Sleman Yogyakarta', in. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Kurniasari, F. N. (2018) 'Indonesian Journal of Human Nutrition', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(1), pp. 14–22. doi: 10.21776/ub.ijhn.2016.003.Suplemen.5.
- Lailatul, M. and Ni'mah., C. (2015) 'Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu dengan Wasting dan Stunting pada Balita Keluarga Miskin', *Media Gizi Indonesia*, 10(2015), pp. 84–90. doi: Vol. 10, No. 1 Januari–Juni 2015: hlm. 84–90 terdiri.
- Mann, J. dan A. S. T. (2014) *Ilmu Gizi*. 4th edn. Edited by M. Rachmat. Jakarta: Katalog Dalam Terbitan.
- Nadia, S. (2017) 'Hubungan Body Image, Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi Siswi SMAN 12 Padang'.
- Ningsih, R., Supartini, Y. and Setiawati, S. (2014) 'STATUS GIZI REMAJA PUTRI (Relationships Between Peer, Self Concept and Status Nutrition of Female Adolescent)', *JKep*, 2(3), pp. 44–54.
- Noviyanti, retno dewi & M. D. (2017) 'Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari laweyan surakarta', *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*, pp. 421–426. Available at: <http://journal.ummg.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>.
- Nurhasim (2013) 'Tingkat Pengetahuan Tentang Perawatan Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Blengorwetn Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013', in. Yogyakarta: Universitas Negeri

Yogyakarta.

- Par'i, M. H. (2016) *Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Putri, D. S. K. (2013) 'Faktor Langsung Dan Tidak Langsung Yang Berhubungan Dengan Kejadian Wasting Pada Anak Umur 6-59 Bulan Di Indonesia Tahun 2013', in. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Putri, R. D. (2017) *Hubungan Konsumsi Zat Besi (Fe), SENG (Zn) dan Protein dengan Kejadian Stunted Pada Anak 1-3 Tahun Di Kenagarian Muaro Bodi dan Palangki Kabupaten Sijunjung Tahun 2017*. Poltekkes Kemenkes Padang.
- Putri, R. R. (2014) 'MAKAN DENGAN STATUS GIZI KURUS PADA SISWA DI SMP NEGERI 29 KOTA PADANG TAHUN 2014 Karya Tulis Ilmiah Oleh : Rima Rahmawati Putri JURUSANGIZI'. Available at: http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/repository/kti_gabung.pdf.
- Rachmayani, D. (2018) 'Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor', in. Bogor: Universitas Esa Unggul.
- Rahmawati, T. (2017) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), p. 49. doi: 10.26576/profesi.148.
- Ramadhana, C. I. (2018) 'IMAGE DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 6 SUKOHARJO', in. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ratna, indria sari (2012) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi', in. Depok: Universitas Indonesia.
- Rinanti, O. S. (2014) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Rini, Y. S. (2013) 'Studi Deskriptif Citra Tubuh (Body Image) Pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa Madya Di Universitas Negeri Semarang', in. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- Riyanto, A. (2012) *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rochmawati, Marlenywati and Waliyo, E. (2016) 'Gizi Kurus (Wasting) Pada Balita Di Wilayah Kerj Puskesmas Kota Pontianak', *Vokasi Kesehatan*, II(2), pp. 132–138.
- Shara, F. El, Wahid, I. and Semiarti, R. (2017) 'Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), pp. 202–207. doi: <https://doi.org/10.25077/jka.v6.i1.p202-207.2017>.
- Siswanto, D. (2014) *Buku Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total 2014*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Supariasa, I. D. N. (2012) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Katalog Dalam Terbitan.
- Syahya, N. (2017) 'Hubungan Body Image, Asupan Energi, Protein, Lemak, Dan Karbohidrat Dengan Status Gizi SMAN 12 Padang Tahun 2017', in: Padang: Poltekkes Kemenkes Padang.
- Syati, S. N. *et al.* (2019) 'Hubungan Teman Sebaya dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah di MAN 1 Lampung Tengah , Kecamatan Terbanggi Besar , Kabupaten Lampung Tengah The Relationship of Peer Influence and Body Image to Nutritional Status of Premarital Repr', 8(1), pp. 1–6.
- Utami, A. C. (2019) 'Hubungan Body Image, Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Poltekkes Kemnekes Padang Tahun 2019', in: Padang: Poltekkes Kemenkes Padang.
- Wiradoko, I. H. (2015) 'Hubungan Status Gizi dan Penggunaan Media Sosial dengan Pubertas Remaja Putri di SMPN 2 Sedong Sindang Laut Kabupaten Cirebon', *Universitas Swadaya Gunung Jati*.
- Yolanda, A. (2018) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan, Keterpaparan Media Massa Dan Dukungan Orang Tua Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas VII dan VIII Di SMPN 12 Padang Tahun 2018', in: Padang: Poltekkes Kemenkes Padang.
- Yusinthia, A. N. (2018) 'Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh

dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun', pp. 147-154. doi: 10.20473/amnt.v2.i2.2018.147-154.

 **PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT**
DINAS PENDIDIKAN
Jl. Jenderal Sudirman No. 52 Padang Telp. 0751-21955 Fax. 27510

Nomor : 430.02/4619/P.SMA/2019 Padang, 10 Mei 2019
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Waka Bidang I Akademik
STIKES Perintis
di
Padang

Sehubungan dengan surat nomor : 551/ STIKES-YPN/2019 tanggal 8 Mei 2019 perihal izin Penelitian, Mahasiswa S-1 Prodi Gizi Jalur B dengan judul "Hubungan Kebiasaan Makan, Pengetahuan, Body Image, Media Massa, Teman sebaya dengan Status Gizi Wasting Siswa SMA Negeri 12 Padang Tahun 2019", atas nama :


Nama : Zuhasna
NIM : 1813211119
Tempat : SMAN 12 Padang

Berkaitan dengan hal tersebut Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat pada prinsipnya tidak keberatan memberi izin kepada Mahasiswa yang namanya tersebut di atas untuk melaksanakan penelitian, namun diharapkan selama kegiatan dapat memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Berkoordinasi dengan Kepala SMAN 12 Padang
2. Diharapkan tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar
3. Tidak memberatkan pembiayaan kepada peserta didik di satuan pendidikan
4. Data yang di ambil sepenuhnya untuk kepentingan pendidikan dan tidak untuk di publikasikan secara umum
5. Data yang diambil sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku
6. Setelah selesai melaksanakan penelitian agar dapat menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan Provinsi Sumatra Barat.

Demikianlah surat ini kami berikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sekretaris,

 **Drs. Gustavida, M.M**
NIP. 19640501 199303 1 006

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Sumatera Barat (sebagai laporan)
2. Yth. Kepala SMA terkait

LAMPIRAN A

Hasil Ukur Definisi Operasional *Body Image*

$$\begin{aligned}\text{Skor maksimal} &= \text{Jumlah soal} \times \text{skor tertinggi} \\ &= 11 \times 4 \\ &= 44\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor minimal} &= \text{Jumlah soal} \times \text{skor tertinggi} \\ &= 11 \times 1 \\ &= 11\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Mean teoritis } (\mu) &= (\text{Skor maksimal} + \text{Skor minimal}) / 2 \\ &= (44 + 11) / 2 \\ &= 27,5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Standar Deviasi } (\sigma) &= (\text{Skor maksimal} - \text{Skor minimal}) / 6 \\ &= (44 - 11) / 6 \\ &= 5,5\end{aligned}$$

Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\mu + \sigma = 27,5 + 5,5 = 33 \quad (\text{Positif})$$

$$\mu - \sigma = 27,5 - 5,5 = 22 \quad (\text{Negatif})$$

Sampel Penelitian

Kelas X IPA

a. Kelas X IPA 1 = $19 / 374 \times 39 = 2$ orang

b. Kelas X IPA 2 = $26 / 374 \times 39 = 2$ orang

c. Kelas X IPA 3 = $13 / 374 \times 39 = 1$ orang

d. Kelas X IPA 4 = $17 / 374 \times 39 = 2$ orang

e. Kelas X IPA 5 = $17 / 374 \times 39 = 2$ orang

f. Kelas X IPA 6 = $17 / 374 \times 39 = 2$ orang

Kelas X IPS

a. Kelas X IPS 1 = $17 / 374 \times 39 = 2$ orang

b. Kelas X IPA 2 = $19 / 374 \times 39 = 2$ orang

c. Kelas X IPS 3 = $12 / 374 \times 39 = 1$ orang

d. Kelas X IPS 4 = $16 / 374 \times 39 = 2$ orang

d. Kelas X IPS 5 = $16 / 374 \times 39 = 2$ orang

Kelas XI IPA

a. Kelas XI IPA 1 = $22 / 374 \times 39 = 2$ orang

b. Kelas XI IPA 2 = $19 / 374 \times 39 = 2$ orang

c. Kelas XI IPA 3 = $21 / 374 \times 39 = 2$ orang

d. Kelas XI IPA 4 = $17 / 374 \times 39 = 2$ orang

e. Kelas XI IPA 5 = $18 / 374 \times 39 = 2$ orang

Kelas XI IPS

a. Kelas XI IPS 1 = $17 / 374 \times 39 = 2$ orang

b. Kelas XI IPS 2 = $18 / 374 \times 39 = 2$ orang

c. Kelas XI IPS 3 = $15 / 374 \times 39 = 1$ orang

d. Kelas XI IPS 4 = $19 / 374 \times 39 = 2$ orang

e. Kelas XI IPS 5 = $19 / 374 \times 39 = 2$ orang

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA
MENJADI SAMPEL**

Judul penelitian : hubungan asupan zat gizi, pengetahuan gizi, *body image*, media massa dan teman sebaya dengan status gizi *wasting* siswa SMAN 12 Nanggalo Padang Tahun 2019

Saya yang bertanda tang dibawah

ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu segala sesuatu dalam penelitian ini.

Padang, Juli
2019

(
)

Kode Responden

DATA RESPONDEN

I. Identitas Responden

- a. Nama :
- b. Jenis kelamin : L/P
- c. Tanggal Lahir :
- d. Umur :
- e. Kelas :

II. Status Gizi

- a. BB :
- b. TB :
- c. IMT :
- d. Status Gizi :

A. Pengetahuan gizi terkait status gizi wasting

1. Menurutmu, apa itu wasting ?
 - a) Penurunan berat badan tidak sesuai umur
 - b) Peningkatan berat badan sesuai umur
 - c) Penurunan berat badan menunjukkan anak sehat
 - d) Tidak tahu
2. *Wasting* pada remaja, jika tidak diatasi dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan?
 - a) Gangguan kognitif, penurunan prestasi belajar, penyakit infeksi
 - b) Sakit kepala
 - c) Sakit perut
 - d) Tidak tahu
3. Faktor yang mempengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi adalah *?kecuali*
 - a) Kebiasaan makan
 - b) Perubahan gaya hidup
 - c) Perubahan pola tidur
 - d) Penyakit infeksi
4. Yang tidak termasuk alasan mengapa zat gizi dibutuhkan oleh remaja ?
 - a) Secara fisik terjadi pertumbuhan yang sangat cepat ditandai dengan peningkatan berat badan dan tinggi badan
 - b) Adanya penurunan tingkat kreatifitas remaja
 - c) Mulai berfungsi dan berkembangnya organ-organ reproduksi
 - d) Tidak tahu
5. Menurutmu apakah yang terjadi jika remaja kurang gizi ?
 - a) Sering keluar saat mengikuti pelajaran
 - b) Sering tidak konsentrasi pada pelajaran
 - c) Sering jajan karena tidak sarapan pagi
 - d) Tidak tahu
6. Secara fisik, terjadi pertumbuhan yang sangat cepat yang ditandai dengan ?

- a) Peningkatan dan penurunan daya tahan tubuh
 - b) Peningkatan dan penurunan fungsi tubuh
 - c) Peningkatan berat badan dan peningkatan tinggi badan
 - d) Tidak tahu
7. Yang tidak termasuk tips peningkatan berat badan sehat adalah ?
- a) Perubahan pola makan
 - b) Peningkatan aktifitas fisik
 - c) Peningkatan kebiasaan tidur
 - d) Tidak tahu
8. Yang tidak termasuk manfaat atau peran gizi bagi kesehatan adalah?
- a) Memelihara proses tubuh dan perkembangan tubuh
 - b) Memperoleh energi guna melakukan pekerjaan fisik sehari-hari
 - c) Menurunkan fungsi oragan-organ tubuh
 - d) Tidak tahu
9. Apa yang kamu ketahui tentang gizi ?
- a) zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan, dan memperbaiki jaringan tubuh
 - b) gizi merupakan segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal
 - c) gizi merupakan makanan yang sehat
 - d) tidak tahu
10. Menurutmu apa yang dimaksud dengan makanan bergizi?
- a) Makanan yang mengandung sumber energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang cukup untuk tubuh
 - b) Sayur dan buah
 - c) Makanan yang enak dan gurih
 - d) Tidak tahu
11. Yang tidak termasuk dalam fungsi protein adalah ?
- a) Mengganti sel-sel yang rusak
 - b) Membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormon
 - c) Menurunkan daya tahan tubuh
 - d) Membantu pembentukan otot, tulang rawan

12. Jenis bahan makanan manakah sumber protein hewani yang kamu ketahui?
- Daging ayam, daging sapi, ikan
 - Tahu, tempe, kacang kedelai
 - Kacang hijau, kacang merah
 - Tidak tahu
13. Jenis bahan makanan manakah sumber protein hewani yang kamu ketahui?
- Tahu, tempe, kacang kedelai
 - Daging ayam, daging sapi
 - Udang, ikan
 - Tidak tahu
14. Menurutmu apa makanan yang bergizi seimbang?
- Makanan yang bergizi seimbang yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral
 - Makanan yang enak, menyenangkan dan sehat
 - Makanan yang diolah bersih dan sehat
 - Makanan yang dibeli ditempat yang mahal dan elit
15. Menurutmu terdiri dari apa saja makanan seimbang?
- Makanan pokok, protein, hewani, protein nabati, sayur dan buah
 - Makanan pokok, sayur, protein hewani, susu
 - Makanan pokok, buah, protein nabati
 - Makanan pokok, susu, buah
16. Tujuan penyusunan menu seimbang bagi remaja adalah?
- Agar waktu dan tenaga terbuang sia-sia untuk keperluan dapur saja
 - Agar makanan yang akan dihidangkan dapat menjamin terpenuhinya kecukupan gizi atau kebutuhan gizi seseorang
 - Makanan yang disajikan dapat dipilih berdasarkan kesukaan
 - Tidak tahu
17. Cara terbaik memenuhi kebutuhan gizi remaja adalah memberikan makanan yang mengandung ?

- a) Banyak karbohidrat
- b) Gizi seimbang
- c) Tinggi protein
- d) Tidak tahu

18. Air sangat dibutuhkan tubuh, karena air berfungsi ?

- a) Mengatur suhu tubuh
- b) Menggantikan sel-sel yang rusak
- c) Menghasilkan energi
- d) Tidak tahu

19. Membiasakan mengkonsumsi minum 8 gelas air putih dalam sehari adalah usaha untuk memenuhi kebutuhan?

- a) Mineral
- b) Protein
- c) Karbohidrat
- d) Vitamin

20. Manakah kelompok zat gizi berikut, banyak terdapat pada buah-bauhan ?

- a) Vitamin A dan C
- b) Pati dan vitamin K
- c) Lemak dan kalsium
- d) Tidak tahu

Body Image

DATA IDENTITAS

Nomor Sampel :
Nama Sampel :
Tempat/Tanggal Lahir :
Usia :
Alamat :
Tinggi Badan : cm
Berat Badan : kg

Berikut ini terdapat 11 pertanyaan. Bacalah setiap pertanyaan dan tentukan sikap saudara terhadap pertanyaan tersebut dengan cara memberi tanda (X) pada salah satu pilihan jawaban antara STS, TS, S dan SS. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 4 pilihan yaitu:

- SS : Sangat Setuju = skor 4
- S : Setuju = skor 3
- TS : Tidak Setuju = skor 2
- STS : Sangat Tidak Setuju = skor 1

Contoh :

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Menurut saya penampilan saya menarik lawan jenis		X		

Selamat Mengerjakan

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Menurut saya, penampilan saya menarik bagi lawan jenis				
2.	Saya percaya diri dengan penampilan saya saat ini				
3.	Saya menggunakan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh				
4.	Saya memakai pakaian berwarna hitam untuk menyamarkan kegemukan tubuh				
5.	Saya puas dengan bagian tubuh tengah (dari pinggang hingga perut)				
6.	Secara keseluruhan, penampilan saya memuaskan				
7.	Berat badan saya saat ini merupakan berat badan ideal				
8.	Saya khawatir menjadi gemuk				
9.	Saya ingin diet untuk menurunkan berat badan				
10.	Saya merasa baik-baik saja bila berat badan saya naik				
11.	Saya menganggap berat badan saya tidak terlalu kurus				

Media Sosial

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang	Sering	Selalu
1.	Apakah kamu pernah sehari-hari menggunakan media sosial?				
2.	Apakah kamu pernah melihat bentuk tubuh kurus dan langsing dari <i>instagram</i> ?				
3.	Apakah kamu pernah melihat bentuk tubuh kurus dan langsing dari <i>youtube</i> ?				
4.	Apakah kamu pernah melihat bentuk tubuh kurus dan langsing dari <i>facebook</i> ?				
5.	Apakah gambar-gambar dari <i>instagram</i> membuat kamu menurunkan berat badan?				
6.	Apakah gambar-gambar dari <i>youtube</i> membuat kamu menurunkan berat badan?				
7.	Apakah gambar-gambar dari <i>facebook</i> membuat kamu menurunkan berat badan?				
8.	Apakah kamu pernah melihat informasi bertema diet atau pengaturan berat badan				

	perempuan atau model dari <i>instagram</i> ?				
9.	Apakah kamu pernah melihat informasi bertemakan diet atau pengaturan berat badan perempuan atau model dari <i>youtube</i> ?				
10.	Apakah kamu pernah melihat informasi bertemakan diet atau pengaturan berat badan perempuan atau model dari <i>facebook</i> ?				

Tidak pernah = skor 4

Kadang = skor 3

Sering = skor 2

Selalu = skor 1

Teman sebaya

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kamu dan temanmu bersaing untuk mendapatkan tubuh yang paling ideal ?		
2.	Apakah temanmu sering mengkritik berat badanmu ?		
3.	Apakah temanmu mendorong dan memberi masukan untuk memperbaiki penampilan diri dan bentuk tubuhmu ?		

Ya	skor 1
Tidak	skor 0

FORMULIR RECALL 24 JAM

Nama Responden :
Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Hari ke :

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah yang dikonsumsi		Keterangan
			URT	Gram	
Pagi/ jam					
Selingan/ jam					
Siang/ jam					
Selingan/ jam					

Malam/ jam					
------------	--	--	--	--	--

LAMPIRAN B

No	Nama	Umur	BB	TB	z-score	Kat	E(%)	kat	Kh(%)	Kat	Protein (%)	Kat	Lemak(%)	kat
1	A	17.4	45.0	149.0	-0.27	1.0	60	2.0	63,01	2.0	81.53	1.0	80,28	1.0
2	A	17.2	66.5	152.4	1.86	1.0	80.35	1.0	80,19	1.0	84.07	1.0	88,73	1.0
3	H	17.5	37.4	142.6	-1.04	1.0	64,14	2.0	80,48	1.0	70.17	2.0	47,89	2.0
4	L	17.3	45.0	149.0	-0.29	1.0	61,22	2.0	82,53	1.0	62.46	2.0	85,92	1.0
5	S	17.5	59.1	151.0	1.3	1.0	79,13	2.0	68,15	2.0	80.10	1.0	84,51	1.0
6	S	17.1	58.0	163.0	0.24	1.0	80,51	1.0	81,32	1.0	73.56	2.0	85,55	1.0
7	H	17.4	42.7	162.8	-2.15	2.0	61,13	2.0	67,21	2.0	69.49	2.0	43,80	2.0
8	Y	17.3	57.8	163.0	0.23	1.0	80,33	1.0	80,53	1.0	83.22	1.0	83,37	1.0
9	A	17.5	45.0	153.0	-0.7	1.0	80,02	1.0	60,45	2.0	75.42	2.0	87,32	1.0
10	H	17.2	48.7	161.1	-0.86	1.0	80,09	1.0	75,86	2.0	76.28	2.0	50,85	2.0
11	M	17.4	51.5	146.0	0.89	1.0	80,96	1.0	81,51	1.0	90.68	1.0	78,17	2.0
12	N	17.5	43.8	160.0	-1.64	1.0	58,80	2.0	65,67	2.0	63.48	2.0	48,31	2.0
13	R	17.3	48.1	145.7	0.48	1.0	80,02	1.0	82,71	1.0	88.99	1.0	81,77	1.0
14	I	17.4	66.0	159.0	1.35	1.0	80,85	1.0	81,52	1.0	80.26	1.0	85,77	1.0
15	L	17.5	42.1	160.5	-2.03	2.0	70,07	2.0	78,02	2.0	74.58	2.0	57,82	2.0
16	A	17.3	38.1	153.6	-2.13	2.0	58,71	2.0	67,38	2.0	67.79	2.0	44,86	2.0
17	H	17.2	37.8	152.7	-2.09	2.0	58,92	2.0	64,64	2.0	61.02	2.0	47,82	2.0
18	V	17.3	37.0	152.9	-2.31	2.0	58,05	2.0	63,87	2.0	77.97	2.0	44,15	2.0
19	A	17.5	40.6	158.2	-2.09	2.0	54,07	2.0	63,78	2.0	78.81	2.0	77,46	2.0
20	N	16.3	40.6	158.5	-2.03	2.0	62,96	2.0	78,51	2.0	76.28	2.0	47,68	2.0
21	M	16.5	46.6	153.9	-0.43	1.0	76,40	2.0	69,86	2.0	60.59	2.0	82,77	1.0
22	A	16.3	46.8	162.0	-1.28	1.0	61,60	2.0	82,71	1.0	69.07	2.0	80,28	1.0
23	N	16.1	39.2	155.9	-2.04	2.0	58,71	2.0	70,36	2.0	65.84	2.0	66,20	2.0
24	A	16.2	40.4	153.0	-1.45	1.0	59,25	2.0	66,61	2.0	71.19	2.0	66,20	2.0
25	Y	16.2	52.8	154.1	0.47	1.0	80,94	1.0	67,21	2.0	89.83	1.0	82,67	1.0
26	G	16.3	39.8	157.1	-2.06	2.0	57,25	2.0	68,85	2.0	79.67	2.0	59,15	2.0
27	A	16.4	37.8	153.5	-2.14	2.0	59,69	2.0	80,19	1.0	66.10	2.0	66,20	2.0

28	S	16.5	45.0	157.5	-1.06	1.0	82,87	1.0	65,67	2.0	88.13	1.0	80,28	1.0
29	O	16.3	40.5	158.5	-2.06	2.0	81,48	1.0	82,19	1.0	83.05	1.0	76,20	2.0
30	F	16.1	43.8	155.4	-1.02	1.0	80,68	1.0	82,02	1.0	76.28	2.0	73,24	2.0
31	S	16.2	46.0	159.0	-1.01	1.0	81,60	1.0	65,92	2.0	83.89	1.0	80,28	1.0
32	S	16.2	45.0	155.0	-0.77	1.0	81,88	1.0	81,34	1.0	88.99	1.0	80,77	1.0
33	N	16.4	47.0	153.0	-0.27	1.0	84,95	1.0	82,71	1.0	82.38	1.0	81,77	1.0
34	D	16.4	40.0	157.1	-2.02	2.0	60,09	2.0	82,19	1.0	62.79	2.0	66,20	2.0
35	W	16.3	43.4	154.0	-0.97	1.0	79,76	2.0	65,92	2.0	73.72	2.0	66,20	2.0
36	M	16.5	46.0	159.0	-1.04	1.0	80,05	1.0	81,85	1.0	76.28	2.0	80,28	1.0
37	I	16.4	44.4	158.0	-1.21	1.0	61,55	2.0	66,10	2.0	80.50	1.0	73,24	2.0
38	D	16.1	40.1	157.4	-2.01	2.0	62,85	2.0	82,53	1.0	80.51	1.0	61,97	2.0
39	S	16.2	47.2	161.0	-1.0	1.0	78,49	2.0	81,85	1.0	70.50	2.0	66,20	2.0

No.	Nama	Kat Z-score	Pengetahuan	Kat	bodyimage	Kat	mediasosial	Kat	temsebaya	Kat
1	A	1.0	17.0	1.0	41.0	1.0	28.0	1.0	3.0	2.0
2	A	1.0	10.0	2.0	20.0	2.0	27.0	1.0	3.0	2.0
3	H	1.0	13.0	2.0	23.0	1.0	28.0	1.0	2.0	2.0
4	L	1.0	14.0	2.0	38.0	1.0	29.0	1.0	3.0	2.0
5	S	1.0	15.0	2.0	21.0	2.0	27.0	1.0	1.0	1.0
6	S	1.0	16.0	1.0	20.0	2.0	32.0	2.0	0.0	1.0
7	H	2.0	11.0	2.0	30.0	1.0	22.0	1.0	3.0	2.0
8	Y	1.0	18.0	1.0	20.0	2.0	26.0	1.0	0.0	1.0
9	A	1.0	15.0	2.0	22.0	2.0	27.0	1.0	3.0	2.0
10	H	1.0	13.0	2.0	33.0	1.0	25.0	1.0	3.0	2.0
11	M	1.0	13.0	2.0	22.0	2.0	31.0	2.0	0.0	1.0
12	N	1.0	10.0	2.0	22.0	2.0	29.0	1.0	3.0	2.0
13	R	1.0	19.0	1.0	27.0	1.0	28.0	1.0	1.0	1.0

14	I	1.0	16.0	1.0	21.0	2.0	27.0	1.0	1.0	1.0
15	L	2.0	14.0	2.0	23.0	1.0	30.0	2.0	2.0	2.0
16	A	2.0	15.0	2.0	27.0	1.0	27.0	1.0	1.0	1.0
17	H	2.0	14.0	2.0	23.0	1.0	30.0	2.0	2.0	2.0
18	V	2.0	17.0	1.0	24.0	1.0	31.0	2.0	3.0	2.0
19	A	2.0	16.0	1.0	25.0	1.0	28.0	1.0	3.0	2.0
20	N	2.0	15.0	2.0	26.0	1.0	34.0	2.0	2.0	2.0
21	M	1.0	18.0	1.0	18.0	2.0	32.0	2.0	1.0	1.0
22	A	1.0	16.0	1.0	20.0	2.0	27.0	1.0	2.0	2.0
23	N	2.0	14.0	2.0	20.0	2.0	33.0	2.0	2.0	2.0
24	A	1.0	17.0	1.0	19.0	2.0	31.0	2.0	3.0	2.0
25	Y	1.0	15.0	2.0	27.0	1.0	28.0	1.0	0.0	1.0
26	G	2.0	18.0	1.0	18.0	2.0	33.0	2.0	0.0	1.0
27	A	2.0	17.0	1.0	21.0	2.0	34.0	2.0	2.0	2.0
28	S	1.0	15.0	2.0	22.0	2.0	27.0	1.0	2.0	2.0
29	O	2.0	13.0	2.0	28.0	1.0	35.0	2.0	3.0	2.0
30	F	1.0	11.0	2.0	17.0	2.0	33.0	2.0	3.0	2.0
31	S	1.0	17.0	1.0	24.0	1.0	34.0	2.0	1.0	1.0
32	S	1.0	18.0	1.0	23.0	1.0	31.0	2.0	1.0	1.0
33	N	1.0	18.0	1.0	22.0	2.0	30.0	2.0	2.0	2.0
34	D	2.0	15.0	2.0	22.0	2.0	32.0	2.0	1.0	1.0
35	W	1.0	14.0	2.0	21.0	2.0	35.0	2.0	3.0	2.0
36	M	1.0	15.0	2.0	20.0	2.0	32.0	2.0	3.0	2.0
37	I	1.0	16.0	1.0	22.0	2.0	33.0	2.0	2.0	2.0
38	D	2.0	17.0	1.0	28.0	1.0	31.0	2.0	1.0	1.0
39	S	1.0	16.0	1.0	18.0	2.0	30.0	2.0	1.0	1.0

Statistics

kategori zscore

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		1.3333
Median		1.0000
Std. Deviation		.47757
Variance		.228
Range		1.00
Minimum		1.00
Maximum		2.00

kategori zscore

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	26	66.7	66.7	66.7
	kurus	13	33.3	33.3	100.0
Total		39	100.0	100.0	

kategori energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	16	41.0	41.0	41.0
	kurang	23	59.0	59.0	100.0
Total		39	100.0	100.0	

kategori energi * kategori zscore Crosstabulation

			kategori zscore		Total
			normal	kurus	
kategori energi	cukup	Count	15	1	16
		% within kategori energi	93.8%	6.2%	100.0%
	kurang	Count	11	12	23
		% within kategori energi	47.8%	52.2%	100.0%
Total	Count		26	13	39
	% within kategori energi		66.7%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8.955 ^a	1	.003		
Continuity Correction ^b	7.008	1	.008		
Likelihood Ratio	10.325	1	.001		
Fisher's Exact Test				.005	.003
Linear-by-Linear Association	8.726	1	.003		
N of Valid Cases ^b	39				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,33.

b. Computed only for a 2x2 table

KATEGORI KH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	CUKUP	18	46.2	46.2	46.2
	KURANG	21	53.8	53.8	100.0
Total		39	100.0	100.0	

KATEGORI KH * kategori zscore Crosstabulation

			kategori zscore		Total
			normal	kurus	
KATEGORI KH	CUKUP	Count	14	4	18
		% within KATEGORI KH	77,7%	22,2%	100.0%
	KURANG	Count	12	9	21
		% within KATEGORI KH	57,1%	42,8%	100.0%
Total		Count	26	13	39
		% within KATEGORI KH	66.7%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.857 ^a	1	.173	.196	.153
Continuity Correction ^b	1.045	1	.307		
Likelihood Ratio	1.865	1	.172		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	1.810	1	.179		
N of Valid Cases ^b	39				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Kat protein

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	15	38.5	38.5	38.5
kurang	24	61.5	61.5	100.0
Total	39	100.0	100.0	

kategori protein * kategori zscore Crosstabulation

			kategori zscore		Total
			normal	kurus	
kategori protein	cukup	Count	13	2	15
		% within kategori protein	86.7%	13.3%	100.0%
	kurang	Count	13	11	24
		% within kategori protein	54.2%	45.8%	100.0%
Total		Count	26	13	39
		% within kategori protein	66.7%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.388 ^a	1	.036		
Continuity Correction ^b	3.047	1	.081		
Likelihood Ratio	4.764	1	.029		
Fisher's Exact Test				.045	.038
Linear-by-Linear Association	4.275	1	.039		
N of Valid Cases ^b	39				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,00.

b. Computed only for a 2x2 table

kategori lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	17	43,6	43,6	43,6
	kurang	22	56,4	56,4	100,0
Total		39	100,0	100,0	

KATEGORI LEMAK * kategori zscore Crosstabulation

			kategori zscore		Total
			normal	kurus	
KATEGORI LEMAK	CUKUP	Count	17	0	17
		% within KATEGORI LEMAK	100.0%	.0%	100.0%
	KURANG	Count	9	13	22
		% within KATEGORI LEMAK	40.9%	59.1%	100.0%
Total		Count	26	13	39
		% within KATEGORI LEMAK	66.7%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	15.068 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	12.526	1	.000		
Likelihood Ratio	19.881	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	14.682	1	.000		
N of Valid Cases ^b	39				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,67.

b. Computed only for a 2x2 table

KATEGORI PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	18	46.2	46.2	46.2
	KURANG	21	53.8	53.8	100.0
Total		39	100.0	100.0	

KATEGORI PENGEAHUAN * kategori zscore Crosstabulation

			kategori zscore		Total
			normal	kurus	
KATEGORI PENGEAHUAN	BAIK	Count	13	5	18
		% within KATEGORI PENGEAHUAN	72.2%	27.8%	100.0%
KATEGORI PENGEAHUAN	KURANG	Count	13	8	21
		% within KATEGORI PENGEAHUAN	61.9%	38.1%	100.0%
Total		Count	26	13	39
		% within KATEGORI PENGEAHUAN	66.7%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.464 ^a	1	.496		
Continuity Correction ^b	.116	1	.733		
Likelihood Ratio	.468	1	.494		
Fisher's Exact Test				.734	.368
Linear-by-Linear Association	.452	1	.501		
N of Valid Cases ^b	39				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,00.

b. Computed only for a 2x2 table

KATEGORI BODY IMAGE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid POSITIF	16	41.0	41.0	41.0
NEGATIF	23	59.0	59.0	100.0
Total	39	100.0	100.0	

KATEGORI BODY IMAGE * kategori zscore Crosstabulation

			kategori zscore		Total
			normal	kurus	
KATEGORI BODY IMAGE	POSITIF	Count	7	9	16
		% within KATEGORI BODY IMAGE	43,7%	56,2%	100.0%
KATEGORI BODY IMAGE	NEGATIF	Count	19	4	23
		% within KATEGORI BODY IMAGE	82,6%	17,3%	100.0%

Total	Count	26	13	39
	% within KATEGORI BODY IMAGE	66.7%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.596 ^a	1	.107		
Continuity Correction ^b	1.603	1	.205		
Likelihood Ratio	2.713	1	.100		
Fisher's Exact Test				.169	.102
Linear-by-Linear Association	2.530	1	.112		
N of Valid Cases ^b	39				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,33.

b. Computed only for a 2x2 table

KAT MEDIA SOSIAL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK TERPAPAR	17	43.6	43.6	43.6
TERPAPAR	22	56.4	56.4	100.0
Total	39	100.0	100.0	

KAT MEDIA SOSIAL * kategori zscore Crosstabulation

			kategori zscore		Total
			normal	kurus	
KAT MEDIA SOSIAL	TIDAK TERPAPAR	Count	14	3	17
		% within KAT MEDIA SOSIAL	83,3%	17,6%	100.0%
	TERPAPAR	Count	12	10	22

	% within KAT MEDIA SOSIAL	54,5%	45,4%	100.0%
Total	Count	26	13	39
	% within KAT MEDIA SOSIAL	66.7%	33.3%	100.0%

KATEGORI TEMAN SEBAYA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK TERPENGARUH	15	38.5	38.5	38.5
TERPENGARUH	24	61.5	61.5	100.0
Total	39	100.0	100.0	

KATEGORI TEMAN SEBAYA * kategori zscore Crosstabulation

		kategori zscore		Total
		normal	kurus	
KATEGORI TEMAN SEBAYA TIDAK TERPENGARUH	Count	11	4	15
	% within KATEGORI TEMAN SEBAYA	73.3%	26.7%	100.0%
TERPENGARUH	Count	15	9	24
	% within KATEGORI TEMAN SEBAYA	62.5%	37.5%	100.0%
Total	Count	26	13	39
	% within KATEGORI TEMAN SEBAYA	66.7%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.488 ^a	1	.485		
Continuity Correction ^b	.122	1	.727		
Likelihood Ratio	.496	1	.481		
Fisher's Exact Test				.728	.367
Linear-by-Linear Association	.475	1	.491		
N of Valid Cases ^b	39				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,00.

b. Computed only for a 2x2 table

LAMPIRAN C

DOKUMENTASI PENELITIAN



