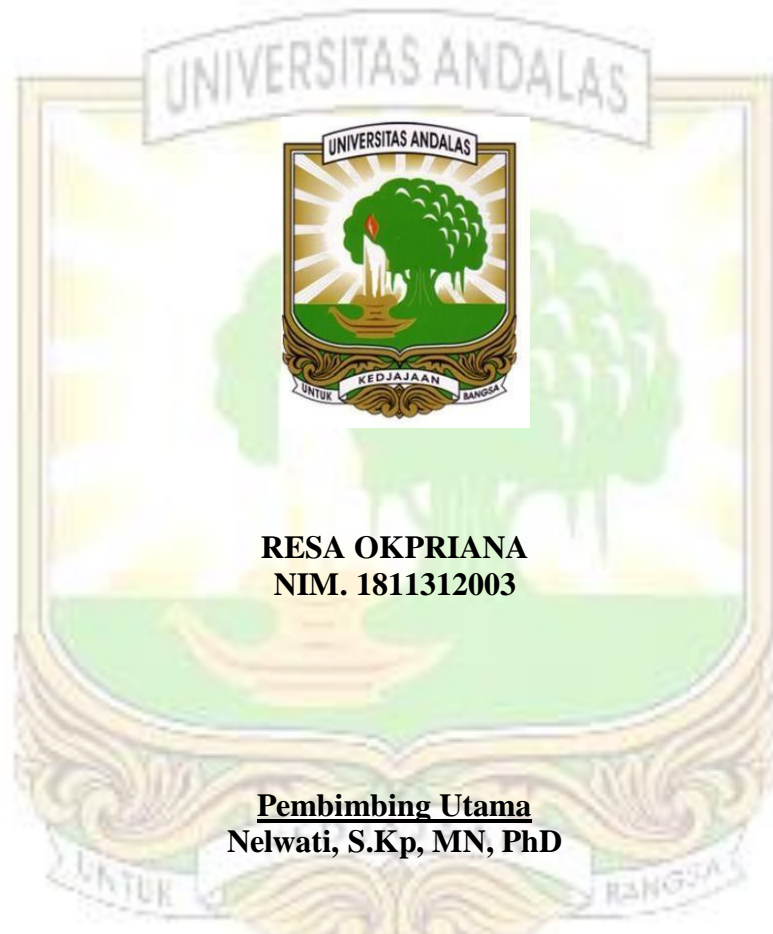


**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET  
PADA REMAJA DI SMAN 2 LUBUK SIKAPING**

**Penelitian Keperawatan Dasar**



**RESA OKPRIANA  
NIM. 1811312003**

**Pembimbing Utama  
Nelwati, S.Kp, MN, PhD**

**Pembimbing Pendamping  
Ns. Muthmainnah, S.Kep, M.Kep**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
TAHUN 2024**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JANUARI 2024**

Nama : Resa Okpriansa  
NIM : 1811312003

**Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja  
di SMAN 2 Lubuk Sikaping**

**ABSTRAK**

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sering membuat remaja memiliki citra tubuh yang negatif sehingga mendorong remaja untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya, salah satu cara yang dilakukan oleh remaja adalah dengan melakukan diet, namun perilaku diet yang sering dilakukan pada remaja SMA adalah perilaku diet yang tidak sehat seperti tidak mengkonsumsi nutrisi yang cukup yang merupakan satu hal yang penting untuk memulai segala kegiatan terutama melakukan kegiatan proses belajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet remaja di SMAN 2 Lubuk Sikaping Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 214 siswa yang diambil secara *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *body image* dan kuesioner perilaku diet. Data dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan lebih sebagian responden memiliki perilaku diet yang tidak sehat (63,6%) dan citra tubuh yang negatif (55,1%). Terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja di SMAN 2 Lubuk Sikaping Tahun 2023 (*p-value* 0,000). Diharapkan remaja SMA dapat melakukan perilaku diet yang sehat dengan cara mengatur pola makan sesuai kebutuhan tubuh sehingga citra tubuh terhadap diri menjadi positif. Pihak sekolah diharapkan dapat mendorong siswa untuk mengkonsumsi makanan sehat dan cukup nutrisi setiap hari yang berguna untuk meningkatkan energi dan konsentrasi dengan menyediakan program makan dengan gizi seimbang atau mempromosikan pentingnya keseimbangan nutrisi di lingkungan sekolah.

Kata kunci : Diet Sehat, Diet Tidak Sehat, Citra Tubuh Positif, Citra Tubuh Negatif, Remaja  
Daftar pustaka : 72 (2006-2022)

**FACULTY OF NURSING  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JANUARY 2024**

Name : Resa Okpriansa  
NIM : 1811312003

*Relationship between Body Image and Dieting Behavior among Adolescents  
at SMAN 2 Lubuk Sikaping*

**ABSTRACT**

*Dissatisfaction with body shape often makes teenagers have a negative body image, thus encouraging teenagers to continue to improve their physical appearance. One way that teenagers do this is by going on a diet, but the dieting behavior that is often done by high school teenagers is unhealthy dieting behavior such as not consuming adequate nutrition is an important thing to start all activities, especially carrying out learning activities at school. This research aims to determine the relationship between body image and adolescent dietary behavior at SMAN 2 Lubuk Sikaping in 2023. This type of research is quantitative research using a cross-sectional method. The total sample was 214 students taken using accidental sampling. Data were collected using a body image questionnaire and a diet behavior questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square statistical test. The research results showed that more than half of the respondents had unhealthy diet behavior (63.6%) and negative body image (55.1%). There is a significant relationship between body image and dietary behavior among adolescents at SMAN 2 Lubuk Sikaping in 2023 ( $p$ -value 0.000). It is hoped that high school teenagers can carry out healthy dietary behavior by adjusting their eating patterns according to their body's needs so that their body image of themselves becomes positive. It is hoped that the school can encourage students to consume healthy and nutritionally adequate food every day which is useful for increasing energy and concentration by providing a meal program with balanced nutrition or promoting the importance of nutritional balance in the school environment.*

*Keywords : Healthy Diet, Unhealthy Diet, Positive Body Image, Negative Body Image, Adolescents*  
*References : 72 (2006-2022)*