

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
DI SMAN 9 KOTA PADANG**

**Penelitian Keperawatan Dasar**



**NABILA RAHMADANI**

**NIM. 2011312081**

Pembimbing Utama

**Dr. dr. Susmiati, M.Biomed**

Pembimbing Pendamping

**Ns. Muthmainnah, M.Kep.**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**2024**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2024**

Nama : Nabila Rahmadani

NIM : 2011312081

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
DI SMAN 9 KOTA PADANG**

**ABSTRAK**

Negara Indonesia mengalami permasalahan gizi ganda, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Persepsi *body image* dan tingkat aktivitas fisik akan mempengaruhi status gizi remaja. *Body image* negatif dan aktivitas fisik yang rendah dapat mengakibatkan terjadinya status gizi lebih pada remaja putri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMAN 9 Kota Padang. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional* menggunakan uji *Chi-square*. Sampel penelitian berjumlah 211 responden yang dipilih menggunakan metode *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dan kuesioner *Physical Activity Adolescent* (PAQ-A) serta timbangan berat badan dan *microtoise*. Berdasarkan hasil univariat menunjukkan sebagian besar responden (84,8%) tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sebagian besar (73,5%) responden memiliki aktivitas fisik ringan dan sebagian besar (69,2%) responden memiliki status gizi baik. Berdasarkan hasil bivariat didapatkan ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi ( $p\ value = 0,000$ ) dan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p\ value = 0,311$ ). Oleh karena itu, diharapkan kepada Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk dapat bekerja sama dengan perawat komunitas dalam membangun pandangan positif didalam diri siswi sehingga terhindar dari *body image* negatif dan melakukan edukasi terkait pentingnya meningkatkan tingkat aktivitas fisik serta cara mempertahankan status gizi normal.

Kata Kunci : Status gizi, remaja putri, *body image*, aktivitas fisik

Daftar Pustaka : 108 (1987-2024)

**NURSING FACULTY**  
**ANDALAS UNIVERSITY**  
**JULY 2024**

Name : Nabila Rahmadani

Student ID Number : 2011312081

**THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY  
WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT WOMEN  
IN SMAN 9 PADANG CITY**

**ABSTRACT**

Indonesia is experiencing dual nutritional problems, namely malnutrition and overnutrition. Perception of body image and level of physical activity will affect the nutritional status of adolescents. Negative body image and low physical activity can result in overnutrition in adolescent girls. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and physical activity with the nutritional status of adolescent girls at SMAN 9 Padang City. This type of research is quantitative with a cross-sectional design using the Chi-square test. The research sample consisted of 211 respondents selected using the proportionate stratified random sampling method. The instruments used were the Body Shape Questionnaire (BSQ) and the Physical Activity Adolescent (PAQ-A) questionnaires as well as weight scales and microtomes. Based on the univariate results, it showed that most respondents (84.8%) were dissatisfied with their body shape, most (73.5%) respondents had light physical activity and most (69.2%) respondents had good nutritional status. Based on the bivariate results, there was a significant relationship between body image and nutritional status ( $p$ -value = 0.000) and no significant relationship between physical activity and nutritional status ( $p$ -value = 0.311). Therefore, it is expected that the School Health Unit (UKS) can work with community nurses to build a positive view in students so that they can avoid negative body image and provide education on the importance of increasing physical activity levels and maintaining normal nutritional status.

**Keywords:** Nutritional status, adolescent girls, body image, physical activity  
**Bibliography:** 108 (1987-2024)