

SKRIPSI

***BODY IMAGE* TERHADAP PERILAKU MAKAN, TINGKAT
KONSUMSI (ENERGI DAN PROTEIN), DAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 4 MALANG**

**ULFATUN NURIN NI'MAH
1203410032**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV GIZI
MALANG
2016**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP PERILAKU MAKAN, TINGKAT KONSUMSI (ENERGI DAN PROTEIN) DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 4 MALANG

Oleh :

Ulfatun Nurin Ni'mah

NIM. 1203410032

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 25 Februari 2016 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Tapriadi, SKM, MPd

NIP. 19641107 198812 1 001

Hasan Aroni, SKM, MPH

NIP. 19691009 199403 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Ketua Program Studi DIV Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang

I Nengah Tanu Komalya, DCN, SE, M.Kes

NIP. 196503011988031055

Ibnu Fajar, SKM, M.Kes

NIP. 196610181989031001

IDENTITAS PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji pada Program Studi DIV Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Pada tanggal 15 Februari 2016

Panitia Penguji Skripsi

Ketua : Ir. AAG Anom Aswin, MPS

Tanda tangan

.....

Anggota I : Tapriadi, SKM, MPd

Tanda tangan

.....

Anggota II : Hasan Aroni, SKM, MPH

Tanda tangan

.....

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas semua anugerah, limpahan, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga skripsi dengan judul "Hubungan *Body Image* terhadap Perilaku Makan, Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein) dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang" ini dapat terselesaikan.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bimbingan, saran, kritik, dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
3. Ketua Program Studi Diploma IV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Tapriadi, SKM, MPd dan Hasan Aroni, SKM, MPH selaku Pembimbing yang telah banyak memberi bimbingan, saran dan dukungan kepada penulis
5. Ir. AAG Anom Aswin, MPS selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penelitian
6. Kedua orangtua yang telah memberikan doa dan semangat
7. Teman-teman selaku yang membantu dan memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Malang, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	5
E. Kerangka konsep	5
F. Hipotesa penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Remaja	7
1. Definisi Remaja	7
2. Kebutuhan Gizi Remaja	8
3. Pola Makan Remaja	13
4. Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja	14
5. Masalah Gizi yang Sering Muncul	15
B. Status Gizi	17
1. Penilaian Status Gizi	17
2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	18
3. Pengukuran Antropometri	19
4. Indeks Massa Tubuh (IMT)	20
C. Tingkat Konsumsi	21
D. Perilaku Makan	23
E. Gizi Seimbang Pada Remaja	25
F. <i>Body Image</i>	27
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Waktu dan Tempat Praktikum	32
C. Populasi dan sampel	32
1. Populasi	32
2. Kriteria Sampel	32
3. Teknik Sampling	33
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional.....	33

F.	Instrumen Penelitian	34
G.	Metode Pengumpulan Data	35
H.	Pengolahan dan Analisis Data	36
I.	Penyajian Data	39
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A.	Gambaran Umum	40
B.	<i>Body Image</i> Responden	41
C.	Perilaku Makan Responden	43
D.	Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Responden	45
E.	Status Gizi Responden	48
F.	Hubungan <i>Body Image</i> terhadap Perilaku Makan	49
G.	Hubungan <i>Body Image</i> terhadap Tingkat Konsumsi Energi	52
H.	Hubungan <i>Body Image</i> terhadap Tingkat Konsumsi Protein	54
I.	Hubungan <i>Body Image</i> terhadap status gizi	55
J.	Hubungan Perilaku Makan terhadap tingkat konsumsi energi	57
K.	Hubungan Perilaku Makan terhadap tingkat konsumsi protein	59
L.	Hubungan Tingkat konsumsi energi terhadap status gizi	61
M.	Hubungan Tingkat konsumsi protein terhadap status gizi	63
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	65
A.	Kesimpulan	65
B.	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

No.	Uraian	Halaman
1.	Perbedaan Tahapan Tumbuh Kembang Masa Remaja	8
2.	Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 Remaja Usia 13-15 tahun	9
3.	Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 Remaja Usia 16-18 tahun	10
4.	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan Penduduk Asia Dewasa (IOTF, WHO 2000)	20
5.	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk Indonesia	21
6.	Definisi Operasional Penelitian	33
7.	Skala Penilaian untuk Pernyataan Positif dan Negatif	36
8	Distribusi Responden Berdasarkan Usia Responden	41
9	Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan/Kelas Responden	41
10	Distribusi Responden Berdasarkan Body Image	41
11	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi	45
12	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Body Image</i> Terhadap Perilaku Makan	49
13	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Body Image</i> Terhadap Tingkat Konsumsi Energi	52
14	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Body Image</i> Terhadap Tingkat Konsumsi Protein	54
15	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Body Image</i> Terhadap Status Gizi	55
16	Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan Terhadap Tingkat Konsumsi Energi	57
17	Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan Terhadap Tingkat Konsumsi Protein	59
18	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi Terhadap Status Gizi	61
19	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein Terhadap Status Gizi	63

DAFTAR GAMBAR

No.	Uraian	Halaman
1.	Kerangka Konsep	5
2.	Siluet Persepsi <i>Body Image</i>	30
3.	Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan	43
4.	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein	47
5.	Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	48

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Uraian	Halaman
1.	Izin Penelitian dan Pertimbangan Etik (Informed Consent)	70
2.	Kuesioner Penelitian	74
3.	Data Gambaran Umum dan Status Gizi Responden	80
4.	Data Tingkat Konsumsi Energi dan Protein	81
5.	Uji Statistik (<i>Chi Square</i>)	82
6.	Foto Kegiatan	90

ABSTRACT

ULFATUN NURIN NI'MAH, 2016. *Body Image Of Feeding Behavior, Consumption (Energy and Protein), and Nutritional Status of Young Women in SMA Negeri 4 Malang*. Supervisor: Tapriadi and Hasan Aroni

Nutritional problems in adolescents arise because the wrong nutritional behavior, namely the imbalance between nutritional intake with the recommended dietary allowance. Results Health Research in 2013 claimed the prevalence of skinny teenager in Malang year reached 10.5% above the average of East Java (8.2%). The purpose of this study to know correlation *body image* on feeding behavior, the level of consumption (energy and protein) and the nutritional status of young women in SMA Negeri 4 Malang.

Type of this research is descriptive analytic research with cross sectional study design. The research was conducted from September to October 2016 in SMA Negeri 4 Malang. The population is a student grade XI class sosial and language.

Research results show *body image* as much as 22.2% of respondents have a good *body image* and 53.3% of respondents have enough *body image*, while as many as 24.5% of respondents have less *body image*. The highest feeding behavior as much as 62.2% of respondents have a good feeding behavior, as much as 24.5% of respondents had enough feeding behavior, while respondents who have less feeding behavior as much as 13.3%. The level of energy consumption as much as 55.6% of respondents in the poor category. The level of protein intake as much as 42.2% of respondents are in the poor category. The nutritional status of respondents as many as 69% are in the normal category.

Respondents expected to improve *body image* and how to explore interests and talents through extracurricular activities in sports, arts, jurnalisitik, and others facilitated by the school, and need for extra education on feeding behavior both from the school and of medical personnel to increase student knowledge about concepts of nutrition and feeding behavior is correct.

Keywords: *body image, feeding behavior, the level of consumption, energy, protein, nutritional status*

ABSTRAK

ULFATUN NURIN NI'MAH, 2016. *Body Image* Terhadap Perilaku Makan, Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein), dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang. Pembimbing : Tapriadi dan Hasan Aroni

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyatakan prevalensi remaja kurus di Malang tahun mencapai 10,5% diatas rata-rata Jawa Timur (8,2%). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *body image* terhadap perilaku makan, tingkat konsumsi (energi dan protein) dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober 2016 di SMA Negeri 4 Malang. Populasi adalah siswi kelas XI IPS dan Bahasa.

Hasil penelitian menunjukkan *Body Image* responden sebanyak 22,2% memiliki *body image* baik dan sebanyak 53,3% responden memiliki *body image* cukup, sedangkan sebanyak 24,5% responden memiliki *body image* kurang. Perilaku makan responden tertinggi sebanyak 62,2% memiliki perilaku makan baik, sebanyak 24,5% responden memiliki perilaku makan cukup, sedangkan responden yang memiliki perilaku makan kurang sebanyak 13,3%. Tingkat konsumsi energi responden sebanyak 55,6% dalam kategori kurang. Tingkat konsumsi protein responden sebanyak 42,2% berada pada kategori kurang. Status gizi responden sebanyak 69% berada dalam kategori normal.

Responden diharapkan dapat meningkatkan *body image* dengan cara mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki melalui kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, kesenian, jurnalistik, dan lain-lain yang difasilitasi oleh pihak sekolah, serta perlu adanya tambahan edukasi tentang perilaku makan baik dari pihak sekolah maupun dari tenaga kesehatan untuk menambah pengetahuan siswi tentang konsep gizi dan perilaku makan yang benar.

Kata kunci : *body image, perilaku makan, tingkat konsumsi, energi, protein, status gizi*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual, dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Jika terjadi gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pertumbuhan tidak akan berlangsung optimal (Almatsier, 2009).

Perubahan fisik terjadi saat seorang individu mencapai usia remaja, dimana seorang remaja yang mengalami masa perubahan atau masa transisi dari anak-anak menjadi orang dewasa (Sloan, 2002). Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Remaja sering merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, khususnya terjadi pada remaja putri. Bentuk tubuh merupakan hal yang sangat penting bagi remaja putri karena kemungkinan menjadi penyebab penurunan kepercayaan diri (Rahayu dan Dieny, 2012).

Kepuasan terhadap bentuk tubuh dikenal dengan *body image*. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizinya (Widianti, 2012).

Pengetahuan tentang gizi dan *body image* sangat diperlukan oleh masyarakat, khususnya penduduk remaja. Survei yang dilakukan Johnston dan Haddad (1996) pada remaja putra dan putri ditemukan 45% dari mereka ingin kurus dan 37% telah melakukan penurunan berat badan. Pada remaja putri keinginan untuk kurus telah dimulai sejak kelas 3 SMP (40%) dan 79% pada kelas 3 SMU. Remaja putri yang telah melakukan penurunan berat badan sebesar 28% pada kelas 3 SMP dan 59,9% pada kelas 3 SMU. Hal yang sama terjadi pada remaja putra, keinginan untuk kurus 31-41% dan 31% telah mencoba untuk menurunkan berat badan. Dari survei ini terlihat bahwa semakin bertambah umur remaja, semakin besar keinginan untuk tampil

menarik dengan melakukan berbagai cara untuk mengurangi berat badan (Emilia, 2009).

Berbagai penelitian mengenai perilaku diet sudah banyak dilakukan di berbagai belahan dunia dan hasil penelitian pada remaja putri menunjukkan perilaku diet tersebut akan berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, kekurangan gizi, perkembangan psikososial pada masa remaja serta meningkatkan risiko timbulnya perilaku makan menyimpang (eating disorder) seperti anorexia nervosa dan bulimia nervosa (Neumark-Sztainer, et.al. 2012). Dampak lain dari diet penurunan berat badan yang tidak sehat dan ekstrim akan menimbulkan efek negatif yaitu lemah konsentrasi, gangguan tidur, gangguan periode menstruasi, gangguan pertumbuhan fisik dan akan meningkatkan resiko seseorang dalam konsumsi alkohol, rokok, dan obat-obatan (French, et.al., 1995).

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi (Soekirman, 2002).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyatakan prevalensi remaja kurus usia 16-18 tahun di Jawa Timur sebesar 7,5% masih lebih tinggi dari rata-rata Indonesia sebesar 7,1%, sedangkan pada tahun 2013 prevalensi remaja kurus usia 16-18 tahun di Jawa Timur meningkat 0,7% menjadi 8,2% masih diatas rata-rata Indonesia (7,5%). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada masalah yang menjadikan prevalensi semakin meningkat. Di Malang remaja kurus usia 16-18 tahun mencapai 10,5% diatas rata-rata Jawa Timur (8,2%), keadaan ini dapat juga terjadi karena praktek kontrol diet remaja yang keliru tanpa adanya pemahaman tentang gizi (Kemenkes RI, 2013).

Pada remaja masih mengalami masa pertumbuhan sehingga memerlukan energi lebih untuk memenuhi kebutuhannya. Makanan yang diberikan harus seimbang yaitu memenuhi menu seimbang (nasi, lauk, sayur dan buah). Untuk mencapai status gizi yang baik perlu dikembangkan

Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Berdasarkan data hasil pendahuluan yang dilakukan pada siswa MTs Pembangunan Syarif Hidayatullah UIN Jakarta didapatkan 52,5% siswa memiliki pola konsumsi makanan tidak beranekaragam, 50% siswa kecukupan energi kurang sesuai dengan AKG, 50% siswa kecukupan karbohidrat kurang dari setengah kebutuhan energi, 80% siswa kebutuhan lemak lebih dari 25% kebutuhan energi, dan 82,5% siswa kebutuhan zat besi kurang dari AKG. Dari data tersebut didapatkan 63% siswa memiliki pola konsumsi kurang sesuai dengan PGS. Hal ini menunjukkan karena belum adanya edukasi secara langsung tentang gizi seimbang pada remaja (Sari D M, 2014).

Jumlah siswa di SMA Negeri 4 Malang sebanyak 845 siswa yang terdiri dari 328 siswa laki-laki dan 517 siswi perempuan. Para siswa SMA Negeri 4 Malang tergolong pada usia remaja, yaitu 15-18 tahun. Aktifitas yang dilakukan siswa yaitu belajar formal dari 06.45 - 14.30 dan untuk kelas XII ada bimbingan tambahan setelah jam pelajaran berakhir, sedangkan siswa kelas X dan XI dapat mengikuti ekstrakurikuler yang diminati setelah jam pelajaran usai. SMA Negeri 4 Malang menerapkan kurikulum nasional yang mengadaptasi dan mengadopsi kurikulum dari negara-negara maju. SMA Negeri 4 Malang memiliki 38 misi yang harus tercapai untuk menjadi sekolah teladan dan berprestasi, sehingga membuat pola makan dan perilaku makan siswa harus seimbang dan baik untuk mengimbangi aktifitas siswa. Jika pola makan dan perilaku makan siswa tidak seimbang, maka dapat berpengaruh pada status gizi siswa. Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian tentang hubungan *body image* terhadap perilaku makan, tingkat konsumsi (energi dan protein) dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.

B. Rumusan Masalah

Uraian ringkas dalam latar belakang masalah diatas memberi dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian yaitu hubungan *body image* terhadap perilaku makan, tingkat konsumsi (energi dan protein) dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body image* terhadap perilaku makan, tingkat konsumsi (energi dan protein) dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *body image* remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.
- b. Mengetahui perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.
- c. Mengetahui tingkat konsumsi energi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.
- d. Mengetahui tingkat konsumsi protein remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.
- e. Mengetahui status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.
- f. Mengetahui hubungan perilaku makan terhadap tingkat konsumsi energi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
- g. Mengetahui hubungan perilaku makan terhadap tingkat konsumsi protein remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
- h. Mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
- i. Mengetahui hubungan tingkat konsumsi protein terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
- j. Mengetahui hubungan *body image* terhadap perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
- k. Mengetahui hubungan *body image* terhadap tingkat konsumsi energi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
- l. Mengetahui hubungan *body image* terhadap tingkat konsumsi protein remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
- m. Mengetahui hubungan *body image* terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini untuk memberikan informasi mengenai hubungan perilaku makan terhadap tingkat konsumsi (energi dan protein), status gizi dan *body image* remaja putri di SMA Negeri 4 Malang.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Ilmu yang terdapat dalam proses penelitian dapat menambah pengalaman baru dalam diri peneliti dan dapat di aplikasikan dalam masyarakat

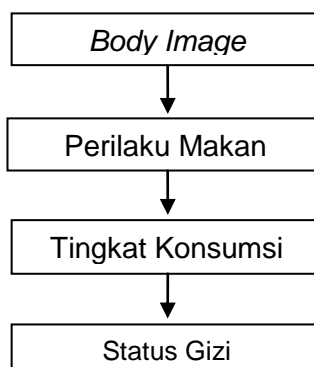
b) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tentang pentingnya edukasi gizi remaja dan mengarahkan pada pola makan yang benar

c) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi keputakaan Poltekkes Kemenkes Malang, juga bermanfaat bagi para pembaca yang ingin memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan studi banding.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Manusia mulai memperhatikan bentuk tubuh pada usia remaja ini, terutama pada remaja putri. Remaja putri yang terobsesi ingin tampil *langsing* memiliki *body image* negatif (tidak puas terhadap bentuk tubuhnya).

Hal tersebut jika terjadi setiap hari maka akan berpengaruh terhadap perilaku makannya. Menurut Amelia (2005), perilaku makan remaja yang sangat khas dan berbeda dengan usia lain yaitu tidak makan pagi atau sarapan, suka makan *snack* setelah pulang sekolah, gemar mengonsumsi *soft drink*, dan suka membeli dan mengonsumsi *fast food*. Hal ini akan berpengaruh pada tingkat konsumsi harian remaja. Jika tingkat konsumsi selalu tercukupi, maka status gizi akan baik. Tetapi jika tingkat konsumsi kurang atau lebih maka status gizi juga akan kurang atau lebih. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Almatsier, 2009).

F. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan *body image* terhadap perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
2. Ada hubungan *body image* terhadap tingkat konsumsi energi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
3. Ada hubungan *body image* terhadap tingkat konsumsi protein remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
4. Ada hubungan *body image* terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
5. Ada hubungan perilaku makan terhadap tingkat konsumsi energi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
6. Ada hubungan perilaku makan terhadap tingkat konsumsi protein remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
7. Ada hubungan tingkat konsumsi energi terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang
8. Ada hubungan tingkat konsumsi protein terhadap status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Malang