

ABSTRAK

Alfira Chaerunisa, 2020. Hubungan antara *Body Image* dengan Pola Makan Remaja di SMK Nahyada Global. Karya Tulis Ilmiah, program studi D III Gizi Malang, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Dibawah bimbingan **Endang Widajati, SST, M.Kes.**

Gadis remaja sering terjebak dengan pola makan tidak sehat, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan pola makan (Arisman, 2010). remaja yang memiliki *body image* (citra diri) negatif menginginkan tubuh yang langsing sehingga untuk memelihara kelangsingan tubuh remaja putri menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja.

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dengan rancangan *cross sectional study*, Kegiatan yang dilakukan meliputi pengumpulan data terhadap variabel dependen dan independen akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada 32 siswi kelas X di SMK Nahyada Global, pada tanggal 12 dan 13 Maret 2020. Data yang diambil meliputi data identitas responden, data *body image*, dan data pola makan.cara pengumpulan data diperoleh dengan wawancara dan mengisi kuesioner.

Hasil dari penelitian ini Remaja putri yang memiliki persepsi *body image* negatif persentasenya lebih tinggi,tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan remaja putri, Remaja putri kurang memikirkan jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang mereka konsumsi . Saran dari penelitian ini Responden, diharapkan dengan mempunyai kepercayaan diri yang baik maka akan terciptalah *body image* positif dimana ini akan mendukung terciptanya pola makan yang baik.

Kata Kunci: Body image, Pola makan, Remaja

ABSTRACT

Alfira Chaerunisa, 2020. The Relationship between Body Image and Adolescent Diet at SMK Nahyada Global. Scientific Writing, D III Nutrition Study Program Malang, Department of Nutrition, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Under the guidance of Endang Widajati, SST, M.Kes.

Teenage girls are stuck with unhealthy eating patterns, teenagers who want to lose weight drastically by following a strict diet and even eating disorders (Arisman, 2010). adolescents who have negative body image (self-image) want a slim body so that in order to increase the slimness of the body of adolescent girls who apply food settings incorrectly, the purpose of this study was to determine the relationship between body image and adolescent diet.

The research was conducted with a cross sectional study design. The activities carried out included data related to the dependent and independent variables which were collected at the same time. This research was conducted on 32 class X students at SMK Nahyada Global, on March 12 and 13, 2020. The data taken included respondent identity data, body image data, and dietary data. The way data were obtained by interviewing and filling out a questionnaire.

The results of this study, young women who have a higher percentage of negative body image perceptions, there is no significant relationship between body image and diet of young women, young women who do not choose the type, frequency, and amount of food they consume. Suggestions from this research. Respondents, are expected to have good self-confidence, it will create a positive body image which will support the creation of a good diet.

Keywords: Body image, diet, youth

