

Pengaruh citra tubuh, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswi SMA kelas X dan XI tahun 2014 (studi pada SMA Negeri 12 Jakarta Timur) = The body images, eating behaviors, and physical activities influence against body mass index (BMI) Among 10th and 11th Grades female students in 2014 (studies on 12th East Jakarta states senior High school)

Muhammad Ridwan Hadi Kusuma, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20405506&lokasi=lokal>

---

Abstrak

Pemahaman citra tubuh yang keliru tentang ?kurus itu indah? menjadi idaman bagi remaja putri. Hal ini sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuhnya dan ketakutan menjadi gemuk mendorong remaja untuk menerapkan pembatasan makanan yang berlebihan, sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi yang nantinya akan berakibat terjadinya kurang gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap perilaku makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswi SMA Negeri 12 Jakarta Timur kelas X dan XI tahun 2014. Penelitian ini dilakukan pada bulan April - Mei 2014 dengan desain cross sectional, sampel penelitian adalah 238 siswi.

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis jalur menyimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh citra tubuh terhadap IMT melalui perilaku makan dan aktivitas fisik, membuktikan bahwa citra tubuh tidak langsung berpengaruh terhadap IMT, namun masih harus dilihat bagaimana perilaku makan serta aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Oleh karena itu diperlukan adanya upaya untuk membangun keyakinan hidup sehat berkaitan dengan berat badan, bentuk tubuh, perilaku makan yang baik serta gizi seimbang. Selain itu, perlu diadakan kegiatan penyuluhan gizi secara berkala kepada remaja dengan materi penyuluhan tentang citra tubuh dan perilaku makan terutama tentang makanan yang seimbang dan berat badan yang ideal bagi remaja putri.

"Thin is beautiful" is an erroneous understanding of body image that becoming a dream for every teenage girls right now. This is often the cause of problems, because to maintain her slimness and fear of becoming obese encourage teenagers to apply excessive dietary restrictions, so that their nutritional needs are not met which will be result in the occurrence of malnutrition. The aim of this study is to determine the influence of body image against eating behavior and body mass index (BMI) among 10th and 11th grades 12th East Jakarta States Senior High School's female students in 2014. This study was conducted in April - May 2014, with cross sectional design, the study sample was 238 female students.

The results of this study using path analysis concluded that the presence of the influence of body image against BMI through eating behavior and physical activity, proved that the body image does not directly influence the IMT, but remains to be seen how eating behavior and physical activity undertaken by respondents. Therefore, efforts are required to empower our teenagers by challenging unhealthy beliefs they may have regarding weight, shape, and eating behavior. In addition, there should be regular nutrition counseling activities for teenagers with education material about body image and eating behavior, especially on a balanced diet and ideal body weight for teenage girls.