

ABSTRAK

Dwi Septi Lennia Girsang : **Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan *Body Image* Remaja Putri di SMA Duynhoven Saribudolok, 2023.**

Tujuan penelitian ini untuk: 1). Mengetahui pola makan remaja putri di SMA Duynhoven, 2). Mengetahui aktivitas fisik remaja putri di SMA Duynhoven, 3). Mengetahui *body image* remaja putri di SMA Duynhoven, 4). Mengetahui hubungan pola makan dengan *body image* pada remaja putri di SMA Duynhoven, 5). Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *body image* remaja putri di SMA Duynhoven, 6). Mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan *body image* remaja putri di SMA Duynhoven.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan studi *crosssectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*, dimana jumlah sampel sebanyak 74 orang. Teknik pengumpulan data pola makan, aktivitas fisik dan *body image* menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji *chisquare*.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden perempuan remaja menengah 96% dan remaja akhir 4,1%, kelas XI 52,7% dan kelas XII 47,3%. Untuk agama mayoritas adalah protestan sebanyak 63,5%, pendidikan ayah dan ibu termasuk kategori SMA sederajat (63,5%), pekerjaan ayah dan ibu mayoritas adalah petani, penghasilan ayah dan ibu berada pada kategori sedang (Rp. 1.500.000 – 2.500.000), uang jajan berada di rentang Rp. 100.000 – 250.000. Pola makan siswa termasuk kategori kurang 57,3%, baik 30,7% dan lebih 12%. Untuk aktivitas fisik siswa termasuk kategori ringan 7%, sedang 68% dan berat 22,7%. *Body image* siswa termasuk kategori negatif 56% dan *body image* positif 44%. Hal ini menunjukkan antara 1). Pola makan dengan *body image* memiliki hubungan dengan nilai *p-value* 0,032 ($p < 0,05$), 2). Aktivitas fisik dengan *body image* tidak memiliki hubungan dengan *p-value* 0,614 ($p > 0,05$) pada uji *chisquare*. Artinya, bahwa seseorang yang memiliki kebiasaan makan yang buruk cenderung memiliki *body image* yang negatif, begitu juga sebaliknya. Aktivitas fisik yang disertai dengan kebiasaan melakukan aktivitas olahraga akan meningkatkan rasa percaya diri remaja, sehingga akan menciptakan *body image* positif. Selain itu masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image*. Kesimpulan, pola makan memiliki pengaruh terhadap pembentukan *body image* dan penerimaan diri remaja.

ABSTRACT

Dwi Septi Lennia Girsang: **The Relationship between Diet and Physical Activity with Body Image of Young Women at Duynhoven Saribudolok High School, 2023.**

The objectives of this study are to: 1). Know the diet of young women at Duynhoven High School, 2). Know the physical activity of young women at Duynhoven High School, 3). Know the body image of young women at Duynhoven High School, 4). Know the relationship between diet and body image in young women at Duynhoven High School, 5). Know the relationship of physical activity with the body image of young women at Duynhoven High School, 6). Knowing the relationship between diet and physical activity with the body image of young women at Duynhoven High School. This type of research is descriptive of correlation with the crosssectional study approach. The sampling technique uses cluster sampling, where the number of samples is 74 people. Data collection techniques on diet, physical activity and body image using questionnaires. Data analysis technique using chisquare test.

The results showed the characteristics of female respondents of middle adolescents 96% and late adolescents 4.1%, class XI 52.7% and class XII 47.3%. For the majority religion, there are 63.5% protestantism, father and mother education is included in the equivalent high school category (63.5%), the majority of fathers and mothers work is farmers, the income of fathers and mothers is in the range of Rp. 1,500,000 – 2,500,000, pocket money is in the range of Rp. 100,000 – 250,000. The students' diets were included in the category of less 57.3%, both 30.7% and more 12%. For physical activity students included the categories of light 7%, moderate 68% and heavy 22.7%. Student body image is included in the negative category of 56% and positive body image of 44%. This indicates between 1). Diet with body image has a relationship with a p-value of 0.032 ($p < 0.05$), 2). Physical activity with body image has no relationship with a p-value of 0.614 ($p > 0.05$) on the chisquare test. That is, that someone who has bad eating habits tends to have a negative body image