

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN CITRA TUBUH PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN ANNIDA AL-ISLMY DI KOTA BEKASI

Oleh:

Priscilia Margareta Silitonga

201802034

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan di mana dari masa anak-anak menjadi dewasa terjadi perubahan fisik, mental, emosional yang sangat cepat. Kebiasaan makan yang buruk terjadi pada usia remaja dapat menyebabkan mereka hanya makan dengan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan Zat Gizi. Aktivitas Fisik adalah setiap Gerakan tubuh yang berguna meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran energi. Citra Tubuh pada remaja berpengaruh terhadap beberapa perubahan perilaku, remaja putri cenderung akan melakukan berbagai usaha untuk mengontrol berat badan dan bentuk tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik terhadap citra tubuh pada santriwati pondok pesantren Annida Al-Islamy di Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah Santriwati Pondok Pesantren Annida Al-Islamy dengan menggunakan Teknik *consecutive sampling*. Dari hasil penelitian hubungan kebiasaan makan dengan citra tubuh yang ditandai dengan nilai p-value (0.065) dan tidak adanya hubungan aktivitas fisik dengan citra tubuh ditandai dengan nilai (0.061). kedua penelitian dua variabel dihasilkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan citra tubuh dan aktivitas dengan citra tubuh, dikarenakan pada pesantren tidak menyelenggarakan institusi makanan yang hanya disediakan hanyalah kantin, oleh sebab itu para santriwati bebas memilih makanan, selain itu pun pesantren hanya melaksanakan senam hanya 1 x seminggu.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Kebiasaan makan dan Citra tubuh

ABSTRACT

Priscilia Margareta Silitonga

Adolescence is a period of transition where from childhood to adulthood there are very fast physical, mental, emotional changes. Teenage girls often have problems with eating patterns, especially not getting used to breakfast for various reasons, such as fear of being late for school. Many teenagers do not realize that their current eating habits will have an impact on their health status in the future. physical activity is a body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Body image in adolescents affects several behavioral changes, young women tend to make various efforts to control their weight and body shape. This study aims to analyze the relationship between eating habits and physical activity on body image among female students at the Annida Al-Islamy Islamic Boarding School in Bekasi City. The research method used is quantitative with a cross sectional design. The sample of this research is the female students of the Annida Al-Islamy Islamic Boarding School using consecutive sampling technique. Data were collected using a questionnaire on eating habits, physical activity and body image. The results of the study from the results of bivariate analysis of research variables, namely eating habits (0.065) and physical activity (0.601). The conclusion is that there is no significant relationship between eating habits and physical activity on body image at the Annida Al-Islamy Islamic Boarding School Santri in Bekasi City.

Keyword : Physical activity, Eating habit and Body image