



**HUBUNGAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA SMA NEGERI 12 KOTA
BEKASI**

SKRIPSI

Oleh:

DEA SEPTINIA RAHMANIAH

NIM. 201702011

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**



**HUBUNGAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA SMA NEGERI 12 KOTA
BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

Oleh:

DEA SEPTINIA RAHMANIAH

NIM. 201702011

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Aktivitas Fisik Remaja di SMAN 12 Kota Bekasi” adalah murni hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Dea Sceptinia Rahmaniah

NIM : 201702011

Tempat : Bekasi

Tanggal : 22 Februari 2021

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dea Septinia Rahmaniah
NIM : 201702011
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan
Aktivitas Fisik Remaja di SMAN 12 Kota Bekasi

Telah disetujui untuk dilakukan ujian skripsi pada:

Hari : Senin
Tanggal : 22 Februari 2021
Waktu : 09.00 – 10.30 WIB
Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 22 Februari 2021

Pembimbing



Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM.
NIDN. 0312089202

Penguji I



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc
NIDN. 0308048307

Penguji II



Afrinia Eka Sari, S.Tp., M.Si
NIDN. 0308048307

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dea Septinia Rahmaniah
NIM : 201702011
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Aktivitas Fisik Remaja di SMAN 12 Kota Bekasi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Bekasi, 22 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Mujahdil Aslam, S.KM., M.KM
NIDN. 0312089202

Dosen Penguji I



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc
NIDN. 0307018902

Dosen Penguji II



Afrinia Ekasari, S.TP., M.Si
NIDN. 0308048307

Mengetahui,
Koordinator Program Studi S1 Gizi
STIKes Mitra Keluarga



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M. Gizi
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan nikmat, karunia dan rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal Skripsi ini dengan baik. Tak lupa Shalawat serta salam kepada Nabi kita yaitu Nabi Muhammad SAW. Berkat ajarannya kita mampu menjadi manusia yang beragama dan berakhlak.

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMAN 12 Kota Bekasi". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 12 Kota Bekasi. Selain itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.An yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga
2. Koordinator Program Studi Gizi STIKes Mitra Keluarga Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi yang telah memberikan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga
3. Bapak Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM selaku pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc selaku penguji proposal skripsi dan skripsi yang telah memberikan bimbingan dan masukan terkait penelitian ini.
5. Ibu Afrinia Ekasari, S.Tp., M.Si selaku penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan dan masukan terkait penelitian ini.
6. Ibu dan Bapak dosen yang senantiasa mendukung Saya dan teman-teman dalam penyusunan skripsi tahun 2021 ini.
7. Orang tua penulis, Bapak Akhmad Mukhlis Thoha dan Ibu Raden Dedeh Hasanah yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan motivasi dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

8. Kepala sekolah SMAN 12 Kota Bekasi dan pihak-pihak yang terkait dengan penelitian, yang bersedia dan telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk Skripsi ini, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini dan tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, Februari 2021

Penulis

ABSTRAK

Dea Septinia Rahmaniah

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet dan memerlukan pengeluaran energi, meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori diantaranya aktivitas fisik ringan dengan skor > 600 METs, aktivitas fisik sedang dengan skor 600-1500 METs, dan aktivitas fisik tinggi dengan skor < 1500 METs. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 12 Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik observasional* dengan desain *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun. Penelitian ini berlokasi di SMAN 12 Kota Bekasi. Data dikumpulkan dengan pembagian kuesioner melalui link *google form* kemudian diuji dengan *fisher exact*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebesar 53,3% responden memiliki citra tubuh positif dengan aktivitas yang tinggi. Hasil uji *fisher exact* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan aktivitas fisik, dengan *p value* 0,498. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 12 Kota Bekasi.

Kata kunci: citra tubuh, aktivitas fisik, remaja

ABSTRACT

Dea Septinia Rahmaniah

Physical activity is any physical movement produced by skeletal muscles and requires energy expenditure, covering the full range of all movements of the human body. Physical activity is divided into three categories including light physical activity with a score of > 600 METs, moderate physical activity with a score of 600-1500 METs, and high physical activity with a score of <1500 METs. This study aims to determine the relationship between body image and physical activity in adolescents at SMAN 12 Kota Bekasi. This study was an study observational analytic with a design cross sectional. The subjects of this study were adolescents aged 16-18 years. This research is located in SMAN 12 Kota Bekasi. Data were collected by distributing questionnaires via the link google form and then tested with fisher exact. The results of this study indicate that 53.3% of respondents have a positive body image with high activity. The results of the test fisher exact showed that there was no significant relationship between body image and physical activity, with a p value of 0.498. It can be concluded that there is no significant relationship between body image and physical activity in adolescents at SMAN 12 Kota Bekasi.

Keywords : body image, physical activity, adolescent

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	iv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Remaja.....	7
B. Aktivitas Fisik.....	7
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	8
D. Jenis-jenis Aktivitas Fisik.....	9
E. Manfaat Aktivitas Fisik.....	10
F. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	10
G. <i>Body Image</i>	11
H. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	11
I. Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	12

J. Kerangka Teori.....	14
K. Kerangka Konsep.....	15
L. Hipotesis.....	15
BAB III.....	16
METODOLOGI PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian.....	16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
a) Populasi	16
b) Sampel.....	16
D. Variabel Penelitian.....	18
E. Instrumen Penelitian.....	18
F. Definisi Operasional.....	20
G. Alur Penelitian	22
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	23
1. Pengolahan Data.....	23
2. Analisis Data	25
I. Etika Penelitian	25
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN	27
A. Gambaran Umum Siswa SMAN 12 Kota Bekasi	27
B. Hasil Analisis Univariat	27
1. Karakteristik Responden	27
2. Gambaran Aktivitas Fisik Siswa SMAN 12 Kota Bekasi	28
3. Gambaran Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Siswa SMAN 12 Kota Bekasi ...	28
C. Hasil Analisis Bivariat	30
BAB V.....	31
PEMBAHASAN	31
A. Karakteristik Responden	31
B. Aktivitas Fisik Responden	31
C. Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Responden.....	32

D. Hubungan Citra Tubuh dengan Aktivitas Fisik Remaja	34
E. Keterbatasan Penelitian.....	35
BAB VI	36
KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya.....	18
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	20
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.....	27
Tabel 4. 2 Distribusi Aktivitas Fisik Responden	28
Tabel 4. 3 Distribusi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Responden.....	29
Tabel 4. 4 Distribusi Kepuasan Terhadap Area Tubuh.....	29
Tabel 4. 5 Distribusi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) dengan Aktivitas Fisik Responden	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik	42
Lampiran 2. Surat Keterangan	43
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian	44
Lampiran 4. Informed Consent	45
Lampiran 5. Kuesioner Aktivitas Fisik	46
Lampiran 6. Kuesioner Body Image	50
Lampiran 7. Hasil Validasi Kuesioner	54
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data SPSS	56

DAFTAR SINGKATAN

UNICEF : *United Nations Children's Fund*

WHO : *World Health Organization*

Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar

Balitbangkes : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Kemendes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

APARQ : *Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa yang sangat penting untuk membangun mereka dalam dekade pertama kehidupan (UNICEF, 2010). Pada masa ini ditandai dengan pertumbuhan serta perubahan yang cepat dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa muda (Brown, 2013). Banyak remaja saat ini tidak mau melakukan aktivitas fisik ringan, hal ini dipengaruhi oleh perilaku malas yang banyak terjadi pada remaja zaman sekarang. Perilaku malas pada remaja biasa dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai bagaimana cara untuk melakukan aktivitas fisik yang ideal dan benar setiap harinya (Aini, 2013).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet dan memerlukan pengeluaran energi, meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2015). Aktivitas fisik merupakan perilaku multidimensi yang kompleks. Banyak tipe aktivitas berbeda yang berkontribusi dalam aktivitas fisik keseluruhan; termasuk aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: mencuci baju atau piring, membersihkan rumah), transportasi (contoh: bersepeda, berjalan kaki), dan aktivitas waktu senggang (contoh: *jogging*, berenang). Latihan fisik (*physical exercise*) adalah subkategori dari aktivitas waktu senggang dan didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, repetitif, dan bertujuan untuk pengembangan atau pemeliharaan kesehatan fisik (Hardman & Stensel, 2003).

Tingkat ketidakaktifan fisik mengalami peningkatan di seluruh dunia. Secara global 25% dari orang dewasa berusia 15 tahun ke atas tidak cukup aktif. Rata-rata pada negara berpenghasilan tinggi orang yang tidak berolahraga meningkat 5% dari 2001 hingga 2016. Di negara-negara berpenghasilan rendah sebanyak 16% tidak melakukan aktivitas fisik sedangkan pada negara berpenghasilan tinggi angka itu mencapai 37%. Tingkat aktivitas fisik yang rendah atau menurun sering sesuai dengan

produk nasional bruto yang tinggi atau meningkat. Penurunan aktivitas fisik karena kelambanan selama waktu luang dan perilaku menetap pada pekerjaan dan di rumah. Peningkatan penggunaan moda transportasi berkontribusi untuk ketidakaktifan fisik (WHO, 2018). Berdasarkan Riskesdas 2018, diketahui proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 33,5%. DKI Jakarta termasuk kedalam provinsi dengan penduduk aktivitas fisik kurang aktif yang berada diatas rata-rata di Indonesia dengan persentase 47,8% (Riskesdas, 2018). Kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko terkemuka keempat kematian global yang menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian (World Health Organization, 2014). Di Jawa Barat sebesar 37,5% aktivitas fisik tergolong kurang aktif. Dan di kota Bekasi sebesar 42,2 % aktivitas fisik tergolong kurang aktif (Riskesdas, 2018)

Menurut pandangan Erikson, seorang remaja saat ini berada pada tahap dimana mereka berada di masa krisis identitas, hal ini pun mendorong mereka untuk mencari jati diri, dengan cara mewujudkan keinginannya agar menjadi individu yang “sempurna” secara intelektual, kepribadian, maupun dalam penampilan fisiknya (Khomsan, 2003). *Body image* menjadi sensasi yang terus-menerus dikejar untuk meraih bentuk tubuh yang sebaik-baiknya. Penelitian yang dilakukan Adiningsih, mengenai *Body Image* pada remaja dalam konsep bio-psikologi diperoleh hasil yaitu, remaja putri mayoritas berpendapat tubuh idaman mereka adalah tinggi langsing sebesar 63,2% dan tinggi sepadan berat badan sebesar 21,4%. Tingkat kepuasan perasaan belum mencapai tubuh yang ideal juga menunjukkan bahwa remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yaitu pada perempuan didapatkan persentase sebesar 87,4% dan laki-laki mendapatkan persentase sebesar 81,3% (Adiningsih, 2002).

Body image sangat berpengaruh pada sikap seseorang dalam menurunkan berat badan. Umumnya upaya penurunan berat badan dilakukan karena adanya *body image* negatif, sedangkan *body image* positif adalah rasa percaya diri seseorang karena merasa nyaman atau tidak

masalah dengan keadaan tubuhnya (Mulawitri, 2005). Tidak ada golongan usia lain yang begitu sensitif untuk memperhatikan bentuk tubuhnya kecuali para remaja. Mereka sangat membatasi konsumsi makanannya, bahkan banyak yang berdiit dengan asal-asalan tanpa nasihat atau pengawasan dari seorang ahli kesehatan atau gizi, sehingga pola konsumsi yang mereka terapkan tak jarang sangat menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi. Akibat dari perilaku yang kurang tepat ini maka dapat timbul masalah gizi pada remaja seperti terlalu kurus, anemia gizi besi, kekurangan kalsium ataupun defisiensi mikronutrien yang lain (Khomsan, 2004). Tetapi disamping itu banyak remaja yang malas untuk melakukan aktivitas ringan dengan motivasi yang menyertai paradigma umum melakukan aktivitas fisik itu dapat merasakan sakit dan kelelahan (Aini, 2013)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

Apakah ada hubungan citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja SMA Negeri 12 Bekasi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden pada remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi
- b. Menganalisis citra tubuh (*body image*) responden pada remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi
- c. Menganalisis aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi
- d. Menganalisis hubungan citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas remaja pada remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

D. Manfaat**1. Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi terkait gambaran citra tubuh (*body image*) dan dapat dijadikan landasan atau referensi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis.

2. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau pengetahuan baru kepada remaja terkait hubungan citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja.

3. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman terkait citra tubuh (*body image*) dan aktivitas fisik remaja.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil
	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian		
1.	Mirna Rahmasari	2016	Hubungan Persepsi Tubuh dengan Diet dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Baru IPB dengan Status Gizi Lebih.	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat perbedaan yang nyata antara aktivitas fisik perempuan dan laki-laki ($p=0,46$). Perempuan mempunyai aktivitas fisik pada kategori ringan, sedang, dan berat lebih banyak daripada laki-laki
2.	Agnes Fesilitas G. Ritan, Wahyu Rochdiat Murdiono, Endang Nurul Syafitri	2018	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta	Analitik	Tidak ada hubungan antara <i>body image</i> dengan pola makan pada mahasiswa obesitas dengan CI nilai $p=0,137$, dan tidak

					ada hubungan antara <i>body image</i> dengan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas dengan nilai $p=0,999$.
--	--	--	--	--	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Menurut WHO (2007), batasan usia remaja yaitu dari usia 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Batubara (2010) penggolongan remaja dibagi menjadi 3 kategori yaitu remaja awal (*early adolescent*) pada usia 12-15 tahun, remaja tengah (*middle adolescent*) pada usia 16-18 tahun dan remaja akhir (*late adolescent*) pada usia 19-21 tahun. Kata *Remaja* berasal dari bahasa latin yaitu *adolscere* yang memiliki arti tumbuh dan berkembang ke arah 'kematangan'. Perkembangan remaja merupakan transisi atau peralihan dari keadaan belum matang ke arah kematangan (Hasan, Chien, & Chin, 2006). Masa remaja yaitu masa pertumbuhan yang meliputi seluruh komponen tubuh remaja, baik organ dalam maupun organ luar. Pertumbuhan fisiologis termasuk pertumbuhan organ-organ dalam, sedangkan pertumbuhan eksternal adalah pertumbuhan organ luar (Djiwandono, 2006). Remaja awal cenderung berpikir konkret dan logis sehingga dapat menyerap pelajaran spiritual yang diberikan. Remaja masa pertengahan mulai berpikir mengenai pembelajaran spiritual yang diberikan dan berpikir analisa. Remaja akhir mulai mengenal berbagai pembelajaran agama dan berbagi dengan teman lainnya (James & Ashwill, 2007).

B. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan resting energy expenditure yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Hal ini termasuk latihan dan olahraga. Latihan merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga

kesegaran jasmani, sedangkan olahraga termasuk sebuah bentuk aktivitas fisik yang melibatkan kompetisi (Setiawan, 2014).

Aktivitas fisik akan mengubah komposisi tubuh yakni menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan massa tubuh tanpa lemak. Secara khusus dengan latihan akan menurunkan lemak *abdominal*. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesegaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru, dan otot serta dapat memperlambat penuaan. Penurunan aktivitas fisik menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani dengan berkurangnya kekuatan, kelenturan, tenaga aerobik dan ketrampilan atletik, selain itu juga membuat kelebihan energi pada tubuh lalu disimpan sebagai lemak yang merupakan pangkal terjadinya obesitas (Phelan and Wadden, 2004). Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa kesegaran *kardiovaskuler* remaja obesitas secara bermakna dipengaruhi oleh latihan fisik, khususnya latihan fisik dengan intensitas tinggi (Gutin et al., 2002).

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja menurut Karim (2002) yaitu sebagai berikut :

a. Usia

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat mencapai maksimal yaitu pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila sudah terbiasa untuk berolahraga maka penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan sampai mereka mengalami pubertas, tetapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Pola makan

Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas adalah makanan, karena tubuh akan mudah lelah apabila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya dipertimbangkan dahulu kandungan gizi makanan yang akan di konsumsi agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d. Penyakit/kelainan pada tubuh

Kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, *hemoglobin*/sel darah dan serat otot dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak di perbolehkan untuk melakukan olah raga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

D. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Menurut Nurmalina (2011), aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga golongan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja adalah sebagai berikut:

- a. Kegiatan ringan : kegiatan ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, menonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah.
- b. Kegiatan sedang : pada kegiatan ini membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
- c. Kegiatan berat : biasanya kegiatan berat erat kaitannya dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat

berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, *taekwondo*, pencak silat) dan *outbond*.

E. Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut Kemenkes RI (2018) aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu mengendalikan berat badan, mengontrol tekanan darah, menurunkan risiko tulang keropos pada wanita, mencegah penyakit diabetes melitus, membantu mengendalikan kadar kolesterol dalam darah, meningkatkan dan menguatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga dan memperbaiki kelenturan sendi dan otot, memperbaiki postur tubuh, mengendalikan stres dan mengurangi kecemasan, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Sedangkan menurut Nurmalina (2011), manfaat aktivitas fisik bagi remaja yang aktif secara fisik yaitu sebagai berikut :

- a. Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat
- b. Membantu meningkatkan mood atau suasana hati
- c. Membantu menurunkan kecemasan, *stress* dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan)
- d. Membantu untuk tidur yang lebih baik
- e. Menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, *stroke*, tekanan darah tinggi dan diabetes
- f. Meningkatkan sirkulasi darah
- g. Meningkatkan fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru
- h. Mengurangi kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

F. Pengukuran Aktivitas Fisik

Pengukuran aktivitas fisik dapat menggunakan kuesioner yang disebut APARQ (*Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire*). Dalam kuesioner ini biasanya terdapat pertanyaan untuk responden berupa jenis, frekuensi dan durasi aktivitas yang biasa dilakukan selama seminggu. Selanjutnya aktivitas di nilai menjadi dua yaitu aktif, kurang aktif dan

inaktif. Responden dapat dikatakan aktif apabila berpartisipasi dalam aktivitas berat paling sedikit 3 kali seminggu untuk minimal 20 menit per hari, dikatakan kurang aktif apabila responden hanya melakukan aktivitas sedang paling sedikit 3 jam perhari dalam 1 minggu, sedangkan apabila responden tidak memenuhi syarat diatas maka responden tersebut dikatakan tidak aktif (Booth, 2006).

G. *Body Image*

Body image merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik (Thompson, 2000). Gardner (dalam Faucher, 2003) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran pada pemikiran seseorang tentang penampilan dari bentuk tubuhnya sendiri (misalnya ukuran dan bentuk), serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya. Pengertian *body image* menurut Arthur (dalam Ridha, 2012) adalah imajinasi yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya sendiri secara subyektif, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan evaluasi ataupun pemikiran seseorang terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lain yang berhubungan dengan penampilan fisik keseluruhan tubuhnya.

H. Aspek-aspek *Body Image*

Menurut Cash (2012) mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek pada *body image*, yaitu:

a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Aspek ini merupakan kemampuan seseorang dalam mengukur kepuasan atau ketidakpuasan relatif individu dengan penampilan keseluruhan serta menilai perasaan keseluruhan dan evaluasi penampilan.

b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Aspek orientasi penampilan adalah bagaimana individu menilai seberapa penting penampilannya terhadap orang lain, perhatiannya terhadap penampilan, dan usaha untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilannya. Orientasi penampilan juga disebut sebagai investasi perilaku-kognitif individu dalam penampilan. Usaha yang biasa diinvestasikan melalui pakaian, rambut, diet, dan praktik perawatan sehari-hari serta meningkatnya popularitas bedah plastik.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body areas satisfaction*)

Aspek ini menggambarkan individu menilai kepuasan terhadap berat badan dan mengukur kepuasan terhadap aspek-aspek tertentu atau area spesifik dari tubuhnya seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, tinggi, dan penampilan secara keseluruhan.

d. Kecemasan untuk menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Menggambarkan kecemasan dan kekhawatiran individu terhadap kegemukan atau menjadi gemuk. Hal ini membuat seseorang sangat waspada akan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makannya.

e. Pengkategorian tubuh (*Self classified weight*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya dengan rentang penilaian berat badan yang sangat kurus sampai dengan yang sangat gemuk.

I. Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Menurut Thompson (dalam Ridha, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* pada diri seseorang, yaitu :

a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk atau kurus

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan normal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap *body image* yang baik akan sesuai dengan yang diinginkannya

b. Budaya

Terdapat pengaruh disekitar lingkungan seseorang dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik dan ukuran tubuh yang menarik

c. Siklus hidup

Pada dasarnya seseorang menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu

d. Masa kehamilan

Proses dimana individu menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan

e. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya

f. Konsep diri

Gambaran seseorang terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri sendiri dan penilaian sosial didalamnya

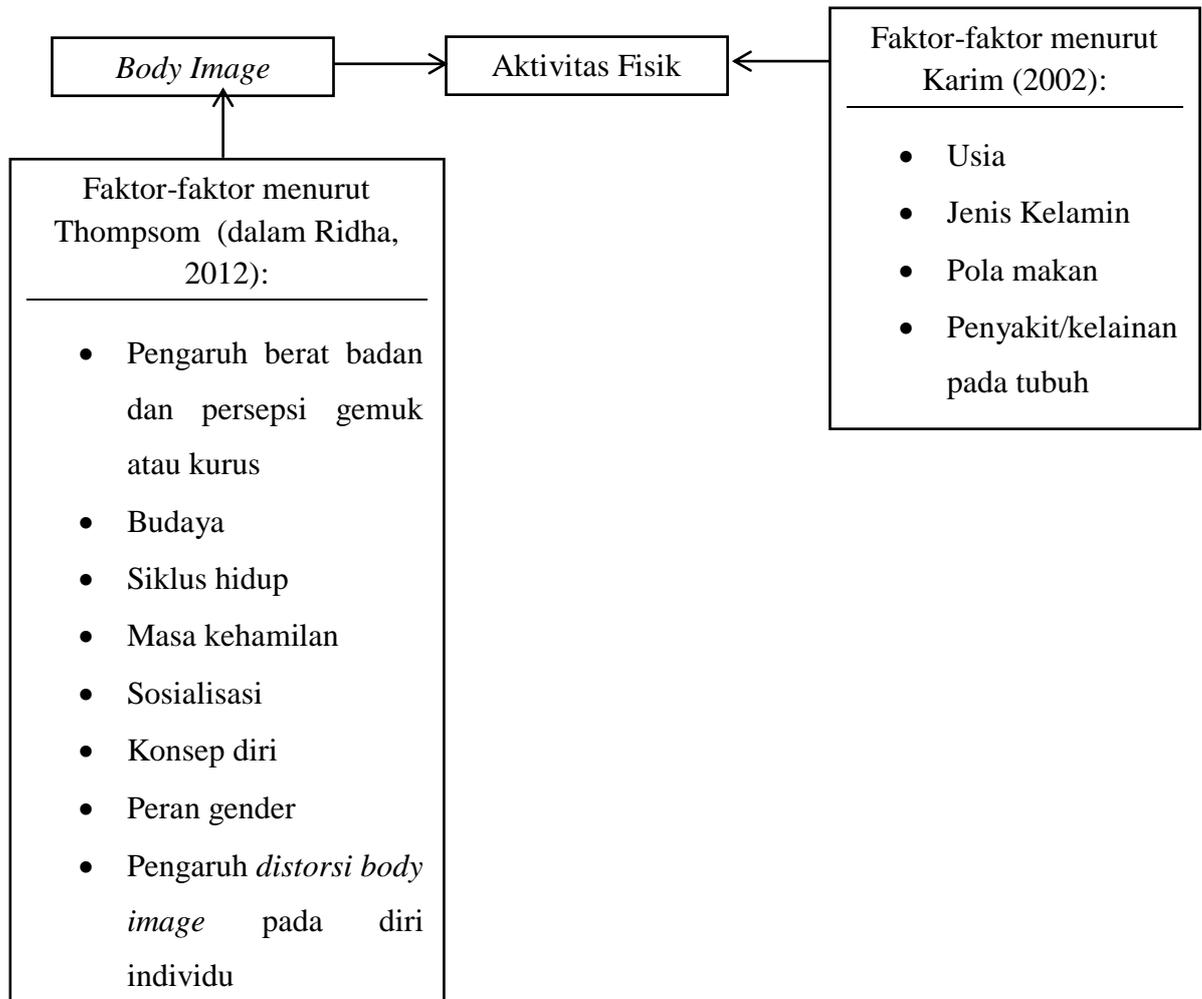
g. Peran *gender*

Peran orang tua sangat penting bagi dalam hal ini bagi *body image* individu, sehingga menjadikan orang tersebut lebih cepat terpengaruh

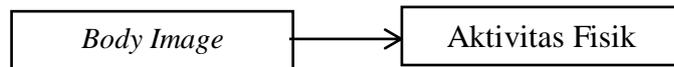
h. Pengaruh distorsi *body image* pada diri individu

Yang dimaksud dalam hal ini ialah perasaan dan persepsi seseorang yang bersifat negatif terhadap tubuhnya sendiri sehingga dapat diikuti oleh sikap yang buruk

J. Kerangka Teori



Modifikasi teori: Dieny (2014).

K. Kerangka Konsep**L. Hipotesis**

Ha : Terdapat adanya hubungan antara body image dengan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

H0: Tidak terdapat adanya hubungan antara body image dengan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang mengukur semua variabel baik variabel bebas maupun terikat yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dan tidak melakukan subjek penelitian lebih lanjut. Penelitian ini menggunakan data primer.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 12 Kota Bekasi dan waktu penelitian dilakukan dari bulan Januari sampai Februari 2021.

C. Populasi dan Sampel

a) Populasi

Populasi target merupakan populasi yang menjadi sasaran penelitian. Populasi target penelitian ini adalah seluruh siswa/i yang bersekolah di SMAN 12 Kota Bekasi

b) Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi terjangkau yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode *simple random sampling* dimana sampel diambil secara acak pada daftar subjek dengan mempunyai kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria yang mengakibatkan calon subjek menjadi subjek penelitian apabila kriteria terpenuhi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Berusia 16-18 tahun
- 2) Sehat jasmani dan rohani
- 3) Bersedia menjadi subjek penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang apabila dijumpai menyebabkan subjek tidak dapat digunakan dalam penelitian. Kriteria eksklusi merupakan kriteria di luar kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu seseorang yang menjalani diet.

Penentuan besar sampel penelitian ini menggunakan uji hipotesis beda dua proporsi (Dahlan, MS, 2010), dengan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}}\sqrt{2pq} + Z_{1-\beta}\sqrt{p_1q_1+p_2q_2})^2}{(p_1-p_2)^2} \times 2$$

Keterangan :

n = Besar sampel

p₁ = Proporsi kejadian pada salah satu partisipasi pada kelompok tertentu (0,75)

p₂ = Proporsi kejadian pada salah satu partisipasi pada kelompok tertentu (0,372)

p = Rata-rata p₁ dan p₂ (p₁+p₂)/2 (0,561)

Z_{1-α/2} = Nilai z pada derajat kemaknaan α = 5 (1,96)

Z_{1-β/2} = Nilai z pada kekuatan uji β = 80%

Berdasarkan rumus tersebut, maka ukuran sampel pada penelitian ini dapat dihitung sebagai berikut :

$$n = \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}}\sqrt{2pq} + Z_{1-\beta}\sqrt{p_1q_1+p_2q_2})^2}{(p_1-p_2)^2} \times 2$$

$$n = \frac{(1,96\sqrt{2,1,561(1-1,561)} + 0,84\sqrt{0,75(1-0,75)+0,37(1,037)})^2}{(0,75-0,37)^2} \times 2$$

$$n = \frac{(1,96\sqrt{1,122(0,439)} + 0,84\sqrt{0,75(0,25)+0,37(0,628)})^2}{(0,75-0,37)^2} \times 2$$

$$n = \frac{(1,96 (0,70) + 0,84 (0,64))^2}{(0,75 - 0,37)^2} \times 2$$

$$n = \frac{(1,909)^2}{(0,378)^2} \times 2$$

$$n = \frac{3,644}{0,144} \times 2$$

$$n = 36 \times 2 = 72 \text{ siswa}$$

$$n = 72 + 10\% = 79,2 \text{ dibulatkan menjadi } 79$$

Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya

Variabel Dependen	Variabel Independen	P1	P2	n	2n	Sumber
Aktivitas Fisik	Citra Tubuh	0,75	0,372	36	72	Ritan dkk, 2018

Berdasarkan hasil diatas maka didapat besar sampelnya yaitu 36 responden. Kemudian hasil di kali dua menjadi 72 responden, dan ditambah 10% untuk mengantisipasi terjadinya *drop out* sehingga didapatkan hasil 79 responden.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang diperkirakan sebagai akibat atau keadaannya tergantung dari variabel-variabel yang lain. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik remaja. Variabel bebas adalah variabel yang disengaja atau ditentukan, serta diamati pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh (*body image*).

E. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010), instrumen penelitian adalah fasilitas yang digunakan peneliti untuk memudahkan pekerjaannya mengumpulkan data yang hasilnya lebih baik dalam hal ini berarti yaitu lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga data tersebut mudah diolah.

Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *body image* dan APARQ.

1. Kuesioner digunakan untuk mengisi pertanyaan mengenai pandangan remaja mengenai evaluasi tubuh mereka sendiri
2. Tersedia *Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire* (APARQ) yang digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik remaja.

Pada penelitian ini dilakukan dua tahap uji pada instrumen penelitian, yaitu:

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Uji validitas penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai r-hitung dengan nilai r-tabel untuk *degree of freedom* (df)= $n-2$. Jika r-hitung lebih besar dari r-tabel dan nilai positif, pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r-hitung lebih kecil dari r-tabel pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan tidak valid. Kriteria yang ditetapkan untuk mengukur valid atau tidaknya adalah r-hitung lebih besar dari r-tabel pada taraf signifikan 5% atau 0,05. Bila r-hitung lebih besar dari r-tabel maka alat ukur tersebut tidak memenuhi kriteria valid (Ghozali, 2011).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2012). Jika nilai Cronbach's Alpha $>0,06$ maka instrumen penelitian reliabel. Jika nilai Cronbach's Alpha $<0,06$ maka instrumen penelitian tidak reliabel (Ghozali, 2011).

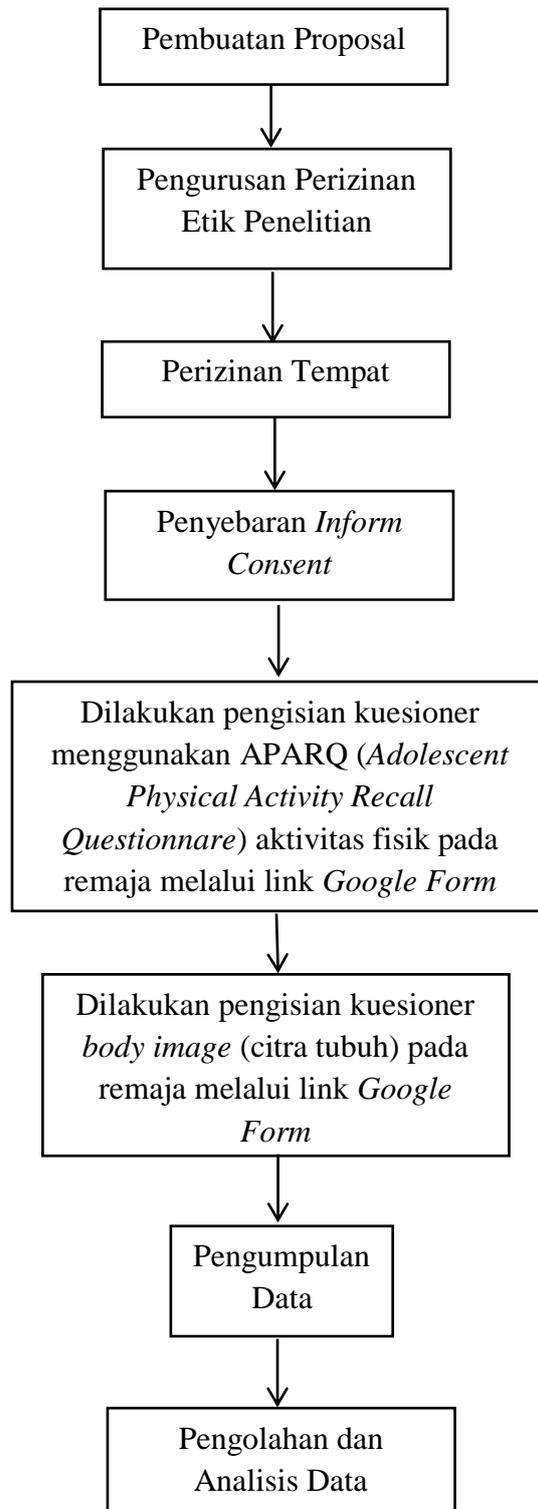
F. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Karakteristik Responden						
1.	Usia	Jumlah usia responden yang dihitung semenjak lahir sampai penelitian berlangsung	Pengisian kuesioner secara mandiri (daring)	Kuesioner	Tahun	Rasio
2.	Jenis Kelamin	Gender responden yang dibedakan menjadi jenis kelamin perempuan dan laki-laki	Pengisian kuesioner secara mandiri (daring)	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Ordinal
Variabel <i>Dependen</i>						
1.	Aktivitas Fisik	Setiap gerakan yang dihasilkan oleh tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari	Pengisian kuesioner secara mandiri (daring)	Kuesioner	0 = Aktivitas fisik rendah (<600 MET menit/minggu) 1 = Aktivitas fisik sedang (>600-1500 MET menit/minggu) 2 = Aktivitas fisik tinggi (>1500 MET menit/minggu)	Ordinal

					(WHO, 2012)	
<i>Variabel Independen</i>						
1.	Body Image	Pemikiran seseorang tentang evaluasi dari bentuk tubuhnya sendiri serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya.	Pengisian kuesioner secara mandiri (daring)	Kuesioner	0 = Body image positif (skor <38) 1 = Body image negatif (skor ≥38) (Hastuti, 2013).	Ordinal

G. Alur Penelitian



H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *Microsoft Excel* tahun 2016 dan *Statistical Package for Special Science (SPSS) version 25*. Proses teknik pengolahan data yang akan dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing adalah memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh peneliti sendiri melalui proses wawancara kepada responden penelitian (Setiadi, 2013). Kuesioner dan *Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire* yang telah dikumpulkan kemudian diperiksa dan dipastikan kelengkapannya. Jika terdapat data yang belum lengkap, responden diminta melengkapi kembali kuesioner tersebut. Pemeriksaan selanjutnya dilakukan pada saat akan melakukan *entry data*.

b. *Scoring*

Scoring adalah kegiatan menjumlahkan nilai yang akan diperoleh dari responden dari lembar pengumpulan data (Nursalam, 2017).

c. *Coding*

Coding adalah mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari para responden ke dalam bentuk angka/bilangan. Pengklasifikasian dilakukan peneliti dengan cara memberi tanda atau kode berbentuk angka pada masing-masing jawaban (Setiadi, 2013). Dalam penelitian pengkategorian data dilakukan sebagai berikut:

1. Variabel bebas: citra tubuh (*body image*), diberi kode 0 = negatif jika jawaban mendapat nilai skor <63 , 1 = positif jika jawaban mendapat nilai skor >63 .
2. Variabel terikat: aktivitas fisik, diberi kode 0 = ringan jika nilai METs >600 , 1 = sedang jika nilai METs 600-1500, 2 = tinggi jika nilai METs >1500 (WHO, 2012).

d. *Tabulating*

Tabulating adalah usaha untuk menyajikan bentuk data, terutama pengolahan data yang akan menjurus ke analisa kuantitatif. Penyusunan data merupakan pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah dapat dijumlah, disusun, dan ditata untuk disajikan (Bahri & Fakhry, 2014). Tabulasi digunakan untuk menciptakan statistik deskripsi variabel-variabel yang diteliti (Sugiyono, 2010). Peneliti mengelompokkan data dengan variabel yang diteliti. Peneliti membuat tabel-tabel yang berisi data-data yang sudah diperoleh untuk dianalisis. Peneliti mengelompokkan data jawaban kuesioner citra tubuh terhadap aktivitas fisik menjadi satu tabel dalam variabel citra tubuh dan aktivitas fisik.

e. *Entry Data*

Entry data merupakan usaha untuk memasukkan data yang telah diperoleh dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka) ke dalam *software* komputer atau *database* komputer kemudian dianalisa (Johnson & Christensen, 2012). Peneliti memasukan jawaban-jawaban responden yang telah diterjemahkan dalam bentuk kode ke dalam *software* komputer untuk dianalisis. Data yang dimasukkan yaitu citra tubuh dan aktivitas fisik.

f. *Clening Data*

Cleaning data adalah kegiatan memeriksa kembali data yang sudah dimasukkan, apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan mungkin terjadi pada saat memasukkan data ke komputer (Arikunto, 2010). Peneliti memeriksa kembali data-data yang telah dimasukan ke dalam komputer. Dalam hal ini, setelah peneliti memasukan data kedalam SPSS, peneliti memeriksa kembali data yang telah dimasukan dan hasil analisis.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel. Kemudian dari analisa ini diperoleh gambaran distribusi atau frekuensi masing-masing variabel penelitian yang meliputi variabel bebas yaitu *body image* dan variabel terikat yaitu aktivitas fisik.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan uji *chi square* untuk menentukan hubungan antara variabel independen yaitu *body image* dengan variabel dependen yaitu aktivitas fisik. Apabila hasil tidak memenuhi kriteria *chi square* maka dilanjutkan dengan uji *fisher exact*. Uji statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian telah diajukan dan disetujui oleh komisi etik Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA) No. 03/20.12/0776. Masalah etika yang harus diperhatikan dalam penelitian:

1. Lembar persetujuan (*informed consent*)

Lembar persetujuan ini diberikan kepada objek penelitian untuk menjadi bukti kebersediannya menjadi responden penelitian. Persetujuan ini merupakan hak responden yang sebelumnya sudah diberikan informasi oleh peneliti mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat penelitian, dan kerahasiaan responden. Lembar persetujuan ini ditandatangani oleh responden yang bersedia menjadi objek penelitian.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

Pada penelitian ini peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data, tetapi mengurutkan nomor pada lembar pengumpulan data yang diberikan kepada responden.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti menjamin kerahasiaan terhadap hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah yang bersangkutan.

4. Prinsip keadilan, manfaat dan menghormati orang lain

Pada penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip keadilan, manfaat dan menghormati orang lain.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Siswa SMAN 12 Kota Bekasi

SMAN 12 Kota Bekasi merupakan salah satu sekolah yang berada di Kota Bekasi tepatnya di Jl. I Gusti Ngurah Rai, RT.008/RW.010, Kranji, Kec. Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat. Sekolah ini memiliki siswa yang berjumlah 1006 siswa, yaitu kelas 10 berjumlah 360 siswa, kelas 11 berjumlah 336 siswa dan kelas 12 berjumlah 310 siswa. Adapun untuk penelitian ini responden/sampel yang berpartisipasi sebanyak 79 siswa.

B. Hasil Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik pada penelitian ini yaitu siswa kelas 11 Sekolah Menengah Atas (SMA) tahun ajaran 2020/2021 SMAN 12 Kota Bekasi yang terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan. Sebaran usia responden yaitu 16 tahun sampai 18 tahun. Berikut adalah tabel distribusi karakteristik responden :

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Kelompok Umur	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
16 Tahun	14	28,6	35	71,4	49	100
17 Tahun	9	30	21	70	30	100

Sumber : *Data Primer (2021)*

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh informasi bahwa sebagian besar (70,9%) responden adalah perempuan, dengan kelompok umur terbanyak yaitu 16 tahun (71,4%).

2. Gambaran Aktivitas Fisik Siswa SMAN 12 Kota Bekasi

Aktivitas fisik diukur dengan menggunakan rumus total MET-menit/minggu melalui pengisian kuesioner yang telah dibagikan sebelumnya berupa link *Google Form*. Berikut adalah tabel distribusi aktivitas fisik responden :

Tabel 4. 2 Distribusi Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan (> 600 METS)	2	2,5
Sedang (600-1500 METS)	32	40,5
Tinggi (< 1500 METS)	45	57
Jumlah	79	100

Sumber : *Data Primer (2021)*

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa di SMAN 12 Kota Bekasi memiliki aktivitas fisik yang tinggi (57%) walaupun masih terdapat pula siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan. Hal tersebut karena masih ada siswa termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik ringan dengan nilai METs <600. Anggota yang paling rendah nilainya yaitu 558 METs sedangkan anggota yang paling tinggi nilainya yaitu 2973 METs.

3. Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Siswa SMAN 12 Kota Bekasi

Salah satu skala yang diukur dalam penelitian ini yaitu skala citra tubuh atau *body image* dimana skala tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek yang menyusunnya. Citra tubuh diukur melalui pengisian kuesioner yang diberikan sebelumnya berupa link *Google Form* dan berikutnya dilakukan

analisis melalui aplikasi SPSS. Berikut adalah tabel distribusi citra tubuh responden :

1. Distribusi Citra Tubuh Responden

Tabel 4. 3 Distribusi Citra Tubuh (*Body Image*) Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	34	43
Positif	45	57
Jumlah	79	100

Sumber : *Data Primer (2021)*

Berdasarkan tabel 4.3 maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh yang tergolong positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase responden yang tergolong kategori positif sebesar 57% sedangkan dengan kategori negatif sebesar 43%.

2. Distribusi Kepuasan Responden Terhadap Area Tubuh

Tabel 4. 4 Distribusi Kepuasan Terhadap Area Tubuh

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak puas	29	36,7
Puas	50	63,3
Jumlah	79	100

Sumber : *Data Primer (2021)*

Berdasarkan tabel 4.3 maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden sudah merasa cukup puas terhadap area tubuhnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase responden yang tergolong puas sebesar 63,3% sedangkan persentase yang tergolong tidak puas yaitu 36,7%.

C. Hasil Analisis Bivariat

Pada penelitian ini variabel dependen maupun variabel independennya merupakan variabel kategorik, sehingga uji hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen menggunakan metode *Chi Square* pada alfa 5% dengan CI 95%. Berikut adalah hasil analisis variabel :

Tabel 4. 5 Distribusi Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Aktivitas Fisik Responden

Citra Tubuh	Aktivitas Fisik						Jumlah		<i>P Value</i>
	Ringan		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Negatif	1	50	12	37,5	21	46,7	34	43	0,498
Positif	1	50	20	62,5	24	53,3	45	57	

Sumber : *Data Primer (2021)*

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan *p value* 0,498 yang berarti $> 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada siswa SMAN 12 Kota Bekasi.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini yaitu siswa kelas 11 Sekolah Menengah Atas (SMA) tahun ajaran 2020/2021 di SMAN 12 Kota Bekasi. Responden berjumlah 79 orang, yang terdiri dari 23 responden laki-laki (29,1%) dan 56 responden perempuan (70,9%).

Sebaran usia responden yaitu 16 tahun sampai 18 tahun. Sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 49 orang (62%). Penggolongan remaja dibagi menjadi 3 kategori yaitu remaja awal (*early adolescent*) pada usia 12-15 tahun, remaja tengah (*middle adolescent*) pada usia 16-18 tahun dan remaja akhir (*late adolescent*) pada usia 19-21 tahun (Batubara 2010). Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan serta perubahan yang cepat dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa muda (Brown, 2013). Perkembangan remaja merupakan transisi atau peralihan dari keadaan belum matang ke arah kematangan (Hasan, Chien, & Chin, 2006).

B. Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet dan memerlukan pengeluaran energi, meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2015). Aktivitas fisik memiliki 3 kategori, yaitu kategori ringan, sedang, dan juga tinggi (WHO, 2012).

Hasil penelitian ini (tabel 4.2) memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 12 Kota Bekasi memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi (> 1500 METs/minggu) walaupun ada beberapa siswa yang masih memiliki aktivitas fisik ringan (< 600 METs/minggu) berdasarkan WHO (2012). Pada kategori ringan memiliki nilai METs terendah yaitu 558 METs/minggu. Hal ini disebabkan responden kurang melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat. Pada kategori sedang nilai METs terendah yaitu 678 METs/minggu dan nilai tertinggi yaitu 1476 METs/minggu, sedangkan pada kategori tinggi nilai METs

terendah yaitu 1518 METs/minggu dan nilai tertinggi yaitu 2973 METs/minggu. Hal ini dapat dikatakan bahwa siswa melakukan aktivitas fisik yang tergolong intensitas sedang seperti bersepeda ringan, jalan kaki, bermain badminton dan lain sebagainya, dan siswa pun melakukan aktivitas fisik yang tergolong intensitas berat seperti *jogging*, melakukan senam aerobik, bermain sepak bola, dan melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat nafas terasa berat dan jantung berdetak lebih cepat (APARQ, 2006).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa tersebut mampu mengolah kalori menjadi energi, sehingga tidak ada yang disimpan menjadi sel lemak dan menumpuk di jaringan abdominal. Namun, penumpukan tersebut bergantung pada asupan yang diperoleh, sehingga apabila asupan makan berlebih tetapi energi yang akan dikeluarkan dari tubuh tidak ditingkatkan, maka akan menyebabkan penumpukan lemak pada tubuh juga meningkat. Hal itu sesuai dengan pernyataan Soetardjo (2011) yang menyebutkan bahwa pada tubuh manusia berlaku konsep keseimbangan energi yang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin dan kondisi fisiologi tubuh.

Aktivitas fisik pada remaja dapat membantu menurunkan berat badan dan mencegah terjadinya kenaikan berat badan. Aktivitas fisik tinggi akan memecah lemak pada tubuh menjadi energi untuk digunakan, sedangkan aktivitas yang ringan akan menumpuk lemak dalam tubuh yang dapat meningkatkan berat badan (Coelho et al, 2011).

C. Citra Tubuh (*Body Image*) Responden

Body image merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik (Thompson, 2000). *Body image* dapat diartikan pula sebagai evaluasi ataupun pemikiran seseorang terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lain yang berhubungan dengan penampilan fisik keseluruhan tubuhnya. Umumnya upaya penurunan berat badan dilakukan karena adanya *body image* negatif, sedangkan *body image* positif adalah rasa percaya diri seseorang karena merasa nyaman atau tidak masalah dengan keadaan tubuhnya (Mulawitri, 2005).

Hasil dari penelitian ini (tabel 4.3) menunjukkan bahwa siswa SMAN 12 Kota Bekasi memiliki citra tubuh yang tergolong positif dengan persentase 57% (45 siswa), sedangkan untuk kriteria negatif didapatkan sebesar 43% (34 siswa). Dan hasil dari penelitian ini mengenai kepuasan responden terhadap area tubuhnya (tabel 4.4) menunjukkan bahwa siswa SMAN 12 Kota Bekasi tergolong positif (puas) dengan persentase 63,3% (50 siswa), sedangkan untuk kriteria negatif (tidak puas) didapatkan persentase sebesar 36,7% (29 siswa). Itu artinya, bahwa citra tubuh yang dimiliki oleh siswa SMAN 12 Kota Bekasi tergolong cukup positif. Hasil dari analisis ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki persepsi, perasaan, sikap, dan evaluasi yang cukup baik mengenai tubuhnya sendiri yang dapat mengarah kepada penampilan fisik yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh. Hal ini sesuai dengan pernyataan Longe (2008 : 116) bahwa citra tubuh adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya. Hal ini pula dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa menerima dengan apa adanya mengenai bentuk tubuhnya sendiri. Menurut (Ricciardelli dan Yager, 2016) dalam Latif et al (2018) mengatakan bahwa persepsi bagi wanita mempunyai tubuh ideal yaitu yang memiliki tubuh langsing sedangkan untuk pria adalah yang memiliki tubuh berotot.

Hasil penelitian menunjukkan citra tubuh yang tergolong positif mengindikasikan bahwa siswa sudah baik dalam mengevaluasi atau menilai kondisi tubuh mereka sendiri. Siswa yang menunjukkan citra tubuh yang tergolong positif juga lebih mudah menerima kondisi tubuhnya dan cenderung lebih percaya diri, sebaliknya pada siswa yang menunjukkan citra tubuh yang negatif cenderung lebih pemalu dan akan berpotensi memperlambat untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Seseorang akan merasa percaya diri ketika menyadari bahwa bentuk tubuhnya ideal, karena seseorang akan merasa puas melihat bentuk tubuhnya sehingga menghasilkan citra tubuh yang positif, sebaliknya apabila seseorang melihat dirinya tidak ideal maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya sehingga menghasilkan citra tubuh yang negatif dan dapat dikatakan pula bahwa orang tersebut tidak memiliki

kepercayaan diri (Ritan dkk, 2018). Seseorang dengan citra tubuh positif dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu persepsi yang dimiliki oleh siswa sudah cukup baik, dan siswa menilai bahwa dirinya sudah positif meskipun masih ada beberapa bagian tubuh yang harus diperbaiki. Hal ini sesuai dengan pernyataan Thomson (2002) bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh yaitu persepsi. Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam menilai bentuk tubuhnya baik itu merasa puas ataupun tidak.

Citra tubuh negatif lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Melliana (2006) bahwa perempuan lebih peduli terhadap penampilan fisik dan memiliki pandangan tersendiri mengenai citra tubuh. Selain itu, perempuan cenderung memiliki standar kecantikan mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya seperti kulit putih, hidung mancung, rambut panjang, dan tubuh langsing.

D. Hubungan Citra Tubuh dengan Aktivitas Fisik Remaja

Hasil uji statistik (tabel 4.4) antara citra tubuh dengan aktivitas fisik remaja diperoleh nilai *p value* 0,498. Dengan demikian, hipotesis penelitian ditolak yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 12 Kota Bekasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmasari (2016) dan Ritan, dkk (2018) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik persepsi tubuh pada responden belum tentu responden akan meningkatkan aktivitas fisiknya.

Penelitian ini tidak sejalan dengan Romansyah dan Desi (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan aktivitas fisik. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya kesadaran yang baik pada responden sehingga responden memiliki pikiran yang positif sehingga responden akan termotivasi untuk keluar dari masalah yang dihadapi. Dan dalam kasus ini responden akan melakukan aktivitas yang tinggi untuk menciptakan citra tubuh yang positif.

Banyak faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik salah satunya adalah usia. Remaja pada usia 16 tahun lebih tinggi melakukan aktivitas fisik (33%) dibandingkan dengan remaja 17 tahun (24%). Hal ini disebabkan oleh semakin besar usia maka semakin menurun juga aktivitas fisik yang dilakukan, dikarenakan fisiologis organ tubuh menurun, sehingga frekuensi dan intensitas aktivitas mulai dikurangi (Fahad, 2013).

Responden pada penelitian ini memiliki citra tubuh yang positif dengan aktivitas yang tinggi yaitu sebanyak 24 orang (30,3%). Hal ini menyatakan bahwa remaja sudah cukup puas dengan bentuk tubuhnya walaupun masih ada beberapa yang harus diperbaiki seperti berat badan sehingga aktivitas yang dijalani juga cukup tinggi ataupun berat untuk menurunkan berat badan itu sendiri.

E. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian memiliki keterbatasan tersendiri, begitu pula dengan penelitian ini. Keterbatasan yang ada diharapkan dapat dijadikan bahan acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengambilan data penelitian dilakukan secara daring melalui link *google form* dikarenakan siswa sedang melakukan pembelajaran *online* dirumah karena wabah Covid-19, sehingga ada kemungkinan responden ada yang tidak mengerti mengenai kuesioner yang diberikan dan dapat mempengaruhi hasil pengisian skala.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden berjumlah 79 orang, yang terdiri dari 23 responden laki-laki (29,1%) dan 56 responden perempuan (70,9%).
2. Citra tubuh dengan kategori negatif didapatkan persentase sebesar 43% (34 orang) sedangkan kategori positif didapatkan persentase sebesar 57% (45 orang).
3. Aktivitas fisik digolongkan menjadi 3 kategori yaitu ringan, sedang, dan tinggi. Untuk kategori ringan didapatkan persentase sebesar 2,5% (2 orang), kategori sedang didapatkan persentase sebesar 40,5% (32 orang), dan untuk kategori tinggi didapatkan persentase sebesar 57% (45 orang).
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja, dengan *p-value* yang didapat sebesar 0,498.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi responden

Hasil penelitian terdapat responden yang memiliki kategori ringan sehingga diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik menuju kategori aktivitas fisik sedang ataupun tinggi. Dan bagi yang memiliki nilai aktivitas fisik yang tergolong tinggi disarankan untuk mempertahankan aktivitas fisik tersebut.

2. Bagi peneliti

Pengukuran variabel-variabel antara lain pola makan dan status gizi dapat memperkaya hasil dan pembahasan penelitian, sehingga penelitian lebih lanjut terhadap variabel-variabel ini sangat dianjurkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, Sri. *Body Image Remaja Dalam Konsep Bio-Psikologi*. Makassar. Dalam Pangan Dan Gizi : Masalah, Program Intervensi Dan Teknologi Tepat Guna DPP Pergizi Pangan Indonesia Bekerjasama Dengan Pusat Pangan, Gizi dan Kesehatan UNHAS : 2002
- Aini, NS. 2013. *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Perkotaan*. Unnes Journal of Public Health.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahri S, & Fakhry Z. *Model Penelitian Kuantitatif Berbasissem-amos*. Yogyakarta: Deepublish.
- Batubara JRL. 2010. *Adolescent development (perkembangan remaja)*. Sari Perdiatri. Vol.12, no.1, hh. 21-29.
- Booth, ML, & Okely, Anthony D. 2006. *APARQ (Adolscent Physical Activity Recall Questionare)*. University Sydney : NSW.
- Brown, Judith E. Et.al. 2013. *Nutrition Through the Life Cycle*. Wadsworth: USA
- Cash,T.F & Pruzinsky,T. 2012. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Coelho, D.F., Pereira-Lancha, L.O., Chaves, D. S., Diwan, D., Ferraz, R., Campos-Ferraz, P. L., Poortmans, J. R. & Lancha, A. H. 2011. *Effect of high-fat diets on body composition, lipid metabolism and insulin sensitivity, and the role of exercise on these parameters*. Brazilian Journal of Medical and Biological Research, Vol.44, no.10, hh.966–972.
- Dahlan, M.S. 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Ed 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dieny, F.F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu

- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Faucher, C. 2003. *Cognitive Behavior Therapy as a Treatment for Body Image Dissatisfaction*.
http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/BI_Therapy.htm.
- Foster, G.D., Phelan, S., Wadden, T.A., Gill, D., Ermold, J. and Didie, E. 2004. *Promoting more modest weight losses: a pilot study*. *Obesity Research*
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gutin, Bernard, et al. 2002. *Effects of Exercise Intensity On Cardiovascular Fitness, Total Body Composition, and Visceral Adiposity of Obese Adolescents*. *American Journal Clinical Nutrition*
- Hardman, A. E., and Stensel D.J. 2003. *Physical Activity and Health-The Evidence Explained*. Routledge Taylor & Francis Group. London and Newyork.
- Hasan. S, Chien .T.C, Chin .S.H. 2006. *Intrapersonal dan Interpesonal untuk Remaja*. Kuala Lumpur: PTS PROFESSIONAL
- Hastuti, J., 2013. *Anthropometry and Body Composition of Indonesian Adult: An Evaluation of Body Image, Eating Behavior, and Physical Activity*. Queensland University of Technology
- James, S.R. & Ashwill, J.W. 2007. *Nursing care of children : principles & practice*. Third edition. St. Louis : Saunders Elsevier.
- Johnson, Burke, & Christensen L. 2012. *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches* (4th ed.). California: SAGE publications, inc.
- Karim, Faizati. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan.

- Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
- Khomsah, A. 2003. *Pola makan kaum remaja. Dalam Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Latif, A. A., Um, M., Muhamad, J., Fam, M., Usm, M., Rahman, R. A., Usm, M. 2018. *Body image dissatisfaction and its determinants among young primary school adolescents*. Journal of Taibah University Medical Sciences, Vol.13, no.1, hh.34–41.
- Longe, Jacquelin. 2008. *The Gale Encyclopedia of Diets*. New York: The Gale Group
- Melliana, A. 2006. *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: Lkis.
- Muhammad Fahad. 2013. *Hubungan Pola Makan dengan Metabolic Syndrome dan Gambaran AKtivitas Fisik Anggota Klub Senam Jantung Sehat Kampus II Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah [Skripsi]*. Jakarta (ID) : UIN Jakarta
- Mulawitri. Body image remaja putri. [Online]. 5 Maret 2005 [Diakses 11 September 2020]; Available from: URL : <http://www.gizi.net>
- Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmasari M. *Hubungan persepsi tubuh dengan diet dan aktivitas fisik pada mahasiswa dengan status gizi lebih [skripsi]*. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2016.

- Ridha, M. 2012. *Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. Empathy Vo. 1, No. 1*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Litbangkes, Depkes RI. Jakarta.
- Ritan, Agnes Felisitas G., Wahyu Rochdiat M., Endang Nurul S. 2018. *Hubungan Body Image dengan Pola Makan, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Ilmu Gizi Indonesia. Vol.2, no.1, hh.25-32.*
- Romansyah, M dan Desi Natalia T.I. 2012. *Gangguan Body Image Dihubungkan dengan Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas. Jurnal STIKES. Vol.5, no.2, hh.203-212.*
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan (Ed. 2).* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soetardjo, S. 2011. *Gizi Usia Dewasa in : Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.* Atmatsier et al (Ed). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.
- Thompson, J.K. 2000. *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Assesment and Treatment.* Washington : American Psychological Assosiation.
- UNICEF. 2010 *Penuntun Hidup Sehat.* J akarta: Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- WHO.2007.BMI-for-age(5-19years).,fromWHO:
http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/
- WHO. Maternal Mortality: World Health Organization; 2018.

WHO. Obesity : Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series. World Health Organization. 2015.

WHO. 2012. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Analysis Guide. 1-22. Geneva

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik

	<p>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta http://www.lemlit.uhamka.ac.id</p> <p>Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</p>	<p>POB-KE.B/008/01.0</p> <p>Berlaku mulai: 19 Mei 2017</p> <p>FL/B.06-008/01.0</p>
---	---	---

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0776

*Bismillaahirrohmaanirrohiim
Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

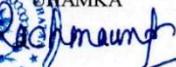
“HUBUNGAN CITRA TUBUH (BODY IMAGE) DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA SMA NEGERI 12 KOTA BEKASI TAHUN 2020”

Atas nama
 Peneliti utama : Dea Septinia Rahmaniah
 Peneliti lain : -
 Program Studi : S1 Gizi
 Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
 BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 30 Desember 2020
 Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 UHAMKA

 (Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes)

Lampiran 2. Surat Keterangan



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
SMA NEGERI 12 KOTA BEKASI

Jl. 1 Gusti Ngurah Rai ☎ (021) 8850863 No.Fax (021)889 64581
Website : www.sman12bekasi.sch.id email: sman12bks@yahoo.co.id
Kranji Bekasi Barat 17135 Jawa Barat

SURAT KETERANGAN

Nomor. 421/068/SMAN.12/BKS/II/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 12 Kota Bekasi :

Nama : **Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd**

NIP : 19620325 198703 2 002

Jabatan : Plt. Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : **DEA SEPTINIA RAHMANIAH**

NIM : 201702011

Program Studi : S1 Gizi

Universitas : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Benar nama tersebut di atas telah melakukan penelitian dalam rangka Pembuatan Skripsi di SMA Negeri 12 Bekasi dengan judul **"Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dengan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMAN 12 Kota Bekasi"** pada tanggal 13 Januari 2021 sampai dengan 15 Januari 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 23 Februari 2021

Plt. Kepala SMA Negeri 12 Bekasi



Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

NIP. 19620325 198703 2 002

Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian

LAMPIRAN PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

“Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Aktivitas Fisik Remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi”

Perkenalkan nama saya Dea Septinia Rahmaniah dari STIKes Mitra Keluarga, saya sedang melakukan studi tentang Hubungan *Body Image* dengan Aktivitas Fisik Remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

Tujuan dari studi ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan *body image* dengan aktivitas fisik remaja di SMA Negeri 12 Kota Bekasi.

Adapun manfaat dari penelitian bagi adik-adik adalah sebagai bahan pertimbangan untuk menciptakan *body image* yang baik yang memiliki hubungan dengan meningkatnya aktivitas fisik dan lebih peduli dengan tubuh agar tidak terjadinya kelebihan berat badan.

Saya akan memberikan kuesioner yang akan adik-adik isi untuk menilai sejauh mana penilaian adik-adik terhadap citra tubuh serta untuk menilai seberapa sering adik-adik menjalani aktivitas fisik dalam sehari-hari. Setelah itu, dari data tersebut akan dicari apakah ada hubungan antara *body image* dengan aktivitas fisik.

Pengisian ini secara sukarela dan tidak ada paksaan. Diharapkan adik-adik dapat berpartisipasi dengan mengisi kuesioner yang telah saya berikan dengan sejujurnya dan apa adanya. Jawaban yang adik-adik berikan sangat penting untuk penelitian ini. Tidak ada penilaian benar atau salah dalam jawaban yang diberikan. Jawaban adik-adik hanya akan digunakan dalam penelitian ini saja dan dijamin kerahasiaannya. Dan bagi adik-adik yang secara sukarela mengisi kuesioner ini, saya akan memberikan *voucher OVO* sebesar “**Rp. 20.000**” sebagai rasa terimakasih saya kepada adik-adik karena telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner tersebut.

Lampiran 4. Informed Consent

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT) KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

Kelas :

Setelah membaca mengenai penjelasan serta memahami sepenuhnya tentang judul penelitian dibawah ini :

Judul Penelitian : Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Aktivitas Fisik Remaja di SMAN 12 Kota Bekasi

Nama Peneliti : Dea Septinia Rahmaniah

Instansi Peneliti : STIKes Mitra Keluarga

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi subjek penelitian dengan sukarela dan tanpa paksaan dari siapapun.

Bekasi, ___ Januari 2020

Peneliti

Responden

Dea Septinia Rahmaniah

(_____)

Lampiran 5. Kuesioner Aktivitas Fisik

Kuesioner Aktivitas Fisik Remaja

Nama :

Usia :

Kelas :

Saya mencoba mencari tahu tentang kegiatan fisik yang kamu lakukan dalam 7 hari terakhir(dalam seminggu). Kegiatan tersebut mencakup olahraga, atau menari yang membuat anda berkeringat atau yang membuat kaki anda lelah, atau permainan yang membuat nafas anda terengah-engah, seperti tarik tambang, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain sebagainya.

Ingat :

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah – ini bukan ujian
2. Tolong jawab semua pertanyaan dengan jujur dan akurat sebisa mungkin - ini sangat penting

-
1. Aktivitas fisik di waktu luang: apakah kamu melakukan beberapa aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir? Jika iya, berapa kali. Tuliskan aktivitasmu dibawah!

Aktivitas Fisik	Tidak pernah	1-2	3-4	5-6	<7 kali
Tidak melakukan apa- apa					
Mendayung					
Tarik tambang					
Bersepeda					

Jalan kaki					
Jogging/lari					
Aerobic					
Berenang					
Baseball					
Menari					
Sepakbola					
Badminton					
Skateboard					
Volli					
Basket					
Dan lain-lain : - -					

2. Dalam 7 hari terakhir, selama pelajaran olahraga, berapa kali kamu sangat aktif (kegiatan menguras energi, berlari, melompat, melempar)?

Pilih salah satu!

Tidak pernah olahraga

Pernah sesekali.....

Kadang- kadang.....

Cukup sering

Sering

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat makan siang (selain makan)? **pilih satu!**

Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas sekolah).....

- Berdiri atau berjalan disekitar.....
- Berlari atau sedikit bermain.....
- Berlari disekitar dan sedikit bermain
- Berlari dan bermain pada waktu makan.....
4. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari setelah pulang sekolah kamu melakukan kegiatan olahraga, menari, atau bermain game dimana kamu sangat aktif? (Pilih satu saja.)
- Tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2 atau 3 kali seminggu
- 4 kali seminggu
- 5 kali seminggu.....
5. Dalam 7 hari terakhir, berapa kali pada malam hari kamu melakukan olahraga, tari, atau bermain game di mana kamu sangat aktif? (Pilih satu saja.)
- Tidak pernah
- 1 kali minggu lalu
- 2 atau 3 kali seminggu lalu
- 4 atau 5 minggu lalu
- 6 atau 7 kali minggu lalu.....
6. Pada hari libur, berapa kali kamu melakukan olahraga, tari, atau bermain game di mana kamu sangat aktif? (Pilih satu saja.)
- Tidak pernah
- 1 kali minggu lalu
- 2 atau 3 kali seminggu lalu
- 4 atau 5 minggu lalu
- 6 atau 7 kali minggu lalu.....
7. Manakah salah satu penjelasan dibawah ini yang menggambarkan aktivitasmu dalam 7 hari terakhir? Baca semua pertanyaan sebelum memutuskan pada satu jawaban!

Semua / sebagian besar waktu luang saya dihabiskan untuk melakukan hal yang sedikit melibatkan aktivitas fisik.....

Kadang- kadang (1- 2 kali) melakukan hal- hal terkait fisik di waktu luang saya (olahraga, bermain, berlari, berenang, bersepeda, aerobik).....

Sering (3-4 kali) melakukan hal- hal terkait fisik diwaktu luang saya.....

Cukup sering (5-6 kali) melakukan hal- hal fisik diwaktu luang saya.....

Sangat sering (7 kali) melakukan hal- hal fisik diwaktu luang saya.....

8. Berilah tanda seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik seperti (bermain, olahraga, menari/aktivitas fisik lainnya) setiap hari selama minggu lalu

Hari	Tidak Pernah	Jarang	Kadang	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah kamu sakit di minggu lalu, atau ada sesuatu yang menghalangi kamu untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari kamu?

Iya tidak

Jika iya, apa yang menghalangi kamu?

Sumber : Booth, Michael L, & Okely, Anthony D. 2006. *APARQ (Adolscnt Physical Activity Recall Questionare*. University Sydney : NSW.

Lampiran 6. Kuesioner Body Image

Kuesioner *Body Image*

Nama :

Guru :

Usia :

Kelas :

Ingat :

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah – ini bukan ujian
 2. Tolong jawab semua pertanyaan dengan jujur dan akurat sebisa mungkin - ini sangat penting
-

1. Berlangganan majalah
 - b. Ya
 - c. Tidak
2. Frekuensi menonton TV/media lainnya
 - a. Sering (setiap hari)
 - b. Kadang-kadang
 - c. Jarang
 - d. Tidak pernah
3. Apakah Anda mengikuti program pelangsingan tubuh?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Menurut Anda, apakah berat badan Anda sudah ideal?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah Anda sering memperhatikan penampilan teman-teman Anda?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah Anda sering memperhatikan penampilan model, selebriti, atau orang terkenal lainnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak

7. Apakah Anda pernah mendapatkan julukan yang tidak menyenangkan dari lingkungan Anda terkait dengan penampilan fisik Anda? (misal : si ndut, si tembem, dll)
- Ya
 - Tidak

Petunjuk pengisian :

Untuk pertanyaan nomor 1-22 berilah tanda silang (X) pada

STS : Bila Anda sangat tidak setuju dengan pertanyaan tersebut

TS : Bila Anda tidak setuju dengan pertanyaan tersebut

R : Bila Anda antara setuju dan tidak setuju dengan pertanyaan tersebut

S : Bila Anda setuju dengan pertanyaan tersebut

SS : Bila Anda sangat setuju dengan pertanyaan tersebut

No.	Pertanyaan	STS	TS	R	S	SS
1.	Sebelum saya berada didepan umum, saya selalu memperhatikan penampilan saya					
2.	Penampilan tubuh saya memiliki daya tarik pada lawan jenis					
3.	Saya cermat dalam membeli pakaian yang akan membuat saya berpenampilan menarik					
4.	Saya memeriksa/mencek penampilan saya dicermin kapanpun saya ada kesempatan					
5.	Sebelum keluar rumah atau bepergian saya biasanya memerlukan waktu banyak untuk bersiap-siap					
6.	Saya terus menerus khawatir gemuk atau menjadi gemuk					

7.	Saya sangat sadar akan segala perubahan berat badan saya sekecil apapun					
8.	Saya sedang berusaha untuk membentuk tubuh saya agar sesuai dengan citra ideal					
9.	Saya menyukai penampilan tubuh saya apa adanya					
10.	Saya menyukai penampilan tubuh saya ketika tanpa busana					
11.	Penting bagi saya berpenampilan menarik					
12.	Saya menyadari dandanan saya tidak sesuai					
13.	Saya menyukai pasnya baju saya pada tubuh saya					
14.	Saya tidak menyukai penampilan tubuh saya					
15.	Saya selalu berusaha untuk membuat penampilan fisik saya terlihat menarik					
16.	Saya biasanya memakai pakaian yang paling mudah saya dapat tanpa memperdulikan penampilan saya jadinya					
17.	Saya tidak peduli apapun yang orang lain pikirkan mengenai penampilan saya					
18.	Saya tidak pernah memikirkan tentang penampilan tubuh saya					
19.	Menurut saya, tubuh saya tidak menarik					

20.	Saya telah mencoba menurunkan berat badan saya dengan berpuasa atau berdiet					
21.	Saya pikir saya termasuk dalam kategori kelebihan berat badan					
22.	Dengan melihat diri saya, orang akan berpikir bahwa saya termasuk dalam kategori kelebihan berat badan					

Untuk pertanyaan nomor 23-30 tunjukkanlah besarnya kepuasan terhadap berbagai area dari tubuh dengan memberikan tanda silang (X) pada angka :

1. Bila Anda merasa sangat tidak puas
2. Bila Anda merasa tidak puas
3. Bila Anda merasa netral
4. Bila Anda merasa puas
5. Bila Anda merasa sangat puas

No.	Pertanyaan	1	2	3	4	5
23.	Wajah (bentuk wajah, corak warna)					
24.	Rambut (warna, ketebalan, tekstur)					
25.	Tubuh bagian bawah (pantat, pinggul, paha, kaki)					
26.	Tubuh bagian tengah (pinggang, perut)					
27.	Tubuh bagian atas (dada atau payudara, bahu lengan)					
28.	Tapilan otot					
29.	Berat badan					
30.	Tinggi badan					

Lampiran 7. Hasil Validasi Kuesioner

Citra Tubuh (Body Image)**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	98.0
	Excluded ^a	1	2.0
	Total	51	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.724	.714	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	94.5600	114.619	.046	.746	.727
x2	93.1200	109.659	.218	.628	.719
x3	92.5000	114.459	.046	.604	.727
x4	94.3200	110.712	.224	.812	.718
x5	93.7200	111.920	.094	.714	.728
x6	93.4800	101.561	.442	.810	.701
x7	93.6600	107.780	.293	.737	.714
x8	92.1200	122.026	-.350	.734	.747
x9	92.3600	109.909	.268	.668	.716
x10	93.9000	113.724	.017	.582	.735
x11	92.6000	116.000	-.055	.817	.736

x12	93.2400	110.758	.194	.524	.720
x13	92.5600	108.619	.361	.515	.711
x14	92.6200	105.710	.413	.767	.706
x15	92.7000	114.704	.008	.664	.731
x16	92.8800	110.883	.159	.676	.723
x17	92.5400	113.886	.040	.495	.730
x18	93.5600	117.598	-.122	.772	.741
x19	92.7800	106.093	.410	.763	.707
x20	92.7600	104.390	.359	.735	.708
x21	92.4600	103.682	.449	.840	.702
x22	92.4200	102.126	.451	.900	.701
x23	92.7400	110.278	.243	.636	.717
x24	92.5200	108.173	.319	.712	.713
x25	93.0000	103.959	.511	.621	.700
x26	93.0600	99.690	.669	.893	.688
x27	92.9200	106.402	.423	.810	.707
x28	93.3600	108.194	.277	.694	.715
x29	93.4600	106.907	.353	.819	.710
x30	93.0400	105.549	.429	.769	.705

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
96.2400	115.900	10.76571	30

Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data SPSS

1. Gambaran Umur dan Jenis Kelamin Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16 tahun	49	62.0	62.0	62.0
17 tahun	30	38.0	38.0	100.0
Total	79	100.0	100.0	

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	23	29.1	29.1	29.1
perempuan	56	70.9	70.9	100.0
Total	79	100.0	100.0	

2. Gambaran Umur dengan Jenis Kelamin

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Umur *	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%
Aktivitas_Fisik						

Count		Aktivitas_Fisik			Total
		ringan	sedang	tinggi	
Umur	16 tahun	2	21	26	49
	17 tahun	0	11	19	30
Total		2	32	45	79

3. Gambaran Aktivitas Fisik

Statistics

Aktivitas_Fisik

N	Valid	79
	Missing	0

Jenis_kelamin * Aktivitas_Fisik Crosstabulation

Count

		Aktivitas_Fisik			Total
		ringan	sedang	tinggi	
Jenis_kelamin	laki-laki	1	8	14	23
	perempuan	1	24	31	56
Total		2	32	45	79

4. Gambaran *Body Image***Statistics**

Body_Image

N	Valid	79
	Missing	0

Body_Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	negatif	34	43.0	43.0	43.0
	positif	45	57.0	57.0	100.0
Total		79	100.0	100.0	

5. Uji Chi Square

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Image * Aktivitas Fisik	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%

Body Image * Aktivitas Fisik Crosstabulation

Count

		Aktivitas Fisik			Total
		ringan	sedang	tinggi	
Body Image	negatif	1	12	21	34
	positif	1	20	24	45
Total		2	32	45	79

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.682 ^a	2	.711
Likelihood Ratio	.685	2	.710
Linear-by-Linear Association	.381	1	.537
N of Valid Cases	79		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .86.

6. Uji Fisher Exact

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.562 ^a	1	.454		
Continuity Correction ^b	.270	1	.603		
Likelihood Ratio	.564	1	.453		
Fisher's Exact Test				.498	.302
Linear-by-Linear Association	.554	1	.456		
N of Valid Cases	79				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14.63.

b. Computed only for a 2x2 table