

## **SKRIPSI**

# **HUBUNGAN *BODY IMAGE* (CITRA TUBUH) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA KARTIKA 1-5 PADANG TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan Strata I Kesehatan Masyarakat



Oleh :

Devina Safa Vedis  
2213201011

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI  
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG  
TAHUN 2026**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Devina Safa Vedisa  
NIM : 2213201011  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Judul : Hubungan *Body Image* (citra tubuh) dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang Tahun 2026.

Telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I



(Gusni Rahma, M. Epid)

Pembimbing II



(Meyi Yanti, S. KM, M. KM)

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi  
Universitas Alifiah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, M. Kep, Ph.D)

## PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Devina Safa Vedisa  
NIM : 2213201011  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Judul : Hubungan *Body Image* (citra tubuh) dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang Tahun 2026.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Aliyah Padang.

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

(Gusni Rahma, M.Epid)

(.....)

Pembimbing II

(Meyi Yanti, SKM, M.KM)

(.....)

Penguji I

(Dr.Eri Wahyudi, M.Kes)

(.....)

Penguji II

(Dr.Defina, M.Kes)

(.....)

Disahkan Oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi  
Universitas Aliyah Padang

(Ns. Syahda Oresti, M. Kep, Ph.D)

**UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Skripsi, Juli 2026

**DEVINA SAFA VEDISA**

Hubungan *Body Image* (citra tubuh) dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang Tahun 2026

Xiii + 85 halaman, 12 tabel, 2 gambar, 12 lampiran

### **ABSTRAK**

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun ajaran 2024/2025 menunjukkan bahwa SMA Swasta Kartika 1–5 Padang memiliki prevalensi masalah gizi tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sangat kurus (1,65%), kurus (6,65%), gemuk (14,20%), dan obesitas (8,57% . Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *body image* (citra tubuh) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2026.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–Agustus 2026, dengan pengumpulan data dilakukan pada 5 Juni–13 Juli 2026. Populasi penelitian adalah siswi kelas X E 1–7 dan XI F 1–10 di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang sebanyak 290 siswa. Jumlah sampel sebanyak 75 responden yang diambil menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner melalui wawancara. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan remaja putri mengalami status gizi baik yaitu 49,3% memiliki *body image* (citra tubuh) negatif yang menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yaitu 52%, dan 38,7% melakukan aktivitas fisik ringan. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* (citra tubuh) dengan status gizi ( $p=0,004$ ), serta antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p=0,017$ ).

Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang Tahun 2026 ( $p<0,05$ ). Disarankan agar remaja putri menerapkan pola makan bergizi seimbang, memiliki *body image* positif, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga status gizi.

**Daftar Bacaan : 62 (2006-2025)**

**Kata Kunci : *Body image* (citra tubuh), Aktivitas fisik, Status Gizi**

**ALIFAH PADANG UNIVERSITY**

**Skripsi, July 2026**

**DEVINA SAFA VEDISA**

*The Relationship Between Body Image and Physical Activity and Nutritional Status Among Female Adolescents at Kartika 1–5 Private Senior High School Padang in 2026*

*xiii + 85 pages, 12 tables, 2 figures, 12 appendices*

#### **ABSTRACT**

Data from the Padang City Health Office for the 2024/2025 academic year showed that SMA Swasta Kartika 1–5 Padang had the highest prevalence of nutritional problems in the working area of Andalas Public Health Center, namely severely underweight (1.65%), underweight (6.65%), overweight (14.20%), and obesity (8.57%). This study aimed to determine the relationship between body image and physical activity with nutritional status among female adolescents at SMA Swasta Kartika 1–5 Padang in 2026.

This study employed a quantitative research method with a cross-sectional design. The study was conducted from March to August 2026, with data collection carried out from June 5 to July 13, 2026. The study population consisted of female students in classes X E 1–7 and XI F 1–10 at SMA Swasta Kartika 1–5 Padang, totaling 290 students. A total of 75 respondents were selected using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data were collected using questionnaires through interviews. Data analysis consisted of univariate and bivariate analyses using the Chi-Square statistical test.

The results showed that 49.3% of female adolescents had good nutritional status, 52% had a negative body image indicating dissatisfaction with their body shape and size, and 38.7% had low levels of physical activity. The Chi-Square test showed a significant relationship between body image and nutritional status ( $p=0.004$ ), as well as between physical activity and nutritional status ( $p=0.017$ ).

In conclusion, there was a significant relationship between body image and physical activity with nutritional status among female adolescents at SMA Swasta Kartika 1–5 Padang in 2026 ( $p<0.05$ ). Female adolescents are recommended to maintain a balanced nutritional intake, develop a positive body image, and engage in regular physical activity to maintain good nutritional status.

**References : 62 (2006–2025)**

**Keywords : Body image, Physical activity, Nutritional status**