

PENGARUH PEMBERIAN PROGRAM SGPC (SEKOLAH GIZI UNTUK PEREMPUAN CERDAS) TERHADAP *BODY IMAGE* DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI AGEN PERCEPATAN 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Riski Perdani¹, Emy Huriyati², Arta Farmawati³

INTISARI

Latar Belakang: Status gizi yang baik harus dijaga sejak awal kehidupan yaitu sejak dalam kandungan. Penyebab langsung status gizi adalah asupan dan penyakit infeksi. Indonesia menghadapi masalah beban gizi ganda. Upaya untuk mengatasi masalah gizi di Indonesia adalah dengan Gerakan 1000 HPK. Salah satu cara pemerintah dalam menyukseskan program Gerakan 1000 HPK adalah dengan pemberian intervensi kepada ibu atau pranikah. Namun pemberian intervensi kepada ibu dirasa terlambat maka intervensi kepada pranikah atau remaja putri menjadi alternatif untuk percepatan gerakan 1000 HPK. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulangan permasalahan gizi pada remaja putri adalah dengan pendidikan gizi. Sekolah Gizi untuk Perempuan Cerdas (SGPC) merupakan sebuah program alternatif yang memberikan pendidikan gizi kepada remaja putri.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh pemberian program SGPC terhadap perbaikan persepsi *body image* dan peningkatan aktivitas fisik pada remaja putri.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-post test design*. Intervensi berupa program SGPC (Sekolah Gizi untuk Perempuan Cerdas) yang diberikan satu kali seminggu selama satu bulan. Data kuantitatif dikumpulkan dengan kuisisioner *Multidimensional Body-Self Related Questionnaire* (MBSRQ) dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang dibagikan kepada 68 sampel remaja putri berusia 15-17 tahun kemudian dianalisis menggunakan *Paired T-Test*.

Hasil: Pemberian program SGPC secara signifikan dapat memperbaiki persepsi *body image* remaja putri. Persepsi *body image* positif remaja putri meningkat dari 73,5% menjadi 92,6% dengan pemberian program SGPC. Aktivitas fisik sedang-berat meningkat sedangkan aktivitas fisik ringan menurun pada remaja putri setelah pemberian program SGPC namun tidak signifikan.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$) pada pemberian program SGPC terhadap persepsi *body image*. Tidak ada perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$) pada pemberian program SGPC terhadap peningkatan aktivitas fisik.

Kata Kunci: remaja putri, *body image*, aktivitas fisik, program SGPC, 1000 HPK.

¹Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

²Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

³Departemen Biokimia FK-KMK UGM

SGPC PROGRAM'S EFFECT IN TERMS OF BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY ON TEENAGE GIRLS AS ACCELERATION AGENT ON THE FIRST 1000 DAYS OF LIFE

Riski Perdani¹, Emy Huriyati², Arta Farmawati³

ABSTRACT

Background: well qualification of nutrition status should be maintained since the beginning of life at pregnant period. Direct cause of nutrition status are intake and infection disease. Indonesia confronts double responsibility of nutrition. The effort to overcome the problem of nutrition in Indonesia is First 1000 Days of Life Movement. One of government's way in the success of 1000 HPK Movement is giving intervention for mother of pre marriage. However, when giving intervention for mother feels overdue, intervention for pre marriage or teenage girls is and alternative for the acceleration of First 1000 Days of Life Movement. One of the method can be applied as the prevention and treatment of nutrition problem on teenage girls is nutrition education training. *Sekolah Gizi untuk Perempuan Cerdas/SGPC* (Nutrition School for Intelligent Woman) is an alternative program that giving an education of nutrition for teenage girls.

Objective: to recognize the influence of giving SGPC program for the improve of body image perception and enhancing physical activity on teenage girls.

Research Method: this research is an quasi experimental research using one group pre-post test research design. Intervention as SGPC program (*Sekolah Gizi untuk Perempuan Cerdas*) given once a week for a month. Quantitative data is collected using *Multidimensional Body-Self Related Questionnaire* (MBSRQ) and *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) questionnaire allotted to 68 samples of teenage girls on their 15-17 years old and analyzed using *Paired T-Test*.

Results: giving SGPC program is possible for improving the perception of teenage girls body image significantly. The positive perception of teenage girls body image rises from 73,5% to 92,6% by giving SGPC program. Medium and heavy physical activities are increasing, while light physical activity decreases on teenage girls after SGPC program was given but not significant.

Conclusion: there is a meaningful difference ($p < 0,05$) in giving SGPC program on body image perception. There is no meaningful difference ($p > 0,05$) in giving SGPC program on enhancing physical activity.

Keywords: teenage girls, body image, physical activity, SGPC program, First 1000 Days of Life.

¹Student of Nutrition and Health Undergraduate Program Faculty of Medicine, Public Health and Nursing UGM

²Nutrition and Health Department Faculty of Medicine, Public Health and Nursing UGM

³ Biochemical Department Faculty of Medicine, Public Health and Nursing UGM