



BODY IMAGE, PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG, SERTA TINGKAT OBESITAS PADA MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI IPB UNIVERSITY

ELIZABETH BERLIANA PAULINA SINAGA



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Body Image, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang, serta Tingkat Obesitas pada Mahasiswa di Asrama Putri IPB University*” adalah benar-benar hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum pernah diajukan sebagai karya ilmiah pada suatu perguruan tinggi atau lembaga mana pun dan tidak mengandung bahan-bahan yang pernah ditulis atau diterbitkan pihak lain kecuali sebagai bahan rujukan yang dicantumkan dalam bagian daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia bertanggung jawab atas pernyataan ini.

Bogor, Agustus 2024

Elizabeth Berliana Paulina Sinaga
I1401201095

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

ELIZABETH BERLIANA PAULINA SINAGA. *Body Image*, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang, serta Tingkat Obesitas pada Mahasiswa di Asrama Putri IPB University. Dibimbing oleh KATRIN ROOSITA.

Body image negatif cenderung disebabkan oleh status gizi yang obesitas. Obesitas sendiri seringkali disebabkan oleh perilaku yang tidak sesuai dengan praktik gizi seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan *body image*, pengetahuan dan praktik gizi seimbang, dengan tingkat obesitas mahasiswa di asrama putri IPB University. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan subjek 30 mahasiswa asrama putri IPB University yang dipilih secara *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *body image* subjek adalah $132,2 \pm 23,2$ yang termasuk kategori *body image* negatif sedang. Rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang subjek $53,8 \pm 11,6$ yang termasuk kategori kurang. Rata-rata skor praktik gizi seimbang subjek $65,4 \pm 6,1$ yang termasuk kategori sedang. Rata-rata IMT subjek $29,83 \pm 3,74$ yang termasuk kategori obesitas I. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan ($p < 0,05$) antara tingkat obesitas dengan *body image* dan praktik gizi seimbang, serta antara *body image* dengan praktik gizi seimbang. Sementara itu, meskipun secara uji statistik korelasi antara variabel tidak signifikan ($p > 0,05$), subjek yang memiliki pengetahuan gizi seimbang lebih baik cenderung memiliki kategori obesitas lebih rendah, praktik gizi seimbang yang lebih baik, dan *body image* yang lebih baik.

Kata kunci: *body image*, pengetahuan gizi seimbang, praktik gizi seimbang, status gizi, obesitas

ABSTRACT

ELIZABETH BERLIANA PAULINA SINAGA. *Body Image*, Knowledge and Practices of Balanced Nutrition, and Obesity Level in Students at Women's Dormitory IPB University. Supervised by KATRIN ROOSITA.

Negative body image tends to be caused by obesity. Obesity itself is often caused by behavior that is not in accordance with practices of balanced nutrition. The purpose of this study was to analyze the correlation between body image, knowledge and practices of balanced nutrition, and obesity level in students at women's dormitory IPB University. Design of this study was cross sectional involving 30 students that living in women's dormitory IPB University, the subjects selected with accidental sampling. The results showed that the average subjects body image was 132.2 ± 23.2 and categorized as medium negative body image. The average score knowledge of balanced nutrition was 53.8 ± 11.6 and categorized as low knowledge. The average score practices of balanced nutrition was 65.4 ± 6.1 and categorized as moderate. The average of subjects BMI was 29.83 ± 3.74 and categorized as obesity level I. The results of analysis show that there was significant correlation ($p < 0.05$) between obesity level with body image and practices of balanced nutrition, and between body image with practices of balanced nutrition. Meanwhile, even though there was no significant correlation ($p > 0.05$), there is a tendency that subjects with higher knowledge of balanced nutrition had lower obesity level, had better practices of balanced nutrition, and had better body image.



Keywords: body image, knowledge of balanced nutrition, practices of balanced nutrition, nutritional status, obesity

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

BODY IMAGE, PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG, SERTA TINGKAT OBESITAS PADA MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI IPB UNIVERSITY

ELIZABETH BERLIANA PAULINA SINAGA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : *Body Image, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang, serta Tingkat Obesitas pada Mahasiswa di Asrama Putri IPB University*
Nama : Elizabeth Berliana Paulina Sinaga
NIM : I1401201095

@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Disetujui oleh



Pembimbing
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

Diketahui oleh



Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP. 197102011999032001



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME atas segala berkat dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Body Image*, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang, serta Tingkat Obesitas pada Mahasiswa di Asrama Putri IPB University”. Penulis sadar bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si. selaku dosen pembimbing sekaligus dosen pendamping akademik yang telah memberikan saran, arahan, dan dukungan kepada penulis selama proses penulisan hingga penyelesaian penelitian ini;
2. Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si., selaku moderator seminar sekaligus penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini;
3. Orang tua dan kakak penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, dan kasih sayang kepada penulis;
4. Teman-teman penulis, Angel, Ilma, dan Windy yang telah membantu, memberi dukungan, dan kebersamai penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi;
5. Teman-teman seperjuangan, mahasiswa Gizi Masyarakat IPB angkatan 57 yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan skripsi dan masa perkuliahan.

Penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun terhadap skripsi ini sebagai bentuk masukan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2024

Elizabeth Berliana Paulina Sinaga



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	2
1.4 Manfaat	2
1.5 Hipotesis	2
II KERANGKA PEMIKIRAN	3
III METODE	5
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	5
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	5
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	5
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	6
3.5 Definisi Operasional	8
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	10
4.1 Karakteristik Subjek	10
4.2 Persepsi <i>Body Image</i>	11
4.3 Pengetahuan Gizi Seimbang	12
4.4 Praktik Gizi Seimbang	13
4.5 Tingkat Obesitas	15
4.6 Korelasi Tingkat Obesitas dengan <i>Body Image</i>	16
4.7 Korelasi Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Tingkat Obesitas	16
4.8 Korelasi Praktik Gizi Seimbang dengan Tingkat Obesitas	17
4.9 Korelasi Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang	18
4.10 Korelasi Pengetahuan Gizi Seimbang dengan <i>Body Image</i>	19
4.11 Korelasi <i>Body Image</i> dengan Praktik Gizi Seimbang	20
V SIMPULAN DAN SARAN	21
5.1 Simpulan	21
5.2 Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN	26



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis variabel dan cara pengumpulan data	6
3.2	Jenis dan kategori variabel penelitian	7
4.1	Sebaran subjek berdasarkan usia, uang saku, alokasi pangan, dan sumber informasi gizi seimbang	10
4.2	Sebaran subjek berdasarkan persepsi <i>body image</i>	11
4.3	Persentase subjek yang menjawab benar tentang pertanyaan gizi seimbang	12
4.4	Sebaran subjek berdasarkan kategori pengetahuan gizi seimbang	13
4.5	Persentase subjek yang melakukan praktik gizi seimbang	14
4.6	Sebaran subjek berdasarkan kategori praktik gizi seimbang	15
4.7	Sebaran subjek berdasarkan tingkat obesitas	15
4.8	Tabulasi silang dan hasil uji korelasi antara tingkat obesitas dengan <i>body image</i>	16
4.9	Tabulasi silang dan hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan tingkat obesitas	17
4.10	Tabulasi silang dan hasil uji korelasi antara praktik gizi seimbang dengan tingkat obesitas	18
4.11	Tabulasi silang dan hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang	18
4.12	Tabulasi silang dan hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan <i>body image</i>	19
4.13	Tabulasi silang dan hasil uji korelasi antara <i>body image</i> dengan praktik gizi seimbang	20

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	27
2	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	28
3	Kuesioner Penelitian	29