



# HUBUNGAN *BODY IMAGE*, INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, KUALITAS DIET, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA

NAZWA AULIA RAHMAN



DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024

- 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

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.

## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image*, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja” 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

Nazwa Aulia Rahman  
I1401201061

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

## ABSTRAK

NAZWA AULIA RAHMAN. Hubungan *Body Image*, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja. Dibimbing oleh RESA ANA DINA.

Perubahan biologis pada fase remaja dan banyaknya paparan terkait standar ideal di media sosial dapat memicu citra tubuh yang negatif pada remaja. Hal tersebut menyebabkan adanya ketidakpuasan tubuh dan mendorong remaja untuk melakukan berbagai upaya seperti diet berlebih dan aktivitas fisik berlebih sehingga dapat mempengaruhi status gizinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis intensitas penggunaan media sosial, *body image*, kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di SMAN 1 Bogor. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan jumlah subjek 87 siswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran langsung, wawancara, dan pengisian kuesioner. Sebagian besar subjek memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori *heavy user* (53%), memiliki *body image positive* (60%), memiliki aktivitas fisik sedang (41%) dan status gizi baik (70%). Rata-rata skor DQI-A subjek berada pada nilai 40,7% dan dikategorikan kurang baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image* ( $p < 0,05$ ) dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi ( $p < 0,05$ ). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kualitas diet serta aktivitas fisik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik serta kualitas diet dengan status gizi ( $p > 0,05$ ).

Kata kunci: citra tubuh, media sosial, remaja, status gizi

## ABSTRACT

NAZWA AULIA RAHMAN. The Correlation between Body Image, Intensity of Social Media Use, Diet Quality, Physical Activity, and Nutritional Status in Adolescents. Supervised by RESA ANA DINA.

Biological changes during adolescence and extensive exposure to ideal standards on social media can trigger negative body image among adolescents. This leads to body dissatisfaction and encourages adolescents to make various efforts, such as excessive dieting and physical activity, which can affect their nutritional status. This study aims to analyze the intensity of social media use, body image, diet quality, physical activity, and nutritional status among adolescents at SMAN 1 Bogor. The design of this study is cross-sectional, with a total of 87 students selected through purposive sampling. Data collection was conducted through direct measurements, interviews, and questionnaires. Most subjects have the intensity of social media use in the heavy user category (53%), have a positive body image (60%), have moderate physical activity (41%), and good nutritional status (70%). The average DQI-A score of the subjects was 40.7% and categorized as poor. There was a significant correlation between the intensity of social media use and body image ( $p < 0.05$ ) and there was a significant correlation between body image and

nutritional status ( $p < 0.05$ ). There was no significant correlation between body image with diet quality and physical activity. There was no significant correlation between physical activity and diet quality with nutritional status ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** adolescent, body image, nutritional status, social media

@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 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 2024<sup>1</sup>  
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 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.





# **HUBUNGAN *BODY IMAGE*, INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, KUALITAS DIET, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA**

**NAZWA AULIA RAHMAN**

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 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**

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.



Judul Skripsi : Hubungan *Body Image*, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja  
Nama : Nazwa Aulia Rahman  
NIM : 11401201061

Disetujui oleh

Pembimbing :  
Resana Ana Dina, S.K.M., M.Epid.

Diketahui oleh

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

Tanggal Ujian:  
05 Agustus 2024

Tanggal Lulus: 110 AUG 2024

- 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PRAKATA

Puji serta syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image*, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja”. Penulisan penelitian tentunya dapat terselesaikan dengan adanya dukungan dan bantuan dari beberapa pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Resa Ana Dina, SKM., M.Epid selaku dosen pembimbing sekaligus dosen pendamping akademik yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi kepada penulis selama proses penulisan hingga penyelesaian penelitian ini.
2. Purnawati Hustina Rachman, S.Gz., M.Gizi. selaku dosen pemandu seminar sekaligus penguji yang telah memberikan saran dan masukannya untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Kedua Orang tua, Bapak Mochamad Aap Saprudin dan Ibu Tutih Tilawati, serta kedua adik penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis.
4. Pihak sekolah SMAN 1 Bogor yang telah memberikan izin dan kemudahan selama proses pengambilan data.
5. Teman-teman enumerator (Aisyah, Annisa M, Fahrian, Jehan, Julya, Michelle, Nadya, Najwa, Nisa, dan Suci) yang telah membantu dalam pengambilan data skripsi.
6. Teman dekat penulis, Aisyah, Annisa B, Hana, Najwa, Nadya, Ratih, dan Suci yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada penulis.
7. Teman-teman gizi masyarakat IPB angkatan 57 yang telah berjuang bersama selama perkuliahan hingga akhir.
8. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut memberi saran, motivasi, dan masukan dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis akan selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan bagi penelitian di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk banyak pihak.

Bogor, Agustus 2024

*Nazwa Aulia Rahman*



### @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.



## DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	8
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	8
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	8
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi operasional	17
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Karakteristik Subjek	19
4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi Orang Tua	20
4.3 Intensitas Penggunaan Media Sosial	22
4.4 Body Image	24
4.5 Kualitas Diet	26
4.6 Aktivitas Fisik	31
4.7 Status Gizi	33
4.8 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan <i>Body Image</i>	34
4.9 Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik	35
4.10 Hubungan <i>Body Image</i> , Kualitas, Diet, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	36
V SIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	48
RIWAYAT HIDUP	62

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 TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	9
3.2	Pengkategorian variabel-variabel penelitian	11
3.3	Sebaran pertanyaan berdasarkan aspek pada instrument skala intensitas penggunaan media sosial	12
3.4	Sebaran pertanyaan berdasarkan aspek pada instrumen BSQ	13
3.5	Komponen penilaian skor <i>Diet Quality Index for Adolescent</i>	14
3.6	Pengelompokan bahan pangan berdasarkan densitas energi	15
3.7	Klasifikasi nilai densitas energi bahan pangan	16
4.1	Sebaran karakteristik subjek	19
4.2	Karakteristik sosial ekonomi orang tua	20
4.3	Sebaran data berdasarkan skor intensitas penggunaan media sosial	23
4.4	Konten yang diikuti oleh subjek	24
4.5	Sebaran subjek berdasarkan skor <i>body image</i>	24
4.6	Rata-rata porsi konsumsi setiap kelompok pangan subjek	26
4.7	Sebaran rata-rata subjek berdasarkan komponen DQI-A	28
4.8	Sebaran kategori kualitas diet subjek	31
4.9	Sebaran subjek berdasarkan kategori aktivitas fisik	32
4.10	Sebaran data status gizi subjek	33
4.11	Hasil uji hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan <i>body image</i>	34
4.12	Hasil uji hubungan <i>body image</i> dengan kualitas diet dan aktivitas fisik	35
4.13	Hasil uji hubungan <i>body image</i> , kualitas diet, aktivitas fisik dengan status gizi	36

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	49
2	<i>Informed Consent</i>	50
3	<i>Informed Assent</i>	51
4	Kuesioner Karakteristik Subjek dan Keluarga	52
5	Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial	53
6	<i>Body Shape Questionnaire</i>	55
7	Formulir <i>Food Recall 2x24 Hours</i>	59
8	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>	60