



FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMILIHAN DAN KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT I IPB

FADHIL ANWAR



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

- 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.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Tingkat I IPB” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juni 2026

Fadhil Anwar
I1401221016



@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

FADHIL ANWAR. Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Tingkat I IPB. Dibimbing oleh IKEU TANZIHA.

Perilaku pemilihan dan kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik subjek, keluarga, pengetahuan gizi, paparan media sosial, serta uang jajan. Perubahan gaya hidup dan tingginya paparan konten makanan di media sosial turut berpotensi memengaruhi pola konsumsi remaja. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan dan pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap pemilihan dan kebiasaan makan. Metode yang digunakan berupa desain *cross-sectional* dengan 96 mahasiswa/i asrama sebagai sampel, menggunakan kuesioner karakteristik, pengetahuan gizi, FCQ, AFHC, dan SQ-FFQ, serta analisis korelasi dan regresi logistik biner. Hasil menunjukkan mayoritas responden perempuan berusia 18 tahun dengan pengetahuan gizi kategori sedang, perilaku menonton konten makanan cukup tinggi terutama di TikTok, kebiasaan makan tergolong sehat namun kecukupan energi dan zat gizi masih banyak yang defisit. Analisis regresi mengungkap bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan, sedangkan kebiasaan makan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, durasi menonton konten dan pendidikan ibu. Kesimpulannya, pemilihan makanan remaja dipengaruhi faktor gender, sementara kebiasaan makan lebih ditentukan oleh pengetahuan gizi, durasi dan faktor keluarga.

Kata kunci: kebiasaan makan, pemilihan makan, pengetahuan gizi, remaja, uang jajan

ABSTRACT

FADHIL ANWAR. Factors Associated with Food Choices and Eating Habits Among First-Year Students at IPB. Supervised by IKEU TANZIHA.

Adolescents' food choices and eating habits are influenced by various factors, including individual and family characteristics, nutritional knowledge, exposure to social media, and allowance. Changes in lifestyle and high exposure to food-related content on social media also have the potential to influence adolescents' consumption patterns. The objective of this study was to analyze the relationship and influence of these factors on food choices and eating habits. The method used was a cross-sectional design with 96 dormitory students as the sample, employing questionnaires on demographic characteristics, nutritional knowledge, the Food Frequency Questionnaire (FCQ), the Adolescent Food Habits Questionnaire (AFHC), and the Shortened Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), along with correlation analysis and binary logistic regression. The results showed that the majority of female respondents aged 18 had moderate nutritional knowledge, exhibited relatively high food content viewing behavior particularly on TikTok and had eating habits classified as healthy; however, many still had deficits in energy and nutrient intake. Regression analysis revealed that gender significantly

influenced food selection, while eating habits were influenced by nutritional knowledge, duration and mother's education . In conclusion, adolescents' food choices are influenced by gender, while eating habits are more determined by nutritional knowledge, duration and family factors.

Keywords: adolescents, allowance, eating habits, food choices, nutritional knowledge

© Hak cipta milik IPB University

IPB University





@Hak cipta milik IPB University

IPB University

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026¹
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

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.

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMILIHAN DAN KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT I IPB

FADHIL ANWAR

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

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University





@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Anna Vipta Resti Mauludyani, S.P., M.Gizi.



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.

Judul Skripsi : Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Tingkat I IPB

Nama : Fadhil Anwar
NIM : 11401221016

Disetujui oleh

Pembimbing :
Prof. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
3 Juni 2026

Tanggal Lulus: 02 Juli 2026



@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

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Tingkat I IPB”. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, M.S. selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
2. Anna Vipta Resti Mauludyani, SP, M.Gizi selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukkan dalam penyempurnaan penulisan skripsi.
3. Unit Pengelola Asrama Mahasiswa IPB yang telah memberikan izin, kesempatan, serta membantu penulis selama proses pelaksanaan penelitian.
4. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan staf yang telah membantu selama proses penyusunan proposal penelitian.
5. Ayah tercinta Bapak Irman Chan, Ibu tersayang Yerni Warti, SE serta kedua adik tercinta yaitu Fani Az Zahra dan Fakhrul Rahman yang telah sabar dan tidak kenal lelah dalam memberikan dukungan, kasih sayang, doa, kepercayaan dan motivasi kepada penulis agar dapat menjalankan dan menyelesaikan proposal penelitian hingga di tahap ini.
6. Teman-teman seperjuangan “Gantara Mahavira” yang senantiasa memberikan semangat, dorongan dan dukungan kepada penulis.
7. dr. Melia Ambarningrum, Sp.S yang selaku Dokter Spesialis Saraf yang telah membantu, merawat, serta memberikan pengobatan dan dukungan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini.
9. *Last but not least*, terima kasih untuk Fadhil Anwar, diri penulis sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan menyelesaikan seluruh proses penyusunan skripsi ini dengan penuh usaha, kesabaran, dan doa. Terima kasih karena tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan serta tetap berusaha memberikan yang terbaik hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Setiap lelah, air mata dan setiap doa yang terucap dalam diam adalah bukti keteguhan hatimu. Semoga setiap proses yang telah dilalui menjadi langkah awal untuk meraih impian dan harapan di masa depan, serta menjadi motivasi untuk terus berkembang, berkarya, dan memberikan manfaat bagi banyak orang. Dan hari ini, izinkan penulis berkata: *I'm so proud of you*, Fadhil Anwar.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan. Terima kasih.

Bogor, Juli 2026

Fadhil Anwar



@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.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
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	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	12
3.5 Definisi Operasional	14
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Karakteristik Subjek	16
4.2 Karakteristik Keluarga Subjek	17
4.3 Pengetahuan Gizi	19
4.4 Perilaku Menonton Konten Makanan di Media Sosial	21
4.5 Pemilihan Makanan (<i>Food Choice</i>)	23
4.6 Kebiasaan Makan	24
4.7 Pola Makan	24
4.8 Hubungan Karakteristik Subjek dan Keluarga dengan Kebiasaan Makan	28
4.9 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan	30
4.10 Hubungan Perilaku Menonton Konten Makanan di Media Sosial dengan Kebiasaan Makan	31
4.11 Hubungan Uang Jajan dengan Kebiasaan Makan	32
4.12 Hubungan Pemilihan Makan dengan Kebiasaan Makan	32
4.13 Hubungan Karakteristik Subjek dan Keluarga dengan Pemilihan Makan	33
4.14 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makan	40
4.15 Hubungan Perilaku Menonton Konten Makanan di Media Sosial dengan Pemilihan Makan	42
4.16 Hubungan Uang Jajan dengan Pemilihan Makan	43
4.17 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Pemilihan Makan	45
4.18 Pengaruh Karakteristik Subjek, Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Gizi, Konten Makanan dan Uang Jajan terhadap Pemilihan dan Kebiasaan Makan	45



V

SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	57
RIWAYAT HIDUP	77

Hak cipta milik IPB University

DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	8
2	Kategori skor pengetahuan gizi	10
3	Kategori variabel penelitian	11
4	Sebaran karakteristik subjek	16
5	Sebaran karakteristik keluarga subjek	17
6	Sebaran jawaban benar kuesioner pengetahuan gizi	19
7	Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi	20
8	Sebaran perilaku menonton konten makanan di media sosial subjek	21
9	Sebaran <i>food choice</i> pada subjek	23
10	Sebaran kebiasaan makan pada subjek	24
11	Sebaran frekuensi makan pada subjek	25
12	Sebaran tingkat kecukupan zat gizi pada subjek	26
13	Hubungan karakteristik subjek dengan kebiasaan makan	28
14	Hubungan karakteristik keluarga kebiasaan makan	29
15	Hubungan pengetahuan gizi kebiasaan makan	30
16	Hubungan perilaku menonton konten makanan di media sosial dengan kebiasaan makan	31
17	Hubungan uang jajan dengan kebiasaan makan	32
18	Hubungan pemilihan makan dan kebiasaan makan	33
19	Hubungan karakteristik subjek dengan pemilihan makan	34
20	Hubungan pekerjaan orang tua dengan pemilihan makan	35
21	Hubungan pendapatan orang tua dengan pemilihan makan	37
22	Hubungan pendidikan orang tua dengan pemilihan makan	39
23	Hubungan Pengetahuan gizi dengan pemilihan makan	40
24	Hubungan perilaku menonton konten makanan di media sosial dengan pemilihan makan	42
25	Hubungan uang jajan dengan pemilihan makan	44
26	Hubungan kebiasaan makan dengan pemilihan makan	45
27	Pengaruh karakteristik subjek, karakteristik keluarga, pengetahuan gizi, konten makanan dan uang jajan terhadap pemilihan makan	46
28	Pengaruh karakteristik subjek, karakteristik keluarga, pengetahuan gizi, konten makanan dan uang jajan terhadap kebiasaan makan	47

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	58
2	Surat persetujuan menjadi subjek penelitian	59
3	Naskah penjelasan sebelum persetujuan	60
4	Kuesioner karakteristik subjek dan keluarga	63
5	Kuesioner pengetahuan gizi	64
6	Kuesioner perilaku menonton konten makanan di media sosial	66
7	Kuesioner Pemilihan Makanan (<i>Food Choice Questionnaire</i>)	67
8	Kuesioner Kebiasaan Makan (<i>Adolescent Food Habits Checklist</i>)	69
9	Kuesioner <i>Semi Quantitative Food Frequency</i> (SQ-FFQ)	71



@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.