

BODY DISSATISFACTION, GANGGUAN MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK, HUBUNGANNYA DENGAN STATUS GIZI REMAJA PEREMPUAN

ALIFIA ATIKA FILLAH



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



@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 dengan judul “*Body Dissatisfaction, Gangguan Makan, dan Aktivitas Fisik, Hubungannya dengan Status Gizi Remaja Perempuan*” 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, Juli 2026

Alifia Atika Fillah
I1401221062



@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.



ABSTRAK

ALIFIA ATIKA FILLAH. *Body Dissatisfaction*, Gangguan Makan, dan Aktivitas Fisik, Hubungannya dengan Status Gizi Remaja Perempuan. Dibimbing oleh SRI ANNA MARLIYATI.

Remaja perempuan rentan mengalami *body dissatisfaction*, gangguan makan, dan perubahan aktivitas fisik yang dapat memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *body dissatisfaction*, gangguan makan, aktivitas fisik, dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi remaja perempuan di Asrama Putri PPKU IPB University. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan 61 remaja perempuan usia 18–19 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Data *body dissatisfaction*, gangguan makan, aktivitas fisik, dan status gizi diperoleh menggunakan BSQ-34, EAT-26, IPAQ-SF, serta pengukuran IMT. Analisis data dilakukan secara deskriptif, uji *Chi-Square/Fisher Exact*, dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas subjek mengalami *body dissatisfaction* (52%), memiliki risiko rendah gangguan makan (80%), aktivitas fisik sedang (62%), dan status gizi normal (46%). Sebagian besar subjek juga mengalami defisit tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p < 0,05$), serta antara gangguan makan dan tingkat kecukupan lemak ($p < 0,05$). Gangguan makan dan tingkat kecukupan zat gizi tidak berhubungan signifikan dengan status gizi. Hasil regresi logistik menunjukkan tidak terdapat variabel yang berpengaruh signifikan terhadap status gizi.

Kata kunci: aktivitas fisik, *body dissatisfaction*, gangguan makan, remaja perempuan, status gizi

ABSTRACT

ALIFIA ATIKA FILLAH. *Body Dissatisfaction*, Eating Disorders, and Physical Activity, Their Relationship with the Nutritional Status of Adolescent Girls. Supervised by SRI ANNA MARLIYATI.

Female adolescents are vulnerable to *body dissatisfaction*, eating disorders, and changes in physical activity that may affect nutritional status. This study aimed to analyze the relationship between *body dissatisfaction*, eating disorders, physical activity, nutrient adequacy levels, and nutritional status among female adolescents living in the PPKU IPB University dormitory. A cross-sectional study was conducted involving 61 female adolescents aged 18–19 years selected through purposive sampling. Data on *body dissatisfaction*, eating disorders, physical activity, and nutritional status were collected using the BSQ-34, EAT-26, IPAQ-SF, and Body Mass Index (BMI) measurements. Data were analyzed using descriptive statistics, Chi-Square/Fisher's Exact tests, and logistic regression. The results showed that most participants experienced *body dissatisfaction* (52%), had a low risk of eating disorders (80%), engaged in moderate physical activity (62%), and had normal nutritional status (46%). Most participants also had deficits in energy, protein, fat, and carbohydrate adequacy. Significant associations were

found between body dissatisfaction and nutritional status, physical activity and nutritional status ($p < 0.05$), as well as between eating disorders and fat adequacy level ($p < 0.05$). However, eating disorders and nutrient adequacy levels were not significantly associated with nutritional status. Logistic regression analysis indicated that none of the study variables significantly influenced nutritional status.

Keywords: body dissatisfaction, eating disorders, female adolescents, nutritional status, physical activity

@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 2026
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

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.



BODY DISSATISFACTION, GANGGUAN MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK, HUBUNGANNYA DENGAN STATUS GIZI REMAJA PEREMPUAN

ALIFIA ATIKA FILLAH

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

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



@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.

Penguji pada Ujian Skripsi:

1 Hana Fitria Navratilova, S.Gz, M.Sc, Ph.D.

Judul Skripsi : *Body Dissatisfaction*, Gangguan Makan, dan Aktivitas Fisik,
Hubungannya dengan Status Gizi Remaja Perempuan

Nama : Alifia Atika Fillah
NIM : 11401221062

Disetujui oleh:

Pembimbing:
Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si.



Diketahui oleh:

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 1971020119999032001



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



Tanggal Ujian:
7 Juli 2026

Tanggal Lulus: 27 JUL 2026

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “*Body Dissatisfaction, Gangguan Makan, dan Aktivitas Fisik, Hubungannya dengan Status Gizi Remaja Perempuan*”. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan yang membangun, arahan, waktu, serta kesabaran kepada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
2. Hana Fitria Navratilova, S.Gz., M.Sc, Ph.D, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukkan dalam penyempurnaan penulisan skripsi.
3. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan staf yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi penelitian.
4. Unit Pengelola Asrama Mahasiswa IPB yang telah memberikan izin, kesempatan, serta membantu penulis selama proses pelaksanaan penelitian juga mahasiswa asrama putri PPKU IPB yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
5. Bapak tercinta Alm. Bapak Iyar Sumiarsa, Ibu Eneng tersayang, serta aa dan tete tercinta, yaitu Alm. Risman Supratman, Riska Yulia Restikawati dan Irma Yulistiani yang telah sabar dan tidak kenal lelah dalam memberikan dukungan, kasih sayang, doa, kepercayaan dan motivasi kepada penulis agar dapat menjalankan dan menyelesaikan skripsi hingga di tahap ini. Ucapan terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada, Riska Yulia Restikawati, S.Pd, terima kasih karena telah menjadi sosok yang selalu hadir dengan kasih sayang, doa, kesabaran, dan pengorbanan yang begitu besar. Terima kasih telah mempercayai dan mendukung setiap langkah penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman terdekat (Ani, Atari, Dara, Dhea, Fatma, Helga, Safa, Selly, Ufy, dan Fadhil), terima kasih telah menjadi rumah di perantauan, tempat berbagi cerita, tawa, dan keluh kesah selama masa perkuliahan. Terima kasih telah hadir, mendengarkan, menguatkan, dan menemani penulis melewati berbagai proses hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga kepada teman-teman seperjuangan "Gantara Mahavira" yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, dan dukungan kepada penulis.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini.
8. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Alifia Atika Fillah, atas segala perjuangan, air mata, doa, dan usaha yang telah dilalui hingga berada di titik ini. Terima kasih karena telah tetap bertahan ketika keadaan terasa berat, tetap percaya bahwa setiap proses memiliki waktunya, dan tidak berhenti melangkah hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan menemukan jalannya.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi penelitian 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

Alifia Atika Fillah

@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.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis Penelitian	3
1.5 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 <i>Body Dissatisfaction</i>	13
4.3 Gangguan Makan	18
4.4 Pola Makan	22
4.5 Aktivitas Fisik	25
4.6 Status Gizi	26
4.7 Analisis Hubungan Antar Variabel	27
4.8 Analisis Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> , Gangguan Makan, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Kecukupan Energi terhadap Status Gizi	33
V SIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP	62



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	7
2	Rancangan <i>Body Shape Questionnaire</i> -34	8
3	Rancangan <i>Eating Attitudes Test</i> -26	9
4	Sistem <i>skoring Eating Attitudes Test</i> -26	9
5	Estimasi pengeluaran energi selama aktivitas fisik dalam satuan MET	10
6	Kategori variabel penelitian	11
7	Sebaran subjek berdasarkan karakteristiknya	13
8	Sebaran subjek berdasarkan tingkat ketidakpuasan tubuh	14
9	Sebaran subjek berdasarkan jawaban ketidakpuasan tubuh	15
10	Sebaran subjek berdasarkan kategori risiko gangguan makan	18
11	Sebaran subjek berdasarkan jawaban gangguan makan	20
12	Rata-rata frekuensi konsumsi pangan subjek	23
13	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi	24
14	Sebaran subjek berdasarkan kategori aktivitas fisik	26
15	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	27
16	Hasil uji hubungan <i>body dissatisfaction</i> dengan status gizi	28
17	Hasil uji hubungan gangguan makan dengan status gizi	29
18	Hasil uji hubungan aktivitas fisik dengan status gizi	30
19	Hasil uji hubungan tingkat kecukupan dengan status gizi	31
20	Hasil uji hubungan gangguan makan dengan tingkat kecukupan	32
21	Hasil uji regresi logistik faktor yang mempengaruhi status gizi	33

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos uji etik	44
2	Surat persetujuan menjadi subjek penelitian	45
3	Naskah penjelasan sebelum persetujuan subjek	46
4	Kuesioner karakteristik subjek	48
5	Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ-SF)	49
6	Kuesioner <i>Body Dissatisfaction</i> (BSQ-34)	51
7	Kuesioner Gangguan Makan (EAT-26)	54
8	Kuesioner <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	56