

BODY IMAGE, PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA SISWI SMA

HAURA AZZAHRO



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



@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 Image, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Siswi SMA*” 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

Haura Azzahro
I1401221033



@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.

Perpustakaan IPB University

ABSTRAK

HAURA AZZAHRO. *Body Image*, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Siswi SMA. Dibimbing oleh RESA ANA DINA.

Masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi gaya hidup serta status gizi. *Body image* menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan status gizi remaja perempuan, disertai faktor lain seperti pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *body image*, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja perempuan. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 88 siswi SMAIT Ummul Quro Bogor. Data *body image* (BSQ-16), pengetahuan gizi, kebiasaan makan (AFHC dan FFQ), aktivitas fisik (PAQ-A), diperoleh melalui kuesioner dan wawancara. Sementara data status gizi diperoleh melalui pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas subjek berusia 16 tahun (51,1%), memiliki uang saku kurang dari Rp50.000,00/hari (75,0%), serta berasal dari keluarga dengan tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua yang relatif tinggi. Sebagian besar subjek memiliki *body image* negatif (59,1%) dan tingkat pengetahuan gizi kategori sedang (61,4%). Mayoritas subjek memiliki kebiasaan makan kategori baik (56,8%), aktivitas fisik kategori sedang, serta status gizi kategori baik (71,6%). Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kebiasaan makan dengan aktivitas fisik, *body image* dengan status gizi, serta frekuensi konsumsi karbohidrat dan jajanan dengan status gizi subjek.

Kata kunci: aktivitas fisik, citra tubuh, kebiasaan makan, pengetahuan gizi, remaja perempuan

ABSTRACT

HAURA AZZAHRO. *Body Image*, Nutritional Knowledge, Eating Habits, Physical Activity, and Nutritional Status among Female High School Students. Supervised by RESA ANA DINA.

Adolescence is a period of physical, psychological, and social changes that may affect lifestyle and nutritional status. *Body image* is one of the factors associated with the nutritional status of adolescent girls, along with nutritional knowledge, eating habits, and physical activity. This study aimed to analyze the relationships between *body image*, nutritional knowledge, eating habits, physical activity, and nutritional status among adolescent girls. A cross-sectional study was conducted involving 88 female students from SMAIT Ummul Quro Bogor. Data on *body image* (BSQ-16), nutritional knowledge, eating habits (AFHC and FFQ), and physical activity (PAQ-A) were collected through questionnaires and interviews, while nutritional status was assessed through direct measurements of body weight and height. Most participants were 16 years old (51.1%), had daily pocket money below IDR50,000 (75.0%), and came from families with relatively high parental education and income levels. Most had negative *body image* (59.1%), moderate

nutritional knowledge (61.4%), good eating habits (56.8%), moderate physical activity (48.9%), and normal nutritional status (71.6%). Significant relationships ($p < 0.05$) were found between eating habits and physical activity, body image and nutritional status, and the frequency of carbohydrate and snack consumption with nutritional status.

Keywords: adolescent girls, body image, eating habits, nutritional knowledge, 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 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 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

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.

Perpustakaan IPB University



BODY IMAGE, PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA SISWI SMA

HAURA AZZAHRO

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

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Desiani Rizki Puwaningtyas, S.Gz., M.Si.



- 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.

Judul Skripsi : *Body Image*, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Siswi SMA

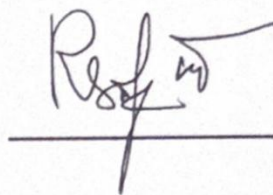
Nama : Haura Azzahro

NIM : 11401221033

Disetujui oleh

Pembimbing:

Resana Dina, S.K.M., M.Epid.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana 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:
29 Juni 2026

Tanggal Lulus:

28 JUL 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.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Body Image*, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Siswi SMA”. Selama penyusunan skripsi, penulis telah banyak memperoleh bimbingan, saran, arahan, motivasi, dukungan, dan berbagai fasilitas yang sangat membantu hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid, selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
2. Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si, selaku dosen moderator seminar sekaligus dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukkan dalam penyempurnaan penulisan skripsi.
3. Kepala sekolah, guru, serta siswi di SMAIT Ummul Quro Bogor atas kesediannya dalam pemberian izin, sarana, dan waktu untuk dilaksanakannya penelitian ini.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Gizi yang telah memberikan ilmu dan membantu penulis selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua penulis, yaitu Ayah Ahmad Saripudin dan Ibu Rosidah, serta kakak penulis yaitu Ratu Madaniyyah, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti kepada penulis.
6. Teman-teman terdekat penulis, yaitu Pasukan Hitam, serta seseorang yang selalu hadir memberikan dukungan, motivasi, dan kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.
7. Teman-teman enumerator yang telah bersedia membantu dalam pengambilan data skripsi.
8. Teman-teman Gizi Masyarakat 59 yang telah menjadi bagian dari perjalanan, memberikan dukungan, serta berjuang bersama selama masa perkuliahan.
9. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut memberi saran, motivasi, dan masukan dalam penyusunan skripsi.
10. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas segala usaha, kesabaran, dan keteguhan selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tetap bertahan dan tidak menyerah ketika dihadapkan pada berbagai tantangan, kelelahan, serta kekecewaan yang hadir, baik dalam proses akademik maupun kehidupan pribadi. Setiap pengalaman telah memberikan pelajaran berharga dan membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih kuat, dewasa, dan penuh rasa syukur. Gelar ini bukanlah akhir perjalanan, melainkan jejak dari proses panjang yang telah dilalui. Dengan penuh harapan, penulis menantikan perjalanan, kesempatan, serta pencapaian berikutnya sambil terus berusaha menjadi versi terbaik dari diri sendiri.

Bogor, Juli 2026

Haura Azzahro



@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 GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Karakteristik Subjek	16
4.2 Karakteristik Keluarga	17
4.3 <i>Body Image</i>	18
4.4 Pengetahuan Gizi	19
4.5 Kebiasaan Makan	21
4.6 Aktivitas Fisik	29
4.7 Status Gizi	30
4.8 Analisis Hubungan antar Variabel	31
V SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP	70



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	9
3.2	Kategori variabel penelitian	10
4.1	Sebaran karaktersitik subjek	16
4.2	Sebaran karaktersitik keluarga subjek	17
4.3	Sebaran data <i>body image</i> subjek	18
4.4	Sebaran subjek berdasarkan jawaban benar pada pengetahuan gizi	19
4.5	Sebaran subjek berdasarkan klasifikasi pengetahuan gizi seimbang	21
4.6	Sebaran subjek berdasarkan jawaban pada kebiasaan makan sehat	22
4.7	Sebaran subjek berdasarkan klasifikasi kebiasaan makan sehat	24
4.8	Frekuensi konsumsi subjek berdasarkan kelompok pangan	24
4.9	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan sumber karbohidrat	25
4.10	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan sumber protein	26
4.11	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi sayur dan buah	27
4.12	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi jajanan	27
4.13	Sebaran subjek berdasarkan cara pengolahan pangan	28
4.14	Respon terbanyak subjek berdasarkan aspek PAQ-A	29
4.15	Sebaran subjek berdasarkan klasifikasi aktivitas fisik	30
4.16	Sebaran subjek berdasarkan klasifikasi status gizi	31
4.17	Hasil uji hubungan pengetahuan gizi dengan <i>body image</i> , kebiasaan makan, dan aktivitas fisik	32
4.18	Hasil uji hubungan <i>body image</i> dengan kebiasaan makan dan aktivitas fisik	33
4.19	Hasil uji hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi	34
4.20	Hasil uji hubungan frekuensi konsumsi pangan dengan status gizi	35
4.21	Hasil uji hubungan aktivitas fisik dengan kebiasaan makan	38
4.22	Distribusi komponen kebiasaan makan berdasarkan kategori aktivitas fisik	38
4.23	Hasil uji hubungan <i>body image</i> dengan status gizi	39

DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran <i>body image</i> , pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada siswi SMA	6
3.1	Alur proses seleksi subjek penelitian	8



DAFTAR LAMPIRAN

1 Surat Kaji Etik	54
2 Penjelasan Sebelum Persetujuan	55
3 <i>Informed Consent</i>	58
4 <i>Informed Assent</i>	59
5 Karakteristik Subjek dan Keluarga	60
6 <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ)	61
7 Kuesioner Pengetahuan Gizi	63
8 <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC)	65
9 <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	67
10 <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> (PAQ-A)	68



@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.

Perpustakaan IPB University