



HUBUNGAN *FOOD SKILL* DAN *COOKING SKILL* DENGAN KUALITAS DIET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS KOTA BOGOR

MUHAMMAD FADHIL INDRAWAN



**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 “Hubungan *Food Skill* dan *Cooking Skill* dengan Kualitas Diet pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kota Bogor” 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, Agustus 2026

Muhammad Fadhil Indrawan
I1401221054

- 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.

ABSTRAK

MUHAMMAD FADHIL INDRAWAN. Hubungan *Food Skill* dan *Cooking Skill* dengan Kualitas Diet pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kota Bogor. Dibimbing oleh KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi perhatian karena meningkatnya prevalensi gizi lebih dan obesitas akibat perubahan pola konsumsi pangan. Pada masa remaja, individu mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan sehingga *food skill* dan *cooking skill* berperan penting dalam mendukung perilaku makan sehat. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *food skill* dan *cooking skill* dengan kualitas diet pada siswa SMA di Kota Bogor. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *cluster random sampling* pada 126 siswa SMA Negeri di Kota Bogor. Data *food skill* dan *cooking skill* diperoleh menggunakan kuesioner hasil adaptasi penelitian sebelumnya, sedangkan kualitas diet diukur menggunakan *Healthy Eating Index* (HEI)-2015 berdasarkan *food recall* 2×24 jam. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* dan *Chi-square* ($p < 0,05$). Sebagian besar subjek memiliki *food skill* kategori sedang (65%) dengan rata-rata skor $3,49 \pm 0,53$ dan *cooking skill* kategori sedang (66%) dengan rata-rata skor $3,34 \pm 0,64$. Rata-rata skor HEI-2015 sebesar $55,92 \pm 8,97$ dengan mayoritas subjek berada pada kategori perlu perbaikan (74%). *Food skill* berhubungan positif dengan *cooking skill* ($r = 0,575$; $p < 0,001$). Selain itu, *food skill* ($r = 0,255$; $p = 0,004$) dan *cooking skill* ($r = 0,232$; $p = 0,009$) berhubungan positif dengan kualitas diet. Remaja dengan *food skill* dan *cooking skill* yang lebih baik cenderung memiliki kualitas diet yang lebih baik.

Kata kunci: *cooking skill*, *food skill*, *healthy eating index*, kualitas diet, remaja

ABSTRACT

MUHAMMAD FADHIL INDRAWAN. The Relationship between Food Skills and Cooking Skills with Diet Quality among High School Students in Bogor City. Supervised by KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Nutritional problems among adolescents remain a public health concern due to the increasing prevalence of overweight and obesity associated with changes in dietary patterns. As adolescents become more independent in making food choices, food skills and cooking skills play an important role in supporting diet quality. This study aimed to analyze the relationship between food skills, cooking skills, and diet quality among high school students in Bogor City. A cross-sectional study with cluster random sampling was conducted among 126 public high school students. Food skills and cooking skills were assessed using an adapted questionnaire from previous study, while diet quality was measured using the Healthy Eating Index (HEI)-2015 based on two 24-hour dietary recalls. Data were analyzed using Spearman Rank Correlation and Chi-square tests ($p < 0.05$). Most subjects had moderate food skills (65%; mean 3.49 ± 0.53) and moderate cooking skills (66%; mean 3.34 ± 0.64). The mean HEI-2015 score was 55.92 ± 8.97 , with 74% of subjects classified as “needs improvement.” Food skills were positively associated with

cooking skills ($r=0.575$; $p<0.001$). In addition, food skills ($r=0.255$; $p=0.004$) and cooking skills ($r=0.232$; $p=0.009$) were positively associated with diet quality. Adolescents with better food skills and cooking skills tended to have better diet quality.

Keywords: adolescents, cooking skill, dietary quality, food skill, healthy eating index

@Tak 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.



HUBUNGAN *FOOD SKILL* DAN *COOKING SKILL* DENGAN KUALITAS DIET PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS KOTA BOGOR

MUHAMMAD FADHIL INDRAWAN

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



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.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.



Judul Skripsi : Hubungan *Food Skill* dan *Cooking Skill* dengan Kualitas Diet pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kota Bogor

Nama : Muhammad Fadhil Indrawan

NIM : 11401221054

Disetujui oleh

Pembimbing:

Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi.

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:
21 Juli 2026

Tanggal Lulus: 07 Agustus 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 kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan Februari 2025 sampai bulan Oktober 2025 dengan judul “Hubungan *Food Skill* dan *Cooking Skill* dengan Kualitas Diet pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kota Bogor”.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidnyani, M.Gizi. selaku dosen pembimbing akademik serta pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan ilmu dan sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi yang telah dibuat.
3. Almh Ibu Dian, Bapak Dayat, Kakak Farhan, Kakak Putri, dan keluarga besar yang menjadi sumber semangat serta selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang yang begitu besar kepada penulis.
4. Aisha, Lintang, Nadya, dan Raura beserta keluarga yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah serta tempat bercerita atas segala keluh kesah penulis.
5. Seluruh dosen Gizi Masyarakat dan staf Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan membantu penulis selama perkuliahan.
6. Teman-teman Gizi Masyarakat 59 “Gantara Mahavira” yang senantiasa memberikan masukan dan motivasi kepada penulis.
7. Teman-teman, serta barista Kopi Kenangan Dramaga yang menjadi tempat nyaman dan pemberi semangat penulis dari awal penyusunan proposal hingga akhir skripsi.
8. Seluruh anggota Cortis, yaitu James, Juhoon, Keonho, Martin, dan Seonghyeon, yang telah menjadi penyemangat lewat karya, musik, serta konten yang menemani masa-masa sulit penulis.
9. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang turut memberikan semangat, dukungan, serta mendoakan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Muhammad Fadhil Indrawan



@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 Hipotesis	4
1.5 Manfaat	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	9
3.5 Definisi Operasional	14
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Karakteristik Subjek	15
4.2 <i>Food Skill</i>	16
4.3 <i>Cooking Skill</i>	19
4.4 Kualitas Diet	22
4.5 Analisis Hubungan Antar Variabel	26
4.6 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian	37
V SIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	47
RIWAYAT HIDUP	61



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	9
2	Kategori variabel penelitian	10
3	Komponen penilaian HEI 2015	11
4	Sebaran karakteristik subjek	15
5	Sebaran tingkat <i>food skill</i> subjek	16
6	Sebaran jawaban <i>food skill</i> subjek	17
7	Sebaran tingkat <i>cooking skill</i> subjek	20
8	Sebaran jawaban <i>cooking skill</i> subjek	21
9	Sebaran skor kualitas diet subjek	23
10	Sebaran konsumsi dan skor kualitas diet perkelompok pangan subjek	24
11	Hasil uji hubungan karakteristik individu dengan <i>food skill</i>	27
12	Hasil uji hubungan karakteristik individu dengan <i>cooking skill</i>	29
13	Hasil uji hubungan <i>food skill</i> dengan <i>cooking skill</i>	31
14	Hasil uji hubungan <i>food skill</i> dengan kualitas diet	33
15	Hasil uji hubungan <i>cooking skill</i> dengan kualitas diet	35

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat lolos kaji etik	48
2	<i>Informed consent</i> (untuk orang tua/wali)	49
3	Naskah penjelasan sebelum penelitian	50
4	<i>Assent form</i> (untuk anak)	53
5	Kuesioner penelitian	54
6	Dokumentasi penelitian	60