

AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, BODY IMAGE, DAN STATUS GIZI SISWA SMK KEHUTANAN BAKTI RIMBA

MUHAMAD WILDAN RAMADHANI



**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 “Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Sayur dan Buah, *Body image* dan Status Gizi Siswa SMK Kehutanan Bakti Rimba” 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

Muhamad Wildan Ramadhani
I1401221096



@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

MUHAMAD WILDAN RAMADHANI. Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Sayur dan Buah, *Body image*, dan Status Gizi Siswa SMK Kehutanan Bakti Rimba. Dibimbing oleh KATRIN ROOSITA.

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola hidup, aktivitas fisik, pola konsumsi, serta persepsi terhadap bentuk tubuh (*body image*). Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik, pola konsumsi sayur dan buah, serta *body image* dengan status gizi siswa SMK Kehutanan Bakti Rimba Bogor. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling* pada 30 siswa laki-laki berusia 15–18 tahun. Aktivitas fisik diukur dengan metode *Physical Activity Level* (PAL). Pola konsumsi sayur dan buah dinilai melalui *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), *body image* diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rank* pada taraf signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori ringan (53,3%), frekuensi konsumsi sayur kurang (76,7%), berat konsumsi sayur kurang (83,3%), frekuensi konsumsi buah kurang (53,3%), berat konsumsi buah cukup (90,0%), *body image* positif (93,3%), dan status gizi baik (90,0%). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *body image* berhubungan signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$), sedangkan aktivitas fisik, frekuensi dan berat konsumsi sayur, serta frekuensi dan berat konsumsi buah tidak berkorelasi secara signifikan dengan status gizi.

Kata kunci: aktivitas fisik, *body image*, konsumsi sayur buah, remaja, status gizi

ABSTRACT

MUHAMAD WILDAN RAMADHANI. Physical Activity, Vegetable and Fruit Consumption Patterns, Body image, and Nutritional Status of Students at SMK Kehutanan Bakti Rimba. Supervised by KATRIN ROOSITA.

Adolescents are vulnerable to nutritional problems due to changes in lifestyle, physical activity, dietary habits, and perceptions of body shape (*body image*). This study aimed to analyze the relationships between physical activity, vegetable and fruit consumption, body image, and nutritional status among students at SMK Kehutanan Bakti Rimba Bogor. A cross-sectional design was used with purposive sampling involving 30 male students aged 15–18 years. Physical activity was assessed using the Physical Activity Level (PAL) method. Vegetable and fruit consumption was assessed using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), body image using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), and nutritional status based on Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age). Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test at $p < 0.05$. Most respondents had light physical activity (53.3%), low vegetable consumption frequency (76.7%), low vegetable consumption amount (83.3%), low fruit consumption frequency (53.3%), adequate fruit consumption amount (90.0%),

positive body image (93.3%), and good nutritional status (90.0%). Body image was significantly related to nutritional status ($p < 0.05$), while physical activity, vegetable consumption, and fruit consumption were not significantly related to nutritional status.

Keywords : adolescents, body image, nutritional status, physical activity, vegetable and fruit consumption

© 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.



AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, *BODY IMAGE*, DAN STATUS GIZI SISWA SMK KEHUTANAN BAKTI RIMBA

MUHAMAD WILDAN RAMADHANI

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:
Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.



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 : Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Sayur dan Buah, *Body Image*, dan Status Gizi Siswa SMK Kehutanan Bakti Rimba

Nama : Muhammad Wildan Ramadhani

NIM : I1401221096

Disetujui oleh

Pembimbing:

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.



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:
11 Agustus 2026

Tanggal Lulus:
14 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 rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Penelitian yang dilaksanakan pada bulan Januari 2026 sampai dengan Mei 2026 ini yang berjudul “Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Sayur dan Buah, *Body image*, dan Status Gizi Siswa SMK Kehutanan Bakti Rimba.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh bimbingan, bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi, serta dukungan selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
2. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S. selaku pemandu seminar dan penguji skripsi yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat bermanfaat dalam penyempurnaan karya ilmiah ini.
3. Ketua, Sekretaris, dan seluruh tenaga kependidikan Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, Institut Pertanian Bogor atas fasilitas, pelayanan, serta dukungan yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan studi.
4. Pihak SMK Kehutanan Bakti Rimba yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian, serta seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
5. Ayah, ibu, adik Firza, serta seluruh keluarga atas doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat yang tiada henti selama penulis menempuh pendidikan.
6. Tengku dan Dania selaku teman satu bimbingan yang telah menjadi tempat berbagi pengalaman, memberikan masukan, serta saling mendukung selama proses penyusunan skripsi.
7. Teman-teman Gantara Mahavira atas kebersamaan, motivasi, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bantuan, doa, dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi masyarakat, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Bogor, Agustus 2026

Muhammad Wildan Ramadhani



@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	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Responden	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	10
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	11
4.1 Keadaan Umum Sekolah	11
4.2 Karakteristik Responden	11
4.3 Jenis Aktivitas Fisik	12
4.4 Pola Konsumsi Sayur	13
4.5 Pola Konsumsi Buah	13
4.6 Persepsi <i>Body image</i>	15
4.7 Status Gizi	15
4.8 Analisis Hubungan Antar Variabel Dengan Status Gizi	16
4.9 Keterbatasan Penelitian	18
V SIMPULAN DAN SARAN	19
5.1 Simpulan	19
5.2 Saran	19
DAFTAR PUSTAKA	20
LAMPIRAN	24
RIWAYAT HIDUP	42



DAFTAR TABEL

1	Variabel dan cara pengumpulan data	7
2	Kategori variabel penelitian	8
3	Sebaran responden berdasarkan karakteristik usia	11
4	Distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik	12
5	Distribusi responden berdasarkan konsumsi sayur	13
6	Distribusi responden berdasarkan konsumsi buah	14
7	Distribusi responden berdasarkan <i>body image</i>	15
8	Distribusi responden berdasarkan status gizi (IMT/U)	16
9	Hubungan antar variabel dengan status gizi	16

DAFTAR LAMPIRAN

1	Pernyataan Persetujuan Kaji Etik	25
2	Pernyataan Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	26
3	Pernyataan kesediaan menjadi responden penelitian	27
4	Kuesioner penelitian	28
5	Dokumentasi penelitian	41