



KETERKAITAN *BODY IMAGE*, PERILAKU MAKAN, KONSUMSI PANGAN, DAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA PUTRI

ADELIA MIRANTI



**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 “Keterkaitan *Body Image*, Perilaku Makan, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri” 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

Adelia Miranti
I1401221020

- 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

ADELIA MIRANTI. Keterkaitan *Body Image*, Perilaku Makan, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri. Dibimbing oleh LILIK KUSTIYAH.

Permasalahan gizi pada remaja putri, seperti *overweight* dan *obese* berkaitan dengan ketidakpuasan *body image* yang dapat memicu perilaku makan yang kurang baik. Penelitian *cross-sectional* ini menganalisis keterkaitan *body image*, perilaku makan, konsumsi pangan, dan status gizi (IMT/U) pada 61 siswi kelas 8 SMPN 1 Ciomas, Kabupaten Bogor, Mei 2026, menggunakan *purposive sampling*. *Body image* dan perilaku makan diukur dengan BSQ-34 dan DEBQ, konsumsi pangan melalui *food recall* 2×24 jam, aktivitas fisik melalui *activity recall* 2×24 jam, dan status gizi melalui antropometri IMT/U. Analisis menggunakan uji korelasi *Spearman* dan *Pearson*. Hasil menunjukkan sebagian besar subjek berusia 14 tahun (80,3%), memiliki uang saku Rp15.000,00-Rp20.000,00/hari, serta berasal dari keluarga dengan tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua yang relatif rendah. Sebagian besar subjek memiliki *body image* positif (63,9%), perilaku *emotional eating* (57,4%), *restrained eating* (54,1%), dan *external eating* (52,5%) yang kurang baik, aktivitas *sedentary* (57,4%), kecukupan energi dan zat gizi yang defisit, serta status gizi normal (83,6%). Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara *body image* dengan perilaku makan, pendidikan ibu dengan kecukupan lemak, usia subjek dengan kecukupan protein, serta *external eating* dengan kecukupan energi, protein, dan karbohidrat. *Body image* negatif meningkatkan risiko perilaku makan yang kurang baik, sehingga diperlukan edukasi gizi dan psikologis komprehensif.

Kata kunci: citra tubuh, konsumsi pangan, perilaku makan, remaja putri, status gizi.

ABSTRACT

ADELIA MIRANTI. The Relationship between Body Image, Eating Behavior, Food Intake, and Nutritional Status (BMI-for-Age) Among Female Adolescents. Supervised by LILIK KUSTIYAH.

Nutritional problems among adolescent girls, such as being overweight and obese, are associated with body image dissatisfaction, which can trigger unhealthy eating behaviors. This cross-sectional study analyzed the associations between body image, eating behaviors, food intake, and nutritional status (BMI-for-Age) among 61 eighth-grade female students at SMPN 1 Ciomas, Bogor Regency, in May 2026, using purposive sampling. Body image and eating behaviors were measured using the BSQ-34 and DEBQ; food intake was assessed via a 2×24-hour food recall; physical activity was assessed via a 2×24-hour activity recall; and nutritional status was assessed via anthropometric measurements of BMI-for-Age. Analyses were performed using Spearman's and Pearson's correlation tests. The results showed that the majority of the subjects were 14 years old (80.3%), had an allowance of Rp15,000.00–Rp20,000.00 per day, and came from families with relatively low levels of parental education and income. Most subjects had a

positive body image (63.9%), but exhibited less-than-ideal emotional eating (54.1%), and external eating (52.5%) behaviors, as well as sedentary activity (57.4%), energy and nutrient deficiencies, and normal nutritional status (83.6%). There were significant associations ($p < 0.05$) between body image and eating behaviors; between maternal education and fat adequacy; between subject age and protein adequacy; and between external eating and energy, protein, and carbohydrate adequacy. Negative body image increases the risk of unhealthy eating behaviors, thus requiring comprehensive nutritional and psychological education.

Keywords: body image, eating behavior, female adolescent, food intake, nutritional status





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 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 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.

KETERKAITAN *BODY IMAGE*, PERILAKU MAKAN, KONSUMSI PANGAN, DAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA PUTRI

ADELIA MIRANTI

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. Ikeu Ekayanti, M.Kes.



Judul Skripsi : Keterkaitan *Body Image*, Perilaku Makan, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri

Nama : Adelia Miranti
NIM : I1401221020

Disetujui oleh

Pembimbing:
Dr. Ir. Lilik Kustiyah, 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:
27 Juli 2026

Tanggal Lulus: 12 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 dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Keterkaitan *Body Image*, Perilaku Makan, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri”. Pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi merupakan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi dari Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, saran, dan masukan berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si. selaku dosen pembimbing akademik dan skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi,
2. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. selaku dosen penguji dan pemandu seminar yang telah memberikan saran dan masukan untuk penulisan skripsi yang lebih baik,
3. SMPN 1 Ciomas meliputi guru dan siswa/i kelas 8 yang telah memberikan izin dan kesediaannya menjadi subjek penelitian,
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Gizi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan membantu penulis selama perkuliahan,
5. Kedua orangtua penulis, Amiruddin H dan Agustiana A, kakak, adik, kakak ipar, keponakan, serta keluarga besar yang selalu menjadi sumber semangat dan senantiasa memberi dukungan, doa, dan kasih sayang kepada penulis,
6. Pemilik NIT 198, yang selalu memberikan dukungan, kesabaran, pendampingan, dan motivasi tiada henti kepada penulis dalam penyusunan skripsi,
7. Rekan penulis, Arijani, Daffa, Auliya, Zeta, Mutiara, Maharani, Adiesty, Ristia, Firna, Faiza, Amanda, Rahma, Salma yang telah menjadi teman baik dalam suka dan duka, serta selalu memberikan motivasi, bantuan, dan dukungan selama proses perkuliahan dan penelitian,
8. Teman seperbimbingan, Alam Akbar Al Fatah dan Ainun Hanif Az Zahro yang telah membantu dan memberikan motivasi selama penelitian dan penulisan skripsi,
9. Teman-teman seperjuangan Gizi Masyarakat 59 (Gantara Mahavira) yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan semangatnya, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

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

Bogor, Agustus 2026

Adelia Miranti



@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	ii
DAFTAR GAMBAR	ii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	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	14
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Karakteristik Keluarga	16
4.2 Karakteristik Subjek	17
4.3 <i>Body Image</i>	18
4.4 Perilaku Makan	19
4.5 Konsumsi Pangan	20
4.6 Aktivitas Fisik	21
4.7 Status Gizi	21
4.8 Hubungan <i>Body Image</i> dengan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan	22
4.9 Hubungan Karakteristik Keluarga, Karakteristik Subjek, dan Perilaku Makan dengan Konsumsi Pangan	24
4.10 Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	26
4.11 Pembahasan Umum	27
4.12 Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian	28
V SIMPULAN DAN SARAN	30
5.1 Simpulan	30
5.2 Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	39
RIWAYAT HIDUP	55



DAFTAR TABEL

1	Jenis variabel, data, dan cara pengumpulan data	8
2	Pengategorian variabel/data	10
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik keluarga	16
4	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	17
5	Sebaran subjek berdasarkan <i>body image</i>	18
6	Sebaran subjek berdasarkan perilaku makan	19
7	Sebaran subjek berdasarkan konsumsi pangan	20
8	Sebaran subjek berdasarkan aktivitas fisik	21
9	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	22
10	Hasil uji hubungan antara <i>body image</i> dengan aktivitas fisik	22
11	Hasil uji hubungan antara <i>body image</i> dengan perilaku makan	23
12	Hasil uji hubungan antara karakteristik keluarga, karakteristik subjek, dan perilaku makan dengan kecukupan energi dan zat gizi	24
13	Hasil uji hubungan antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi dengan status gizi	26
14	Hasil uji hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi	27

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran keterkaitan <i>body image</i> , perilaku makan, konsumsi pangan, aktivitas fisik, dan status gizi (IMT/U) remaja putri	6
2	Diagram alir cara penarikan subjek	8

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Ethical clearance</i>	40
2	<i>Informed consent</i>	41
3	<i>Informed assent</i>	42
4	Kuesioner penelitian	43
5	Daftar <i>physical activity ratio</i> (PAR) berdasarkan jenis aktivitas fisik	54