



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI PANGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 1 CIOMAS

AINUN HANIF AZ-ZAHRO



**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 Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Ciomas” 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, Oktober 2026

Ainun Hanif Az-Zahro
I1401221092

- 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

AINUN HANIF AZ-ZAHRO. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Ciomas. Dibimbing oleh LILIK KUSTIYAH.

Remaja rentan terhadap masalah gizi ganda yang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan konsumsi pangan. Penelitian *cross-sectional* ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja, dengan memperhatikan karakteristik subjek dan sosial ekonomi keluarga. Sebanyak 105 siswa kelas 8 SMPN 1 Ciomas dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner, wawancara *food recall* 2x24 jam, serta pengukuran antropometri langsung. Uji hubungan kemudian dianalisis menggunakan uji *rank* Spearman, *Chi-Square*, dan *Fisher's Exact Test*. Meskipun 76,2% subjek berpengetahuan gizi baik, namun mayoritas mengalami defisit energi (65,7%), protein (78,1%), dan karbohidrat (78,1%). Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (84,8%), tetapi 15,2% mengalami *underweight* dan kegemukan. Jenis kelamin berhubungan signifikan dengan pengetahuan gizi, dengan pengetahuan lebih baik pada perempuan. Uang saku berhubungan signifikan positif dengan kecukupan protein. Hasil uji yang berhubungan signifikan meliputi: status bekerja ibu dengan kecukupan energi, status bekerja ayah dan ibu dengan kecukupan protein, status bekerja ayah dengan kecukupan lemak, serta pendidikan ibu dan status bekerja ayah dan ibu dengan kecukupan karbohidrat. Hanya kecukupan protein yang berhubungan signifikan dengan status gizi. Pengetahuan gizi yang baik belum diikuti dengan konsumsi pangan yang baik sehingga diperlukan edukasi gizi.

Kata kunci: konsumsi pangan, pengetahuan gizi, remaja, sosial ekonomi keluarga, status gizi

ABSTRACT

AINUN HANIF AZ-ZAHRO. The Relationship between Nutritional Knowledge and Food Consumption with the Nutritional Status of Adolescents at SMPN 1 Ciomas. Supervised by LILIK KUSTIYAH.

Adolescents are vulnerable to the double burden of malnutrition, which is influenced by nutritional knowledge and food consumption. This cross-sectional study aimed to analyze the correlations of nutritional knowledge and food consumption with nutritional status (BMI-for-age) among adolescents, while considering subject characteristics and family socioeconomic factors. A total of 105 eighth-grade students at SMPN 1 Ciomas were selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires, 2x24-hour food recall interviews, and direct anthropometric measurements. Correlations were then analyzed using Spearman's rank correlation, the chi-square test, and Fisher's exact test. Although 76.2% of subjects had good nutritional knowledge, most had deficits in energy (65.7%), protein (78.1%), and carbohydrate (78.1%) intake. Most subjects had normal nutritional status (84.8%), while 15.2% were underweight or overweight.



Sex was significantly correlated with nutritional knowledge, with females having better knowledge. Pocket money was significantly and positively correlated with protein adequacy. Significant correlations were also found between maternal employment status and energy adequacy; paternal and maternal employment status and protein adequacy; paternal employment status and fat adequacy; and maternal education and paternal and maternal employment status and carbohydrate adequacy. Only protein adequacy was significantly correlated with nutritional status. Good nutritional knowledge was not accompanied by good food consumption; therefore, nutrition education is needed.

Keywords: adolescents, family's socioeconomic characteristics, food consumption, nutritional knowledge, 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 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 PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI PANGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 1 CIOMAS

AINUN HANIF AZ-ZAHRO

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. Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si.

Perpustakaan 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 : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Ciomas

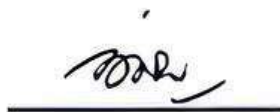
Nama : Ainun Hanif Az-Zahro

NIM : 11401221092

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, SP., M.Si.

NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.

NIP 197607102010122003



Tanggal Ujian:
2 September 2026

Tanggal Lulus: 22 Oktober 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 ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat, taufik, dan karunia-Nya sehingga skripsi penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Ciomas.”

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Ibu Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si selaku moderator seminar dan dosen penguji yang telah memberikan arahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi,
3. Kedua orang tua penulis, Bapak dan Ibu, kakek dan nenek, serta adik-adik penulis, atas doa, kasih sayang, semangat, dan dukungan yang tiada henti dalam setiap langkah penulis,
4. Teman-teman di Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University, khususnya Fatma Latifah Isnawati, Agni Sulistyawati, Azzahra Rabbani, Theresa Sekar, Kayla Alisha, dan Siti Nurjannah,
5. Teman-teman satu bimbingan yaitu Alam Akbar Al Fatah dan Adelia Miranti yang telah membantu dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi,
6. Teman-teman selama berkuliah di IPB yaitu Miftahul Jannah, Qonita Khairunnisa, Adetriati Fauziyyah, dan Ashyfa Restu Wulandari.
7. Para guru atas izin dan dukungannya, serta siswa-siswi kelas 8 SMPN 1 Ciomas atas kesediaan dan sikap kooperatifnya menjadi subjek penelitian selama seluruh rangkaian proses penelitian berlangsung, serta
8. Semua pihak yang telah membantu, memberikan doa, serta dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
9. Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan dan menolak untuk menyerah. Terima kasih atas segala upaya, lelah, dan air mata yang tidak pernah terlihat oleh siapa pun, namun berhasil mengantarkan saya sampai di titik ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih belum sempurna, namun diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna. Semoga hasil penelitian ini memberi sumbangsih positif serta ide-ide baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang gizi masyarakat.

Bogor, Oktober 2026

Ainun Hanif Az-Zahro



@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	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	5
III METODE	8
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	8
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	8
3.3 Jenis Variabel, Data, dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	11
3.5 Definisi Operasional	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Karakteristik Subjek	17
4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga Subjek	18
4.3 Pengetahuan Gizi	19
4.4 Konsumsi Pangan	22
4.5 Status Gizi	26
4.6 Hubungan Karakteristik Subjek dan Sosial Ekonomi Keluarga dengan Pengetahuan Gizi Remaja	27
4.7 Hubungan Uang Saku dan Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga dengan Konsumsi Pangan pada Remaja	29
4.8 Hubungan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi pada Remaja	37
4.9 Pembahasan Umum	39
4.10 Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian	39
V SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	48
RIWAYAT HIDUP	65



DAFTAR TABEL

1 Jenis variabel, data, dan cara pengumpulan data	10
2 Pengkategorian variabel/data	14
3 Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	17
4 Sebaran subjek berdasarkan karakteristik sosial ekonomi keluarga	18
5 Sebaran subjek berdasarkan proporsi dan jumlah subjek yang menjawab benar pada item pengetahuan gizi	20
6 Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat pengetahuan gizi	22
7 Sebaran subjek berdasarkan frekuensi makan dalam sehari	23
8 Sebaran subjek berdasarkan frekuensi jajan dalam sehari	24
9 Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi dalam sehari	25
10 Sebaran subjek berdasarkan status gizi (IMT/U)	27
11 Hasil uji hubungan karakteristik subjek dan sosial ekonomi keluarga dengan pengetahuan gizi remaja	28
12 Hasil uji hubungan uang saku dan karakteristik sosial ekonomi keluarga dengan frekuensi makan sehari	30
13 Hasil uji hubungan uang saku dan karakteristik sosial ekonomi keluarga dengan frekuensi jajan sehari	32
14 Hasil uji hubungan uang saku dan karakteristik sosial ekonomi keluarga dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi	34
15 Hasil uji hubungan konsumsi pangan dengan status gizi	37

DAFTAR GAMBAR

1 Kerangka pemikiran hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi pangan dengan status gizi remaja	7
2 Cara penarikan subjek	9

DAFTAR LAMPIRAN

1 <i>Ethical clearance</i>	49
2 Dokumentasi penelitian	50
3 Penjelasan sebelum persetujuan (PSP)	51
4 <i>Informed consent</i>	54
5 <i>Informed assent</i>	55
6 Kuesioner penelitian	56