HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN DENGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO SISWA SMPN 1 TAMANSARI

AZZAHRA RABBANI PUTRI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026

IPB University
Bogor Indonesia
@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.
IPB University
Perpustakaan IPB University

@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

IPB University
Bogor Indonesia

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Siswa SMPN 1 Tamansari" 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

Azzahra Rabbani Putri
I1401221029

@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.
Perpustakaan IPB University

@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

IPB University
Bogor Indonesia
@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.
IPB University
Perpustakaan IPB University

ABSTRAK

AZZAHRA RABBANI PUTRI. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Siswa SMPN 1 Tamansari. Dibimbing oleh YAYAT HERYATNO.

Pemenuhan kecukupan energi dan zat gizi makro sangat penting pada remaja dan menjadi salah satu yang memengaruhi status gizi. Keluarga, pengetahuan gizi, dan keragaman konsumsi pangan dapat memengaruhi kecukupan energi dan zat gizi makro remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan keragaman konsumsi pangan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro remaja usia 13–15 tahun, SMPN 1 Tamansari. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study* yang dilaksanakan Mei–Juni 2026 dengan 98 subjek. Pengumpulan data melalui kuesioner dan wawancara. Karakteristik individu, keluarga, dan pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner. Keragaman konsumsi pangan dikumpulkan melalui wawancara menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ). Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro diperoleh melalui *food recall* 2x24 jam. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi cukup (55,1%), keragaman konsumsi pangan cukup (54,1%), dan sebagian besar mengalami defisit berat pada kecukupan energi dan zat gizi makro. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pengetahuan gizi (Z=-2,419; *p*=0,016) menurut jenis kelamin. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik keluarga dengan pengetahuan gizi maupun keragaman konsumsi pangan. Pengetahuan gizi dan keragaman konsumsi pangan tidak berhubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro (p>0,05).

Kata kunci: keragaman konsumsi pangan, pengetahuan gizi, remaja, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro

ABSTRACT

AZZAHRA RABBANI PUTRI. The Relationship between Nutrition Knowledge and Dietary Diversity with Energy and Macronutrient Adequacy among Students of SMPN 1 Tamansari. Supervised by YAYAT HERYATNO.

The adequacy of energy and macronutrient intake is particularly important during adolescence and is one of the factors that influences nutritional status. Family characteristics, nutrition knowledge, and dietary diversity may influence adolescents' energy and macronutrient adequacy. This study aimed to analyze the association between nutrition knowledge and dietary diversity with energy and macronutrient adequacy among adolescents aged 13–15 years at SMPN 1 Tamansari. A *cross-sectional study* design was conducted from May to June 2026 involving 98 subjects. Data were collected through questionnaires and interviews. Individual characteristics, family characteristics, and nutrition knowledge were assessed using questionnaires. Dietary diversity was assessed through interviews using a *food frequency questionnaire* (FFQ), while energy and macronutrient

adequacy were assessed using 2x24-hour dietary recalls. The results showed that most subjects had moderate nutrition knowledge (55.1%) and moderate dietary diversity (54.1%), while the majority experienced severe deficits in energy and macronutrient adequacy. The Mann–Whitney test showed a significant difference in nutrition knowledge by gender (Z=−2.419; p=0.016). The Spearman's rank correlation test showed no significant association between family characteristics and either nutrition knowledge or dietary diversity. Nutrition knowledge and dietary diversity were not significantly associated with energy and macronutrient adequacy levels (p>0.05).

Keywords: adolescents, dietary diversity, energy and macronutrient adequacy, nutrition knowledge

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
IPB University
Perpustakaan IPB University

IPB University
Bogor Indonesia
@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.
Perpustakaan IPB University

© Hak Cipta milik IPB, 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

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
IPB University
Perpustakaan IPB University

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN DENGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO SISWA SMPN 1 TAMANSARI

AZZAHRA RABBANI PUTRI

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

IPB University
Bogor Indonesia
@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.
Perpustakaan IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Anna Vipta Resti Mauludyani, S.P., M.Gizi.

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Siswa SMPN 1 Tamansari
Nama : Azzahra Rabbani Putri
NIM : I1401221029

Disetujui oleh

Pembimbing:
Yayat Heryatno, S.P., M.P.S.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roositas, 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:
1 Oktober 2026

Tanggal Lulus: 29 OCT 2026

IPB University
Bogor Indonesia
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.
IPB University
Perpustakaan IPB University

@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

IPB University
Bogor Indonesia
@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.
IPB University
Perpustakaan IPB University

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Mei 2026 sampai bulan Juni 2026 dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Siswa SMPN 1 Tamansari".

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Yayat Heryatno, S.P., M.P.S. selaku dosen pembimbing akademik dan skripsi yang telah memberikan ilmu, membimbing, memberikan saran dan masukan, waktu, kesabaran, dan dukungan kepada penulis selama penulis menjalankan perkuliahan dan proses penulisan skripsi.
2. Anna Vipta Resti Mauludyani, S.P., M.Gizi. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat kepada penulis untuk perbaikan skripsi.
3. Kepala sekolah, Pak Deni Hamdani, dan seluruh guru SMPN 1 Tamansari yang telah membantu selama proses pengambilan data penelitian.
4. Ibu, ayah, dan seluruh keluarga yang selalu mendorong penulis untuk tetap semangat serta memberikan doa dan dukungan moril maupun materiil.
5. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan membantu selama perkuliahan.
6. Rasha Rizki selaku teman perjalanan pulang selama kuliah yang senantiasa menemani dan membantu penulis selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
7. Fuaidiyati Azka dan Dita Ayu yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
8. Abellin Ravensqi selaku teman seperbimbingan yang telah berjuang bersama.
9. Teman-teman "Penitipan Sementara" dan Ilmu Gizi angkatan 59 yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Oktober 2026

Azzahra Rabbani Putri

@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

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR LAMPIRAN viii

I PENDAHULUAN 1
- 1.1 Latar Belakang 1
- 1.2 Rumusan Masalah 2
- 1.3 Tujuan 2
- 1.4 Manfaat 3
- 1.5 Hipotesis 3

II KERANGKA PEMIKIRAN 4

III METODE 6
- 3.1 Desain, Waktu, dan Tempat 6
- 3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek Penelitian 6
- 3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data 7
- 3.4 Pengolahan dan Analisis Data 7
- 3.5 Definisi Operasional 11

IV HASIL DAN PEMBAHASAN 12
- 4.1 Karakteristik Subjek 12
- 4.2 Karakteristik Keluarga 12
- 4.3 Pengetahuan Gizi 13
- 4.4 Keragaman Konsumsi Pangan 16
- 4.5 Tingkat Kecukupan Gizi 19
- 4.6 Hubungan Karakteristik Keluarga dengan Pengetahuan Gizi 20
- 4.7 Hubungan Karakteristik Keluarga dengan Keragaman Konsumsi Pangan 24
- 4.8 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Keragaman Konsumsi Pangan 27
- 4.9 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Gizi 28
- 4.10 Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Tingkat Kecukupan Gizi 29

V SIMPULAN DAN SARAN 31
- 5.1 Simpulan 31
- 5.2 Saran 31

DAFTAR PUSTAKA 32

LAMPIRAN 38

RIWAYAT HIDUP 51

IPB University Bogor Indonesia

@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.

IPB University

Perpustakaan IPB University

DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	7
2	Kategori variabel penelitian	8
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	12
4	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik keluarga	12
5	Sebaran jawaban benar kuesioner pengetahuan gizi	14
6	Sebaran subjek berdasarkan pengetahuan gizi	15
7	Sebaran dan parameter uji statistik berdasarkan pengetahuan gizi menurut jenis kelamin	15
8	Sebaran subjek dan parameter uji statistik berdasarkan pengetahuan gizi menurut usia	16
9	Sebaran frekuensi konsumsi jenis bahan makanan subjek	17
10	Sebaran subjek berdasarkan keragaman konsumsi pangan	19
11	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro	20
12	Hubungan pendidikan orang tua dengan pengetahuan gizi	21
13	Hubungan pendapatan orang tua dengan pengetahuan gizi	22
14	Hubungan besar keluarga dengan pengetahuan gizi	23
15	Hubungan pendidikan orang tua dengan keragaman konsumsi pangan	24
16	Hubungan pendapatan orang tua dengan keragaman konsumsi pangan	26
17	Hubungan besar keluarga dengan keragaman konsumsi pangan	27
18	Hubungan pengetahuan gizi dengan keragaman konsumsi pangan	27
19	Hubungan pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro	28
20	Hubungan keragaman konsumsi pangan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro	29

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	39
2	Penjelasan sebelum persetujuan	40
3	Lembar *informed consent*	41
4	Lembar *assent form*	42
5	Kuesioner karakteristik subjek dan keluarga	43
6	Kuesioner pengetahuan gizi	44
7	Kuesioner Formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)	47
8	Kuesioner *food recall*	49

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
IPB University
Perpustakaan IPB University