

HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DAN KONSUMSI PANGAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA DI KOTA BANDUNG

SAYLANDRA SEKARWANGI



DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025

- 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 mengumunkan 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 yang berjudul “Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi pada Siswa SMA di Kota Bandung” adalah karya saya dengan arahan dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun 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 karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Saylandra Sekarwangi
I1401211043

- 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 mengumunkan 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

SAYLANDRA SEKARWANGI. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi pada Siswa SMA di Kota Bandung. Dibimbing oleh IKEU TANZIHA.

Status gizi adalah perkiraan kondisi tubuh sebagai dampak dari pemanfaatan zat-zat gizi yakni makanan yang dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dan konsumsi pangan dengan status gizi pada siswa SMA di Kota Bandung. Penelitian *cross sectional study* ini melibatkan 102 subjek yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan wawancara. Tingkat pengetahuan gizi subjek tergolong kurang (77%), sedang (19%) dan baik (4%). Tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat secara berturut-turut adalah 90%, 69%, 78%, dan 91%. Kategori status gizi normal (81%), kurus (6%), gemuk (6%) dan obesitas (7%). Jenis kelamin berkorelasi signifikan dengan perilaku gizi seimbang ($p=0,015$). Selanjutnya, terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecukupan energi, protein dan karbohidrat. Sementara itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecukupan lemak. Tidak terdapat hubungan signifikan antara karakteristik dengan perilaku gizi seimbang. Selanjutnya, karakteristik remaja tidak berkorelasi signifikan dengan status gizi. Kemudian, tidak terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan tingkat kecukupan gizi. Tingkat kecukupan gizi tidak berkorelasi signifikan dengan status gizi serta tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi.

Kata kunci: konsumsi pangan, pengetahuan gizi, perilaku gizi, remaja, status gizi

ABSTRACT

SAYLANDRA SEKARWANGI. The Relationship of Balanced Nutrition Behavior and Food Consumption with Nutritional Status in High School Students in Bandung City. Supervised by IKEU TANZIHA.

Nutritional status is an estimate of the body's condition as a result of the utilization of nutrients, namely the food consumed. This study aims to determine the relationship between balanced nutrition behavior and food consumption with nutritional status in high school students in Bandung City. The design of this study was a cross-sectional study with a total of 102 who were selected by purposive sampling. Data collection was carried out by filling out questionnaires and interviews. The level of nutritional knowledge of the subjects was classified as poor (77%), moderate (19%) and good (4%). The levels of energy, protein, fat, and carbohydrate adequacy were 90%, 69%, 78%, and 91%, respectively. The categories of normal nutritional status (81%), thin (6%), fat (6%) and obesity (7%). Gender is significantly correlated with balanced nutritional behavior ($p=0.015$). Furthermore, there was significant correlation between gender and energy, protein and carbohydrate adequacy levels. Meanwhile, there was no significant correlation between gender and fat adequacy levels. There was no



significant correlation between characteristics and balanced nutritional behaviors. Furthermore, adolescent characteristics did not significantly correlate with nutritional status. Furthermore, there was no relationship between balanced nutritional behaviors and nutritional adequacy levels. Nutritional adequacy levels did not significantly correlate with nutritional status, and there was no significant relationship between balanced nutritional behaviors and nutritional status.

Keywords: adolescents, food consumption, nutritional behavior, 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 2025¹
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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DAN KONSUMSI PANGAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA DI KOTA BANDUNG

SAYLANDRA SEKARWANGI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@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 mengumunkan 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.

- 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 Perilaku Gizi Seimbang dan Konsumsi Pangan
dengan Status Gizi pada Siswa SMA di Kota Bandung
Nama : Saylandra Sekarwangi
NIM : 11401211043

Disetujui oleh

Pembimbing :
Prof. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, SP. M.Si.
NIP 197102011999032001



Tanggal Ujian:
07 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 17 5 AUG 2025



@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 subhanaahu wa ta'ala karena berkat rahmat, segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Skripsi ini berjudul “Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi pada Siswa SMA di Kota Bandung” yang dilaksanakan sejak bulan Oktober 2024 sampai bulan Desember 2024. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan motivasi, dukungan, bantuan semangat dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, M.S. selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan yang membangun, arahan, waktu, serta kesabaran kepada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, MSc. selaku dosen pemandu seminar sekaligus penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun untuk penulisan skripsi yang lebih baik.
3. Pihak SMA Negeri 5 Bandung yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
4. Kedua orang tua penulis, Mama dan Papa yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi, nasihat, dukungan, baik moril maupun materil selama perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir penulis. Terima kasih selalu menjadi alasan penulis tetap bertahan dan berjuang dalam keputusan. Terima kasih selalu percaya dengan keputusan dan jalan yang penulis pilih.
5. Kak Yayas, Nalis dan Mahesa Beryl selaku kakak dan adik penulis serta keluarga besar tersayang atas segala doa, dukungan, kesabaran, motivasi, kasih sayang yang senantiasa diberikan selama perkuliahan hingga keberhasilan penyelesaian tugas akhir penulis.
6. “Apayah”, Latifa Assisi, Dea Aisyah dan Indira Athalaldira yang selalu menemani, membantu, mendukung, mendoakan, memotivasi penulis dari awal perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir. Terima kasih telah menjadi teman sekaligus sahabat bagi penulis sejak awal perkuliahan, yang merelakan kostnya, mobilnya, dan motornya untuk digunakan menugas bersama, menumpang tidur, atau sekadar berbincang tanpa beban. *Thank you for the unforgettable journeys. Kalau kata The Neighbourhood “You’re my best friend, I’ll love you forever.”*
7. Desy Rahma, Donna Olivia, Amirah Nada, Adillah Hanifira, Syahira Fadhla, Fiona Alifia, Dayita Ningtyas, Latifa Assisi, Dea Aisyah, Indira Athalaldira, Jericho Immanuel, dan Nandana Rafif yang selalu menemani, mendukung, memotivasi, memberikan semangat, mendengar keluh kesah, menemani penulis dalam penulisan skripsi sejak proposal di tengah malam hingga sidang akhir, dan memberikan tumpangan kost di Bogor. *Our friendship is the definition of “sometimes the most unexpected friendships are the best.”*
8. Donna Olivia dan Fiona Alifia selaku teman seperjuangan dalam melakukan penelitian bersama yang selalu saling mendoakan, memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan menemani penulis dari awal penulisan menuju ujian proposal hingga penyelesaian tugas akhir.

9. Latifa Assisi, Desy Rahma, Dayita Ningtyas, Adillah Hanifira, Syahira Fadhla, dan Iqna yang sudah membantu penulis dalam pengambilan data untuk penelitian, mendukung, memberikan semangat selama melakukan turun lapang pengambilan data penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan lainnya atas kehadirannya, serta senantiasa memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini.
12. Seseorang yang telah mampu menyelesaikan tugas akhir di Gizi dengan baik, tepat waktu, meskipun dengan air mata, tidur yang kurang, nafsu makan yang menghilang, penulis tetap bisa bertahan dan kembali bersemangat.
13. Terakhir, penulis mau memberikan apresiasi dan terima kasih kepada diri sendiri, atas segala usaha dan keteguhan hati dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Proses penulisan skripsi ini dijalani di tengah kesibukan magang di rumah sakit, sambil menjalankan tanggung jawab dalam praktik asuhan gizi terhadap pasien serta menyelesaikan berkas-berkas PAGT. Walaupun tidak jarang disertai kelelahan fisik, tekanan mental, dan keterbatasan waktu, penulis bersyukur masih mampu bertahan, menyelesaikan, dan kembali bersemangat hingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih atas keberanian untuk terus melangkah, meski dalam keterbatasan dan tidak menyerah pada rasa lelah. Semoga setiap perjuangan ini menjadi bekal berharga dalam perjalanan ke depan.

Penulis telah berusaha secara maksimal dalam penulisan skripsi, namun penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Saylandra Sekarwangi

@Hak cipta milik 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 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	8
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	8
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Sampel	8
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	8
3.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.6 Definisi Operasional	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Perilaku Gizi Seimbang	14
4.3 Konsumsi Pangan	18
4.4 Status Gizi	21
4.5 Hubungan antara Karakteristik Remaja dengan Perilaku Gizi Seimbang	22
4.6 Hubungan antara Karakteristik Remaja dengan Konsumsi Pangan	23
4.7 Hubungan antara Karakteristik Remaja dengan Status Gizi	24
4.8 Hubungan antara Perilaku Gizi Seimbang dengan Konsumsi Pangan	25
4.9 Hubungan antara Konsumsi Pangan dengan Status Gizi	26
4.10 Hubungan antara Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi	28
V SIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Simpulan	29
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	38
RIWAYAT HIDUP	51



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data penelitian	9
2	<i>Physical Activity Level</i> (FAO/WHO/UNU 2004)	11
3	Kategori data	12
4	Karakteristik subjek	14
5	Sebaran subjek yang memberikan jawaban benar terhadap pengetahuan gizi	15
6	Sebaran subjek yang memberikan jawaban setuju pada pernyataan sikap gizi seimbang	16
7	Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat pengetahuan gizi seimbang	17
8	Sebaran subjek berdasarkan rata-rata kebutuhan dan asupan zat gizi makro	18
9	Sebaran rata-rata, standar deviasi dan tingkat partisipasi konsumsi pangan	19
10	Sebaran subjek berdasarkan konsumsi pangan	20
11	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro	21
12	Hasil uji hubungan antara karakteristik dengan perilaku gizi seimbang	22
13	Hasil uji hubungan antara karakteristik remaja dengan konsumsi pangan	23
14	Hasil uji hubungan antara karakteristik remaja dengan status gizi	24
15	Hasil uji hubungan antara antara perilaku gizi seimbang dengan konsumsi pangan	25
16	Hasil uji hubungan antara konsumsi pangan dengan status gizi	27
17	Hasil uji hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi	28

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Lolos Kaji Etik	39
2	Pernyataan kesediaan menjadi subjek penelitian	40
3	Kuesioner karakteristik responden	42
4	Kuesioner perilaku gizi seimbang	43
5	<i>Recall</i> konsumsi pangan	46
6	Hasil Uji Normalitas	47
7	Hasil Uji Korelasi dengan SPSS	48
8	Dokumentasi Penelitian	50