

HUBUNGAN *BODY IMAGE*, KETERPAPARAN INSTAGRAM, DAN PERILAKU MAKAN DENGAN KUALITAS DIET PADA REMAJA PUTRI

INTAN MAULIDYANA SAFITRI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**



@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 dengan judul “Hubungan *Body Image*, Keterpaparan Instagram, dan Perilaku Makan dengan Kualitas Diet pada 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, September 2024

Intan Maulidyana Safitri
I1401201077

- 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, 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

INTAN MAULIDYANA SAFITRI. Hubungan *Body Image*, Keterpaparan Instagram, dan Perilaku Makan dengan Kualitas Diet pada Remaja Putri. Dibimbing oleh IKEU EKAYANTI.

Kualitas diet merupakan indikator yang digunakan untuk menilai asupan makan dan pola makan sesuai dengan rekomendasi baik jumlah maupun jenisnya. Kualitas diet yang baik diperlukan remaja agar dapat tumbuh dengan optimal. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *body image*, keterpaparan Instagram, dan perilaku makan dengan kualitas diet pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan *cross-sectional study* dengan sampel penelitian sebanyak 62 subjek yang dipilih secara *purposive sampling*. Data karakteristik subjek dan keluarga diperoleh melalui kuesioner, keterpaparan Instagram diperoleh dari kuesioner keterpaparan Instagram, *body image* diperoleh dari kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS), perilaku makan diperoleh dari kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), serta kualitas diet dari *Healthy Eating Index* (HEI), *food recall*, dan *food record*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara *body image* dengan kecukupan zat gizi dan skor HEI, keterpaparan Instagram dengan kecukupan energi dan karbohidrat serta skor HEI, maupun perilaku *emotional eating* dengan kecukupan zat gizi. Terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara keterpaparan Instagram dengan kecukupan protein dan lemak, perilaku *restraint eating* dan *external eating* dengan kecukupan zat gizi dan skor HEI, serta antara *emotional eating* dengan skor HEI.

Kata kunci: *body image*, instagram, kualitas diet, perilaku makan, remaja

ABSTRACT

INTAN MAULIDYANA SAFITRI. The Relationship between Body Image, Instagram Exposure, and Eating Behavior with Diet Quality in Adolescent Girls. Supervised by IKEU EKAYANTI.

Diet quality is an indicator used to assess food intake and eating patterns according to recommendations in terms of quantity and type. Adolescents need good diet quality to grow optimally. This study aims to analyze the relationship between body image, Instagram exposure, and eating behavior with diet quality in female adolescents. The study design used a cross-sectional study with a sample of 62 subjects selected by purposive sampling. Subject and family characteristic data were obtained through questionnaires, Instagram exposure was obtained from the Instagram exposure questionnaire, body image was obtained from the Figure Rating Scale (FRS) questionnaire, eating behavior was obtained from the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), and diet quality from the Healthy Eating Index (HEI), food recall, and food record. The results of the study showed that there was no significant relationship ($p > 0.05$) between body image with nutritional adequacy and HEI score, Instagram exposure with energy, carbohydrate adequacy and HEI score, or emotional eating behavior with nutritional adequacy. There was a

significant relationship ($p>0.05$) between Instagram exposure with protein and fat adequacy, restraint and external eating behavior with nutritional adequacy and HEI score, and between emotional eating with HEI score.

Keywords: body image, Instagram, diet quality, eating behavior, adolescents

@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.

HUBUNGAN *BODY IMAGE*, KETERPAPARAN INSTAGRAM, DAN PERILAKU MAKAN DENGAN KUALITAS DIET PADA REMAJA PUTRI

INTAN MAULIDYANA SAFITRI

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

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**



@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.



Judul Skripsi : Hubungan *Body Image*, Keterpaparan Instagram, dan Perilaku Makan dengan Kualitas Diet pada Remaja Putri
Nama : Intan Maulidyana Safitri
NIM : I1401201077

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing:
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes.

Diketahui oleh

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

Tanggal Ujian:
05 September 2024

Tanggal Lulus: 13 SEP 2024



@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.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image*, Keterpaparan Instagram, dan Perilaku Makan dengan Kualitas Diet pada Remaja Putri” ini berhasil diselesaikan. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat adanya dukungan serta doa dari berbagai pihak. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan waktu, bimbingan, saran, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orangtua tercinta, Joko Rimbayono dan Erni Mulyati serta kakak dan adik penulis yang selalu memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, serta doa kepada penulis.
3. Teman-teman terdekat penulis, Siti Fatimah Az-zahra, Salsabila Meira Sembiring, Rhaeina Maulida Shalsabila, Aydina Choirul Jumi'atun, serta Indah Gita Aswati yang telah kebersamaan penulis sejak awal perkuliahan serta telah memberikan semangat dan bantuan selama penyelesaian studi.
4. Teman-teman satu bimbingan, Luthfia Qorij, Annisa Miftahulilmi, dan Anisa Amalia yang telah memberikan bantuan serta masukan dalam penulisan skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB atas ilmu dan bantuannya kepada penulis selama perkuliahan di Gizi Masyarakat IPB.
6. Rekan-rekan Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat Angkatan 57.

Terima kasih penulis ucapkan juga kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan studi S1 di Departemen Gizi Masyarakat IPB yang belum dapat disebutkan satu persatu. Karya tulis ini terbuka atas kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, September 2024

Intan Maulidyana Safitri



@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.

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	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Lokasi Penelitian	6
3.2 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	6
3.3 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Karakteristik Keluarga	15
4.3 Keterpaparan Instagram	17
4.4 <i>Body Image</i>	19
4.5 Perilaku Makan	20
4.6 Kualitas Diet	22
4.7 Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Kualitas Diet	27
4.8 Hubungan Keterpaparan Instagram dengan Kualitas Diet	28
4.9 Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kualitas Diet	29
4.10 Hubungan Perilaku Makan dengan Kualitas Diet	30
V SIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Simpulan	33
5.2 Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	40



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	6
3.2	Pengkategorian variabel penelitian	8
3.3	Pengkategorian skala <i>body image</i>	11
3.4	Skor HEI	12
4.1	Sebaran karakteristik subjek	14
4.2	Sebaran karakteristik keluarga	15
4.3	Sebaran keterpaparan Instagram subjek	17
4.4	Sebaran durasi subjek saat mengakses Instagram	17
4.5	Sebaran frekuensi subjek saat mengakses Instagram	18
4.6	Konten yang paling sering diakses subjek	18
4.7	Sebaran <i>body image</i> subjek	19
4.8	Sebaran perilaku <i>restraint eating</i> subjek	20
4.9	Sebaran perilaku <i>emotional eating</i> subjek	21
4.10	Sebaran perilaku <i>external eating</i> subjek	21
4.11	Sebaran tingkat kecukupan energi dan zat gizi subjek	22
4.12	Sebaran skor HEI subjek	23
4.13	Rata-rata konsumsi pangan subjek	23
4.14	Rata-rata frekuensi dan jumlah konsumsi pangan subjek	24
4.15	Hubungan pendapatan keluarga dengan kualitas diet	27
4.16	Hubungan keterpaparan Instagram dengan kualitas diet	28
4.17	Hubungan <i>body image</i> dengan kualitas diet	29
4.18	Hubungan perilaku makan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro	30
4.19	Hubungan perilaku makan dengan skor HEI	31

DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran hubungan antara <i>body image</i> , keterpaparan Instagram, dan perilaku makan dengan kualitas diet pada remaja putri.	5
3.1	Skala <i>body image</i> metode <i>Figure Rating Scale</i> (FRS)	10

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Lolos Kaji Etik	41
2	Kuesioner Penelitian	42
3	Rata-rata frekuensi dan durasi subjek saat mengakses Instagram	54