



CITRA TUBUH, STATUS GIZI, DAN UPAYA MENCAPAI TUBUH IDEAL PADA PEREMPUAN PENGGEMAR GIRL GROUP K-POP DI KOTA BOGOR

RIZKYA ADINI NURKARIMAH



**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 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 “Citra Tubuh, Status Gizi, dan Upaya Mencapai Tubuh Ideal pada Perempuan Penggemar *Girl Group* K-Pop di Kota Bogor” 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 2025

Rizkya Adini Nurkarimah
I1401211014

- 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



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

RIZKYA ADINI NURKARIMAH. Citra Tubuh, Status Gizi, dan Upaya Mencapai Tubuh Ideal pada Perempuan Penggemar *Girl Group* K-Pop di Kota Bogor. Dibimbing oleh DODIK BRIAWAN.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan pengetahuan upaya sehat, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan status gizi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*. Citra tubuh menggunakan kuesioner *figure rating scale* (FRS). Pengetahuan upaya sehat dan kebiasaan makan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti. Aktivitas fisik menggunakan kuesioner *international physical activity questionnaire-short form* (IPAQ-SF). Status gizi diukur secara langsung pada berat badan dan tinggi badan, lalu dihitung indeks massa tubuh (IMT). Sebagian besar subjek memiliki citra tubuh negatif (90%), pengetahuan upaya sehat yang kurang (41%), kebiasaan makan tidak baik (55%), aktivitas fisik sedang (44%), dan status gizi normal (62%). Hasil analisis pada penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan pada citra tubuh dengan pengetahuan upaya sehat, citra tubuh dengan kebiasaan makan, citra tubuh dengan aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi ($p>0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, *figure rating scale*, indeks massa tubuh, kebiasaan makan, pengetahuan upaya sehat

ABSTRACT

RIZKYA ADINI NURKARIMAH. Body Image, Nutritional Status, and Efforts to Achieve an Ideal Body among Female Fans Of K-Pop Girl Group in Bogor City. Supervised by DODIK BRIAWAN.

This study aims to analyze the relationship between body image and knowledge of healthy effort, dietary habits, physical activity, and nutritional status. The research design used a cross-sectional. Body image was assessed using the figure rating scale (FRS) questionnaire. Knowledge of healthy effort and dietary habits used a questionnaire developed by the researcher. Physical activity used the international physical activity questionnaire-short form (IPAQ-SF). Nutritional status was measured directly by weight and height, then body mass index (BMI) was calculated. Most subjects had a negative body image (90%), lack of knowledge of healthy effort (41%), poor dietary habits (55%), moderate physical activity (44%), and normal nutritional status (62%). The results of the analysis in the study showed that there was no significant relationship between body image and knowledge of healthy effort, body image and dietary habits, body image and physical activity, and body image and nutritional status ($p>0.05$).

Keywords: body mass index, dietary habits, figure rating scale, knowledge of healthy effort, physical activity

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.

CITRA TUBUH, STATUS GIZI, DAN UPAYA MENCAPAI TUBUH IDEAL PADA PEREMPUAN PENGEMAR GIRL GROUP K-POP DI KOTA BOGOR

RIZKYA ADINI NURKARIMAH

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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Citra Tubuh, Status Gizi, dan Upaya Mencapai Tubuh Ideal
pada Perempuan Penggemar *Girl Group* K-Pop di Kota Bogor
Nama : Rizky Adini Nurkarimah
NIM : I1401211014

@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.

Disetujui oleh

Pembimbing:

Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N.

Diketahui oleh

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



Tanggal Ujian:
11 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 15 AUG 2025



@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.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah *subhanaahu wa ta'ala* atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan bulan Juni 2025 ini ialah citra tubuh, dengan judul “Citra Tubuh, Status Gizi, dan Upaya Mencapai Tubuh Ideal pada Perempuan Penggemar *Girl Group* K-Pop di Kota Bogor”. Berbagai pihak telah banyak membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N. selaku dosen pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, saran, kritik, serta dukungan dalam pembuatan skripsi.
2. Prof. Dr. Ir Ikeu Tanziha, MS selaku dosen moderator dalam seminar skripsi serta dosen penguji.
3. Penggemar *girl group* K-Pop yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
4. Ayah Radi Suryadiningkat, Mamah Dian Andriani, Adik Raisa Adini Nurkarimah dan Afham Adin Nurkarim, serta seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendampingi, dan memotivasi penulis sampai saat ini.
5. Regita Putri Meilinda, Keyra Regina Audyningtyas, Auliya Fathonah, Razanah Husna Muthmainnah, Devianti Rizqi Sahara, Mikhael Andya Sekar Putri, Fayza Adira Hakim, A'isy Mufidah Rahma Kadarisman, dan Naufal Fa'iq Ramadhani yang telah senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu memberikan semangat.
6. Seseorang yang selalu hadir mendengarkan keluh kesah penulis, serta memberikan dukungan, kepercayaan, dan semangat dengan cara yang berbeda kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. SEVENTEEN, NCT DREAM, EXO yang telah memberikan distraksi sejenak, keceriaan, tawa, dan motivasi kepada penulis saat menyusun skripsi ini.
8. Teman-teman Gizi Masyarakat 58 yang memberikan suasana menyenangkan dalam pengalaman kuliah penulis.
9. Tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada diri penulis sendiri yang telah berjuang menyusun skripsi ini hingga selesai.

Penulis menyadari skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan, maka dari itu kritik serta saran diperlukan untuk menyempurnakan tulisan ini di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Rizky Adini Nurkarimah



@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.

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	2
1.4 Hipotesis Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain Penelitian, Lokasi, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Citra Tubuh	15
4.3 Pengetahuan Upaya Sehat	16
4.4 Kebiasaan Makan	18
4.5 Aktivitas Fisik	22
4.6 Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengetahuan Upaya Sehat, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pada Perempuan Penggemar Girl Group K-Pop Di Kota Bogor	24
V SIMPULAN DAN SARAN	30
5.1 Simpulan	30
5.2 Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	37
RIWAYAT HIDUP	44



DAFTAR TABEL

4.1	Karakteristik subjek	14
4.2	Sebaran subjek berdasarkan citra tubuh	16
4.3	Sebaran tingkat pengetahuan upaya sehat subjek	17
4.4	Sebaran pertanyaan upaya sehat yang dijawab dengan benar oleh subjek	17
4.5	Kebiasaan makan subjek	18
4.6	Sebaran jawaban kebiasaan makan subjek	19
4.7	Tingkat aktivitas fisik subjek	22
4.8	Hasil uji hubungan citra tubuh dengan pengetahuan upaya sehat	25
4.9	Hasil uji hubungan citra tubuh dengan kebiasaan makan	25
4.10	Hasil uji hubungan citra tubuh dengan aktivitas fisik	27
4.11	Hasil uji hubungan citra tubuh dengan status gizi	28

DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran citra tubuh, status gizi, dan upaya mencapai tubuh ideal pada perempuan penggemar girl group K-Pop di Kota Bogor	5
3.1	Alur pengambilan subjek	7
3.2	<i>Figure rating scale</i> (FRS)	10

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Izin Etik	38
2	<i>Informed Consent</i>	39
3	Karakteristik Subjek	40
4	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Pengetahuan Upaya Sehat	41
5	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Kebiasaan Makan	43