

KETERKAITAN *BODY IMAGE*, KEBIASAAN SARAPAN, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA PUTRI

DIAN VERONIKA



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 dengan judul “Keterkaitan *Body Image*, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri” adalah karya saya dengan arahan dari 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 dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Dian Veronika
I1401201047



@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.

ABSTRAK

DIAN VERONIKA. Keterkaitan *Body Image*, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri. Dibimbing oleh LILIK KUSTIYAH.

Remaja putri merupakan kelompok populasi yang berada dalam masa transisi fisiologis dan psikososial, yang menjadikannya rentan terhadap permasalahan gizi. Faktor-faktor seperti kebiasaan sarapan, *body image*, dan tingkat pengetahuan gizi diduga berperan dalam menentukan status gizi kelompok ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan, *body image*, dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* terhadap 134 siswi kelas XI di SMA Kosgoro Bogor. Data dikumpulkan pada Desember 2024–Januari 2025 melalui kuesioner, wawancara *Food Recall* 2x24 jam, dan pengukuran antropometri. Hasil menunjukkan bahwa 76,1% subjek memiliki status gizi normal, 56% memiliki *body image* negatif, 54% memiliki pengetahuan gizi kategori sedang, dan 67,2% memiliki frekuensi sarapan yang tergolong sering. Terdapat hubungan signifikan positif antara pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pada remaja ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan kebiasaan sarapan remaja putri ($p > 0,05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi remaja ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan persepsi tubuh yang negatif cenderung lebih sering melewatkan sarapan, sedangkan mereka yang memiliki pengetahuan gizi tinggi cenderung sarapan lebih teratur dan sehat, sehingga peluang memiliki status gizi normal menjadi lebih besar.

Kata kunci: *body image*, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi, remaja putri, status gizi

ABSTRACT

DIAN VERONIKA. The Relationship between Body Image, Breakfast Habits, and Nutritional Knowledge with Female Adolescent Nutritional Status (BMI/A). Supervised by LILIK KUSTIYAH.

Female adolescents are a population group undergoing physiological and psychosocial transitions, making them vulnerable to nutritional problems. Factors such as breakfast habits, body image, and nutrition knowledge are suspected to play a role in determining their nutritional status. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits, body image, and nutrition knowledge with the nutritional status of adolescent girls. This research employed a cross-sectional design involving 134 11th-grade female students at Kosgoro Senior High School in Bogor. Data were collected from December 2024 to January 2025 through questionnaires, 2x24-hour food recall interviews, and anthropometric measurements. The results showed that 76.1% of the subjects had normal nutritional status, 56% had a negative body image, 54% had a moderate level of nutrition knowledge, and 67.2% had a frequent breakfast habit. A significant positive relationship was found between nutrition knowledge and breakfast habits among

adolescents ($p < 0.05$). No significant relationship was found between body image and breakfast habits ($p > 0.05$), nor between breakfast habits and nutritional status ($p > 0.05$). These findings indicated that adolescents with negative body perception tend to skip breakfast more often, while those with higher nutrition knowledge are more likely to have regular and healthy breakfast habits, thereby increasing their chances of achieving normal nutritional status.

Keywords: body image, breakfast habits, female adolescents, nutritional knowledge, nutritional status

© 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.

© 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.

KETERKAITAN *BODY IMAGE*, KEBIASAAN SARAPAN, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA PUTRI

DIAN VERONIKA

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.



Judul Skripsi : Keterkaitan *Body Image*, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri
Nama : Dian Veronika
NIM : I1401211047

@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:
Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si.

Diketahui oleh

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



Tanggal Lulus: 15 AUG 2025

Tanggal Ujian:
5 Agustus 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.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Keterkaitan *Body Image*, Kebiasaan Sarapan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri” dapat diselesaikan dengan baik. Tujuan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Program Studi Ilmu Gizi, Departemen Gizi Masyarakat. Penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si selaku dosen pembimbing atas segala ilmu, bimbingan, saran, arahan, dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, MCN selaku moderator dan dosen penguji yang telah bersedia untuk menguji dan memberikan arahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi.
3. Kedua orang tua penulis, Redin Sinaga dan Ramla Siagian, kakak penulis Ade Francen Sinaga dan Conidya Erika Manullang yang selalu memberi dukungan dan doa selama masa perkuliahan sampai titik ini.
4. Sharikha Helinanda Arya Putri, Marini Putri, dan Zoraya Nurafifah Banupa selaku sahabat penulis yang selalu memberikan motivasi, semangat, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka bagi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Teman seperbimbingan, Arzu Namora Hanum, Anggi Fuji Herawati, dan Nandana Rafif Wirawan yang telah membantu dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi.
6. Seluruh mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat angkatan 58 atas motivasi, doa, dan dukungan yang diberikan.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu, memberikan doa, semangat, dan dukungan selama masa perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi, namun penulis masih mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penelitian yang akan datang. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Bogor, Agustus 2025

Dian Veronika



@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.

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 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	7
3.2 Jumlah dan Teknik Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	11
3.5 Definisi Operasional	16
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Karakteristik Keluarga	17
4.2 Karakteristik Subjek	19
4.3 <i>Body Image</i>	20
4.4 Kebiasaan Sarapan	21
4.5 Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Sarapan	23
4.6 Pengetahuan Gizi	25
4.7 Status Gizi	26
4.8 Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kebiasaan Sarapan	27
4.9 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan	28
4.10 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi	29
V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	38
RIWAYAT HIDUP	42



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis variabel dan data serta cara pengumpulan data	9
3.2	Kategori variable/data penelitian	11
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik keluarga dan status gizi	17
4.2	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik dan status gizi	19
4.3	Sebaran subjek berdasarkan kategori <i>body image</i> dan status gizi	20
4.4	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan sarapan dan status gizi	21
4.5	Rata-rata asupan energi dan zat gizi makro sarapan menurut status gizi	23
4.6	Sebaran subjek yang memberikan jawaban benar terhadap pengetahuan gizi dan status gizi	25
4.7	Sebaran subjek berdasarkan kategori pengetahuan gizi dan status gizi	26
4.8	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	26
4.9	Sebaran subjek berdasarkan kategori <i>body image</i> dan kebiasaan sarapan	27
4.10	Sebaran subjek berdasarkan kategori pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan	28
4.11	Sebaran subjek berdasarkan kategori kebiasaan sarapan dan status	29

DAFTAR GAMBAR

2.1	Skema kerangka pemikiran keterkaitan <i>body image</i> , kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja	6
3.1	Kerangka <i>sampling</i> penelitian	9

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat lolos kaji etik	39
2	<i>Informed assent</i>	40
3	<i>Informed consent</i>	41