



## **HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI MAN 1 SUKABUMI**

**FAKHRI SALMAN MUSSYAF**



**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.

# IPB University

©Hak cipta milik 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.



## **PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di MAN 1 Sukabumi” 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, Januari 2025

Fakhri Salman Mussyafa  
I14190016

- 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 titik 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

©Hak cipta milik 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 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 titik 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

FAKHRI SALMAN MUSSYAFIA. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di MAN 1 Sukabumi. Dibimbing oleh YAYUK FARIDA BALIWATI dan DADANG SUKANDAR.

Indonesia saat ini memiliki berbagai macam masalah gizi, permasalahan gizi yang dihadapi oleh Indonesia meliputi anemia, *stunting*, status gizi kurang dan status gizi lebih. Gizi pada kelompok remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena kekurangan dan kelebihan gizi berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta berdampak pada masalah gizi saat dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan terhadap status gizi remaja di MAN 1 Sukabumi. Penelitian ini dilakukan sejak November hingga Desember 2023 dengan menggunakan desain *cross sectional*, terdapat 64 contoh yang terlibat dan dipilih secara acak (*simple random sampling*). Data yang diperoleh adalah kondisi sosial ekonomi (karakteristik individu dan karakteristik keluarga), pengetahuan gizi dan kebiasaan makan serta status gizi dengan cara pengisian kuesioner, wawancara dan pengukuran secara langsung. Hasil uji hubungan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terkait isi piringku dengan uang saku ( $p=0,029$ ), jumlah konsumsi makanan pokok dengan status gizi ( $p=0,034$ ) dan jumlah anggota keluarga dengan statu gizi ( $p=0,044$ ). Hasil uji regresi linear berganda diketahui bahwa uang saku, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi terkait PTM dan jumlah konsumsi makanan pokok memiliki pengaruh 17,8% terhadap status gizi ( $R^2= 0,178$ ) secara signifikan ( $p=0,019$ ).

Kata kunci: kebiasaan makan, pengetahuan gizi, remaja, sosial ekonomi, status gizi

## ABSTRACT

FAKHRI SALMAN MUSSYAFIA. The Correlation between Nutritional Knowledge and Eating Habits with the Nutritional Status of Adolescents at MAN 1 Sukabumi. Supervised by YAYUK FARIDA BALIWATI and DADANG SUKANDAR.

Indonesia currently has various nutritional problems, nutritional problems faced by Indonesia include anemia, stunting, and malnutrition. Nutrition in adolescents needs special attention because malnutrition have a major impact on growth and development of the body and have an impact on nutritional problems in adulthood. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and eating habits on the nutritional status of adolescents at MAN 1 Sukabumi. This study was conducted from November to December 2023 using a cross-sectional design, there were 64 samples involved and selected randomly (*simple random sampling*). The data obtained were socio-economic conditions (individual characteristics and family characteristics), nutritional knowledge and



eating habits and nutritional status by filling out questionnaires, interviews and direct measurements. The results of the correlation test showed that there was a significant correlation between nutritional knowledge related to the contents of my plate with pocket money ( $p = 0.029$ ), the amount of staple food consumption with nutritional status ( $p = 0.034$ ) and the number of family members with nutritional status ( $p = 0.044$ ). The results of the multiple linear regression test show that pocket money, number of family members, nutritional knowledge related to PTM and the amount of staple food consumption have a 17.8% influence on nutritional status ( $R^2 = 0.178$ ) significantly ( $p = 0.019$ ).

**Keywords:** adolescents, eating habits, nutritional knowledge, nutritional status socio-economic

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 2025  
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.*

# IPB University

©Hak cipta milik 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.



**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DAN  
KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA  
DI MAN 1 SUKABUMI**

**FAKHRI SALMAN MUSSYAF**

**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 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.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1 Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si



Nama  
NIM

**Judul Skripsi :** Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di MAN 1 Sukabumi  
**Nama :** Fakhri Salman Mussyafa  
**NIM :** 114190016

Disetujui oleh

**Pembimbing 1:**

Dr. Ir. Yayuk Farida Baliwati, M.S.

**Pembimbing 2:**

Prof. Dr. Ir. Dadang Sukandar, M.Sc.

Diketahui oleh



**Ketua Departemen Gizi Masyarakat:**

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.  
NIP 197102011999032001

# IPB University

©Hak cipta milik 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.



## **PRAKATA**

Puji dan syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di MAN 1 Sukabumi”. Penyelesaian tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Yayuk Farida Baliwati, M.S. selaku dosen pembimbing pertama skripsi yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan memberikan kritik serta saran selama proses penyusunan skripsi.
2. Prof. Dr. Ir. Dadang Sukandar, M.Sc. selaku dosen pembimbing kedua skripsi dan pembimbing akademik yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan memberikan kritik serta saran selama proses penyusunan skripsi dan selama masa perkuliahan.
3. Desiani Rizki Purwaningtyas S.Gz., M.Si. selaku pemandu pada seminar hasil sekaligus dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi.
4. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP, M.Si. selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat IPB beserta seluruh staff pendidik dan civitas akademik yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan bantuan selama berkuliah di IPB University.
5. Ibu penulis (Yosi Nurseha, S.pd., M.M.Pd.), adik penulis (Wishal Sultan Fahrezi) serta keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan selama proses penyelesaian tugas akhir dan selama perkuliahan.
6. Sahabat penulis Rifqi, Lintang, Rista, Dian, Fadhila, Aditya, Annisa, Aulia, Ara, dan Ulvia yang telah memberikan saran, masukkan, serta dukungan selama penyelesaian tugas akhir.
7. Teman-teman PKL di RSU Kota Tangerang Selatan dan KKN Cirebon yang telah memberikan motivasi dan dukungan.
8. Teman-teman Gizi Masyarakat angkatan 56 yang saling berbagi ilmu, pengalaman, dukungan memberi motivasi selama perkuliahan hingga akhir.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Januari 2025

*Fakhri Salman Mussyafa*

# IPB University

*@Hak cipta milik 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.



DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
<b>I PENDAHULUAN</b>	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Utama	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	4
<b>II KERANGKA PEMIKIRAN</b>	5
<b>III METODE PENELITIAN</b>	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	7
3.2 Teknik Penarikan Contoh	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	14
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	16
4.1 Gambaran Umum Lokasi	16
4.2 Karakteristik Individu	17
4.3 Karakteristik Keluarga	18
4.4 Pengetahuan Gizi	19
4.5 Kebiasaan Makan	22
4.6 Status Gizi	28
4.7 Hubungan Kondisi Sosial Ekonomi dengan Pengetahuan Gizi	29
4.8 Hubungan Kondisi Sosial Ekonomi dengan Kebiasaan Makan	30
4.9 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan	31
4.10 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi	33
4.11 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	34
4.12 Hubungan Kondisi Sosial Ekonomi dengan Status Gizi	35
4.13 Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap Status Gizi	36
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	40
<b>LAMPIRAN</b>	44
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	59

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 kritis atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.