



ANALISIS PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA

DEA AISYAH NURFADILAH



**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 “Analisis Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja” 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

Dea Aisyah Nurfadilah
I1401211039

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.



ABSTRAK

DEA AISYAH NURFADILAH. Analisis Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja. Dibimbing oleh IKEU EKAYANTI.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi pada remaja. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan melibatkan 104 siswa dan siswi SMAN 9 Bogor. Data karakteristik subjek, pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, aktivitas fisik, dan pola makan diperoleh melalui kuesioner dan wawancara. Data pengukuran berat badan dan tinggi badan diperoleh dengan pengukuran langsung. Mayoritas subjek laki-laki dan perempuan memiliki pengetahuan gizi yang baik, citra tubuh positif, tingkat aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik ringan. Jenis kelompok pangan yang banyak dikonsumsi subjek laki-laki adalah makanan pokok (4,21 kali/hari), sedangkan subjek perempuan adalah sayuran (3,47 kali/hari). Tingkat kecukupan energi, protein, dan lemak pada subjek laki-laki tergolong berlebih, sedangkan subjek perempuan tergolong adekuat. Tingkat kecukupan karbohidrat subjek laki-laki dan perempuan tergolong defisit ringan. Terdapat perbedaan signifikan ($p<0,05$) antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi kelompok pangan makanan pokok berdasarkan jenis kelamin. Terdapat hubungan yang signifikan ($p<0,05$) antara citra tubuh dan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, serta karbohidrat dengan status gizi.

Kata kunci: aktivitas fisik, citra tubuh, remaja, pengetahuan gizi seimbang

ABSTRACT

DEA AISYAH NURFADILAH. Analysis of Balanced Nutrition Knowledge, Body Image, Physical Activity, and Diet Patterns on Nutritional Status in Adolescents. Supervised by IKEU EKAYANTI.

This study aims to analyze the relationship between knowledge of balanced nutrition, body image, physical activity, and eating patterns on the nutritional status of adolescents. This study employed a cross-sectional design, involving 104 male and female students at SMAN 9 Bogor. Data on subject characteristics, knowledge of balanced nutrition, body image, physical activity, and eating patterns were obtained through questionnaires and interviews. Data on body weight and height measurements were obtained by direct measurement. The majority of male and female subjects demonstrated good nutritional knowledge, a positive body image, moderate physical activity levels, and a low level of physical activity. The types of food groups consumed by male subjects were staple foods (4.21 times/day), while those of female subjects were vegetables (3.47 times/day). The levels of energy, protein, and fat adequacy in male subjects were classified as excessive, while those of female subjects were classified as adequate. The levels of carbohydrate adequacy in male and female subjects were classified as mild deficit. There was a significant



difference ($p<0.05$) in knowledge of balanced nutrition, body image, physical activity, and frequency of consumption of staple food groups based on gender. A significant relationship ($p < 0.05$) exists between body image and the adequacy of energy, protein, fat, and carbohydrate levels to nutritional status.

Keywords: adolescents, body image, nutritional knowledge, 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 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.



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.

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.



ANALISIS PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA

DEA AISYAH NURFADILAH

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.



Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

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



Judul Skripsi : Analisis Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja
Nama : Dea Aisyah Nurfadilah
NIM : I1401211039

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.

Disetujui oleh

Pembimbing:

Dr. Ir. Ikeu Ekyanti, M.Kes.

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 panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Analisis Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Pada Remaja" ini dapat diselesaikan. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan ilmu dan sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukkan dalam penyempurnaan penulisan skripsi.
3. Kepala sekolah, guru, dan siswa kelas XII SMAN 9 Kota Bogor atas pemberian izin, sarana, dan waktu untuk dilaksanakannya penelitian ini.
4. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan membimbing penulis selama berkuliah.
5. Bapak Casdi, Ibu Tarsumi S.Ag, serta Rizal Umami Ahmada, S.Ak sebagai keluarga penulis yang menjadi sumber semangat serta selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan yang tiada henti kepada penulis.
6. Teman dekat penulis, yaitu Fatimah, Aulia, Dheny, Clarend, Aqil, dan Fairuza yang senantiasa mendengarkan keluh kesah, membantu, serta memberikan semangat pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Apayah yang telah banyak memberikan kebahagiaan selama perkuliahan serta selalu memotivasi, mendukung, dan membantu penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan. Terima kasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga sejak awal perkuliahan, yang saling menguatkan, berjuang bersama, dan ada untuk satu sama lain.
8. Teman teman Amna yang selalu meneman, mendukung, memberi semangat, dan mendengarkan keluh kesah. Terima kasih karena selalu ada di setiap proses dan perjuangan ini. Terima kasih karena telah menjadi tempat pulang satu sama lain di saat lelah dan selalu menjadi penyemangat di kala ragu. Terima kasih untuk selalu percaya, peduli, dan penuh kasih sayang untuk satu sama lain.
9. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang turut memberikan semangat, dukungan, serta mendoakan dalam menyusun skripsi.
10. Terakhir, penulis ingin berterima kasih kepada diri sendiri. Terima kasih karena tidak menyerah saat langkah terasa berat, untuk tetap melangkah meski keraguan sering datang diam-diam. Terima kasih telah percaya pada proses, meski hasil tak selalu pasti. Telah bertahan dalam diam, dalam lelah, dalam segala keadaan yang tak terlihat oleh mata. Untuk setiap malam yang dihabiskan dengan rasa cemas, dan setiap pagi yang dibuka dengan harapan baru, aku berutang banyak pada diriku sendiri. Karena meski tidak selalu kuat, aku selalu memilih untuk tetap maju, dan itu lebih dari cukup. Gelar ini bukan akhir, melainkan jejak dari proses panjang yang berhasil membentuk diriku. Di setiap langkah selalu ada usaha, kegagalan, dan keberanian untuk bangkit. Hari ini, aku tidak hanya



merayakan pencapaian, namun juga versi diriku yang tumbuh dan terus belajar sepanjang perjalanan ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk banyak pihak.

Bogor, Agustus 2025

Dea Aisyah Nurfadilah

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 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	5
III METODE	7
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Karakteristik Subjek	15
4.2 Pengetahuan Gizi Seimbang	15
4.3 Citra Tubuh	17
4.4 Aktivitas Fisik	19
4.5 Pola Makan	20
4.6 Status Gizi	23
4.7 Analisis Hubungan antar Variabel	24
V SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	55
RIWAYAT HIDUP	74

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

1	Proporsi tingkat prevalensi variabel	7
2	Jenis dan cara pengumpulan data	9
3	Kategori pengukuran dan acuan dalam analisis data	9
4	Cara pemberian skor dan interpretasi kuesioner PAQ-A	12
5	Klasifikasi status gizi menurut IMT/U	13
6	Tingkat korelasi dan kekuatan korelasi	13
7	Sebaran karakteristik subjek	15
8	Sebaran nilai pertanyaan pengetahuan gizi seimbang	16
9	Sebaran subjek berdasarkan pengetahuan gizi seimbang	17
10	Sebaran subjek berdasarkan citra tubuh	18
11	Sebaran subjek berdasarkan aktivitas fisik	19
12	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi makan	20
13	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi	21
14	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	23
15	Hasil uji hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan citra tubuh	24
16	Hasil uji hubungan citra tubuh dengan aktivitas fisik	26
17	Hasil uji hubungan citra tubuh dengan frekuensi konsumsi	27
18	Hasil uji hubungan citra tubuh dengan tingkat kecukupan	28
19	Hasil uji hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi	29
20	Hasil uji hubungan citra tubuh dengan status gizi	30
21	Hasil uji hubungan aktivitas fisik dengan status gizi	31
22	Hasil uji hubungan frekuensi konsumsi dengan status gizi	32
23	Hasil uji hubungan tingkat kecukupan dengan status gizi	35
24	Hasil uji hubungan frekuensi konsumsi dengan tingkat kecukupan	38

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos uji etik	56
2	Surat persetujuan orang tua/wali	57
3	Surat persetujuan menjadi subjek penelitian	58
4	Naskah penjelasan sebelum persetujuan orang tua/wali	59
5	Naskah penjelasan sebelum persetujuan subjek	62
6	Kuesioner karakteristik responden	65
7	Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	66
8	Kuesioner <i>Body Shape Questionnaire</i>	68
9	Kuesioner aktivitas fisik	70
10	Kuesioner <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>	72