



**HUBUNGAN CITRA TUBUH, GANGGUAN MAKAN DAN
TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN
VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

HELSA CYNTHIA SITOMPUL

1810714019

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN CITRA TUBUH, GANGGUAN MAKAN DAN
TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN
VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

HELSA CYNTHIA SITOMPUL

1810714019

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Helsa Cynthia Sitompul

NRP : 1810714019

Tanggal : 07 Juli 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 07 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Helsa Cynthia Sitompul)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Helsa Cynthia Sitompul
NRP : 1810714019
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : Juli 2022

Yang menyatakan,



(Helsa Cynthia Sitompul)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Helsa Cynthia Sitompul

NRP : 181071019

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian prasaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi.
Ketua Penguji

usman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Penguji II

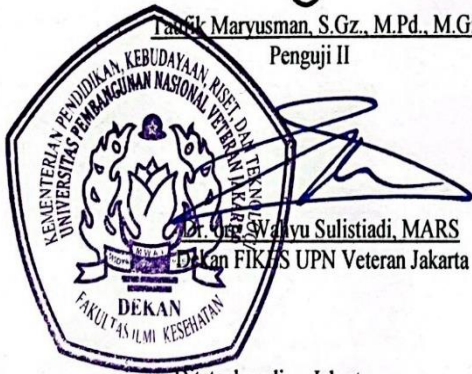
Sintha Fransiske S, S.Gz, MKM
Dosen Pembimbing

Dr. Ong Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom., MKM
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 07 Juli 2022



HUBUNGAN CITRA TUBUH, GANGGUAN MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA

Helsa Cynthia Sitompul

Abstrak

Status gizi merupakan keadaan yang dipengaruhi oleh keseimbangan asupan zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan dengan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Beberapa penyebab tidak langsung terjadinya masalah gizi berkaitan dengan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan citra tubuh, gangguan makan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Hasil analisis data bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara citra tubuh ($p = 0,017$) dan gangguan makan ($p = 0,025$) dengan status gizi namun tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ($p = 0,173$) dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Responden dapat mengubah persepsi citra tubuh negatif menjadi citra tubuh positif dengan menerima bentuk tubuh diri sendiri dan menerapkan perilaku makan yang baik agar tidak terjadi gangguan makan.

Kata Kunci : Status Gizi, Citra Tubuh, Gangguan Makan, Tingkat Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, EATING DISORDERS AND STRESS LEVELS WITH NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION STUDENTS UPN VETERAN JAKARTA

Helsa Cynthia Sitompul

Abstract

Nutritional status is a condition that is influenced by the balance of nutrient intake consumed through food with nutrients needed for body metabolism. Some of the indirect causes of nutritional problems related to body image, eating disorders, and stress levels. The purpose of this study was to determine the relationship between body image, eating disorders, and stress levels with the nutritional status of nutrition students UPN Veteran Jakarta. This research method uses a quantitative approach with cross sectional study design. The sample of this study was 101 students using a stratified random sampling technique. Data analysis in this study used a chi-square statistical test with data collection using questionnaires and anthropometric measurements. The results of bivariate data analysis showed that there was a relationship between body image ($p = 0.017$) and eating disorders ($p = 0.025$) with nutritional status but there was no relationship between stress levels ($p = 0.173$) and nutritional status of nutrition students UPN Veteran Jakarta. Respondents can change the perception of negative body image into positive body image by accepting their own body shape and applying good eating behavior so that eating disorders do not occur.

Keyword : Nutritional Status, Body Image, Eating Disorders, Stress Levels

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak April 2022 ini adalah Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku dosen pembimbing yang dengan sepenuh hati dan kesabaran membimbing, memberikan waktu, kritik, saran dan motivasi yang sangat berguna bagi penulis dalam penelitian ini, dan Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi serta bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi selaku penguji skripsi. Selain itu, ucapan terimakasih kepada kedua Orang tua dan keluarga yang sangat penulis sayangi yang selalu mendukung dan memberikan doa serta motivasi kepada penulis, Serta teman-teman yang selalu menemani, membantu, mendengar segala keluh kesah dan memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Jakarta, 07 Juli 2022

Penulis

Helsa Cynthia Sitompul

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 Remaja Akhir	5
II.2 Status Gizi	7
II.3 Citra Tubuh	9
II.4 Gangguan Makan	13
II.5 Tingkat Stres	16
II.6 Matriks Penelitian Pendahulu	19
II.7 Kerangka Teori.....	26
II.8 Kerangka Konsep	27
II.9 Hipotesis.....	27
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	28
III.2 Desain Penelitian.....	28
III.3 Populasi dan Sampel	28
III.4 Pengumpulan Data	30
III.5 Etik Penelitian	35
III.6 Definisi Operasional Pendahulu.....	37
III.7 Analisis Data	40
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 41
IV.1 Gambaran Umum Penelitian	41
IV.2 Hasil Analisis Univariat	42
IV.3 Analisis Bivariat.....	46
IV.4 Keterbatasan Penelitian	52

BAB V PENUTUP.....	53
V.1 Kesimpulan	53
V.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT	8
Tabel 2	Kategori dan Ambang Batas IMT/U	8
Tabel 3	Matriks Penelitian Pendahuluan	19
Tabel 4	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian.....	29
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner	33
Tabel 6	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	34
Tabel 7	Definisi Operasional Pendahuluan.....	37
Tabel 8	Distribusi Mahasiswa Aktif Gizi Angkatan 2020 dan 2021	42
Tabel 9	Distribusi Responden Penelitian	42
Tabel 10	Gambaran Karakteristik Responden	43
Tabel 11	Gambaran Variabel Penelitian	44
Tabel 12	Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi	46
Tabel 13	Hubungan Gangguan Makan Status Gizi.....	48
Tabel 14	Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Body Image berdasarkan Siluet Stunkard	12
Gambar 2	Kerangka Teori.....	26
Gambar 3	Kerangka Konsep	27
Gambar 4	Prosedur Pengambilan Data	35
Gambar 5	Lokasi Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Ethical Clearence
Lampiran 2	Lembar Monitor
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Izin Uji Validitas
Lampiran 5	Lembar PSP dan Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik
Lampiran 9	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin