



**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, PAPARAN MEDIA SOSIAL
DAN TEMAN SEBAYA DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
PROGRAM STUDI GIZI UPN VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

GAGAR MILENIANTI ARTADINI

1810714022

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



**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, PAPARAN MEDIA SOSIAL
DAN TEMAN SEBAYA DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
PROGRAM STUDI GIZI UPN VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

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

GAGAR MILENIANTI ARTADINI

1810714022

**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 : Gagar Milenianti Artadini
NRP : 1810714022
Tanggal : 04 Juli 2022

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

Jakarta, 04 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Gagar Milenianti Artadini)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nam : Gagar Milenianti Artadini
NRP : 181071022
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 Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial, dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi 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/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 04 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Gagar Milenianti Artadini)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Gagar Milenianti Artadini
NRP : 181071022
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial, dan
Teman Sebaya Dengan Status Gizi Mahasiswa Program
Studi Gizi 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.

Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Ketua Penguji

Hani Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
Dosen Penguji II



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

Sintha Fransiske S, S.Gz., MKM
Dosen Pembimbing

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 04 Juli 2022

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, PAPAN MEDIA SOSIAL DAN TEMAN SEBAYA DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN VETERAN JAKARTA

Gagar Milenianti Artadini

Abstrak

Status gizi adalah keadaan pada tubuh manusia yang dapat dilihat dari makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi di dalam tubuh. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan makan, paparan media sosial, dan juga teman sebaya. Kebiasaan makan yang buruk serta paparan media sosial dan peran teman sebaya berperan dalam pemilihan makanan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan, paparan media sosial, dan teman sebaya dengan status gizi mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang di ambil dengan teknik *stratified random sampling* dan sampel sebanyak 117 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri. Pengolahan data menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi ($p\text{-value}=0,148$). Terdapat hubungan antara paparan media sosial ($p\text{-value}=0,037$), teman sebaya ($p\text{-value}=0,000$) dengan status gizi. Remaja perlu memiliki lingkungan pertemanan baik agar dapat mempengaruhi perilaku menjadi baik pula, dan dapat mengontrol waktu dan bijak dalam penggunaan media sosial.

Kata Kunci : Status Gizi, Kebiasaan makan, Paparan Media Sosial, Teman Sebaya

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS, SOCIAL MEDIA EXPOSURE AND PEERS WITH NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION STUDENTS UPN VETERAN JAKARTA

Gagar Milenianti Artadini

Abstract

Nutritional status is a condition in the human body that can be seen from food and the use of nutrients consumed in the body. Adolescent nutritional status can be influenced by various factors such as eating habits, exposure to social media, and also peers. Poor eating habits as well as social media exposure and peers influence play a role in unhealthy food choices and can increase the risk of overnutrition in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between eating habits, social media exposure, and peers with the nutritional status of nutrition students UPN Veteran Jakarta. This study used a cross-sectional design which was taken with a stratified random sampling technique and sample with 117 respondents. Data was collected by filling out questionnaires and anthropometric measurements. Data processing using chi-square test. Based on the results of statistical tests, there is no relationship between eating habits and nutritional status ($p\text{-value} = 0.148$). There is a relationship between exposure to social media ($p\text{-value}=0.037$), peers ($p\text{-value}=0.000$) and nutritional status. Adolescents need to have a good friendship environment so that they can influence their behavior to be good, and can control time and be wisely in using social media.

Keywords : Nutritional Status, Eating Habits, Social Media Exposure, Peers

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta dengan tepat waktu.

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 Utami Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si serta bapak Taufik Maryusman, S.Gz, MPd, 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.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini baik dari segi isi hingga tata bahasa. Sehingga, kritik dan saran yang membangun diharapkan dari berbagai pihak.

Jakarta, 7 Maret 2022

Penulis

Gagar Milenianti Artadini

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	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja Akhir.....	5
II.2 Status Gizi.....	5
II.3 Kebiasaan makan	9
II.4 Paparan Media Mosial	10
II.5 Teman sebaya	12
II.6 Matriks Pendahulu	14
II.7 Kerangka teori	19
II.8 Kerangka konsep	19
II.9 Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	21
III.2 Desain Penelitian	21
III.3 Populasi dan Sampel.....	21
III.4 Pengumpulan Data.....	24
III.5 Etik Penelitian.....	26
III.6 Definisi Operasional	27
III.7 Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	33
IV.2 Analisis Univariat	35
IV.3 Analisis Bivariat	38
IV.4 Keterbatasan Penelitian	44
BAB V PENUTUP.....	45

V.1 Kesimpulan	45
V.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori IMT	7
Tabel 2	Kategori Ambang Batas IMT/U.....	7
Tabel 3	Matriks Pendahuluan.....	14
Tabel 4	Besar Minimal Sampel.....	22
Tabel 5	Definisi Operasional	27
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Kebiasaan Makan	29
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Paparan Media Sosial	30
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Teman Sebaya.....	30
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas	31
Tabel 11	Distribusi Mahasiswa Aktif Gizi Program Sarjana Angkatan 2020 Dan 2021	34
Tabel 12	Distribusi Responden Penelitian	34
Tabel 13	Gambaran Karakteristik Responden	35
Tabel 14	Distribusi Variabel Penelitian	36
Tabel 15	Analisis Kebiasaan Makan dan Status Gizi	39
Tabel 16	Analisis Paparan Media Sosial dan Status Gizi	41
Tabel 17	Analisis Teman Sebaya dan Status Gizi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Situs-Situs Media Sosial	11
Gambar 2	Kerangka Teori.....	19
Gambar 3	Kerangka Konsep	19
Gambar 4	Alur Penelitian.....	26
Gambar 5	Lokasi Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

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