



**HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI GIZI SEIMBANG  
DENGAN STATUS GIZI PADA GENERASI Z DI PUSKESMAS  
JATIRAHAYU KOTA BEKASI TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**SAFRIDA HANIF**

**1810713086**

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



**HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI GIZI SEIMBANG  
DENGAN STATUS GIZI PADA GENERASI Z DI PUSKESMAS  
JATIRAHAYU KOTA BEKASI TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**SAFRIDA HANIF**

**1810713086**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT 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 : Safrida Hanif

NIM : 1810713086

Tanggal : 04 Juli 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia untuk dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 04 Juli 2022

Yang Menyatakan,



(Safrida Hanif)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Safrida Hanif  
NRP : 1810713086  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non- exlusive Royalty Free*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi Tahun 2022”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan 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,



(Safrida Hanif)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Safrida Hanif  
NRP : 1810713086  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi Tahun 2022

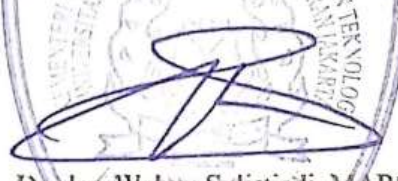
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Dr. Apriningsih, SKM, MKM  
Ketua Penguji



Dr. Laili Hanifah, SKM, M.Kes  
Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan



Agustina, SKM, M.Kes  
Penguji II (Pembimbing)



Arga Buntara, SKM, MPH  
Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 04 Juli 2022

# HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA GENERASI Z DI PUSKESMAS JATIRAHAYU KOTA BEKASI TAHUN 2022

Safrida Hanif

## Abstrak

Status gizi buruk dan gizi lebih masih menjadi salah satu masalah di Indonesia. Generasi Z yang mempunyai kebiasaan untuk berperilaku konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan diet tidak sehat dapat memengaruhi status gizi mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi gizi seimbang dengan status gizi pada Generasi Z usia 15 – 25 tahun di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi yang dilaksanakan selama Bulan Maret – Juni 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan besar sampel 88 responden. Analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji *chi square* dan uji alternatif yaitu uji *fisher exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan ( $p=0,007$ ), konsumsi makanan beragam ( $p=0,002$ ), dan aktivitas fisik ( $p=0,001$ ) dengan status gizi. Kemudian, tidak ada hubungan antara pengetahuan ( $p=0,484$ ), sikap ( $p=0,616$ ), tindakan cuci tangan ( $p=0,243$ ), dan pemantauan berat badan ( $p=0,592$ ) dengan status gizi. Tindakan frekuensi makan dan konsumsi makanan beragam, serta aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi pada generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022. Diharapkan generasi Z dapat meningkatkan kesadaran dan perilakunya menjadi lebih baik sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang supaya dapat mempertahankan status gizi normal dan terhindar dari masalah Kesehatan.

**Kata Kunci:** Generasi Z, Gizi Seimbang, Perilaku, Status Gizi

# **RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITION CONSUMPTION BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS OF GENERATION Z AT JATIRAHAYU PUBLIC HEALTH CENTER BEKASI CITY IN 2022**

**Safrida Hanif**

## **Abstract**

Malnutrition and overnutrition are still one of the problem in Indonesia. Generation Z who have the habit of consuming fast food, lack of physical activity, and unhealthy diet can affect their nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between balanced nutrition consumption behavior and nutritional status in Generation Z aged 15-25 years at Jatirahayu Public Health Center Bekasi City which was carried out during March – June 2022. This study uses quantitative methods with a cross-sectional research design. The sampling technique was total sampling with a sample size of 88 respondents. The bivariate analysis of this study used the chi square test and the alternative test, namely the Fisher exact test. The results showed that there was a relationship between eating frequency ( $p=0,007$ ), consumption of various foods ( $p=0,002$ ), and physical activity ( $p=0,001$ ) with nutritional status. Then, there was no relationship between knowledge ( $p=0,484$ ), attitude ( $p=0,616$ ), hand washing ( $p=0,243$ ), and weight monitoring ( $p=0,592$ ) with nutritional status. The frequency of eating and consumption of various foods, as well as physical activity has a relationship with the nutritional status of generation Z at the Jatirahayu Public Health Center in 2022. It is hoped Generation Z can increase their awareness and behavior for the better in accordance with the recommendation of balanced nutrition in order to maintain normal nutritional status and avoid health problems.

**Keywords:** Balanced Nutrition, Behavior, Generation Z, Nutritional Status

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat segala kemudahan dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Judul yang penulis pilih dalam penelitian ini adalah Hubungan Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan Maret sampai bulan Juli 2022. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Apriningsih, SKM, MKM. selaku ketua penguji/penguji 1, Ibu Dr. Laily Hanifah, SKM, M.Kes. selaku dosen penguji 2, dan Ibu Agustina, SKM, M.Kes. selaku dosen pembimbing/penguji 3 yang telah membimbing dan membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Terima kasih untuk semua masukan dan saran yang sangat bermanfaat untuk penelitian ini.

Penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yaitu Bapak Nandari dan Ibu Nurhayati, serta kakak yaitu Hafiez dan Chamim atas dukungan serta doa yang diberikan untuk kelancaran penelitian ini. Selanjutnya, penulis ucapkan terima kasih kepada Ibu Selly yang telah membantu penulis dalam mengurus tahapan administrasi yang diperlukan, lalu terima kasih kepada pihak Puskesmas Jatirahayu dan Puskesmas Jatiwarna yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan data penelitian skripsi. Disamping itu penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Sinta, Tania, Tasya, Yuni, Dita, Aditya, Khusnul, dan teman-teman kelompok 2 atas bantuan serta dukungannya selama ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 04 Juli 2022

Penulis

Safrida Hanif



## 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  |
| <br>                                                          |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                       | 1    |
| I.1 Latar Belakang.....                                       | 1    |
| I.2 Rumusan Masalah.....                                      | 4    |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                                   | 5    |
| I.4 Manfaat Penelitian .....                                  | 7    |
| I.5 Ruang Lingkup Penelitian .....                            | 7    |
| <br>                                                          |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                  | 9    |
| II.1 Status Gizi .....                                        | 9    |
| II.2 Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang.....                     | 15   |
| II.3 Penelitian Terdahulu.....                                | 22   |
| II.4 Kerangka Teori.....                                      | 25   |
| <br>                                                          |      |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                                | 26   |
| III.1 Kerangka Konsep .....                                   | 26   |
| III.2 Hipotesis.....                                          | 27   |
| III.3 Definisi Operasional.....                               | 28   |
| III.4 Desain Penelitian.....                                  | 32   |
| III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                       | 32   |
| III.6 Populasi dan Sampel Penelitian .....                    | 32   |
| III.7 Metode Pengumpulan Data .....                           | 33   |
| III.8 Instrumen Penelitian .....                              | 33   |
| III.9 Etika Penelitian .....                                  | 34   |
| III.10 Uji Validitas & Reliabilitas.....                      | 34   |
| III.11 Manajemen Data .....                                   | 36   |
| III.12 Analisis Data .....                                    | 37   |
| <br>                                                          |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                             | 38   |
| IV.1 Gambaran Umum UPTD Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi..... | 38   |
| IV.2 Hasil Analisis Univariat.....                            | 38   |
| IV.3 Hasil Analisis Bivariat .....                            | 41   |
| IV.4 Pembahasan.....                                          | 46   |
| IV.5 Keterbatasan Penelitian.....                             | 54   |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| BAB V PENUTUP.....        | 55 |
| V.1      Kesimpulan ..... | 55 |
| V.2      Saran.....       | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA .....      | 57 |
| RIWAYAT HIDUP             |    |
| LAMPIRAN                  |    |

## DAFTAR TABEL

|         |                                                                                                                                         |    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 | Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT).....                                                                                              | 14 |
| Tabel 2 | Batas Ambang Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) .....                                                                              | 15 |
| Tabel 3 | Penelitian Terdahulu .....                                                                                                              | 22 |
| Tabel 4 | Definisi Operasional variabel Penelitian.....                                                                                           | 28 |
| Tabel 5 | Jadwal Penelitian.....                                                                                                                  | 32 |
| Tabel 6 | Hasil Uji Validitas.....                                                                                                                | 35 |
| Tabel 7 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Pengetahuan, Sikap,<br>Tindakan, dan Aktivitas Fisik (n=88) .....                         | 39 |
| Tabel 8 | Distribusi Frekuensi Tindakan Responden (Konsumsi Makan, Cuci<br>Tangan, Pemantauan BB) (n=88) .....                                    | 40 |
| Tabel 9 | Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Aktivitas Fisik dengan Status<br>Gizi Generasi Z di Puskesmas Jatirahayu Tahun 2022 (n=88)..... | 42 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |                                          |    |
|----------|------------------------------------------|----|
| Gambar 1 | Tumpeng Gizi Seimbang.....               | 18 |
| Gambar 2 | Piring Makanku: Sajian Sekali Makan..... | 19 |
| Gambar 3 | Kerangka Teori.....                      | 25 |
| Gambar 4 | Kerangka Konsep .....                    | 26 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 4 Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 5 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 7 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 9 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10 Tabulasi Data (Master Tabel)
- Lampiran 11 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 12 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 13 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Surat Pernyataan Plagiarisme
- Lampiran 16 Hasil Uji Turnitin