



**HUBUNGAN CITRA TUBUH, KEBIASAAN JAJAN,
SEDENTARY LIFESTYLE, DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO
DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA
USIA 18-23 TAHUN**

SKRIPSI

NANDITA KHAIRUNNISA

2010714029

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN CITRA TUBUH, KEBIASAAN JAJAN,
SEDENTARY LIFESTYLE, DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO
DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA
USIA 18-23 TAHUN**

SKRIPSI

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

NANDITA KHAIRUNNISA

2010714029

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nandita Khairunnisa

NRP : 2010714029

Tanggal : 25 Juni 2024

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

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Nandita Khairunnisa)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nandita Khairunnisa
NRP : 2010714029
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, Kebiasaan Jajan, *Sedentary Lifestyle*, dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Usia 18-23 Tahun”

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 : 25 Juni 2024

Yang menyatakan,



(Nandita Khairunnisa)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nandita Khairunnisa
NRP : 2010714029
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh, Kebiasaan Jajan, *Sedentary Lifestyle*, dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Usia 18-23 Tahun

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



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM

Ketua Penguji



Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.IKom., MKM

Koordinator Program Gizi Program Sarjana



Desmitawati, Skep., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 25 Juni 2024

HUBUNGAN CITRA TUBUH, KEBIASAAN JAJAN, *SEDENTARY LIFESTYLE*, DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA USIA 18-23 TAHUN

Nandita Khairunnisa

Abstrak

Kejadian gizi lebih pada dewasa telah menjadi masalah kesehatan global. Persen lemak tubuh merupakan faktor penentu seseorang mengalami masalah gizi. Persen lemak yang tinggi dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan meningkatkan resiko terkena berbagai penyakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh, kebiasaan jajan, *sedentary lifestyle*, dan asupan zat gizi makro dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa usia 18-23 tahun. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 126 responden. Analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square* dan regresi logistik berganda. Hasil uji bivariat didapatkan bahwa terdapat hubungan citra tubuh ($p=0,001$), asupan energi ($p=0,001$), asupan protein ($p=0,004$), asupan lemak ($p=0,028$), dan asupan karbohidrat ($p=0,002$) dengan persen lemak tubuh. Tidak terdapat hubungan kebiasaan jajan ($p=0,858$) dan *sedentary lifestyle* ($p=0,146$) dengan persen lemak tubuh. Hasil uji multivariat didapatkan bahwa citra tubuh dan asupan lemak memiliki hubungan yang paling signifikan dengan persen lemak tubuh. Mahasiswa disarankan untuk memantau persen lemak tubuh, meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri, memperhatikan pemilihan makanan jajanan, mengurangi aktivitas sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik, serta memperhatikan dan menerapkan asupan energi dan zat gizi makro yang baik dan seimbang.

Kata Kunci: asupan zat gizi makro, citra tubuh, kebiasaan jajan, persen lemak tubuh, *sedentary lifestyle*

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE, SNACKING HABITS, SEDENTARY LIFESTYLE, AND MACRONUTRIENT INTAKE WITH PERCENT BODY FAT IN COLLEGE STUDENTS 18-23 YEARS OLD

Nandita Khairunnisa

Abstract

Overnutrition in adults has become a global health issue. Body fat percentage is a determinant factor in experiencing nutritional problems. High body fat percentage can lead to decreased productivity and increased risk of various diseases. The purpose of this study is to determine the relationship between body image, snacking habits, sedentary lifestyle, macronutrient intake, and body fat percentage in university students aged 18-23 years. This research used a cross-sectional study design with stratified random sampling technique, involving 126 respondents. Data analysis included chi-square test and multiple logistic regression. Bivariate analysis results showed that there are associations between body image ($p=0.001$), energy intake ($p=0.001$), protein intake ($p=0.004$), fat intake ($p=0.028$), and carbohydrate intake ($p=0.002$) with body fat percentage. There were no associations found between snacking habits ($p=0.858$) and sedentary lifestyle ($p=0.146$) with body fat percentage. Multivariate analysis revealed that body image and fat intake have the most significant relationship with body fat percentage. Students are advised to monitor body fat percent, increase self-confidence and self-acceptance, pay attention to the selection of snacks, reduce sedentary activities and increase physical activity, and pay attention to and implement a good and balanced intake of energy and macronutrients.

Keywords: body fat percentage, body image, macronutrient intake, sedentary lifestyle, snacking habits

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala karunia dan berkah-Nya sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik. Dalam penelitian ini, judul yang dipilih adalah “Hubungan Citra Tubuh, Kebiasaan Jajan, *Sedentary Lifestyle*, dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Usia 18-23 Tahun”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu wujud implementasi dari ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan di Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu dan saran yang sangat bermanfaat serta telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi motivasi dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Gizi Program Sarjana atas ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sangat amat dalam kepada keluarga yaitu Ibu, Bapak, kakak, nenek, saudara dan sahabat tercinta serta teman-teman seperjuangan yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan yang tak henti-hentinya selama penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Penulis berharap semoga Tuhan yang Maha Esa senantiasa mengaruniakan rahmat dan hidayah-Nya kepada mereka semua. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Jakarta, 10 Januari 2024

Penulis

Nandita Khairunnisa

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.....	5
I.3 Tujuan	6
I.4 Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Dewasa Awal.....	8
II.2 Persen Lemak Tubuh.....	8
II.3 Citra Tubuh.....	12
II.4 Kebiasaan Jajan	15
II.5 <i>Sedentary Lifestyle</i>	19
II.6 Asupan Zat Gizi Makro	21
II.7 Matrix Penelitian Terdahulu.....	28
II.8 Kerangka Teori.....	33
II.9 Kerangka Konsep	34
II.10 Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	35
III.2 Desain Penelitian.....	35
III.3 Populasi dan Sampel	35
III.4 Pengumpulan Data	38
III.5 Etik Penelitian	45
III.6 Definisi Operasional.....	46
III.7 Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
IV.2 Analisis Univariat	52
IV.3 Analisis Bivariat.....	64
IV.4 Analisis Multivariat	80
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	84

BAB V PENUTUP.....	85
V.1 Kesimpulan	85
V.2 Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	87
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh	9
Tabel 2.	Angka Kecukupan Gizi Dewasa	26
Tabel 3.	Matrix Penelitian Terdahulu	28
Tabel 4.	Perhitungan Sampel	36
Tabel 5.	Distribusi Sampel Tiap Kelas	37
Tabel 6.	Hasil Uji Validitas.....	41
Tabel 7.	Hasil Uji Reliabilitas	42
Tabel 8.	Definisi Operasional	46
Tabel 9.	Statistik Deskriptif Persen Lemak Tubuh	52
Tabel 10.	Sebaran Responden Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	52
Tabel 11.	Sebaran Responden Berdasarkan Status Gizi dan Lingkar Pinggang.	53
Tabel 12.	Tabulasi Silang Status Gizi dan Lingkar Pinggang dengan Persen Lemak Tubuh	54
Tabel 13.	Statistik Deskriptif Usia Responden	54
Tabel 14.	Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 15.	Statistik Deskriptif Citra Tubuh.....	56
Tabel 16.	Sebaran Responden Berdasarkan Citra Tubuh.....	56
Tabel 17.	Ditribusi Kebiasaan Jajan Responden.....	58
Tabel 18.	Sebaran Responden Berdasarkan Kebiasaan Jajan	58
Tabel 19.	Ditribusi Sedentary Lifestyle Responden	59
Tabel 20.	Sebaran Responden Berdasarkan Sedentary Lifestyle.....	60
Tabel 21.	Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Responden	61
Tabel 22.	Sebaran Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Makro	61
Tabel 23.	Hubungan Citra Tubuh dengan Persen Lemak Tubuh.....	64
Tabel 24.	Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Persen Lemak Tubuh	67
Tabel 25.	Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Persen Lemak Tubuh	71
Tabel 26.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Persen Lemak Tubuh	74
Tabel 27.	Seleksi Permodelan Multivariat	80
Tabel 28.	Permodelan Awal Analisis Multivariat.....	81
Tabel 29.	Permodelan Akhir Analisis Multivariat	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	33
Gambar 2.	Kerangka Konsep	34
Gambar 3.	Prosedur Pengambilan Sampel.....	43
Gambar 4.	Peta Lokasi Penelitian	51
Gambar 5.	Grafik Kebiasaan Jajan Makanan Manis.....	69
Gambar 6.	Grafik Kebiasaan Jajan Makanan Gorengan.....	70
Gambar 7.	Grafik Kebiasaan Jajan Minuman Manis	71

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Formulir Persetujuan Subjek
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Analisis Statistik
- Lampiran 8 Jadwal Penelitian
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin