



**HUBUNGAN KUALITAS DIET, PERAN TEMAN SEBAYA,
DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 BOGOR**

SKRIPSI

NABILA ALIFIA PUTRI

2110714068

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2025



**HUBUNGAN KUALITAS DIET, PERAN TEMAN SEBAYA,
DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 BOGOR**

SKRIPSI

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

NABILA ALIFIA PUTRI

2110714068

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nabila Alifia Putri
NIM : 2110714068
Tanggal : 2 Juli 2025

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

Jakarta, 2 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Nabila Alifia Putri

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nabila Alifia Putri
NIM : 2110714068
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 skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Kualitas Diet, Peran Teman Sebaya, dan Paparan Media Sosial dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 2 Bogor.”

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 : 2 Juli 2025

Yang menyatakan,



Nabila Alifia Putri

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

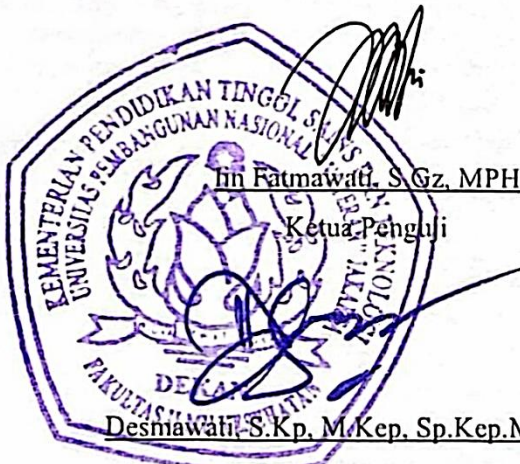
Nama : Nabila Alifia Putri

NRP : 2110714068

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Diet, Peran Teman Sebaya, dan Paparan Media Sosial dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 2 Bogor.

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



Desmawati, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep.Mat, P.hD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

[Signature]

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

Penguji I (Pembimbing)

Willing

Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 Juli 2025

HUBUNGAN KUALITAS DIET, PERAN TEMAN SEBAYA, DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 BOGOR

Nabila Alifia Putri

Abstrak

Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, permasalahan gizi pada remaja usia 16–18 tahun masih menjadi isu nasional, dengan prevalensi sangat kurus sebesar 1,7%, kurus 6,6%, gemuk 8,8%, dan obesitas 3,3%. Salah satu faktor penentu status gizi remaja adalah pola makan, yang dapat dinilai melalui kualitas diet dari berbagai aspek. Selain itu, remaja juga cenderung menghabiskan waktu bersama teman sebaya atau di media sosial, yang dapat memengaruhi pola makan mereka dan berdampak pada status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas diet, peran teman sebaya, dan paparan media sosial dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Bogor. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain *cross sectional*, melibatkan 103 siswa berusia 16–18 tahun. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas diet dan status gizi remaja ($p = 0,000$). Sementara itu, peran teman sebaya dan paparan media sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p = 0,210$ dan $p = 0,206$).

Kata Kunci: Kualitas Diet, Paparan Media Sosial, Peran Teman Sebaya, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET QUALITY, PEER INFLUENCE, AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 2 BOGOR

Nabila Alifia Putri

Abstract

Based on Indonesian Health Survey data in 2023, nutritional problems among adolescents aged 16–18 years remain a national issue, with a prevalence of 1,7% severely underweight, 6,6% underweight, 8,8% overweight, and 3,3% obese. One of the determinants of adolescent nutritional status is dietary patterns, which can be assessed through the quality of diet from various aspects. Additionally, adolescents tend to spend time with peers or on social media, which can influence their dietary patterns and impact nutritional status. The objective of this study is to examine how dietary quality, peer factors, and social media exposure relate to the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 2 Bogor. Using a cross-sectional analytical observational approach, the study involved 103 students aged 16 to 18 years. The data were analyzed using the Chi-Square test, revealing a significant relationship between diet quality and nutritional status ($p = 0,000$). Meanwhile, peer influence and social media exposure did not show a significant correlation with nutritional status ($p = 0,210$ and $p = 0,206$).

Keywords: Diet Quality, Nutritional Status, Peer Influence, Social Media Exposure

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Diet, Peran Teman Sebaya, dan Paparan Media Sosial dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 2 Bogor” dengan baik dan tepat waktu.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan, serta motivasi selama penyusunan skripsi, Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi, dan kepada seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu dan pembelajaran yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada siswa-siswi SMA Negeri 2 Bogor beserta pihak sekolah yang telah berpartisipasi dalam proses pengambilan data penelitian. Tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada Mama, Papa, dan Keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan secara moral maupun materiil. Kepada sahabat-sahabat yang selalu menemani, membantu, dan memberikan semangat kepada penulis hingga saat ini. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah bersedia membantu saat proses pengambilan data penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat agar skripsi ini menjadi lebih baik lagi. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 2 Juli 2025

Penulis,



Nabila Alifia Putri

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	6
II.1 Remaja	6
II.2 Status Gizi.....	8
II.3 Kualitas Diet	11
II.4 Peran Teman Sebaya.....	15
II.5 Paparan Media Sosial.....	16
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu.....	17
II.7 Kerangka Teori	20
II.8 Kerangka Konsep.....	20
II.9 Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	22
III.2 Desain Penelitian	22
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	22
III.4 Metode Pengumpulan Data.....	24
III.5 Etik Penelitian.....	27
III.6 Definisi Operasional	28
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	32
III.8 Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
IV.2 Analisis Univariat	38
IV.3 Analisis Bivariat.....	52
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	57

BAB V PENUTUP.....	58
V.1 Kesimpulan	58
V.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja	9
Tabel 2	Komponen Penilaian <i>Diet Quality Index for Adolescents</i> (DQI-A)	13
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 4	Perhitungan Besar Sampel	23
Tabel 5	Definisi Operasional	28
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Peran Teman Sebaya	32
Tabel 7	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Peran Teman Sebaya.....	33
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Responden	38
Tabel 9	Distribusi Status Gizi	40
Tabel 10	Distribusi Kualitas Diet.....	42
Tabel 11	Distribusi Kualitas Diet Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 12	Rata-rata Skor Berdasarkan Komponen Penilaian DQI-A	45
Tabel 13	Rata-rata Skor Kualitas Diet <i>Weekday</i> dan <i>Weekend</i>	48
Tabel 14	Distribusi Peran Teman Sebaya	49
Tabel 15	Distribusi Paparan Media Sosial	51
Tabel 16	Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi	52
Tabel 17	Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Status Gizi	54
Tabel 18	Hubungan Paparan Media Sosial dengan Status Gizi.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	20
Gambar 2	Kerangka Konsep	21
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data	25
Gambar 4	Profil SMA Negeri 2 Bogor	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 4	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 9	Tabulasi Data Karakteristik Responden
Lampiran 10	Tabulasi Data Responden
Lampiran 11	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 12	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 14	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 15	Hasil Turnitin