



**HUBUNGAN STATUS GIZI, PAPARAN *KOREAN WAVE*, DAN
CITRA TUBUH DENGAN KUALITAS DIET MAHASISWA DI
KOTA DEPOK YANG TERPAPAR *KOREAN WAVE***

SKRIPSI

ARIEL BINTANG JEVON

2210714079

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN STATUS GIZI, PAPARAN *KOREAN WAVE*, DAN
CITRA TUBUH DENGAN KUALITAS DIET MAHASISWA DI
KOTA DEPOK YANG TERPAPAR *KOREAN WAVE***

SKRIPSI

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

ARIEL BINTANG JEVON

2210714079

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ariel Bintang Jevon

NRP : 2210714079

Tanggal : 09 Juni 2026

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

Jakarta, 09 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Ariel Bintang Jevon)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform Gemini dan ChatGPT untuk tujuan pemeriksaan tata bahasa, ejaan, serta penerjemahan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Ariel Bintang Jevon

NIM : 2210714079

Tanggal : 09 Juni 2026

Jakarta, 09 Juni 2026

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ariel Bintang Jevon' with a stylized flourish at the end.

Ariel Bintang Jevon

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ariel Bintang Jevon
NRP : 2210714079
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 Status Gizi, Paparan *Korean Wave*, dan Citra Tubuh dengan Kualitas Diet Mahasiswa di Kota Depok yang Terpapar *Korean Wave*”

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 : 09 Juni 2026
Yang Menyatakan,



(Ariel Bintang Jevon)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ariel Bintang Jevon

NRP : 2210714079

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : “Hubungan Status Gizi, Paparan *Korean Wave*, dan Citra Tubuh dengan Kualitas Diet Mahasiswa di Kota Depok yang Terpapar *Korean Wave*”

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.

Jakarta, 09 Juni 2026

Penguji I (Ketua Penguji)


Dr. Firlia Ayu Arini, S.KM., M.K.M.

NIP. 198501022021212004

Penguji II


Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH.

NIP. 198010182025212020

Penguji III


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

NIP. 199111062024062002

Mengetahui



Koordinator Program Studi
Gizi Program Sarjana


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

NIP. 199109042019032017

HUBUNGAN STATUS GIZI, PAPARAN *KOREAN WAVE*, DAN CITRA TUBUH DENGAN KUALITAS DIET MAHASISWA DI KOTA DEPOK YANG TERPAPAR *KOREAN WAVE*

Ariel Bintang Jevon

Abstrak

Mahasiswa cenderung mengabaikan kandungan gizi dan mengonsumsi makanan dengan variasi yang terbatas sehingga menyebabkan kualitas dietnya menjadi rendah. Rendahnya kualitas diet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti status gizi tidak normal, paparan *Korean wave* yang tinggi, dan citra tubuh negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi, paparan *Korean wave*, dan citra tubuh dengan kualitas diet pada mahasiswa di Kota Depok yang terpapar *Korean wave*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional *cross-sectional* dengan metode *voluntary quota sampling* yang dilanjutkan dengan *snowball sampling* untuk menganalisis hubungan antara status gizi, paparan *Korean wave*, dan citra tubuh dengan kualitas diet pada mahasiswa di Kota Depok yang terpapar *Korean wave*. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 128 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* dan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi, durasi paparan *Korean wave*, dan citra tubuh berhubungan dengan kualitas diet mahasiswa di Kota Depok yang terpapar *Korean wave* ($p < 0,05$). Mahasiswa yang merupakan penggemar budaya Korea disarankan untuk tidak mengikuti berbagai kebiasaan makan negatif seperti menerapkan diet berlebih tanpa mempertimbangkan berbagai aspek yang dapat memengaruhi kualitas diet.

Kata Kunci: Kualitas Diet, Status Gizi, Paparan *Korean Wave*, Citra Tubuh, Mahasiswa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS,
KOREAN WAVE EXPOSURE, AND BODY IMAGE WITH THE
DIET QUALITY OF UNIVERSITY STUDENTS IN DEPOK CITY
EXPOSED TO THE KOREAN WAVE***

Ariel Bintang Jevon

Abstract

University students tend to ignore nutritional content and consume a limited variety of foods, resulting in low dietary quality. Low dietary quality can be influenced by several factors, such as malnutrition, high Korean wave exposure, and negative body image. This study aims to analyze the relationship between nutritional status, Korean wave exposure, and body image with the dietary quality of university students in Depok exposed to the Korean wave. This study used an observational cross-sectional research design with voluntary quota sampling followed by snowball sampling to determine the relationship between nutritional status, Korean wave exposure, and body image with dietary quality in university students in Depok exposed to the Korean wave. This study involved 128 respondents. Data analysis was carried out using the Chi-Square test & Fisher's Exact Test. The results showed that nutritional status, duration of Korean wave exposure, and body image were related to the dietary quality of students in Depok City exposed to the Korean wave ($p < 0.05$). University students who are fans of Korean culture are suggested not to follow various negative eating habits such as dieting without considering various aspects that can affect dietary quality.

Keywords: Diet Quality, Nutritional Status, Korean Wave Exposure, Body Image, University Student

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas izin dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Status Gizi, Paparan *Korean Wave*, dan Citra Tubuh dengan Kualitas Diet Mahasiswa di Kota Depok yang Terpapar *Korean Wave*". Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si., sebagai dosen pembimbing; Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH. dan Ibu Firlia Ayu Arini, S.K.M., M.K.M. sebagai dosen penguji yang telah memberikan banyak saran yang sangat bermanfaat; serta seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada PT MAP Retail Academy dan MAP Group sebagai pemberi beasiswa bagi penulis selama masa perkuliahan, serta seluruh responden yang telah bersedia dan berpartisipasi dalam proses pengambilan data penelitian. Di samping itu, terima kasih juga penulis ucapkan kepada orang tua, keluarga, serta sahabat yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran terkait isi skripsi ini sebagai sarana evaluasi yang membangun dan bermanfaat. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih.

Jakarta, 09 Juni 2026

Penulis,
Ariel Bintang Jevon

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
II.1 Mahasiswa	7
II.2 Kualitas Diet	9
II.3 Status Gizi.....	15
II.4 <i>Korean Wave</i>	17
II.5 Citra Tubuh	18
II.6 Hubungan antara Status Gizi dengan Kualitas Diet	21
II.7 Hubungan antara Paparan <i>Korean Wave</i> dengan Kualitas Diet.....	21
II.8 Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kualitas Diet.....	22
II.9 <i>Social Cognitive Theory</i> (SCT)	22
II.10 Tabel Penelitian Terdahulu	25
II.11 Kerangka Teori	29
II.12 Kerangka Konsep.....	29
II.13 Hipotesis Penelitian	30
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	31
III.2 Desain Penelitian	31
III.3 Populasi dan Sampel.....	31
III.4 Pengumpulan Data.....	34
III.5 Etik Penelitian.....	38
III.6 Definisi Operasional	39
III.7 Analisis Data.....	41
III.8 Jadwal Penelitian	43

BAB IV_HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
IV.2 Uji Normalitas	45
IV.3 Analisis Univariat	45
IV.4 Analisis Bivariat	55
IV.5 Keterbatasan Penelitian	62
 BAB V_PENUTUP.....	 63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran	64
 DAFTAR PUSTAKA	 65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Komponen Penilaian DQI-I	11
Tabel 2	Klasifikasi Status Gizi.....	15
Tabel 3	Tabel Penelitian Terdahulu.....	25
Tabel 4	Perhitungan Besar Minimal Sampel	32
Tabel 5	Hasil Uji Validitas	36
Tabel 6	Hasil Uji Reliabilitas.....	37
Tabel 7	Definisi Operasional	39
Tabel 8	Jadwal Penelitian	43
Tabel 9	Uji Normalitas Variabel Independen.....	45
Tabel 10	Karakteristik Responden.....	46
Tabel 11	Distribusi Subjek Berdasarkan Kualitas Diet	47
Tabel 12	Distribusi Subjek Berdasarkan Variabel Independen.....	51
Tabel 13	Hasil Analisis Deskriptif Citra Tubuh Responden	53
Tabel 14	Distribusi Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Tabel 15	Hubungan Status Gizi dengan Kualitas Diet	56
Tabel 16	Hubungan Paparan <i>Korean Wave</i> dengan Kualitas Diet.....	57
Tabel 17	Hubungan Citra Tubuh dengan Kualitas Diet.....	60
Tabel 18	Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Stunkard Figure Scale</i>	19
Gambar 2	<i>Social Cognitive Theory</i> dimodifikasi dari Bandura (1986)	22
Gambar 3	Kerangka Teori	29
Gambar 4	Kerangka Konsep	29
Gambar 5	Prosedur Pengambilan Data	38
Gambar 6	Peta Kota Depok.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar *Ethical Approval*
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 7 Tabulasi Data Karakteristik Responden
- Lampiran 8 Tabulasi Data Responden
- Lampiran 9 Hasil Analisis Uji Normalitas, Univariat, dan Bivariat
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Lembar Monitoring
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Uji Turnitin