



**HUBUNGAN CITRA TUBUH, PAPARAN INFORMASI
MENGENAI *FAD DIET* DI MEDIA SOSIAL, DAN STATUS
GIZI DENGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 71 JAKARTA**

SKRIPSI

KHALISA PUTI DWI ERIANY

2210714100

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2026



**HUBUNGAN CITRA TUBUH, PAPARAN INFORMASI
MENGENAI *FAD DIET* DI MEDIA SOSIAL, DAN STATUS
GIZI DENGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 71 JAKARTA**

SKRIPSI

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

KHALISA PUTI DWI ERIANY

2210714100

**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 : Khalisa Puti Dwi Eriany

NRP : 2210714100

Tanggal : 20 Juli 2026

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

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Khalisa Puti Dwi Eriany)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) dengan *platform* Claude dan ChatGPT untuk tujuan *brainstorming* serta pengecekan kesalahan ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini:

Nama : Khalisa Puti Dwi Eriany

NRP : 2210714100

Tanggal : 20 Juli 2026

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, representing the name Khalisa Puti Dwi Eriany.

(Khalisa Puti Dwi Eriany)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Khalisa Puti Dwi Eriany

NRP : 2210714100

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 Citra Tubuh, Paparan Informasi mengenai *Fad Diet* di Media Sosial, dan Status Gizi dengan Konsumsi Zat Gizi Makro pada Remaja Putri di SMAN 71 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 : 20 Juli 2026

Yang Menyatakan



(Khalisa Puti Dwi Eriany)

PENGESAHAN

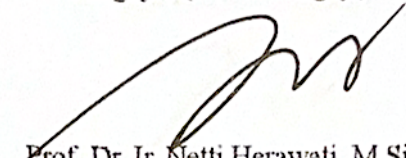
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Khalisa Puti Dwi Eriany
NRP : 2210714100
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh, Paparan Informasi mengenai *Fad Diet*
di Media Sosial, dan Status Gizi dengan Konsumsi Zat Gizi
Makro pada Remaja Putri di SMAN 71 Jakarta

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, 20 Juli 2026

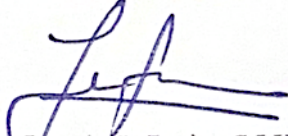
Penguji I (Ketua Penguji)


Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si
NIP.196501011990102001

Penguji II


Dr. dr. Yessi Grosita Octaria, MIH
NIP.198010182025212020

Penguji III


Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM
NIP.198410202021212005

Mengetahui,


Dekan Fikos UPN "Veteran" Jakarta

Koordinator Program Studi


Dr. Sri Yani, SST, FT, Ftr., M.Si
NIP.197406102021212005


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
NIP.199109042019032017

HUBUNGAN CITRA TUBUH, PAPARAN INFORMASI MENGENAI *FAD DIET* DI MEDIA SOSIAL, DAN STATUS GIZI DENGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 71 JAKARTA

Khalisa Puti Dwi Eriany

Abstrak

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan ditandai dengan peningkatan kebutuhan zat gizi. Remaja putri lebih rentan terhadap masalah gizi karena mengalami perubahan biologis yang lebih kompleks. Paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan ideal serta informasi mengenai *fad diet* dapat memengaruhi citra tubuh dan perilaku makan sehingga berpotensi memengaruhi konsumsi zat gizi makro. Status gizi juga berperan dalam perilaku konsumsi melalui mekanisme pengaturan nafsu makan dan keseimbangan energi. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara citra tubuh, paparan informasi *fad diet* di media sosial, dan status gizi dengan konsumsi zat gizi makro pada remaja putri di SMAN 71 Jakarta. Desain penelitian *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 108 responden. Analisis uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan antara citra tubuh ($p=0,000$), durasi ($p=0,000$), frekuensi ($p=0,000$), pengaruh paparan ($p=0,002$), perilaku *fad diet* ($p=0,000$), dan status gizi ($p=0,000$) dengan konsumsi protein. Terdapat hubungan antara citra tubuh ($p=0,021$), pengaruh paparan ($p=0,009$), dan perilaku *fad diet* ($p=0,045$) dengan konsumsi lemak namun tidak terdapat hubungan antara durasi ($p=0,058$), frekuensi paparan ($p=0,093$), dan status gizi ($p=0,145$) dengan konsumsi lemak. Tidak terdapat hubungan antara citra tubuh ($p=0,646$), durasi ($p=0,236$), frekuensi ($p=0,156$), pengaruh paparan ($p=0,393$), perilaku *fad diet* ($p=0,677$), dan status gizi ($p=0,111$) dengan konsumsi karbohidrat.

Kata kunci: Citra tubuh, konsumsi zat gizi makro, paparan informasi *fad diet*, remaja putri, status gizi

THE ASSOCIATION BETWEEN BODY IMAGE, EXPOSURE TO FAD DIET INFORMATION ON SOCIAL MEDIA, AND NUTRITIONAL STATUS WITH MACRONUTRIENT INTAKE AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 71 JAKARTA

Khalisa Puti Dwi Eriany

Abstract

Adolescence is a period of rapid growth characterized by increased nutritional requirements. Adolescent girls are more vulnerable to nutritional problems due to more complex biological changes. Exposure to social media that promotes ideal beauty standards and disseminates information about fad diets may influence body image and eating behaviors, thereby potentially affecting macronutrient intake. Nutritional status also plays a role in dietary behavior through mechanisms involving appetite regulation and energy balance. This study aimed to examine the association between body image, exposure to fad diet information on social media, nutritional status, and macronutrient intake among adolescent girls at SMAN 71 Jakarta. The research design used is cross-sectional with a stratified random sampling technique, involving 108 respondents. The Chi-Square analysis revealed significant associations between body image ($p=0,000$), duration of exposure ($p=0,000$), frequency of exposure ($p=0,000$), the influence of exposure ($p=0,002$), fad diet behavior ($p=0,000$), nutritional status ($p=0,000$) and protein intake. Significant associations were also found between body image ($p=0,021$), the influence of exposure ($p=0,009$), fad diet behavior ($p=0,045$), and fat intake. However, no significant associations were found between duration of exposure ($p=0,058$), frequency of exposure ($p=0,093$), nutritional status ($p=0,145$), and fat intake. Furthermore, no significant associations were found between body image ($p=0,646$), duration of exposure ($p=0,236$), frequency of exposure ($p=0,156$), the influence of exposure ($p=0,393$), fad diet behavior ($p=0,677$), nutritional status ($p=0,111$), and carbohydrate intake.

Keywords: Adolescent girls, body image, exposure to fad diet information, macronutrient intake, nutritional status

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh, Paparan Informasi mengenai *Fad Diet* di Media Sosial, dan Status Gizi dengan Konsumsi Zat Gizi Makro pada Remaja Putri di SMAN 71 Jakarta”. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan selama penyusunan skripsi.
2. Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat untuk penulis;
3. Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, M.IH selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat untuk penulis;
4. Pihak SMAN 71 Jakarta yang telah memberikan dukungan, waktu, dan tempat dalam proses penelitian ini;
5. Keluarga, khususnya papa dan mama, serta kakak dan adik yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat.
6. Teman-teman Hj. Kado, yaitu Karin, Salma, Ica, Pija, Hanna, Najwa, dan Ariel, yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan semangat selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu gizi dan masyarakat.

Jakarta, 10 Juli 2026

Penulis

Khalisa Puti Dwi Eriany

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.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Remaja.....	8
II.2 Konsumsi Zat Gizi Makro	9
II.3 Citra Tubuh.....	11
II.4 Diet.	13
II.5 Media Sosial	17
II.6 Status Gizi	19
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	22
II.8 Kerangka Teori	30
II.9 Kerangka Konsep	31
II.10 Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	32
III.2 Desain Penelitian.....	32
III.3 Populasi dan Sampel	32
III.4 Pengumpulan Data.....	35
III.5 Etik Penelitian	43
III.6 Definisi Operasional.....	44
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	51
III.8 Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
IV.2 Hasil Analisis Univariat	56
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	70

IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	97
-----------------------------------	----

BAB V PENUTUP.....	99
--------------------	----

V.1 Kesimpulan.....	99
---------------------	----

V.2 Saran	101
-----------------	-----

DAFTAR PUSTAKA

RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi IMT/U	19
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3	Perhitungan Sampel.....	34
Tabel 4	Hasil Perhitungan Sampel	35
Tabel 5	Definisi Operasional.....	44
Tabel 6	Uji Validitas Kuesioner	51
Tabel 7	Uji Reliabilitas Kuesioner	53
Tabel 8	Statistik Deskriptif Usia Responden	56
Tabel 9	Sebaran Responden Berdasarkan Usia	57
Tabel 10	Sebaran Responden Berdasarkan Konsumsi Protein	57
Tabel 11	Sebaran Responden Berdasarkan Konsumsi Lemak	58
Tabel 12	Sebaran Responden Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat.....	59
Tabel 13	Statistik Deskriptif Citra Tubuh	60
Tabel 14	Sebaran Responden Berdasarkan Citra Tubuh	61
Tabel 15	Statistik Deskriptif Durasi Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial	62
Tabel 16	Sebaran Responden Berdasarkan Durasi Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial	63
Tabel 17	Sebaran Responden Berdasarkan Frekuensi Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial	64
Tabel 18	Statistik Deskriptif Pengaruh Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial	65
Tabel 19	Uji Normalitas Pengaruh Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial	65
Tabel 20	Sebaran Responden Berdasarkan Pengaruh Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial	66
Tabel 21	Statistik Deskriptif Perilaku Fad Diet	67
Tabel 22	Sebaran Responden Berdasarkan Perilaku Fad Diet	67
Tabel 23	Statistik Deskriptif IMT/U	68
Tabel 24	Sebaran Responden Berdasarkan Status Gizi.....	69
Tabel 25	Hubungan Citra Tubuh dengan Konsumsi Zat Gizi Makro	70
Tabel 26	Hubungan Durasi Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial dengan Konsumsi Zat Gizi Makro	76
Tabel 27	Hubungan Frekuensi Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial dengan Konsumsi Zat Gizi Makro	81
Tabel 28	Hubungan Pengaruh Paparan Informasi Fad Diet di Media Sosial dengan Konsumsi Zat Gizi Makro	86
Tabel 29	Hubungan Perilaku Fad Diet dengan Konsumsi Zat Gizi Makro	90
Tabel 30	Hubungan Status Gizi dengan Konsumsi Zat Gizi Makro	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	30
Gambar 2	Kerangka Konsep	31
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data	39
Gambar 4	Alur Pelaksanaan Pengambilan Data di Lokasi Penelitian.....	40
Gambar 5	Profil SMA Negeri 71 Jakarta	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 4	Formulir Persetujuan Subjek
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Instrumen Asli Penelitian
Lampiran 7	Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 8	Analisis Statistik Univariat dan Bivariat
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Uji Turn-it-in