



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
PERILAKU DIET RESTRIKTIF PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA**

SKRIPSI

AINAYA ZARSYIFA

2210714059

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



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU
DIET RESTRIKTIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

AINAYA ZARSYIFA

2210714059

**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 dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ainaya Zarsyifa

NRP : 2210714059

Tanggal : 22 Juli 2026

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

Jakarta, 22 Juli 2026

Yang menyatakan,



Ainaya Zarsyifa

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 : Ainaya Zarsyifa
NIM : 2210714059
Tanggal : 22 Juli 2026

Jakarta, 22 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Ainaya Zarsyifa

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ainaya Zarsyifa
NRP : 2210714059
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: “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet Restriktif pada Mahasiswa Universitas Pembangunan “Veteran” 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 : 22 Juli 2026

Yang Menyatakan



Ainaya Zarsyifa

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ainaya Zarsyifa
NIM : 2210714059
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet Restriktif pada Mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" 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.

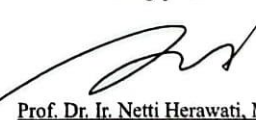
Penguji I (Ketua Penguji)


Mub. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes.
NIP. 198808162019031012

Penguji II


Rizqy Amanatul Husna Pamungkas, S.Gz,
M.Gizi,
NIP. 199501052025062007

Penguji III


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

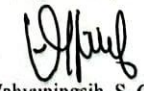
Mengetahui

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana



Dr. Sri Yanti, SST, Ftr, M.Si
NIP. 1997406102021212005


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

Ditetapkan di: Jakarta
Tanggal Ujian: 22 Juli 2026

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU DIET RESTRIKTIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Ainaya Zarsyifa

Abstrak

Perilaku diet restriktif adalah pembatasan asupan makanan untuk mengendalikan berat badan atau bentuk tubuh dan semakin banyak ditemukan pada remaja hingga dewasa muda seperti mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet restriktif pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* pada 110 responden Angkatan 2022-2024 yang dipilih melalui *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QUEST), *Body Shape Questionnaire-16* (BSQ-16), *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), *Sleep Timing Questionnaire* (STQ), *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), kuesioner pengetahuan gizi, dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire-R* (DEBQ-R), serta pengukuran antropometri. Analisis univariat dan bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher’s Exact Test* ($\alpha=0,05$). Mayoritas responden perempuan (61,8%), berstatus gizi normal (62,7%), *screen time* sedang (50,0%), *body image* positif (60%), stres sedang (79,1%), durasi tidur kurang (97,3%), aktivitas fisik sedang (45,5%), pengetahuan gizi baik (69,1%), dan diet restriktif rendah (51,8%). Hasil bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara *body image* ($p<0,001$), pengetahuan gizi ($p=0,023$), dan status gizi ($p<0,001$) dengan perilaku diet restriktif, sementara tingkat *screen time* ($p=0,540$), tingkat stres ($p=0,608$), durasi tidur ($p=0,109$), dan aktivitas fisik ($p=0,916$) tidak signifikan.

Kata Kunci: *Body Image*, Diet Restriktif, Pengetahuan Gizi, Status Gizi

FACTORS ASSOCIATED WITH RESTRICTIVE DIETARY BEHAVIOR AMONG STUDENTS OF UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Ainaya Zarsyifa

Abstract

Restrictive dietary behavior involves limiting food intake to control body weight or shape and is increasingly common among adolescents and young adults. This study analyzed factors associated with restrictive dietary behavior among Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta's students using an analytical *cross-sectional* design with 110 respondents (2022–2024 cohorts) selected via *stratified random sampling*. Data were collected using the *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QUEST), *Body Shape Questionnaire-16* (BSQ-16), *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), *Sleep Timing Questionnaire* (STQ), *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), a nutrition knowledge questionnaire, the *Dutch Eating Behavior Questionnaire-Restraint* (DEBQ-R), and anthropometric measurements. Univariate and bivariate analyses used *Chi-Square* and *Fisher's Exact* tests ($\alpha=0.05$). Most respondents were female (61.8%), had normal nutritional status (62.7%), moderate screen time (50.0%), positive body image (60%), moderate stress (79.1%), short sleep duration (97.3%), moderate physical activity (45.5%), good nutrition knowledge (69.1%), and low restrictive dietary behavior (51.8%). Significant associations were found between body image ($p<0.001$), nutrition knowledge ($p=0.023$), and nutritional status ($p<0.001$) with restrictive dietary behavior, while time screen ($p=0.540$), stress level ($p=0.608$), sleep duration ($p=0.109$), and physical activity ($p=0.916$) showed no significant association.

Keywords: Body Image, Diet Restriction, Nutrition Knowledge, Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua dan seluruh keluarga, atas doa yang tidak pernah putus, dukungan, serta kasih sayang yang selalu menjadi kekuatan.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si, selaku dosen pembimbing, Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes, selaku dosen penguji I, dan Ibu Rizqy Amanatul Husna Pamungkas, S.Gz., M.Gizi, selaku dosen penguji II atas ilmu, arahan, serta saran yang diberikan.
3. Seluruh responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi.
4. Seluruh teman-teman Program Studi Gizi, khususnya Aaliyah Khansa, Athira Ramadanti, Ashyla Ariana, Eriska Aulia, Farah Salsabila, Haula Chandra, Zharifa Syafiq, dan Virgani Kenesya, atas doa, dukungan, bantuan, dan semangatnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan tidak terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi.

Jakarta, 22 Juli 2026

Penulis



Ainaya Zarsyifa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	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 Diet Restriktif	7
II.2 Paparan Media Sosial	9
II.3 Body Image	10
II.4 Tingkat Stres	11
II.5 Durasi Tidur	14
II.6 Aktivitas Fisik	15
II.7 Pengetahuan Gizi	16
II.8 Status Gizi	18
II.9 Matriks Penelitian	21
II.10 Kerangka Teori	26
II.11 Kerangka Konsep	26
 BAB III METODE PENELITIAN	 27
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	27
III.2 Desain Penelitian	27
III.3 Populasi dan Sampel	27
III.4 Pengumpulan Data	30
III.5 Etik Penelitian	36
III.6 Definisi Operasional	37
III.7 Analisis Data	41
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 44
IV.1 Gambaran Umum Penelitian	44
IV.2 Hasil Uji Validitas Instrumen	45
IV.3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	52

IV.4	Hasil Analisis Univariat	55
IV.5	Hasil Analisis Bivariat	74
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	93
BAB V	PENUTUP.....	95
V.1	Kesimpulan	95
V.2	Saran	96
DAFTAR PUSTAKA		98
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT/U Remaja.....	19
Tabel 2	Klasifikasi IMT Dewasa	19
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 4	Definisi Operasional.....	37
Tabel 5	Uji Validitas QueST	45
Tabel 6	Uji Validitas BSQ.....	45
Tabel 7	Uji Validitas PSS.....	47
Tabel 8	Uji Validitas STQ.....	48
Tabel 9	Uji Validitas IPAQ-SF.....	49
Tabel 10	Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	50
Tabel 11	Uji Validitas DEBQ.....	51
Tabel 12	Uji Reliabilitas QueST.....	52
Tabel 13	Uji Reliabilitas BSQ	52
Tabel 14	Uji Reliabilitas PSS	53
Tabel 15	Uji Reliabilitas STQ	53
Tabel 16	Uji Reliabilitas IPAQ-SF	54
Tabel 17	Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	54
Tabel 18	Uji Reliabilitas DEBQ	55
Tabel 19	Karakteristik Responden.....	56
Tabel 20	Karakteristik Screen Time Responden	58
Tabel 21	Karakteristik Body Image Responden.....	60
Tabel 22	Karakteristik Tingkat Stres Responden	63
Tabel 23	Karakteristik Durasi Tidur Responden	65
Tabel 24	Karakteristik Aktivitas Fisik Responden	67
Tabel 25	Karakteristik Gaya Hidup Sedenter Responden.....	68
Tabel 26	Karakteristik Pengetahuan Gizi Responden	70
Tabel 27	Karakteristik Perilaku Diet Restriktif Responden.....	72
Tabel 28	Analisis Hubungan Screen Time dengan Diet Restriktif.....	74
Tabel 29	Analisis Hubungan Body Image dengan Diet Restriktif	77
Tabel 30	Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Diet Restriktif	78
Tabel 31	Analisis Hubungan Durasi Tidur dengan Diet Restriktif	81
Tabel 32	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Diet Restriktif	83
Tabel 33	Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Diet Restriktif	86
Tabel 34	Analisis Hubungan Status Gizi dengan Diet Restriktif	88
Tabel 35	Analisis Hubungan Lemak Tubuh dengan Diet Restriktif	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	26
Gambar 2	Kerangka Konsep	26
Gambar 3	Alur Pengambilan Sampel	29
Gambar 4	Alur Pengumpulan Data	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Ethical Clearance*
- Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Kesiediaan Responden
- Lampiran 4. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5. Hasil Uji Univariat
- Lampiran 6. Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 7. Dokumentasi Pengambilan Data
- Lampiran 8. Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 9. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10. Hasil Turnitin