



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD*, DAN PERSEPSI CITRA TUBUH DENGAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

AMIRAH HANIFAH MUMTAZ

2110714071

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



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD*, DAN PERSEPSI CITRA TUBUH DENGAN
STATUS GIZI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

AMIRAH HANIFAH MUMTAZ

2110714071

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU 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 : Amirah Hanifah Mumtaz

NIM : 2110714071

Tanggal : 19 Juli 2026

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

Jakarta, 19 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Amirah Hanifah Mumtaz)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) melalui platform ChatGPT dan mode AI Google untuk tujuan membantu *brainstorming*, pemeriksaan tata bahasa, serta membantu dalam memahami struktur data dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Amirah Hanifah Mumtaz

NIM : 2110714071

Tanggal : 19 Juli 2026

Jakarta, 19 Juli 2026

Yang menyatakan,



Amirah Hanifah Mumtaz

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Amirah Hanifah Mumtaz

NIM : 2110714071

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 Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi *Ultra-Processed Food*, dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2025”.

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 : 19 Juli 2026

Yang menyatakan,



Amirah Hanifah Mumtaz

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Amirah Hanifah Muntaz
NRP : 2110714071
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi *Ultra-Processed Food*, dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Tahun 2025.

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

Jakarta, 19 Juli 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

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

Penguji II

Muz Dikha Mustika, S.Gz
NIP. 199406312025062003

Dekan FIKHS UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Sri Lani, SST, PT, Tr., M.Si
NIP. 197406102021212005

Penguji III

Dr. dr. Yessi Chasita Octaria, MHI
NIP. 198010182025212020

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana

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

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD*, DAN PERSEPSI CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025

Amirah Hanifah Mumtaz

ABSTRAK

Status Gizi pada remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan kelompok usia ini ke depannya sehingga penting untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan beberapa faktor, seperti aktivitas fisik, pola konsumsi *ultra-processed food* (UPF), dan persepsi citra tubuh terhadap status gizi remaja pada mahasiswa tingkat 1 kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 105 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* melalui pengacakan nomor absen dengan aplikasi *number generator*. Pengumpulan data meliputi tingkat aktivitas fisik melalui *international physical activity questionnaire short form* (IPAQ-SF), pola konsumsi UPF menggunakan *semi quantitative food frequency questionnaire* (SQ-FFQ), persepsi citra tubuh dengan Stunkard *figure rating scale* (FRS), sedangkan penentuan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan koefisien kontingensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (59%). Terdapat hubungan signifikan antara persepsi citra tubuh ($p=0,007$ $C=0,26$) dengan status gizi, sedangkan aktivitas fisik ($p=0,400$ $C=0,08$) serta pola konsumsi UPF ($p=0,486$ $C=0,07$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi. Dengan demikian, persepsi citra tubuh terbukti berhubungan dengan status gizi remaja pada mahasiswa kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, sedangkan aktivitas fisik dan pola konsumsi UPF tidak terbukti berhubungan dengan status gizi remaja dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Mahasiswa Kedokteran, Persepsi Citra Tubuh, Status Gizi Remaja, *Ultra-Processed Food*

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION PATTERNS, BODY IMAGE PERCEPTION, AND NUTRITIONAL STATUS AMONG MEDICAL STUDENTS AT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA IN 2025

Amirah Hanifah Mumtaz

ABSTRACT

Nutritional status in adolescents has a significant impact on the quality of life and future health of this age group, therefore, it's important to identify the factors associated with their nutritional status. This study aims to explore the relationship between several factors such as physical activity, consumption patterns of ultra-processed foods (UPF), and body image perception with the nutritional status of first-year medical students at UPN "Veteran" Jakarta. This is an analytical observational study using a cross-sectional approach. This study involved 105 students selected using simple random sampling by randomizing students numbers with a number generator application. Data collection included physical activity levels measured using the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), UPF consumption assessed using a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ), and body image perceptions measured using the Stunkard Figure Rating Scale (FRS), while nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI) and Body Mass Index for Age (BMI/A). Data analysis included univariate and bivariate analyses using the chi-square test and the contingency coefficient. The results showed that the majority of respondents had a normal nutritional status (59%). There was a significant association between body image perception ($p = 0,007$, $C = 0,26$) and nutritional status, whereas physical activity ($p = 0,400$, $C = 0,08$) and UPF consumption ($p = 0,486$, $C = 0,07$) did not show a significant association with nutritional status. Thus, body image perception was found to be associated with the nutritional status of adolescents among medical students at UPN "Veteran" Jakarta, whereas physical activity and UPF consumption were not found to be associated with the nutritional status of adolescents in this study.

Keywords: Body Image Perceptions, Medical Students, Nutritional Status in Adolescents, Physical Activity, Ultra-Processed Food

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala karena atas rahmat dan karunia-Nya skripsi yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi *Ultra-Processed Food*, dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2025" dapat tersusun. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi gizi program sarjana. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana sekaligus dosen penguji.
2. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis.
3. Ibu Mgr. Ajeng Mustika, S.Gz selaku dosen penguji.
4. Seluruh dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu dan pengalaman yang diberikan.
5. Kedua orang tua serta adik tercinta, yang selalu mendoakan, memberikan dukungan moral dan material, serta menjadi sumber semangat.
6. Teman-teman seperjuangan di prodi gizi angkatan 2021, atas motivasi, bantuan, dan kebersamaan yang tidak ternilai.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini di masa mendatang.

Depok, 19 Juli 2026

Penulis



Amirah Hanifah Mumtaz

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
PENGESAHAN	iv
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.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
II.1 Remaja	7
II.2 Status Gizi	8
II.3 Aktivitas Fisik.....	10
II.4 Pola Konsumsi Ultra-Processes Food.....	14
II.5 Citra Tubuh	17
II.6 Matrix Penelitian Terdahulu	22
II.7 Kerangka Teori	32
II.8 Kerangka Konsep	33
II.9 Hipotesis	33
 BAB III METODE PENELITIAN	 32
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	32
III.2 Desain Penelitian.....	32
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	32
III.4 Pengumpulan Data	35
III.5 Etik Penelitian	38
III.6 Definisi Operasional	39
III.7 Analisis Data	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
IV.2 Analisis Univariat	45
IV.3 Analisis Bivariat.....	60
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	66
 BAB V PENUTUP.....	 67
V.1 Kesimpulan	67
V.2 Saran	68
 DAFTAR PUSTAKA	 69
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Status Gizi Nasional Berdasarkan Ambang Batas IMT	10
Tabel 2.	Klasifikasi Status Gizi Nasional Berdasarkan Ambang Batas IMT/U.10	
Tabel 3.	Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Total Skor MET	14
Tabel 4.	Penelitian Terkait	22
Tabel 5.	Besar Sampel Penelitian Terdahulu	34
Tabel 6.	Definisi Operasional.....	39
Tabel 7.	Panduan interpretasi uji hipotesis korelatif	43
Tabel 8.	Karakteristik Responden	45
Tabel 9.	Aktivitas Fisik Responden	47
Tabel 10.	<i>Merged</i> Aktivitas Fisik Responden.....	48
Tabel 11.	Pola Konsumsi <i>Ultra-Processed Food</i> Responden.....	49
Tabel 12.	Sebaran Konsumsi Produk <i>Ultra-Processed Food</i> Responden	51
Tabel 13.	Status Gizi Responden	53
Tabel 14.	<i>Merged</i> Status Gizi	54
Tabel 15.	Hasil Pengukuran <i>Figure Rating Scale</i> (FRS) Responden	55
Tabel 16.	<i>Body Image Sastifaction</i> Responden.....	56
Tabel 17.	<i>Body Image Discordance</i> Responden	57
Tabel 18.	Persepsi Citra Tubuh Responden	59
Tabel 19.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	60
Tabel 20.	Hubungan Pola Konsumsi <i>Ultra Processed Food</i> dengan Status Gizi	62
Tabel 21.	Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Formulir SQ-FFQ.....	16
Gambar 2.	<i>Stunkard Figure Rating Scale</i>	19
Gambar 3.	Kerangka Teori Modifikasi Energy Balance Theory	32
Gambar 4.	Kerangka Konsep	33
Gambar 5.	Prosedur Pengumpulan Data	38
Gambar 6.	Lokasi dan Denah Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik Penelitian
Lampiran 3	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 7	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 8	<i>Timeline</i> Penelitian
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme