

**HUBUNGAN POLA MAKAN, CITRA TUBUH, DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN  
MASYARAKAT UNIVERSITAS  
CENDERAWASIH**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**



*Oleh :*

**WIDYA NINGSIH SINAGA  
20180711014098**

**PEMINATAN GIZI  
JURUSAN/PRODI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS CENDERAWASIH  
JAYAPURA**

**2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Hasil penelitian ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Skripsi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

Disetujui

Hari/ Tanggal : Senin, 17 Oktober 2022

Tempat/Ruang : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

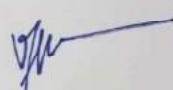
Tim Pembimbing

Pembimbing I,



Dr. Samuel Piter Irab, S.KM., M.P.H  
NIP. 197612162006041002

Pembimbing II,



Maxsi Irmanto, S.KM., M.Gizi  
NIP. 198606302008121002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas Cenderawasih



Dr. Nevita Medyati, S.KM., M.Kes  
NIP. 197611262001122001

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah diuji dan diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi, Jurusan/Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Tahun 2022 untuk memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Nama : Widya Ningsih Sinaga  
NIM : 20180711014098  
Hari/Tanggal : Senin, 17 Oktober 2022  
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Citra Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

Mengesahkan  
Panitia Ujian Skripsi Sarjana Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Cenderawasih



Dekan,

Dr. Samuel Piter Irab, S.KM., M.P.H.  
NIP. 197612162006041002

Ketua Jurusan,

Dr. Novita Medyati, S.KM., M.Kes  
NIP. 197611262001122001

### Tim Penguji :

1. Dr. Samuel Piter Irab, S.KM., M.P.H (Ketua)  
NIP. 197612162006041002
2. Maxsi Irmanto, S.KM., M. Gizi (Sekretaris)  
NIP. 198606302008121002
3. Sarni R. A. Bela, S.KM., M.PH (Anggota)  
NIP. 198508232014042001
4. Dr. Rosmin M. Tingginche, S.Pt., M.Si (Anggota)  
NIP. 197203162006042001
5. Natalia P. Adimuntja, S.KM., M.Kes (Anggota)  
NIP. 199212042019032024

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widya Ningsih Sinaga

NIM : 20180711014098

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Citra Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan  
Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Cenderawasih

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka

Jayapura, 17 Oktober 2022

Widya Ningsih Sinaga

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

- “Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia.” (Kolose 3:23)
- “Ganjaran kerendahan hati dan takut akan Tuhan adalah kekayaan, kehormatan dan kehidupan.” (Amsal 22:4)

### **PERSEMBAHAN :**

Dengan segenap rasa syukur dan terima kasih skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan dan perlindungan-Nya.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Henry Sinaga dan Ibu Saudur Sitorus, serta abang saya Jefry Handryan Sinaga dan adik saya Rafael Triarya Sinaga yang selalu mendoakan, mendukung, dan memotivasi penulisan dari awal hingga akhir pendidikan.
3. Almamaterku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Widya Ningsih Sinaga  
Tempat/Tanggal Lahir : Abepura, 18 Maret 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Suku : Batak  
Nama Ayah : Henry Sinaga  
Nama Ibu : Saudur Sitorus  
Jumlah Saudara : Tiga  
Anak Ke : Dua dari tiga bersaudara  
Alamat : Jl. Sarmi Aspol Abepura

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 3 Abepura
2. SMP Negeri 2 Jayapura
3. SMA Negeri 1 Jayapura
4. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

Daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sesungguhnya

Jayapura, 17 Oktober 2022

Widya Ningsih Sinaga

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan, Citra Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih” ini tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan proposal penelitian ini sebagai syarat untuk melakukan penelitian. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril sehingga proposal ini dapat terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati disampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Apolo Safanpo, ST, MT., Rektor Universitas Cenderawasih Jayapura
2. Dr. Samuel Piter Irab, SKM, MPH., Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih Jayapura sekaligus dosen pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan sabar dalam menyusun proposal ini.
3. Dr. Novita Medyati S,KM., MPH., Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih Jayapura.
4. Yane Tambing, SKM, MPH., Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih Jayapura.
5. Sarni R. A. Bela S.KM., MPH., Ketua Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih Jayapura sekaligus dosen penguji I.

6. Maxi Irmanto, SKM., M.Gizi, Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyusun proposal ini.
7. Dr. Rosmin M. Tingginehe, S.Pt., M.Si., sebagai dosen penguji II.
8. Natalia P. Adimuntja, S.KM., M.Kes sebagai dosen penguji III.
9. Seluruh dosen dan staf Administrasi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang telah mendidik dan membantu selama proses perkuliahan.
10. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih terima kasih atas bantuan serta dukungan selama menjalani proses perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, karena keterbatasan yang ada pada penulis. Akhir kata, penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jayapura, 17 Oktober 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Kerangka Teori .....	36
C. Kerangka Konsep .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	38
B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	42
E. Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran .....	43
F. Alat dan Cara Penelitian .....	45
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	46
H. Etika Penelitian .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>50</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	50
B. Hasil Penelitian .....	52
C. Pembahasan.....	60

<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>72</b>
A. Simpulan.....	72
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

No	Tabel	Halaman
Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi Laki-Laki.....	13
Tabel 2.2	Angka Kecukupan Gizi Perempuan.....	13
Tabel 2.3	Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	26
Tabel 2.4	Contoh Aktivitas Fisik .....	27
Tabel 2.5	Klasifikasi IMT.....	30
Tabel 3.1	Teknik Pengambilan Sampel.....	41
Tabel 3.2	Definisi Operasional .....	43
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Variabel Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Jenis Makanan, Jumlah Makanan, Frekuensi Makan, Dan Status Gizi .....	52
Tabel 4.2	Hasil Analisis Bivariat Hubungan Antara Jenis Makanan Dengan Status Gizi Mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih .....	54
Tabel 4.3	Hasil Analisis Bivariat Hubungan Antara Jumlah Makanan Dengan Status Gizi Mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih .....	55
Tabel 4.4	Hasil Analisis Bivariat Hubungan Antara Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih .....	57
Tabel 4.5	Hasil Analisis Bivariat Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi Mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih .....	58
Tabel 4.6	Hasil Analisis Bivariat Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa FKM Universitas Cenderawasih .....	59

## DAFTAR GAMBAR

No	Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Rumus Aktivitas Fisik .....	26
Gambar 2.2	Cara mengukur IMT .....	29
Gambar 2.3	Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.4	Kerangka Konsep .....	37
Gambar 4.1	Lokasi Penelitian .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Kejelasan Penelitian
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Reponden
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	Master Tabel
Lampiran 5	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 6	Surat Selesai Penelitian
Lampiran 7	Output SPSS
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BB	: Berat Badan
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
BSQ	: <i>Body Shape Questionnaire</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
MET	: <i>Metabolic Equivalent Turnover</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Standar Deviasi
TB	: Tinggi Badan
TKE	: Tingkat Kecukupan Energi
TKK	: Tingkat Kecukupan Karbohidrat
TKL	: Tingkat Kecukupan Lemak
TKP	: Tingkat Kecukupan Protein
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
URT	: Ukuran Rumah Tangga
WHO	: <i>World Health Organization</i>

# HUBUNGAN POLA MAKAN, CITRA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

*Oleh:*

Widya Ningsih Sinaga

NIM: 20180711014098

## ABSTRAK

Status gizi sangat penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau sedang menderita penyakit akibat gangguan gizi, baik secara mental maupun fisik. Zat gizi yang terpenuhi pada remaja dengan keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi akan membuat status gizi menjadi baik. Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas penduduk usia >18 di Provinsi Papua yaitu (20,10%), sedangkan di Kota Jayapura sendiri prevalensi obesitas sebesar (30,76%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan, citra tubuh, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

Jenis penelitian ini adalah *observational analitik* dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas cenderawasih yang aktif dengan jumlah sampel 91 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Stratified Random Sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah makanan (TKE  $p=0,000 < 0,05$ ), (TKP  $p=0,043 < 0,05$ ), (TKK  $p=0,000 < 0,05$ ), (TKL  $p=0,000 < 0,05$ ) dan aktivitas fisik ( $p=0,005 < 0,05$ ) dengan status gizi, sedangkan tidak ada hubungan antara jenis makanan ( $p=0,419 > 0,05$ ), frekuensi makan ( $p=0,313 > 0,05$ ) dan citra tubuh ( $p=0,662 > 0,05$ ) dengan status gizi.

**Kata Kunci :** Pola Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

***THE RELATIONS BETWEEN DIET, BODY IMAGE, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH, UNIVERSITY OF CENDERAWASIH.***

*By:*

Widya Ningsih Sinaga

ID: 20180711014098

***ABSTRACT***

*Nutritional status is very important to assess a person in good health or suffering from a disease due to nutritional disorders, both mentally and physically. Nutrients that are met in adolescents with a balance between consumption and absorption of nutrients will make nutritional status good. Based on the 2018 Riskesdas report, the prevalence of obesity in the population aged >18 in Papua Province is (20.10%), while in Jayapura City itself the prevalence of obesity is (30.76%). The purpose of this study was to determine the relations between diet, body image, and physical activity with nutritional status in students of the Faculty of Public Health, University of Cenderawasih.*

*This type of research is observational analytic by using a cross sectional research design. The location of this research was conducted at the Faculty of Public Health. The population in this study were all students of the Faculty of Public Health, University of Cenderawasih who were active with a sample of 91 students. The sampling technique used is Purposive Stratified Random Sampling. The data analysis used is univariate analysis and bivariate analysis using the Chi-Square test.*

*The results of this study indicate that there is a relationship between the amount of food (TKE  $p = 0.000 < 0.05$ ), (TKP  $p = 0.043 < 0.05$ ), (TKK  $p = 0.000 < 0.05$ ), (TKL  $p = 0.000 < 0.05$ ) and physical activity ( $p=0.005 < 0.05$ ) with nutritional status, while there was no relationship between the type of food ( $p=0.419 > 0.05$ ), eating frequency ( $p=0.313 > 0.05$ ) and body image. ( $p=0.662 > 0.05$ ) with nutritional status.*

*Keywords: Diet, Physical Activity, Nutritional Status*