

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN TERHADAP  
STATUS GIZI REMAJA PUTRI AKHIR**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**Aprina Aloysia Gintha Marampa  
NRP: 9103019003**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2023**

# **HUBUNGAN PERILAKU MAKAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI AKHIR**

## **SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk  
Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:

Aprina Aloysia Gintha Marampa  
NRP: 9103019003

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2023**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Aprina Aloysia Gintha Marampa

NRP : 9103019003

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**“Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir”**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 6 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Aprina A G Marampa

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Aprina Aloysia Gintha Marampa

NRP : 9103019003

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul: Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, Juli 2023

Yang menyatakan



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA  
PUTRI AKHIR**

**OLEH:**  
**Aprina Aloysia Gintha Marampa**  
**9103C19003**

Pembimbing Utama : Linda Juwita S.Kep., Ns., M.Kep



Pembimbing Pendamping : Made Indra Ayu Astarini S.Kep., Ns., M.Kep (.....)



Surabaya, Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Aprina A G Marampa

## HALAMAN PENGESAHAN

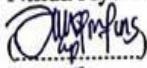
### SKRIPSI

#### HUBUNGAN PERILAKU MAKAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI AKHIR

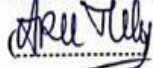
Skripsi yang ditulis oleh Aprina Aloysia Gintha Marampa NRP. 9103019003 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 13 Juli 2023 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

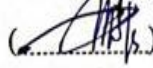
1. Ketua : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep.



2. Sekretaris : Maria Theresia Arie Lilyana S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. M.B



3. Anggota : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep.



4. Anggota : Made Indra Ayu Astarini S.Kep., Ns., M.Kep



Resiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada Tuhan Yesus dan Bunda Maria yang telah menuntun dan memberkati peneliti hingga semua dapat dilancarkan selama penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir serta yang memberikan berkat dan kekuatan kepada peneliti sehingga peneliti mempercayai dan meyakini akan selalu di beri pernyataan sepanjang hidup peneliti sekarang dan kedepannya. Skripsi ini saya persembahkan juga kepada kedua orang tua saya yang selalu setia membimbing dan mendoakan yang terbaik kepada peneliti sehingga bisa diberikan kesempatan sampai sekarang ini dan selalu memberikan yang terbaik untuk peneliti.

*Dominus Vobis Cum.*

## HALAMAN MOTTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu, lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

“Kesuksesan dan kebahagiaan terletak pada diri sendiri. Tetaplah berbahagia karena kebahagiaanmu dan kamu yang akan membentuk karakter kuat untuk melawan kesulitan”

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun itu, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan syukur. Damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus (Filipi 4:6-7)”

*Do Something Today That Your Future Self Will Thank You For- Sean*

Patrick Flanery



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir”. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk menjadi sarjana pada program strata-1 di Fakultas Keperawatam Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, penulis ucapkan terima kasih:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdhani S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Ibu Linda Juwita S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Made Indra Ayu Astarini S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen pembimbing pendamping atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi.
4. Ibu Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji atas bimbingan dan arahan selama berproses di Fakultas Keperawatan.
5. Ibu Arie Lilyana S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. M.B selaku dosen penasehat akademik saya dan sekretaris penguji yang telah membimbing dan mendampingi

selama proses perkuliahan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

6. Para Dosen dan Staf di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah memberikan kesempatan kepada saya untuk belajar dan berproses untuk mencapai cita-cita.
7. Kepada lahan tempat penelitian yaitu Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah bersedia membantu saya untuk melakukan penelitian
8. Mahasiswa semester 2, 4, dan 6 Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas kesediaanya untuk menjadi responden dan untuk kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti untuk melakukan penelitian
9. Kepada kedua orang tua yang saya sayangi Bapak Yohanis Marampa dan Ibu Agustina Rini Parinding, saudari saya Guy Bernadeth Parinding, oma dan opa yang sudah mendoakan saya diatas serta keluarga besar di Jayapura dan di Tana Toraja yang telah memberikan *support* dan doa dalam berproses di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
10. Kepada seseorang yang terindah Gerald Chester Woisiri yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi dan setia menemani saya selama belajar dan penyusunan skripsi ini serta menjadi tempat berkeluh kesah, selalu ada dalam suka maupun duka bersama dari awal sampai selama penyusunan skripsi ini dan terima kasih sudah mencintai saya selama berproses ini .
11. Kepada sahabat-sahabat saya Gania, Anita, Cia, Apeana, Yuni, Mesya dan Anjeli yang bersama-sama berjuang bersama dalam menempu pendidikan di Fakultas

Keperawatan serta memberikan dukungan dan semangat selama proses pembelajaran dan penyusunan skripsi ini.

12. Kepada Angkatan 2019 yang menjadi angkatan terbaik yang memberikan banyak pengalaman selama di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

13. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.

Demikian ucapan terima kasih ini saya sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi selama saya berproses di Fakultas Keperawatan. Penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis berharap diberikan masukan, saran dan kritik. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

## DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	iv
PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
<i>ABSTRACT</i> .....	xx
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Perilaku Makan .....	6
2.1.1 Definisi Perilaku Makan.....	6

2.1.2 Tiga Komponen Perilaku Makan .....	6
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan .....	7
2.1.4 Alat ukur perilaku makan .....	9
2.2 Konsep Status Gizi .....	11
2.2.1 Definisi Status Gizi .....	11
2.2.2 Penyebab masalah perilaku makan terhadap status gizi remaja.....	13
2.2.3 Pengukuran Status Gizi .....	15
2.3 Konsep Remaja .....	18
2.3.1 Definisi Remaja.....	18
2.3.2 Karakteristik Masa Remaja .....	19
2.3.3 Tumbuh Kembang Remaja.....	20
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>24</b>
3.1 Kerangka Konseptual .....	24
3.2 Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir.....	25
3.3 Hipotesis.....	25
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
4.1 Desain Penelitian.....	27
4.2 Identifikasi variabel penelitian .....	27
4.2.1 Variabel Bebas (Independent):.....	27
4.2.2 Variabel Terikat (Dependen):.....	28
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	29
4.4.1 Populasi .....	29
4.4.2 Sampel.....	29
4.5 Kerangka Kerja Penelitian .....	30
4.6 Metode Pengumpulan Data .....	31
4.6.1 Prosedur Pengumpulan Data .....	31
4.6.2 Instrumen Penelitian.....	33
4.7 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	34
4.8 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	35
4.8.1 Validitas .....	35
4.8.2 Reliabilitas.....	36
4.9 Teknik Analisa Data.....	36
4.9.1 <i>Editing</i> .....	37
4.9.2 <i>Scoring</i> .....	37
4.9.3 <i>Coding</i> .....	38
4.9.4 <i>Tabulating</i> .....	39
4.9.5 Uji Hipotesis.....	39
4.10 Etika Penelitian .....	39
4.10.1 Prinsip Manfaat .....	40
4.10.2 Prinsip menghargai hak asasi manusia ( <i>respect human dignity</i> ).....	40
4.10.3 Prinsip Keadilan ( <i>right to justice</i> ) .....	41
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian .....	43
5.2 Hasil Penelitian .....	44

5.2.1 Data Umum .....	44
5.2.2 Data Khusus .....	49
5.2.3 Uji Hipotesis.....	52
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
6.1 Perilaku Makan .....	53
6.2 Status Gizi .....	56
6.3 Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir.....	58
6.4 Keterbatasan Penelitian .....	62
<b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
7.1 Kesimpulan.....	64
7.2 Saran.....	64
7.2.1 Bagi Remaja Putri .....	64
7.2.2 Bagi Orang Tua .....	64
7.2.3 Bagi Perawat Anak.....	65
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN.....	76
ARTIKEL PENELITIAN .....	112

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Kebutuhan Gizi Remaja Putri .....	12
Tabel 2.2 Keterangan Penilaian Indeks Massa Tubuh .....	18
Tabel 4.1 Tabel Definisi Operasional .....	28
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Kuesioner Perilaku Makan EBPQ ( <i>Eating Behaviour Pattern Questionnaire</i> ) Sebelum Uji Validitas .....	34
Tabel 5.1 Tabulasi Silang Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir .....	51
Tabel 5.2 Hasil Uji Korelasi Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir Menggunakan Rank Spearman .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir .....	24
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir .....	30
Gambar 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023 .....	45
Gambar 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Semester di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023.....	45
Gambar 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023.....	46
Gambar 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023 .....	46
Gambar 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Uang Saku di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023. ....	47
Gambar 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Rutin Sarapan Pagi di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023 .....	47
Gambar 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Dalam Sehari di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023. ....	48
Gambar 5.8 Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Dalam Sehari di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023. ....	48
Gambar 5.9 Distribusi Responden Berdasarkan Melakukan Diet di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023 .....	49



Gambar 5.10 Distribusi Responden Berdasarkan Melakukan Diet di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023. ....	49
Gambar 5.11 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023. ....	50
Gambar 5.12 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Madala Surabaya pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2023. ....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	76
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	78
Lampiran 3 Lembar Data Demografi .....	79
Lampiran 4 Kuesioner EBPQ (Eating Behavior Pattern Questionnaire).....	81
Lampiran 5 SOP Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	84
Lampiran 6 Rekapitulasi Data Demografi .....	85
Lampiran 7 Hasil Kuesioner Perilaku Makan dan Status Gizi .....	90
Lampiran 8 Hasil Kuesioner Perilaku Makan .....	92
Lampiran 9 Uji validitas Kuesioner Perilaku Makan.....	96
Lampiran 10 Uji Reabilitas Perilaku Makan.....	104
Lampiran 11 Tabulasi Silang .....	105
Lampiran 12 Uji Rank Spearman.....	106
Lampiran 13 Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	107
Lampiran 14 Dokumentasi.....	107

## ABSTRAK

### HUBUNGAN PERILAKU MAKAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI AKHIR

Oleh: Aprina Aloysia Gintha Marampa

Perilaku makan adalah kebiasaan yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi. Perilaku makan remaja putri berubah karena melewatkan waktu makan karena jadwal kuliah padat, remaja putri diet ketat, mengurangi asupan makanan, menahan rasa lapar. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku makan terhadap status gizi remaja putri akhir. Desain penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Variabel independen perilaku makan dan variabel dependen status gizi. Populasi penelitian seluruh remaja putri akhir usia 18-21 tahun Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya terdiri dari semester 2, 4, 6 besar sampel 84 orang (18-21 tahun) menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen digunakan kuesioner perilaku makan kuesioner EBPQ (*Eating Behaviour Pattern Questionnaire*) dan pengukuran status gizi dengan IMT (Indeks massa tubuh). Hasil penelitian terdapat perilaku makan tidak sehat berjumlah 51 responden (61%) terdapat 34 responden (40%) memiliki status gizi kelebihan berat badan. Hasil uji *Rank Spearman* yaitu  $p=0,003$  berarti ada hubungan perilaku makan terhadap status gizi remaja putri akhir. Perilaku makan tidak sehat mempengaruhi status gizi menjadi buruk. Pada remaja terjadi "*growth spurt*" (pertumbuhan sangat cepat) tingkah laku seperti pola makan ketat, konsumsi makanan kurang sehat terjadi ketidakseimbangan asupan konsumsi, kebutuhan asupan zat gizi menyebabkan masalah status gizi remaja putri akhir.

**Kata kunci:** Perilaku makan, Status Gizi, Remaja Akhir

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP OF EATING BEHAVIOR TO THE NUTRITIONAL STATUS OF FINAL ADOLESCENT ADOLESCENTS***

**By: Aprina Aloysia Gintha Marampa**

*Eating behavior habit related to the food consumed. Eating behavior of young women changed skipping meals because of a busy class schedule, young women following strict diet, reducing food intake, holding back hunger. Purpose this study determine relationship between eating behavior and nutritional status late female adolescents. Research design uses Cross Sectional. Independent variable eating behavior and dependent variable nutritional status. Study population all young women aged 18-21 years, Faculty of Nursing Widya Mandala Catholic University Surabaya, consisting 2nd, 4th, 6th semesters, large sample 84 people (18-21 years) using total sampling technique. Instrument used eating behavior questionnaire EBPQ (Eating Behavior Pattern Questionnaire) measurement nutritional status with BMI (body mass index). Result of study showed that there were 51 respondents (61%) unhealthy eating behaviors and 34 respondents (40%) had overweight nutritional status. Spearman's Rank test results, namely  $p = 0.003$ , means there is relationship between eating behavior and nutritional status late female adolescents. Unhealthy eating behavior can affect poor nutritional status. Adolescents there is "growth spurt" (very fast growth) behavior strict eating patterns, consumption unhealthy food, imbalance consumption intake, Need for nutrient intake causes problems with nutritional status late female adolescent.*

**Keywords:** *Eating behavior, Nutritional Status, Late Adolescence*