

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG TERHADAP
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWI PROGRAM
STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS JENDERAL
ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universtas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

ICA PUJIASTUTI

NPM 212207025

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG TERHADAP INDEKS
MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWI PROGRAM STUDI
MANAJEMEN UNIVERSITAS JENDERAL
ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

Diajukan oleh:

ICA PUJIASTUTI

NPM: 212207025

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 21 Juli 2025

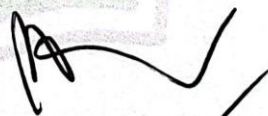
Mengesahkan:

Penguji,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NIDN : 05-2305-8801

Pembimbing,



Ratna Prahesti, SST., MPH
NIDN : 05-0502-8901



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NPP: 2010.13.0044

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Ica Pujiastuti
NPM : 212207025
Program Studi : Kebidanan (S- 1)
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 25 Juni 2025


METERAI
TEMPEL
EDAMX351045333
Ica Pujiastuti

PRAKARTA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”. Skripsi ini merupakan salah satu bagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana kebidanan di Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta umat muslim yang mengikuti ajaran hingga akhir zaman. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. ret. nat. apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi kebidanan (S-1) dan selaku dosen penguji Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ratna Prahesti, SST., MPH., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan kepada penulis selama menyusun skripsi.
5. Kepada cinta pertama dan panutan saya, Bapak Asmaol Husna, beliau sangat berjasa dalam hidup saya, beliau selalu mengusahakan anak-anaknya menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun beliau hanya bisa menempuh pendidikan Sekolah Dasar. Pak terima kasih setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai ke tingkat ini dan terima kasih pak telah membesarkan serta selalu

memberikan cinta dan kasih sayang, dukungan, nasehat, dan do'a dalam setiap perjalanan penulis.

6. Kepada pintu surgaku, Ibunda Elyati. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga hanya lulusan Sekolah Dasar namun beliau senantiasa memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Mak terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar untuk menyelesaikan program studi penulis. Mak terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang penulis tempuh.
7. Kepada nenek saya tercinta, Anseng. Terima kasih nek selalu memberikan kasih sayang, nasehat, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada kakak perempuan dan abang ipar saya Yulika Afrianti dan Dodi, terima kasih selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada adik-adik saya terima kasih selalu memberikan semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Mengingat keterbatasan dan kemampuan yang dimiliki, penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, maka dari itu untuk mencapai hasil yang lebih baik penulis sangat mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang bersifat membangun dari semua pihak. Akhir kata, penulis mengucapkan permohonan maaf kepada semua pihak jika terdapat kesalahan maupun hal-hal yang kurang berkenan. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi semua pihak yang membaca Amin.

Yogyakarta, 14 Juli 2025

Penulis,



Ica Pujiastuti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKARTA.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	<i>xii</i>
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Gizi Seimbang	6
2. Kebutuhan Energi Gizi	6
3. Kebutuhan Gizi Khusus pada Remaja.....	8
4. Prinsip Gizi Seimbang.....	10
5. Status Gizi Remaja dan Faktor-Faktor yang berhubungan.....	13
6. Faktor-faktor mempengaruhi Gizi pada Remaja	14
7. Masalah Gizi pada Remaja.....	15
8. Pengetahuan.....	17
9. Pengukuran Variabel Pengetahuan	19
10. Pengetahuan dengan Skala Ordinal	20
11. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	20

12. Faktor yang Mempengaruhi IMT	21
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional.....	27
F. Alat dan Bahan.....	27
G. Pelaksanaan Penelitian	31
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	33
I. Etik Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil	37
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
2. Analisis Hasil	37
B. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2 Tabel Indeks Massa Tubuh (IMT)	21
Tabel 3 Definisi Operasional.....	27
Tabel 4 Kisi-Kisi Kuesioner Uji Validitas dan Reabilitas	28
Tabel 5 Hasil Uji Validitas	29
Tabel 6 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	30
Tabel 7 Kisi-Kisi Pengetahuan Gizi Seimbang.....	30
Tabel 8 Coding	34
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Responden	38
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang	38
Tabel 11 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Usia	38
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT)	39
Tabel 13 Tabulasi Silang IMT dengan Usia	39
Tabel 14 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)	40
Tabel 15 Tabulasi Hasil Uji Statistik Spearman-rho Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswi Program Studi Manajemen Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.....	40
Tabel 16 Uji Silang Pengetahuan dengan IMT	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	11
Gambar 2 Kerangka Teori.....	23
Gambar 3 Kerangka Konsep.....	23

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan.....	55
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	56
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	57
Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	58
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	62
Lampiran 6 Tabulasi Pengetahuan Gizi	63
Lampiran 7 Tabulasi IMT	64
Lampiran 8 Tabulasi Pengetahuan, IMT, dan Usia	65
Lampiran 9 Karakteristik responden.....	66
Lampiran 10 Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang	67
Lampiran 11 Tabulasi Silang Pengetahuan dengan Usia	68
Lampiran 12 Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT)	69
Lampiran 13 Tabulasi Silang IMT dengan Usia	70
Lampiran 14 Uji Analisis Bivariat Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)	71
Lampiran 15 Lembar Persetujuan Judul	73
Lampiran 16 Surat Izin Studi Pendahuluan	74
Lampiran 17 Surat Permohonan Uji Validitas	75
Lampiran 18 Lembar Persetujuan Ujian Proposal	76
Lampiran 19 Pendaftaran Ujian Proposal	77
Lampiran 20 Halaman Persetujuan Penelitian	78
Lampiran 21 <i>Ethical Exemption</i>	79
Lampiran 22 Surat Balasan Penelitian	80
Lampiran 23 Lembar Persetujuan Ujian Skripsi.....	81
Lampiran 24 Lembar Pendaftaran Ujian Skripsi	82
Lampiran 25 Lembar Bimbingan Skripsi.....	83
Lampiran 26 Turnitin Proposal Penelitian	85