SKRIPSI

HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKAN PADA MAHASISWA ASRAMA PUTRI KAMPUS A POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

EMILIANA PIKA
NIM 221041018

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026

SKRIPSI

HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKAN PADA MAHASISWA ASRAMA PUTRI KAMPUS A POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

EMILIANA PIKA
NIM 221041018

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026

VISI DAN MISI
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

VISI

Menjadi Program Studi menghasilkan lulusan sebagai Enterpreneur di bidang Gizi sebagai rujukan nasional Berkualitas Global.

MISI

1. Menyelenggarakan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berkualitas global
2. Menyelenggarakan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, berintelektualitas tinggi, berbudi luhur dan mampu bersaing di tingkat global
3. Mengembangkan tata kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif
4. Berperan aktif dalam kerjasama pengembangan dan peningkatan sistem pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global
5. Menghasilkan lulusan Sarjana Terapan Gizi sebagai Enterpreneur di bidang gizi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKAN PADA MAHASISWA ASRAMA PUTRI KAMPUS A POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Diusulkan Oleh

EMILIANA PIKA

NIM 221041018

Telah diperbaiki dan disetujui

Pontianak, 18 Mei 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
IKAWATI SULISTYANINGSIH, S.Gz, M.Gz	**Ir. JONNI SYAH R PURBA, M.Kes**
NIDN 4018089101	**NIDN 4006086201**

Ketua Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan

DESI, SKM, M.GIZI
NIP. 197708252000031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKAN PADA MAHASISWA ASRAMA PUTRI KAMPUS A POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

EMILIANA PIKA

NIM 221041018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada 6 Mei 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Nopriantini, SP, M.Pd .....
2. Anggota : Dahliansyah, S KM, M.Gz .....
3. Anggota : Ikawati Sulistyaningsih, S.Gz, M.Gz .....
4. Anggota : Ir. Jonni Syah R Purba, M.Kes .....

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi

JURIANTO GAMBIR, S.SiT, M.Kes
NIP. 197001061992031003

Pontianak, 6 Mei 2026
Ketua Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan

DESI, SKM, M.GIZI
NIP. 197708252000031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Emiliana Pika
NIM	: 221041018
Program Studi	: Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Pontianak

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKAN PADA MAHASISWA ASRAMA PUTRI KAMPUS A POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 18 Mei 2026
Penulis



EMILIANA PIKA
NIM 221041018



BIODATA PENULIS

Nama	: Emiliana Pika
Tempat/Tanggal Lahir	: Senakin, 13 Januari 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Katolik
Alamat Rumah	: Desa Senakin, Kec. Sengah Temila, Kab. Landak
Nomor HP	: 089694736216

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 05 Senakin (2010 – 2016)
2. SLTP : SMP Negeri 01 Sengah Temila (2016 – 2019)
3. SLTA : SMA Negeri 01 Sengah Temila (2019 – 2022)

ABSTRAK

HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKAN PADA MAHASISWA ASRAMA PUTRI KAMPUS A POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Emiliana Pika[1)], Ikawati Sulistyaningsih[2)], Jonni Syah R Purba[3)]

(Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak)

emilianapika3@gmail.com

Latar belakang: Persepsi *body image* dan pengetahuan gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makan, terutama pada mahasiswa yang berada pada tahap remaja hingga dewasa awal. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat mendorong individu memilih makanan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi. Selain itu, lingkungan asrama juga dapat mempengaruhi pola makan mahasiswa karena terbatasnya akses makanan dan pengaruh teman sebaya.
Tujuan penelitian: Mengetahui hubungan persepsi *body image* dan pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.
Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 83 responden yang dipilih menggunakan teknik *sistematik random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ), kuesioner pengetahuan gizi, dan *Food Choice Questionnaire* (FCQ). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square.*
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi *body image* negatif (51,8%), pengetahuan gizi kurang (51,8%), dan pemilihan makan tidak baik (53%). Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* persepsi dengan pemilihan makan (*p-value* = 0,022), sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makan *(p-value* = 0,429).
Kesimpulan: Terdapat hubungan antara persepsi *body image* dengan pemilihan makan, namun tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makan pada mahasiswa asrama putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.

Kata kunci: Persepsi *body image,* pengetahuan gizi, pemilihan makan, mahasiswa putri.
Keterangan: 1) Peneliti, 2) Pembimbing Utama, 3) Pembimbing Pendamping

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN *BODY IMAGE PERCEPTION* AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH FOOD CHOICES IN DORMITORY STUDENTS PUTRI CAMPUS A POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Emiliana Pika[1)], Ikawati Sulistyaningsih[2)], Jonni Syah R Purba[3)]

(Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak)

emilianapika3@gmail.com

Background: Body image perception and nutritional knowledge are factors that can influence eating selection behavior, especially in students who are in the adolescent to early adulthood stage. Dissatisfaction with the body can drive individuals to choose foods without considering nutritional needs. In addition, the dormitory environment can also affect students' diets due to limited access to food and peer influence.
Research objective: To find out the relationship between body image perception and nutritional knowledge with food selection in female dormitory students of Campus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.
Research Methods: This study uses a quantitative method with a cross-sectional design. The research sample amounted to 83 respondents who were selected using systematic random sampling techniques. Data collection was carried out using the Body Shape Questionnaire (BSQ), nutrition knowledge questionnaire, and Food Choice Questionnaire (FCQ). Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-Square test.
Results: The results showed that most of the respondents had a negative perception of body image (51.8%), poor nutritional knowledge (51.8%), and poor eating choices (53%). There was a significant relationship between body image perception and food choice (p-value = 0.022), while there was no significant relationship between nutritional knowledge and food choice (p-value = 0.429).
Conclusion: There was a relationship between body image perception and eating choice, but there was no relationship between nutritional knowledge and food selection in female dormitory students of Campus A of the Poltekkes Kemenkes Pontianak.

Keywords: Body image perception, nutritional knowledge, food selection, female students.

Description: 1) Researcher, 2) Main Supervisor, 3) Accompanying Supervisor

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan proposal skripsi yang berjudul "Hubungan Persepsi *Body Image* dan Pengetahuan Gizi Dengan Pemilihan Makan Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Ikawati Sulistyaningsih, S.Gz, M.Gz selaku pembimbing utama dan Bapak Ir. Jonni Syah R Purba, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan pendamping skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya tugas akhir/skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kep, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak.
2. Bapak Jurianto Gambir, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
3. Bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Pontianak.
4. Bapak Sopiyandi, S.Gz, MPH selaku Kepala Instalasi Asrama Poltekkes Kemenkes Pontianak.
5. Kedua orang tua dan adik tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi serta semangat kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat – sahabat penulis, yaitu valen, dayang, ana, nia, della, dila dan wawa yang selalu hadir memberikan keceriaan, semangat, dukungan, serta tempat berbagi cerita selama perjalanan perkuliahan sehingga selesainya penyusunan skripsi ini.

8. Kepada keluarga kedua penulis yaitu anak domba, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya karena telah menjadi tempat pulang, berbagi cerita, dan saling menguatkan sejak masa awal menjadi mahasiswa hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga persaudaraan ini selalu terjaga dan menjadi kenangan indah yang tidak akan terlupakan.
9. Terakhir, kepada diri penulis sendiri, Emiliana Pika. Apresiasi sebesar – besarnya karena telah bertahan dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih karena tidak menyerah, terus berjuang, dan tetap menghargai setiap proses yang telah dilalui. Skripsi ini mungkin tidak sempurna, tetapi setiap prosesnya menjadi pengalaman yang penuh makna dan pelajaran hidup yang berharga. Skripsi ini merupakan bukti nyata dari perjuangan, ketekunan, dan doa yang patut disyukuri. Penulis meyakini bahwa semua ini terjadi karena penyertaan Tuhan, seperti yang tertulis dalam Filipi 4:13, "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku." Kiranya setiap langkah ke depan senantiasa berada dalam tuntunan, kasih, dan penyertaan Tuhan.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun proposal skripsi ini Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan proposal skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Pontianak, 18 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iv
BIODATA PENULIS v
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Ruang Lingkup Penelitian 4
E. Manfaat Penelitian 4
F. Keaslian Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Pemilihan Makan 6
B. Persepsi *Body Image* 8
C. Pengetahuan Gizi 10
D. Asrama 12
E. Kerangka Teori 13
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL 14
A. Kerangka Konsep 14
B. Hipotesis 14
C. Definisi Operasional 14
BAB IV METODE PENELITIAN 16
A. Desain Penelitian 16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 16
C. Populasi Dan Sampel 16
D. Jenis Data 18

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 18
F. Pengolahan dan Analisis Data 20
G. Penyajian data 21
H. Etika penelitian 22
I. Alur Penelitian 23
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 24
A. Hasil 24
B. Pembahasan 28
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 32
A. Kesimpulan 32
B. Saran 32
DAFTAR PUSTAKA 33
LAMPIRAN 37

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Asrama dan Usia Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.....25
Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Persepsi *Body Image* Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.....25
Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.....26
Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Pemilihan Makan Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.....26
Tabel 5 Hubungan Persepsi *Body Image* dengan Pemilihan Makan Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.....26
Tabel 6 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makan Pada Mahasiswa Asrama Putri Kampus A Poltekkes Kemenkes Pontianak.....28

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Teori 13
Gambar 2 Kerangka Konsep.....14
Gambar 3 Alur Penelitian 23
Gambar 4 Denah Lokasi Penelitian 24

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Dasar 37
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian 37
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian.....39
Lampiran 4 Pernyataan Kesediaan Responden.....40
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian 41
Lampiran 6 Master Data Penelitian 52
Lampiran 7 Output data.....56
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian 59