



**HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN,  
KETERSEDIAAN PANGAN, PENGGUNAAN SOSIAL  
MEDIA *INSTAGRAM*®, DAN PERSEPSI *BODY IMAGE*  
DENGAN KONSUMSI SERAT PADA REMAJA DI  
SMA MARDI WALUYA CIBINONG**

**Abigail Yael Nathania Tangdiombo**  
**2017-21-001**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
Jakarta  
2021**



**HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN,  
KETERSEDIAAN PANGAN, PENGGUNAAN SOSIAL  
MEDIA *INSTAGRAM*®, DAN PERSEPSI *BODY IMAGE*  
DENGAN KONSUMSI SERAT PADA REMAJA DI  
SMA MARDI WALUYA CIBINONG**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
SARJANA GIZI

OLEH : Abigail Yael Nathania Tangdiombo  
NIM : 2017-21-001

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
Jakarta  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang beratanda tangan dibawah ini :

Nama : Abigail Yael Nathania Tangdiombo  
NIM : 2017-21-001  
Program Studi : Sarjana Gizi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2021



(Abigail Yael Nathania Tangdiombo)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN, KETERSEDIAAN**  
**PANGAN, PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA *INSTAGRAM*<sup>®</sup>,**  
**DAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DENGAN KONSUMSI SERAT**  
**PADA REMAJA DI SMA MARDI WALUYA CIBINONG**  
**2021**

Laporan Skripsi

Telah disetujui dan diuji dihadapan Tim Penguji Laporan Skripsi

Program Studi Sarjana Gizi STIK Sint Carolus

Jakarta, 19 Oktober 2021

Pembimbing Skripsi



Paramitha Wirdani Ningsih Marlina, S.Si., M.Si

Mengetahui :  
Ketua Program Studi S1 Gizi



Sada Rasmada, S.Pt., MKM

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG LAPORAN SKRIPSI**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Skripsi telah disahkan dihadapan Panitia Sidang Laporan Skripsi

Program Studi Gizi Program Sarjana STIK Sint Carolus

Jakarta, 19 Oktober 2021

Ketua



(Maria Meylan Yuliany Fernandez, S.Gz., M.Gizi)

Anggota



(Gita Ardelia S., S.Gz., M.Gizi)

Anggota



(Paramitha W.N. Marlina., S.Si., M.Si)

## KATA PENGANTAR

Pertama dari segalanya saya mau berterima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan saya kekuatan dan selalu menyertai saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Jenis Kelamin, Ketersediaan Pangan, Penggunaan Sosial Media *Instagram*®, dan Persepsi *Body Image* dengan Konsumsi Serat Pada Remaja Di SMA Mardi Waluya Cibinong” diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana gizi di STIK Sint Carolus.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak – pihak yang telah membantu selama mengerjakan skripsi ini, yaitu:

1. Ketua STIK Sint Carolus, yang telah membantu dalam pelaksanaan perijinan penelitian skripsi ini.
2. Ketua Program Studi S1 Gizi STIK Sint Carolus, yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam pelaksanaan perijinan penelitian skripsi ini.
3. Ibu Paramitha W. N. Marlina, S.Si., M.Si selaku dosen pembimbing saya yang tidak pernah lelah membimbing saya dan memberikan saran serta masukan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Maria Meylan Yuliany Fernandez, S.Gz., M.Gizi selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan saran dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Gita A. Suhartono, S.Gz., M.Gizi selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan saran dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Sada Rasmada, S.Pt., MKM selaku dosen pembimbing akademik saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Papa dan mama tersayang, yang selalu memberikan saya dukungan, doa dan kasih sayang yang tak terhingga. Semoga hasil karya saya ini dapat menjadi suatu kebanggaan untuk papa dan mama.

8. Abang, dan adik - adik tercinta yang selalu mendukung saya disaat suka maupun duka.
9. Faustine Wilona Unaidy, sahabat saya yang selalu ada untuk saya, memberikan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
10. Teman – teman seperjuangan , angkatan 2017 di STIK Sint Carolus dan semua teman – teman saya yang tak mungkin penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan serta bantuannya selama ini.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa/i Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus :

Nama : Abigail Yael Nathania Tangdiombo

NIM : 2017-21-001

Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalty Noneksklusif skripsi saya yang berjudul :

**HUBUNGAN ATARA JENIS KELAMIN, KETERSEDIAAN PANGAN, PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA *INSTAGRAM*, DAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DENGAN KONSUMSI SERAT PADA REMAJA DI SMA MARDI WALUYA CIBINONG**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal : 13 Agustus 2021

Jakarta, 13 Agustus 2021

# **HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN, KETERSEDIAAN PANGAN, PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA *INSTAGRAM*®, DAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DENGAN KONSUMSI SERAT PADA REMAJA DI SMA MARDI WALUYA CIBINONG**

Abigail Yael Nathania Tangdiombo

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Program Studi Sarjana Gizi

## **ABSTRAK**

Konsumsi serat dari sayur dan buah pada remaja di Indonesia masih sangat kurang dan belum memenuhi rekomendasi WHO sebesar  $\geq 400$  gram/hari. Untuk orang Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan sebesar 400-600 gram per hari bagi remaja dan orang dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan jenis kelamin, ketersediaan pangan, penggunaan sosial media *instagram*, dan persepsi *body image* dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* pada bulan Mei – Agustus 2021 di SMA Mardi Waluya Cibinong dengan 154 responden. Teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan metode angket menggunakan *e-kuesioner* dan wawancara asupan serat dengan metode *recall* 1x24 jam dengan bantuan *food photograph* dilakukan selama dua hari tidak berurutan. Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 35% responden konsumsi seratnya cukup memenuhi rekomendasi dari WHO yaitu  $\geq 400$  gram/hari. Dari hasil bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur (*p-value*=0.000) dan ketersediaan buah (*p-value*=0.000) dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

Kata kunci : *body image*, ketersediaan pangan, konsumsi serat, remaja, sosial media *instagram*

**RELATIONSHIP BETWEEN GENDER, FOOD AVAILABILITY, USE OF  
SOCIAL MEDIA INSTAGRAM© SOCIAL, AND BODY IMAGE  
PERCEPTION WITH FIBER CONSUMPTION IN ADOLESCENTS AT SMA  
MARDI WALUYA CIBINONG**

Abigail Yael Nathania Tangdiombo  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Program Studi Sarjana Gizi

**ABSTRACT**

*Consumption of fiber from vegetables and fruits in adolescents in Indonesia is still very low and has not met the WHO recommendation of 400 grams/day. For Indonesians, the consumption of fruit and vegetables recommended by the Ministry of Health is 400-600 grams per day for adolescents and adults. This study aims to analyze the relationship between sex, food availability, use of social media Instagram, and perceptions of body image with fiber consumption in adolescents in Mardi Waluya Cibinong senior high school. This study used a cross-sectional research design in May – August 2021 at SMA Mardi Waluya Cibinong with 154 respondents. The sampling technique was carried out using purposive sampling technique. Data collection by questionnaire method using e-questionnaire and fiber intake interviews with 1x24 hour recall method with the help of food photography were carried out for two non-consecutive days. Data analysis in this study includes univariate analysis and bivariate analysis with chi-square's alternative test. The results showed that as many as 35% of respondents had sufficient fiber consumption to meet the recommendations of WHO, namely 400 grams/day. From the bivariate results using chi-square's statistical test, there is a significant relationship between the availability of vegetables (p-value = 0.000) and fruit availability (p-value = 0.000) with fiber consumption in adolescents at SMA Mardi Waluya Cibinong.*

**Keywords** : adolescents, body image, fiber consumption , food availability, social media instagram

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Penulis dilahirkan pada tanggal 20 Maret 1999 di Jakarta. Penulis adalah anak kedua dari pasangan Bapak Budiman Tangdiombo dan Ibu Rakhel Movieta.

Penulis menyelesaikan pendidikan SMP Amal Kasih Cibinong pada tahun 2011 – 2014, kemudia melanjutkan pendidikan SMA Mardi Waluya Cibinong pada tahun 2014 – 2017, dan melanjutkan ke perguruan tinggi di STIK Sint Carolus Jakarta pada tahun 2017.

Selama mengikuti pendidikan, penulis aktif di organisasi kampus bergabung dengan Komunitas Mahasiswa Penggiat Anti Narkoba tahun 2017-2018 dan menjadi staff Humas di Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia (ILMAGI) tahun 2018 – 2019, serta bergabung secara aktif di organisasi gereja.

## DAFTAR ISI

|                                                             |             |
|-------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                        |             |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>                | <b>ii</b>   |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>                          | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                              | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                  | <b>v</b>    |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH</b> |             |
| <b>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>                     | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                        | <b>viii</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>                           | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                      | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>                                | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>                                   |             |
| 1.1 Latar Belakang .....                                    | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                   | 3           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                 | 4           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                | 5           |
| <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                        | <b>6</b>    |
| <b>BAB III. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>     |             |
| <b>OPERASIONAL</b>                                          |             |
| 3.1 Kerangka Konsep .....                                   | 18          |
| 3.2 Hipotesis.....                                          | 19          |
| 3.3 Definisi Operasional.....                               | 19          |
| <b>BAB IV. METODE PENELITIAN</b>                            |             |
| 4.1 Desain Penelitian.....                                  | 23          |
| 4.2 Populasi dan Sampel .....                               | 23          |
| 4.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....                       | 24          |
| 4.4 Instrumen Penelitian.....                               | 24          |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.5 Teknik Pengumpulan Data.....                               | 25        |
| 4.6 Pengolahan dan Analisis Data.....                          | 26        |
| <b>BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN</b> |           |
| 5.1 Gambaran Umum Sekolah .....                                | 30        |
| 5.2 Hasil Univariat .....                                      | 30        |
| 5.3 Hasil Bivariat .....                                       | 33        |
| 5.4 Pembahasan.....                                            | 35        |
| 5.5 Keterbatasan Penelitian.....                               | 41        |
| <b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                       | <b>42</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>                              | <b>44</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                    | <b>45</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                           | <b>52</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....                                | 19 |
| Tabel 4.1 Uji Normalitas Variabel Penelitian .....                  | 29 |
| Tabel 5.1 Hasil Univariat Karakteristik Responden (n=154).....      | 32 |
| Tabel 5.2 Hasil Univariat Karakteristik Konsumsi Serat (n=100)..... | 32 |
| Tabel 5.3 Hasil Bivariat uji statistik <i>chi-square</i> .....      | 33 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori.....              | 17 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian ..... | 18 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan .....                                                  | 52 |
| Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....                                                                | 55 |
| Lampiran 3. Kuesioner.....                                                                               | 56 |
| Lampiran 4. Surat Permohonan Penelitian Kepada Pihak SMA Mardi Waluya<br>Cibinong.....                   | 66 |
| Lampiran 5. <i>Ethical Clearance</i> .....                                                               | 67 |
| Lampiran 6. Sebaran Rata-rata Recall Responden.....                                                      | 68 |
| Lampiran 7. Hasil Univariat.....                                                                         | 70 |
| Lampiran 8. Hasil Bivariat .....                                                                         | 72 |
| Lampiran 9. Sebaran Rata-rata Recall berdasarkan Jenis Kelamin .....                                     | 76 |
| Lampiran 10. Jenis Sayur Yang dikonsumsi Responden .....                                                 | 76 |
| Lampiran 11. Jenis Buah Yang dikonsumsi Responden .....                                                  | 77 |
| Lampiran 12. <i>Food Content</i> yang Diakses Pada Sosial Media <i>Instagram</i> oleh<br>Responden ..... | 77 |
| Lampiran 13. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner .....                                              | 77 |

## **DAFTAR SINGKATAN**

Kemenkes = Kementerian Kesehatan

Riskesdas = Riset Kesehatan Dasar

WHO = *World Health Organization*