

SKRIPSI
**PENGARUH PERSIAPAN MAKANAN
TERHADAP PERILAKU PEMBOROSAN MAKANAN
PADA KELUARGA DI KECAMATAN CAKUNG**



Intelligentia - Dignitas

**NADA FATIN
1504621028**

**PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Persiapan Makanan Terhadap Perilaku Pemborosan Makanan Pada Keluarga di Kecamatan Cakung
Penyusun : Nada Fatin
NIM : 1504621028
Tanggal Ujian : 18 Juli 2025

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Reno Irwanto, S.TP., M.Si.
NIP. 199009122024061001

Pembimbing II



Mulyati, S.Pd., M.Si
NIP. 197312242024212006

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si
NIP.199003082019032019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Persiapan Makanan Terhadap Perilaku Pemborosan Makanan Pada Keluarga di Kecamatan Cakung
Penyusun : Nada Fatin
NIM : 1504621028
Tanggal Ujian : 18 Juli 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Reno Irwanto, S.TP., M.Si.
NIP. 199009122024061001

Pembimbing II



Mulyati, S.Pd., M.Si
NIP. 197312242024212006

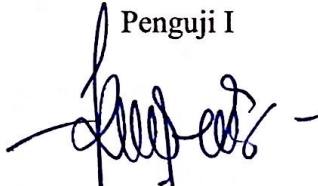
Pengesahan Panitia Ujian Skripsi:

Ketua Penguji



Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si.
NIP. 199204252022032008

Penguji I



Prastiti Laras Nugraheni, M.Si.
NIP. 198907172023212066

Penguji II



Bimo Kuncoro Jati, M.Par.
NIP. 199507082025061005

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si
NIP.199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Juli 2025

Yang membuat



Nada Fatin
1504621028



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

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

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nada Fatin

NIM : 1504621028

Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Alamat email : nadafatin72@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Persiapan Makanan Terhadap Perilaku Pemborosan Makanan Pada Keluarga di Kecamatan Cakung

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Agustus 2025

Penulis

(Nada Fatin)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat akademik untuk menyelesaikan Program Studi S1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta. Adapun fokus dari penelitian ini adalah mengenai “Pengaruh Persiapan makanan Terhadap Perilaku Pemborosan Makanan Pada Keluarga di Kecamatan Cakung”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta arahan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berarti. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada pihak-pihak yang terhormat berikut ini:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, Apt., M.Si selaku Dekan Fakultas Teknik.
3. Elmanora, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
4. Reno Irwanto, S.TP., M.Si selaku Dosen Pembimbing 1.
5. Mulyati, S.Pd., M.Si selaku Dosen Pembimbing 2.
6. Hurriyyatun Kabbaro, M.Si selaku Dosen Ketua Penguji Seminar Proposal dan Sidang Skripsi.
7. Dr. Uswatun Hasanah M.Si selaku Dosen Penguji Seminar Proposal.
8. Prastiti Laras Nugraheni, M.Si selaku Dosen Penguji 1 Sidang Skripsi.
9. Riswano, M.Pd selaku Dosen Validator instrumen 1 penulis.
10. Bimo Kuncoro Jati, M.Par selaku Dosen Validator instrumen 2 dan Dosen Penguji 2 Sidang Skripsi .
11. Bapak/Ibu dosen dan Staff Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang sudah membantu penulis selama kegiatan perkuliahan sampai saat ini.
12. Bapak Syarif Maulana dan Ibu Hotniati Hasibuan, kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan serta doa yang tiada henti kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Muhammad Naufal, kakak penulis yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Keponakan-keponakan penulis, Marcel, Marvin dan Meccayla yang selalu menjadi sumber hiburan dan semangat bagi penulis.
15. Dukcapil Kecamatan Cakung yang telah membantu memberikan informasi penting sebagai bahan pendukung dalam penulisan skripsi ini.
16. Ibu-Ibu TP PKK Kecamatan Cakung yang senantiasa bersedia membantu penulis dalam proses pengumpulan data responden.
17. Masyarakat Kecamatan Cakung yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
18. Nasya Fitria Jaya, Dinda Zhafirah Edrea, Fathiya Nurul Karimah, Melvi Damanik dan Clarinda Pusponegoro, sahabat penulis di kampus, yang

selalu memberikan dukungan dan menemani penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini.

19. Fatimah Fathinah Anjangnina, Indah Nur Wulan dan Dian Kurnia, teman seperbimbingan yang selalu membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.
20. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
21. Annisa Dzikra, sahabat penulis sejak Sekolah Dasar, yang selalu memberikan dorongan, inspirasi, serta dukungan sepanjang perjalanan akademik penulis.
22. Amelia Helfi Yolanda, Nafiah Nur Khalishah, Sofi Meilani Hastin, Aisyah Fatin, Putri Nadia, Wilda Kamelia, Rizki Amalia Fitri, Ayu Nurwulan Suci dan Yasmin Nazhira sebagai sahabat penulis sejak Sekolah Menengah Kejuruan hingga saat ini, yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita serta memberikan dukungan moral sepanjang perjalanan akademik penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, penulis berharap semoga pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh selama menjalankan proposal skripsi dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 18 Juli 2025
Penulis

Nada Fatin
1504621028

Intelligentia - Dignitas

Pengaruh Persiapan Makanan Terhadap Perilaku Pemborosan Makanan Pada Keluarga di Kecamatan Cakung

Nada Fatin

Dosen Pembimbing : Reno Irwanto, S.TP., M.Si dan Mulyati, S.Pd., M.Si

ABSTRAK

Sampah makanan merupakan salah satu permasalahan utama di wilayah perkotaan, khususnya di DKI Jakarta, yang jumlahnya terus meningkat seiring pertumbuhan penduduk dan perubahan pola konsumsi masyarakat. Rumah tangga tercatat sebagai penyumbang terbesar timbulan sampah, dengan sampah makanan sebagai komponen utamanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persiapan makanan terhadap perilaku pemborosan makanan pada keluarga di Kecamatan Cakung, Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Responden terdiri dari 409 ibu rumah tangga dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya persiapan makanan, seperti; memperkirakan jumlah bahan makanan, teknik memasak, penyesuaian porsi makanan berpengaruh secara signifikan terhadap tingginya perilaku pemborosan makanan di rumah tangga dengan nilai $0,000 < 0,05$. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pemerintah dan masyarakat dalam merancang program edukasi pengelolaan makanan yang berkelanjutan guna mendukung ketahanan pangan dan kelestarian lingkungan.

Kata Kunci: Keluarga, Pemborosan Makanan, Persiapan Makanan, Rumah Tangga.

Intelligentia - Dignitas

The Influence of Food Preparation on Food waste Behavior in Families in Cakung District

Nada Fatin

Dosen Pembimbing : Reno Irwanto, S.TP., M.Si dan Mulyati, S.Pd., M.Si

ABSTRACT

Food waste is a major problem in urban areas, particularly in Jakarta, and continues to increase with population growth and changes in consumption patterns. Households are the largest contributors to waste generation, with food waste being the primary component. This study aims to determine the effect of food preparation on food waste behavior in families in Cakung District, East Jakarta. This study used a quantitative method with an associative approach. Respondents consisted of 409 housewives using a cluster random sampling technique. The results showed that low levels of food preparation, such as estimating the amount of food ingredients, cooking techniques, and adjusting food portions, significantly influenced the high level of food waste behavior in households with a value of $0.000 < 0.05$. This study is expected to serve as a reference for the government and the community in designing educational programs on sustainable food management to support food security and environmental sustainability.

Keywords: *Family, Food waste, Food Preparation, Household.*

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Manfaat Hasil Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
2.1 Deskripsi Konseptual	9
2.1.1 Definisi Perilaku Pemborosan Makanan	9
2.1.2 Definisi Persiapan Makanan.....	18
2.2 Penelitian relevan	22
2.3 Kerangka Teoritik.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Tujuan Penelitian.....	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.4 Populasi dan Sampel	29
3.4.1 Populasi	29
3.4.2 Sampel	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.5.1 Instrumen Variabel Terikat (Perilaku Pemborosan Makanan)	32
3.5.2 Instrumen Variabel Bebas (Persiapan Makanan)	34
3.6 Teknik Analisis Data	37
3.6.1 Uji Prasyarat	38
3.6.2 Uji Hipotesis.....	39

3.7 Hipotesis Statistika.....	40
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Deskripsi Data.....	42
4.1.1 Karakteristik Responden.....	42
4.1.2 Deskripsi Data Variabel Perilaku Pemborosan Makanan	54
4.1.3 Deskripsi Data Variabel Persiapan Makanan.....	64
4.1.4 Perilaku Pemborosan Makanan dan Persiapan Makanan Berdasarkan Karakteristik Responden	73
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	121
4.2.1 Uji Normalitas	121
4.2.2 Uji Linearitas	121
4.3 Pengujian Hipotesis.....	122
4.3.1 Uji Korelasi	122
4.3.2 Uji Koefisien Determinasi.....	123
4.3.3 Uji Regresi Linear Sederhana	124
4.3.4 Uji Signifikansi Regresi	124
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	125
4.4.1 Perilaku Pemborosan Makanan	125
4.4.2 Persiapan Makanan	126
4.4.3 Pengaruh Persiapan Makanan Terhadap Perilaku Pemborosan Makanan	128
4.5 Keterbatasan Penelitian	131
BAB 5 KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	132
5.1 Kesimpulan	132
5.2 Implikasi.....	132
5.3 Saran.....	132
DAFTAR PUSTAKA.....	134
LAMPIRAN.....	141
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	161

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Jumlah Penduduk di Provinsi DKI Jakarta	1
Tabel 3.1	Proporsional <i>Sampling</i>	31
Tabel 3.2	Kisi-kisi instrument	33
Tabel 3.3	Jenis instrument	33
Tabel 3.4	Kisi-kisi instrument	35
Tabel 3.5	Jenis instrument	36
Tabel 4.1	Hasil Pengukuran Responden Berdasarkan Tanggapan Dimensi Membuang Makanan Yang Tidak Enak	54
Tabel 4.2	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Membuang Makanan Yang Tidak Enak	55
Tabel 4.3	Hasil Pengukuran Responden Berdasarkan Tanggapan Dimensi Membeli Sesuai Kebutuhan	56
Tabel 4.4	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Membeli Sesuai Kebutuhan	56
Tabel 4.5	Hasil Pengukuran Responden Berdasarkan Tanggapan Dimensi Merencanakan Makanan	57
Tabel 4.6	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Merencanakan Makanan	58
Tabel 4.7	Hasil Pengukuran Responden Berdasarkan Tanggapan Dimensi Berbagi Makanan	59
Tabel 4.8	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Berbagi Makanan	60
Tabel 4.9	Hasil pengukuran responden berdasarkan tanggapan dimensi Memberi Makanan Hewan	62
Tabel 4.10	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Memberi Makanan Hewan	62
Tabel 4.11	Kategorisasi Responden Berdasarkan Variabel Perilaku Pemborosan Makanan	64
Tabel 4.12	Hasil pengukuran responden berdasarkan tanggapan dimensi Efikasi Diri	64
Tabel 4.13	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Efikasi Diri	66
Tabel 4.14	Hasil Pengukuran Responden Berdasarkan Tanggapan Dimensi Sikap	68
Tabel 4.15	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Sikap	69
Tabel 4.16	Hasil pengukuran responden berdasarkan tanggapan dimensi Struktur	70
Tabel 4.17	Sebaran Responden Berdasarkan Kategori pada Dimensi Struktur	71
Tabel 4.18	Kategorisasi Responden Berdasarkan Variabel Persiapan Makanan	73
Tabel 4.19	Usia dengan Perilaku Pemborosan Makanan	74
Tabel 4.20	<i>Chi Square</i>	78

Tabel 4.21	Pendidikan Terakhir dengan Perilaku Pemborosan Makanan	78
Tabel 4.22	<i>Chi Square</i>	80
Tabel 4.23	Pekerjaan dengan Perilaku Pemborosan Makanan	81
Tabel 4.24	<i>Chi Square</i>	81
Tabel 4.25	Jumlah Anggota Keluarga dengan Perilaku Pemborosan Makanan	82
Tabel 4.26	<i>Chi Square</i>	83
Tabel 4.27	Frekuensi Belanja dengan Perilaku Pemborosan Makanan	84
Tabel 4.28	<i>Chi Square</i>	84
Tabel 4.29	Besaran Dana dengan Perilaku Pemborosan Makanan	85
Tabel 4.30	<i>Chi Square</i>	87
Tabel 4.31	Pendapatan Keluarga dengan Perilaku Pemborosan Makanan	88
Tabel 4.32	<i>Chi Square</i>	88
Tabel 4.33	Frekuensi Makan di Luar dengan Perilaku Pemborosan Makanan	90
Tabel 4.34	<i>Chi Square</i>	90
Tabel 4.35	Kepemilikan Lemari Dingin dengan Perilaku Pemborosan Makanan	91
Tabel 4.36	<i>Chi Square</i>	92
Tabel 4.37	Tindakan Terhadap Sisa Makanan dengan Perilaku Pemborosan Makanan	93
Tabel 4.38	<i>Chi Square</i>	93
Tabel 4.39	Frekuensi Memasak dengan Perilaku Pemborosan Makanan	94
Tabel 4.40	<i>Chi Square</i>	95
Tabel 4.41	Jenis Makanan Yang Terbuang dengan Perilaku Pemborosan Makanan	96
Tabel 4.42	<i>Chi Square</i>	97
Tabel 4.43	Usia dengan Persiapan Makanan	98
Tabel 4.44	<i>Chi Square</i>	102
Tabel 4.45	Pendidikan Terakhir dengan Persiapan Makanan	103
Tabel 4.46	<i>Chi Square</i>	104
Tabel 4.47	Pekerjaan dengan Persiapan Makanan	105
Tabel 4.48	<i>Chi Square</i>	105
Tabel 4.49	Jumlah Anggota Keluarga dengan Persiapan Makanan	106
Tabel 4.50	<i>Chi Square</i>	107
Tabel 4.51	Frekuensi Belanja dengan Persiapan Makanan	108
Tabel 4.52	<i>Chi Square</i>	108
Tabel 4.53	Besaran Dana dengan Persiapan Makanan	109
Tabel 4.54	<i>Chi Square</i>	110
Tabel 4.55	Pendapatan Keluarga dengan Persiapan Makanan	111
Tabel 4.56	<i>Chi Square</i>	112
Tabel 4.57	Frekuensi Makan di Luar dengan Persiapan Makanan	113
Tabel 4.58	<i>Chi Square</i>	114

Tabel 4.59	Kepemilikan Lemari Pendingin dengan Persiapan Makanan	114
Tabel 4.60	<i>Chi Square</i>	115
Tabel 4.61	Tindakan Terhadap Sisa Makanan dengan Persiapan Makanan	116
Tabel 4.62	<i>Chi Square</i>	116
Tabel 4.63	Frekuensi Memasak dengan Persiapan Makanan	117
Tabel 4.64	<i>Chi Square</i>	118
Tabel 4.65	Jenis Makanan Yang Terbuang dengan Persiapan Makanan	119
Tabel 4.66	<i>Chi Square</i>	120
Tabel 4.67	Hasil Uji Normalitas	121
Tabel 4.68	Hasil Uji Linearitas	121
Tabel 4.69	Hasil Uji Korelasi	122
Tabel 4.70	Hasil Uji Koefisien Determinasi	123
Tabel 4.71	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	124
Tabel 4.72	Hasil Uji Signifikansi Regresi	125



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data volume timbunan sampah di DKI Jakarta	2
Gambar 1.2 Volume Timbunan Sampah Per-Kota Administrasi di DKI Jakarta	2
Gambar 1.3 Komposisi sampah berdasarkan jenis sampah	3
Gambar 1.4 Komposisi sampah berdasarkan jenis sampah	4
Gambar 2.1 Kerangka Teoritik.....	28
Gambar 4.1 Responden Berdasarkan Usia.....	42
Gambar 4.2 Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	44
Gambar 4.3 Responden Berdasarkan Pekerjaan	45
Gambar 4.4 Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga	46
Gambar 4.5 Responden berdasarkan pendapatan keluarga.....	47
Gambar 4.6 Responden berdasarkan frekuensi berbelanja	48
Gambar 4.7 Responden Berdasarkan Besaran Dana Untuk Berbelanja	49
Gambar 4.8 Responden Berdasarkan Frekuensi Memasak.....	50
Gambar 4.9 Responden Berdasarkan Frekuensi Makan di Luar Rumah.....	51
Gambar 4.10 Responden Berdasarkan Jenis Makanan Yang Terbuang	52
Gambar 4.11 Responden Berdasarkan Kepemilikan Lemari Pendingin.....	52
Gambar 4.12 Responden Berdasarkan Tindakan Terhadap Sisa Makanan....	53
Gambar 4.13 Rata Rata Variabel Perilaku Pemborosan Makanan.....	63
Gambar 4.14 Rata Rata Variabel Persiapan Makanan	72

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	141
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	149
Lampiran 3. Kisi-Kisi Instrumen	151
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian	153
Lampiran 5. Pengujian Persyaratan Analisis	159
Lampiran 6. Pengujian Hipotesis	160



Intelligentia - Dignitas