

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DAN POLA
KONSUMSI DENGAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA
TATA BOGA DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

AMBAR MAARIYAH SEPTIANINGSIH

1514622017

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Tata Boga

PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN TATA BOGA

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR
BENTUK: SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ambar Maariyah Septianingsih
NIM : 1514622017
Judul Penelitian : Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Konsumsi
dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Tata Boga di
Universitas Negeri Jakarta

ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian tugas akhir.

Jakarta, 25 Juni 2026

Pembimbing 1,



Dr. Rusilanti, M.Si
NIDN. 0025066306

Pembimbing 2,



Dr. Nur Riska, S.Pd, M.Si.
NIDN. 0015047904

**LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR
BENTUK : SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ambar Maariyah Septianingsih
 NIM : 1514622017
 Program Studi/Fakultas : Pendidikan Tata Boga / Teknik
 Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Konsumsi
 dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Tata Boga di
 Universitas Negeri Jakarta

Ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan dinyatakan **Lulus** ~~Tidak Lulus~~ * Ujian Tugas Akhir oleh Tim Penguji pada Tanggal 17 Juli 2026
 Tim Penguji,

Ketua Penguji	Dr. Ir. Ridawati, M.Si.	
	NIDN. 0018127003	
Anggota Penguji (Penguji Ahli 1)	Yeni Yulianti, M.Pd.	
	NIDN. 0013069008	
Anggota Penguji (Penguji Ahli 2)	Dr. Ir. Alsuhendra, M.Si.	
	NIDN. 0023017101	
Anggota Penguji (Pembimbing 1)	Dr. Rusilanti, M.Si	
	NIDN. 0025066306	
Anggota Penguji (Pembimbing 2)	Dr. Nur Riska, S.Pd, M.Si.	
	NIDN. 0015047904	

Mengetahui,
 Dekan Fakultas Teknik



Prof. Dr. Heneng Siti Silfi Ambarwati, S.Si, Apt., M.Si
 NIDN. 0029027204

Koordinator Program Studi
 Pendidikan Tata Boga



Dr. Annis Kandriasari, M.Pd
 NIDN. 0402118402

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Nama Mahasiswa : Ambar Maariyah Septianingsih
NIM : 1514622017
Program Studi : Pendidikan Tata Boga
Fakultas : Teknik
Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Konsumsi dengan
Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Tata Boga di Universitas
Negeri Jakarta

Menyatakan bahwa Tugas Akhir ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya tulis ilmiah ini.

Jakarta, 27 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Ambar Maariyah Septianingsih

NIM. 1514622017



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

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 : Ambar Maariyah Septianingsih

NIM : 1514622017

Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Tata Boga

Alamat email : ambar_1514622017@mhs.unj.ac.id

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

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

yang berjudul :

Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Konsumsi dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Tata Boga di Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 27 Juli 2026

Penulis

Ambar Maariyah Septianingsih

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Konsumsi dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Tata Boga di Universitas Negeri Jakarta.” Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan berbagai informasi, bimbingan, dukungan, serta bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Annis Kandariasari, S.Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Rusilanti, M.Si selaku Dosen Pembimbing dan Pembimbing Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Boga Angkatan 2022, yang telah meluangkan waktu serta memberikan kritik, saran, dan arahan kepada Penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Nur Riska, S.Pd., M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu serta memberikan kritik, saran, dan arahan kepada Penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
5. Seluruh staf dan laboran Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta fasilitas selama pelaksanaan penelitian.
6. Orang tua dan seluruh keluarga serta sahabat-sahabat yang selalu memberikan doa, motivasi, serta dukungan kepada Penulis. Terima kasih karena telah menjadi alasan bagi Penulis untuk tetap bertahan hidup dan selalu bahagia.

Akhir kata, Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi akademik, baik sebagai sumber referensi ilmiah maupun sebagai dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

Jakarta, 21 Juni 2026

Penulis,



Ambar Maariyah Septianingsih

Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Konsumsi dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Tata Boga di Universitas Negeri Jakarta

Ambar Maariyah Septianingsih

Dosen Pembimbing: Dr. Rusilanti, M.Si dan Dr. Nur Riska, S.Pd., M.Si

ABSTRAK

Mahasiswa rentan mengalami perubahan frekuensi makan dan pola konsumsi akibat jadwal perkuliahan serta faktor internal dan eksternal. Kondisi tersebut dapat memengaruhi status gizi yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan frekuensi makan dan pola konsumsi dengan IMT mahasiswa Tata Boga angkatan 2022–2023 di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode survei dengan desain *cross-sectional*. Populasi berjumlah 234 mahasiswa dengan sampel 147 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data frekuensi makan diperoleh menggunakan SQ-FFQ, pola konsumsi menggunakan *Food Recall* 24 jam, dan IMT diukur melalui antropometri berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi makan yang kurang. Mayoritas mahasiswa juga memiliki pola konsumsi yang kurang, meskipun sebagian besar memiliki IMT normal. Terdapat hubungan signifikan antara frekuensi makan dan pola konsumsi dengan IMT. Variabel frekuensi makan dan pola konsumsi menjelaskan 14,6% variasi IMT, dengan frekuensi makan sebagai faktor determinan.

Kata Kunci: Frekuensi Makan, Pola Konsumsi, Indeks Massa Tubuh, Mahasiswa.

The Relationship Between Eating Frequency and Consumption Patterns with Body Mass Index of Culinary Arts Students at Universitas Negeri Jakarta

Ambar Maariyah Septianingsih

Supervising Lecturers: Dr. Rusilanti, M.Si and Dr. Nur Riska, S.Pd., M.Si

ABSTRACT

University students are vulnerable to changes in eating frequency and consumption patterns due to academic demands and internal and external factors, which may affect nutritional status measured by Body Mass Index (BMI). This study aimed to analyze the relationship between eating frequency, consumption patterns, and BMI among Culinary Arts students from the 2022–2023 cohorts at Universitas Negeri Jakarta. A quantitative correlational study with a cross-sectional survey design was conducted. The population comprised 234 students, with 147 respondents selected using proportionate stratified random sampling. Eating frequency was assessed using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), consumption patterns using 24-hour Food Recall, and BMI through anthropometric measurements. Data were analyzed using the Spearman Rank test and ordinal logistic regression. The results showed that eating frequency was generally inadequate. Most students also had inadequate dietary consumption patterns, although the majority had a normal BMI. There was a significant relationship between eating frequency, dietary consumption patterns, and BMI. Eating frequency and dietary consumption patterns explained 14,6% of the variation in BMI, with eating frequency identified as the determining factor.

Keywords: *Eating Frequency, Consumption Patterns, Body Mass Index, Students.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	i
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Perumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Indeks Massa Tubuh (IMT)	8
2.1.2 Frekuensi Makan	9
2.1.3 Pola Konsumsi	14
2.2 Metode SQ-FFQ	18
2.3 Metode <i>Food Recall</i>	23
2.4 Hubungan Frekuensi Makan dengan Indeks Massa Tubuh.....	31
2.5 Mahasiswa Tata Boga Angkatan 2022-2023	32
2.6 Penelitian Relevan	34
2.7 Kerangka Pemikiran	37
2.8 Hipotesis Penelitian	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tujuan Penelitian	40
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.3 Metode Penelitian	40
3.4 Populasi dan Sampel	41
3.5 Teknik Pengumpulan Data	43
3.6 Variabel dan Instrumen Penelitian	47
3.7 Teknik Analisis Data	56
3.8 Hipotesis Statistika	58

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data	59
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data	61
4.3 Pengujian Hipotesis	61
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	66

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	77
5.2 Implikasi	77
5.3 Saran	77

DAFTAR PUSTAKA	79
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	86
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Kelompok Makanan dan Jenis Makanan yang Digunakan dalam Kuesioner Frekuensi Makanan	21
2.2	Contoh Tabel <i>Semi-quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	22
2.3	Contoh Tabel <i>Food Recall</i>	23
2.4	Contoh Komposisi Pangan	24
2.5	Daftar Bahan Makanan Penukar Sumber Karbohidrat	24
2.6	Daftar Bahan Makanan Penukar Sumber Protein Hewani Rendah Lemak	25
2.7	Daftar Bahan Makanan Penukar Sumber Protein Hewani Lemak Sedang	25
2.8	Daftar Bahan Makanan Penukar Sumber Protein Hewani Tinggi Lemak	25
2.9	Daftar Bahan Makanan Penukar Sumber Protein Nabati	26
2.10	Daftar Bahan Makanan Penukar Sayuran A	26
2.11	Daftar Bahan Makanan Penukar Sayuran B	27
2.12	Daftar Bahan Makanan Penukar Sayuran C	27
2.13	Daftar Bahan Makanan Penukar Buah-Buahan dan Gula	27
2.14	Daftar Bahan Makanan Penukar Golongan VI Susu Tanpa Lemak	28
2.15	Daftar Bahan Makanan Penukar Golongan VI Susu Rendah Lemak	28
2.16	Daftar Bahan Makanan Penukar Golongan VI Susu Tinggi Lemak	28
2.17	Daftar Bahan Makanan Penukar Golongan VI Lemak Tidak Jenuh	29
2.18	Daftar Bahan Makanan Penukar Golongan VI Lemak Jenuh	29
2.19	Daftar Bahan Makanan Penukar Golongan VII Makanan Tanpa Kalori	30

2.20	Keterangan	30
2.21	Penelitian Relevan	34
3.1	Kisi-Kisi Instrumen Indeks Massa Tubuh (IMT)	48
3.2	Instrumen Variabel Terikat	48
3.3	Kisi-Kisi <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	50
3.4	Contoh Tabel <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	50
3.5	Contoh Tabel <i>Food Recall</i>	51
3.6	Kisi-Kisi <i>Food Recall</i>	51
3.7	Instrumen Variabel Bebas	51
3.8	Validitas Item Bahan Makanan Instrumen <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	53
3.9	Hasil Validitas Dosen Ahli	54
4.1	Karakteristik Responden	59
4.2	Deskriptif Frekuensi Makan	60
4.3	Deskriptif Pola Konsumsi	60
4.4	Deskriptif Indeks Massa Tubuh	61
4.5	Analisis Bivariat Hubungan Frekuensi Makan dengan Indeks Massa Tubuh	62
4.6	Analisis Bivariat Hubungan Pola Konsumsi dengan Indeks Massa Tubuh	62
4.7	Uji Multikolinearitas	63
4.8	Uji Kecocokan Model (<i>Fitting Information</i>)	63
4.9	Uji Kebaikan model (<i>Goodness of Fit</i>)	64
4.10	Uji Koefisien determinasi model	64
4.11	Model Regresi Logistik	65

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pemikiran	38
3.1	<i>Body Fat Analyzer</i>	47



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Surat Keterangan Validasi	86
Lampiran 2	Instrumen Penelitian	89
Lampiran 3	Hasil Penghitungan Uji Coba Instrumen	97
Lampiran 4	Data Hasil Penelitian	102
Lampiran 5	Pengujian Hipotesis	112
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian	114
Lampiran 7	Panduan Wawancara	115

