

**PENGARUH PENGETAHUAN KESEHATAN TUBUH
TERHADAP PERILAKU MAKAN SEHAT PESERTA SENAM
SANGGAR JULIE**



Intelligentia - Dignitas

Disusun Oleh:

Mardiana Rahmadilla

1522422059

**PROGRAM STUDI D4 KOSMETIK DAN PERAWATAN
KECANTIKAN**

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

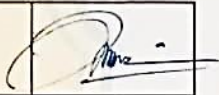
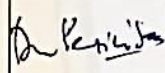
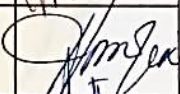
2026

**LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR
BENTUK : SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Mardiana Rahmadilla
 NIM : 1522422059
 Program Studi/Fakultas : Kosmetik dan Perawatan Kecantikan / Teknik
 Judul Penelitian : Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Tubuh Terhadap Perilaku
 Makan Sehat Peserta Senam Sanggar Julie

ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan dinyatakan *Lulus / Tidak Lulus*)*
 Ujian Tugas Akhir oleh Tim Penguji pada Tanggal 28 Juli 2026

Tim Penguji,

Ketua Penguji	Dr. Aniesa Puspa Arum, M.Pd	
Anggota Penguji (Penguji 1)	Dian Pertiwi Josua, M.Si	
Anggota Penguji (Penguji 2)	Dra. Mari Okatini Armandari, M.K.M	
Anggota Penguji (Pembimbing 1)	Dra. Eti Herawati, M.Si	
Anggota Penguji (Pembimbing 2)	Dra. Lilis Jubaedah, M.Kes	

Mengetahui,
 Dekan Fakultas Teknik



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

Koordinator Program Studi
 Kosmetik dan Perawatan Kecantikan



Nurina Ayuningtyas, M.Pd.
 NIDN. 0016068501

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi Sarjana Terapan 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 Sarjana Terapan 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 di kemudian 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, 14 Juli 2026

Yang membuat,



Mardiana Rahmadilla

NIM 1522422059



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 : Mardiana Rahmadilla
NIM : 1522422059
Fakultas/Prodi : Fakultas Teknik/Kosmetik dan Perawatan Kecantikan
Alamat email : dianarahmadilla@gmail.com

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 :

Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Tubuh Terhadap Perilaku Makan Sehat Peserta Senam Sanggar Julie.

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 izin 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, 10 Agustus 2026

(Mardiana Rahmadilla)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas seluruh rahmat, ridho, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Tubuh Terhadap Perilaku Makan Sehat Peserta Senam Sanggar Julie". Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan pada program studi Kosmetik dan Perawatan Kecantikan, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusun menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari banyak pihak. Karena itu, pada kesempatan ini penyusun ingin berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, S.Si, Apt, M.Si. selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta.
2. Nurina Ayuningtyas, S.Pd, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi D4 Kosmetik dan Perawatan Kecantikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dra. Eti Herawati, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, memberikan saran, serta masukan untuk penulis dengan penuh semangat dan kesabaran.
4. Dra. Lilis Jubaedah, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, memberikan saran, serta masukan untuk penulis dengan penuh kesabaran.
5. Seluruh Dosen Program Studi D4 Kosmetik dan Perawatan Kecantikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Kepada seluruh Staff Program Studi D4 Kosmetik dan Perawatan Kecantikan Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam segala proses perkuliahan.
7. Kepada Orang Tua saya tercinta, Bapak Ramlis dan Mama Novrianti yang telah memberikan do'a, motivasi, pelukan, bantuan moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang tulus dan ikhlas memberikan bantuan, motivasi, dan do'a terbaik kepada penulis.

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 14 Juli 2026



Mardiana Rahmadilla
NIM 1522422059

**PENGARUH PENGETAHUAN KESEHATAN TUBUH TERHADAP
PERILAKU MAKAN SEHAT PESERTA SENAM SANGGAR JULIE**

Mardiana Rahmadilla

**Sarjana Terapan Kosmetik dan Perawatan Kecantikan, Fakultas Teknik,
Universitas Negeri Jakarta 2026**

Dosen Pembimbing: Dra. Eti Herawati, M.Si. dan Dra. Lilis Jubaedah, M.Kes.

ABSTRAK

Pengetahuan kesehatan tubuh merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam menerapkan pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 52 peserta senam aktif yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa tes pengetahuan kesehatan tubuh sebanyak 19 butir soal pilihan ganda dan angket perilaku makan sehat sebanyak 11 pernyataan menggunakan skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, analisis regresi linear sederhana, uji parsial (uji t), dan koefisien determinasi (R^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan kesehatan tubuh terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie, ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 1,908 yang lebih kecil daripada t tabel sebesar 2,009 serta nilai signifikansi sebesar 0,062 ($p > 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,068 menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh hanya mampu menjelaskan variasi perilaku makan sehat sebesar 6,8%, sedangkan 93,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan tubuh tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku makan sehat peserta senam Sanggar Julie.

Kata kunci: Pengetahuan Kesehatan Tubuh, Perilaku Makan Sehat, Peserta Senam, Sanggar Julie.

Intelligentia - Dignitas

**THE INFLUENCE OF BODY HEALTH KNOWLEDGE ON THE HEALTHY
EATING BEHAVIOR OF PARTICIPANTS OF JULIE AEROBIC STUDIO**

Mardiana Rahmadilla

***Applied Bachelor's Program in Cosmetic and Beauty Care, Faculty of
Engineering, Universitas Negeri Jakarta, 2026***

Supervisors: Dra. Eti Herawati, M.Si. and Dra. Lilis Jubaedah, M.Kes.

ABSTRACT

Body health knowledge is one of the factors that may influence an individual's healthy eating behavior. This study aimed to determine the effect of body health knowledge on the healthy eating behavior of participants at Sanggar Julie Aerobics Studio. This study employed a quantitative research design using a survey method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 52 active aerobics participants selected through simple random sampling. The research instruments included a 19-item multiple-choice test to measure body health knowledge and an 11-item healthy eating behavior questionnaire using a Likert scale. Both instruments met the validity and reliability requirements. Data were analyzed using descriptive statistics, normality test, linearity test, heteroscedasticity test, simple linear regression analysis, partial t-test, and the coefficient of determination (R^2). The results showed that there was no significant effect of body health knowledge on the healthy eating behavior of Sanggar Julie aerobics participants. This finding was indicated by a calculated t-value of 1.908, which was lower than the t-table value of 2.009, and a significance value of 0.062 ($p > 0.05$). The coefficient of determination (R^2) was 0.068, indicating that body health knowledge explained 6.8% of the variance in healthy eating behavior, while the remaining 93.2% was influenced by other factors not examined in this study. Therefore, it can be concluded that body health knowledge does not have a significant effect on the healthy eating behavior of Sanggar Julie aerobics participants.

Keywords: Body Health Knowledge, Healthy Eating Behavior, Aerobics Participants, Sanggar Julie.

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Pembatasan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Hakikat Perilaku Makan Sehat	8
2.1.1.1 Hakikat Perilaku	8
2.1.1.2 Hakikat Perilaku Makan Sehat.....	10
2.1.1.3 Karakteristik Makan Sehat	12
2.1.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan Sehat.....	14
2.1.2 Hakikat Pengetahuan Kesehatan Tubuh	17
2.1.2.1 Hakikat Pengetahuan	17
2.1.2.2 Hakikat Pengetahuan Kesehatan Tubuh.....	21
2.1.2.3 Karakteristik Kesehatan Tubuh.....	24
2.1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Kesehatan Tubuh.....	25
2.1.3 Hubungan Pengetahuan Kesehatan Tubuh Dengan Perilaku Makan Sehat	27
2.1.4 Peserta Senam Sanggar Julie	30
2.2 Penelitian Relevan.....	32
2.3 Kerangka Pemikiran	34
2.4 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.2 Metode Penelitian.....	38
3.3 Populasi dan Sampel	39
3.4 Teknik Pengumpulan Data	40
3.4.1 Instrumen Variabel Terikat (Y) Perilaku Makan.....	40
3.4.1.1 Definisi Konseptual.....	40

3.4.1.2 Definisi Operasional.....	41
3.4.1.3 Kisi-Kisi Instrumen.....	41
3.4.1.4 Jenis Instrumen.....	43
3.4.1.5 Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas	44
3.4.2 Instrumen Variabel Bebas (X) Pengetahuan Kesehatan.....	44
3.4.2.1 Definisi Konseptual.....	44
3.4.2.2 Definisi Operasional.....	45
3.4.2.3 Kisi-Kisi Instrumen.....	45
3.4.2.4 Jenis Instrumen.....	52
3.4.2.5 Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas	52
3.5 Teknik Analisis Data.....	56
3.5.1 Statistik Deskriptif.....	56
3.5.2 Uji Persyaratan Analisis Data.....	56
3.5.2.1 Uji Normalitas.....	56
3.5.2.2 Uji Linearitas.....	57
3.5.2.3 Uji Heterokedastisitas	57
3.5.3 Uji Hipotesis	57
3.5.3.1 Regresi Linear Sederhana	58
3.5.3.2 Uji Signifikasi (Uji t)	58
3.5.3.3 Perhitungan Koefisien Determinasi	59
3.6 Hipotesis Statistika.....	55
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Deskripsi Data.....	60
4.1.1 Deskripsi Karakteristik Responden	60
4.1.2 Data Responden Berdasarkan Usia	60
4.1.3 Data Responden Berdasarkan Pekerjaan	61
4.1.4 Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	62
4.1.5 Data Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Senam	62
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data	63
4.2.1 Normalitas (Kolmogorov-Smirnov).....	64
4.2.2 Statistik Deskriptif Frekuensi.....	64
4.2.3 Uji Linearitas	68
4.2.4 Uji Heterokedastisitas	70
4.3 Pengujian Hipotesis	71
4.3.1 Uji Regresi Linear Sederhana.....	71
4.3.2 Uji T	72
4.3.3 Uji Koefisien determinasi.....	73
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	73
BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN IMPLEMENTASI	79
5.1 Kesimpulan	79
5.2 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	86
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	32
Tabel 3.1 Kisi - Kisi Instrumen Variabel (Y)	42
Tabel 3.2 Skala Penilaian Variabel (Y) Perilaku Makan Sehat	43
Tabel 3.3 Kriteria Uji Reliabilitas	45
Tabel 3.4 Kisi - Kisi Instrumen Variabel (X)	47
Tabel 3.5 Kriteria Uji Reliabilitas	54
Tabel 3.6 Kriteria Tingkat Kesukaran.....	55
Tabel 3.7 Kriteria Daya Pembeda	56
Tabel 4.1 Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.2 Hasil Mean Median Modus Variabel (X)	64
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kesehatan Tubuh.....	65
Tabel 4.4 Tingkat Penguasaan Pengetahuan Kesehatan Tubuh.....	65
Tabel 4.5 Hasil Mean Median Modus Variabel (Y)	66
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Sehat.....	67
Tabel 4.7 Tingkatan Perilaku Makan Sehat	67
Tabel 4.8 Uji Linearitas.....	69
Tabel 4.9 Uji Heterokedastisitas	71
Tabel 4.10 Uji Regresi Linear Sederhana	71
Tabel 4.11 Uji T Parsial	72
Tabel 4.12 Koefisien Determinasi.....	73

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	36
Gambar 4.1 Data Responden Berdasarkan Usia	61
Gambar 4.2 Data Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	61
Gambar 4.3 Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	62
Gambar 4.4 Data Responden Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Senam	63
Gambar 4.5 Uji Linearitas <i>Scatterplot</i>	70



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Pengesahan Proposal Skripsi	86
2. Surat Pengantar Permohonan Dosen Ahli	87
3. Validasi Instrumen Dosen Ahli Variabel (X)	88
4. Validasi Instrumen Dosen Ahli Variabel (Y)	96
5. Kuesioner Uji Coba	98
6. Surat Perizinan Penelitian di Sanggar Julie	100
7. Tingkat kesukaran dan daya beda tes pilihan ganda	101
8. Hasil Uji Validitas	103
9. Kuesioner Penelitian Lapangan	104
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	109
11. Data Hasil Penelitian Lapangan	110
12. Hasil Uji Analisis Data	114
13. Dokumentasi Penelitian	116



Intelligentia - Dignitas