

**HUBUNGAN POLA NUTRISI MENGGUNAKAN *FOOD
FREQUENCY QUESTIONNAIRE* DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH PADA REMAJA PUTRI
SMK dr. SOEBANDI**

SKRIPSI



**Oleh:
Nailul Rohmania Prambudi
Nim. 21104039**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

HUBUNGAN POLA NUTRISI MENGGUNAKAN *FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE* DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA PUTRI SMK dr. SOEBANDI

The Relationship Between Nutritional Patterns Assessed Using the Food Frequency Questionnaire and Body Mass Index Among Female Adolescents at dr. Soebandi Vocational High School

Nailul Rohmania Prambudi¹, Yuni Handayani^{2*}, Dinar Perbawati³, Ernawati Anggraeni⁴

^{1, 2, 3, 4} Ilmu Kebidanan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi,

email : nailulrohmaniaprambudi@gmail.com

Corresponding author : Yunih579@uds.ac.id

Abstrak

Nutrient atau zat gizi merupakan zat yang terkandung dalam makanan yang berfungsi pada proses metabolisme tubuh. Status gizi menggambarkan kondisi tubuh akibat dari pemanfaatan zat gizi makanan. Berdasarkan penelitian Ernawati, 2023 di Jember bahwa status gizi remaja putri kategori normal 43 responden (54%), kurus 6 responden (8%), dan sangat kurus 30 responden (38%). Remaja putri SMK dr. Soebandi tingkat konsumsi terhadap makanan olahan ataupun makanan cepat saji cukup tinggi dibandingkan dengan makanan pokok, sejumlah 7 responden (63,3%) dari 11 responden, dan responden kadang-kadang memperhatikan nutrisi makanan yang dikonsumsi sejumlah 9 responden (81,8%). Pengetahuan tentang gizi yang rendah cenderung menjadi penyebab timbulnya permasalahan gizi, perubahan kebiasaan pola makan, serta masalah pada pola konsumsi makanan bergizi pada remaja. Pemantauan pola nutrisi dengan status gizi pada remaja perlu dilakukan untuk menekan timbulnya masalah gizi dan kesehatan yang berkelanjutan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola nutrisi menggunakan *Food Frequency Questionnaire* dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri SMK dr. Soebandi. Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi, melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh siswi kelas X SMK dr. Soebandi berjumlah 166, menggunakan teknik sampling *Simple random sampling*, jumlah sampel 112 responden yang termasuk dalam kriteria inklusi. Instrumen pengumpulan data melalui pengisian kuesioner *FFQ* dan pengukuran berat badan, tinggi badan. Pengolahan data melalui *editing, coding, scoring, tabulating* dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil dari penelitian ini responden memiliki pola nutrisi kurang 58%, dan IMT kategori tidak normal 54,5%. Hasil uji *p-value* 0,000 lebih kecil dari α 0,05 atau ($p < \alpha$). Ada hubungan antara pola nutrisi menggunakan *Food Frequency Questionnaire* dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri SMK dr. Soebandi. Berdasarkan hasil penelitian, edukasi mengenai pola nutrisi baik perlu diberikan kepada remaja, sehingga terdapat perubahan pada pola nutrisi kearah yang lebih baik.

Kata Kunci: Nutrisi; Pola Nutrisi; Indeks Massa Tubuh

Abstract

Nutrients are substances found in food that play a role in the body's metabolic processes. Nutritional status describes the condition of the body as a result of the utilization of food nutrients. According to Ernawati's 2023 research in Jember, the nutritional status of female adolescent in the normal category was 43 respondents (54%), underweight was 6 respondents (8%), and severely underweight was 30 respondents (38%). Female adolescent at SMK Dr. Soebandi showed a relatively high level of consumption of processed or fast food compared to staple foods, with 7 out of 11 respondents (63.3%) indicating such habits. Additionally, 9 respondents (81.8%) reported sometimes paying attention to the nutritional content of the food they consume. Low knowledge about nutrition tends to be a contributing factor to nutritional problems, changes in eating habits, and poor consumption patterns of nutritious foods among adolescents. Monitoring

nutritional patterns alongside the nutritional status of adolescents is necessary to reduce the risk of ongoing nutrition and health problems. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional patterns, assessed using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and Body Mass Index (BMI) in female adolescent at SMK Dr. Soebandi. This quantitative study used a correlational research design with a cross-sectional approach. The population consisted of all 166 tenth-grade students at SMK Dr. Soebandi. Using a simple random sampling technique, a total of 112 respondents who met the inclusion criteria were selected. Data collection instruments included the FFQ questionnaire and measurements of body weight and height. Data were processed through editing, coding, scoring, and tabulation using the chi-square statistical test. The results showed that 58% of respondents had poor nutritional patterns, and 54.5% had abnormal BMI. The test result produced a p-value of 0.000, which is smaller than the significance level $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$). This indicates a significant relationship between nutritional patterns (as measured by the FFQ) and Body Mass Index in female adolescent at SMK Dr. Soebandi. Based on the results, education about proper nutritional patterns should be provided to adolescents to encourage positive changes in their eating habits.

Keywords: *Nutrient; Dietary Pattern; Body Mass Index*

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Hubungan Pola Nutrisi Menggunakan Food Frequency Questionnaire Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Putri SMK dr. Soebandi* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Nailul Rohmania Prambudi
NIM : 21104039
Hari, Tanggal : Rabu, 14 Mei 2025
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,



Dinar Perbawati, S.ST., M.Kes
NIDN. 0709059105

Penguji II

Penguji III



Ernawati Anggraeni, S.ST., M.Kes
NIDN. 0703038901



Yuni Handayani, S.ST., M.Kes
NIDN. 0704068402

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ar Nur Zannah, S.ST., M. Keb
NIDN. 0719128902