

SKRIPSI



**PERBEDAAN KEBIASAAN MAKAN DILUAR PRIA DAN
WANITA DEWASA DI INDONESIA DAN HUBUNGANNYA
DENGAN INDEKS GIZI SEIMBANG STUDI *INDONESIAN
FOOD BAROMETER***

OLEH

INDAH TASYA KAMILA

2005025092

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2024

SKRIPSI



**PERBEDAAN KEBIASAAN MAKAN DILUAR PRIA DAN WANITA
DEWASA DI INDONESIA DAN HUBUNGANNYA DENGAN INDEKS
GIZI SEIMBANG : STUDI *INDONESIAN FOOD BAROMETER***

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

OLEH

INDAH TASYA KAMILA

2005025092

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2024

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, Oktober 2024

Indah Tasya Kamila,

“Perbedaan Kebiasaan Makan Diluar Pria Dan Wanita Dewasa Di Indonesia Dan Hubungannya Dengan Indeks Gizi Seimbang : Studi *Indonesian Food Barometer*”

xix + 76 halaman, 14 tabel, 2 gambar + 5 lampiran

ABSTRAK

Indonesia sedang mengalami transisi gizi yang pesat, ditandai dengan perubahan pola konsumsi makanan akibat pengaruh globalisasi, modernisasi, urbanisasi, dan pertumbuhan ekonomi. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas diet menjadi buruk. Kebiasaan makan di luar dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas diet seseorang seperti kurangnya kontrol atas komposisi zat gizi. Pola makan yang buruk berdampak pada kualitas diet yang buruk, penelitian terdahulu mengemukakan perbedaan kualitas diet pria dan wanita dewasa, kualitas diet pria lebih baik dibandingkan dengan wanita. Berdasarkan hal ini kualitas diet pria dan Wanita masih perlu di konfirmasi, Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kebiasaan makan diluar pada pria dan Wanita dewasa di Indonesia dan hubungannya dengan kualitas diet yang diukur menggunakan Indeks Gizi Seimbang (IGS). Desain penelitian ini yaitu *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari data *Indonesian Food Barometer* (IFB) tahun 2018 dengan jumlah sampel 271 responden menggunakan seluruh data dari sampel yang memenuhi kriteria inklusi yang ada pada data IFB. mengenai informasi tentang sosio-demografi dan frekuensi asupan dan Lokasi makan menggunakan recall 2 x 24 jam, Indeks Gizi Seimbang (IGS) yang dimodifikasi digunakan untuk menilai kualitas diet. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pria (46,7%) lebih banyak makan diluar dibandingkan wanita (23,5%) dan kualitas diet wanita (87,5%) lebih buruk dari kualitas diet pria (80%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kebiasaan makan diluar (*Pvalue* <0,001), dan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan diluar dengan kualitas diet (*Pvalue* 0,05), Masyarakat Indonesia perlu menerapkan pola makan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) tahun 2014 agar kualitas diet dapat meningkat.

Kata kunci : Kualitas diet, Makan diluar, Pria, Wanita

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY PROF. DR. HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR'S PROGRAM IN NUTRITION**

Thesis, october 2024

Indah Tasya Kamila,

“Differences in Eating Out Habits of Adult Men and Women in Indonesia and Their Relationship with the Balanced Nutrition Index: Indonesian Food Barometer Study”

xix + 76 pages, 14 tables, 2 pictures + 5 attachment

ABSTRACT

Indonesia is experiencing a rapid nutritional transition, marked by changes in food consumption patterns due to the influences of globalization, modernization, urbanization, and economic growth. This condition can negatively affect diet quality. Eating out habits can have a significant impact on a person's diet quality, such as a lack of control over nutrient composition. Poor eating patterns affect diet quality, and previous research has shown differences in diet quality between adult men and women, with men having better diet quality compared to women. Based on this, the diet quality of men and women still needs to be confirmed. The aim of this study is to determine the differences in eating out habits between adult men and women in Indonesia and their relationship with diet quality measured using the Balanced Nutrition Index. (IGS). The design of this study is cross-sectional. This study uses secondary data from the Indonesian Food Barometer (IFB) 2018 with a sample size of 271 respondents, utilizing all data from samples that meet the inclusion criteria in the IFB data. Information on socio-demographics, frequency of intake, and eating location was collected using a 2 x 24-hour recall. The modified Balanced Nutrition Index (IGS) was used to assess diet quality. Data analysis was conducted using univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis using chi-square. The results of this study indicate that men (46.7%) eat out more than women (23.5%) and that the diet quality of women (87.5%) is worse than that of men (80%). The findings also show a significant relationship between gender and eating out habits (Pvalue <0.001), and a significant relationship between eating out habits and diet quality (Pvalue 0.05). The Indonesian public needs to adopt eating patterns based on the 2014 Balanced Nutrition Guidelines (PGS) to improve diet quality.

Keywords: Diet quality, Eating out, Men, Women

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Indah Tasya Kamila
NIM : 2005025092
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Perbedaan Kebiasaan Makan Diluar Pria Dan Wanita Dewasa
Di Indonesia Dan Hubungannya Dengan Indeks Gizi
Seimbang Studi *Indonesian Food Barometer*

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 29 November 2024

TIM PENGUJI

Pembimbing



Helda Khusun, STP., M.Sc., PhD

Penguji I,



Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.

Penguji II,



Fildzah Badzlina, S.Gz., MKM.



FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan
Telp. 021. 7256157

Tgl efektif : 1 Februari 2011
No Form : FM-AKM-03-046
No Revisi : 00

KARTU BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Indah Tasya Kamila
Nomor Induk Mahasiswa : 2005025092
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Perbedaan Kebiasaan Makan diluar Pria dan Wanita Dewasa di Indonesia dan hubungannya dengan Indeks Gizi Seimbang (Analisis data IFB (Indonesian Food Barometer) Seameo Recfon 2022)
Pembimbing I : Helda Khusun, STP., M.Sc., Ph.D.

No.	Tanggal	Pembahasan	Paraf Pembimbing
1	24 agustus 2024	olah data penelitian	Indah
2	18 september 2024	Review hasil penelitian	Indah
3	30 september 2024	revisi bab 5 dan review pembahasan	Indah
4	3 oktober 2024	revisi bab 5 dan bab 6	Indah
5	10 oktober 2024	Revisi bab 6 dan bab 7	Indah
6			
7			
8			
9			
10			

Jakarta, 10 Oktober 2024
Ketua Program Studi,

Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl.Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157, <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Nomor : 4350 /A.30.02/2024

Tentang
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI
PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Bismillahirrahmanirrahim,

DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA :

- Menimbang : a. Bahwa dalam rangka penyelesaian studi mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA perlu dilaksanakan mata kuliah skripsi sebagai mata kuliah ujian penutup.
- b. Bahwa sebagaimana konsideran (a), dan demi lancarnya pelaksanaan mata kuliah skripsi tersebut dipandang perlu untuk mengangkat pembimbing skripsi dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 tahun 2003; tanggal 8 Juli 2003, tentang sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tanggal 10 Agustus 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 Tanggal 30 Januari 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
4. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 Tanggal 28 Januari 2020, tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
5. Keputusan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 138/DIKTI/Kep/1997 tanggal 30 Mei 1997, tentang perubahan bentuk Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Muhammadiyah Jakarta menjadi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA;
6. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/1.0/B/2012 tanggal 16 April 2012, tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah;
7. Keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Nomor 1077/A.01.01/2021 tanggal 14 Rabi'ul Awwal 1443 H./21 Oktober 2021 M. tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Masa Jabatan 2021 - 2025;
8. Statuta Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Tahun 2023;

Memperhatikan : 1. Hasil Rapat Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan Ketua Program Studi Gizi tanggal 24 September 2024.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Mengangkat Pembimbing Skripsi Jenjang Strata Satu (S1) Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Univeritas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Tahun Akademik 2024/20025 sebagaimana tersebut dalam lampiran surat Keputusan ini.
- Kedua : Pembagian tugas anggota pembimbing skripsi di tetapkan ketua dengan memperhatikan bidang keahlian dan atas saran Pimpinan Fakultas.
- Ketiga : Jika di antara anggota pembimbing brhalangan tetap atau karena sebab-sebab lain tidak dapat menyelesaikan tugasnya, maka penggantian antar waktu ditentukan oleh pimpinan Fakultas.
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai seluruh mahasiswa yang dibimbing lulus ujian skripsi.
- Kelima : Hal-hal yang bertentangan dengan surat keputusan dinyatakan tidak berlaku.
- Keenam : Apabila ada kesalahan atau kekeliruan dalam surat keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Jakarta

Pada tanggal, 22 Rabiul Awal 1446 H
26 September 2024 M

Dekan,



Ony Linda, M.Kes
NIDN: 0330107403

SALINAN keputusan ini disampaikan kepada Yth.

1. Rektor
 2. Para Wakil Dekan
 3. Kaprodi Gizi
 3. Kepala Tata Usaha u.p Kasubag Akademik
 5. Kasubag. Keuangan
- Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA

LAMPIRAN SK DEKAN FAKULTAS ILMU- ILMU KESEHATAN
NOMOR : 4350 /A.30.02 /2024
TANGGAL : 22 Rabiul Awal 1446 H
26 September 2024 M

DAFTAR NAMA MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing: Helda Khusun, S.TP., M.Sc., Ph.D.

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	PROGRAM STUDI	KETERANGAN
1	Nurmalita Haryanti	2105025002	Gizi	Pembimbing Tunggal
2	Rifni Sepdiana Mulia Putri	2105025097	Gizi	Pembimbing Tunggal
3	Eka Yuli Rusdiani	2005025159	Gizi	Pembimbing Tunggal
4	Adhwaa Shabrina Hakim	2105025021	Gizi	Pembimbing Tunggal
5	Siti Zahra Raisya Darmawan	2105025005	Gizi	Pembimbing Tunggal
6	Lulu' Qurrotul Aini	2105025069	Gizi	Pembimbing Tunggal



Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN: 0330107403