

**HUBUNGAN MEDIA SOSIAL, DUKUNGAN TEMAN
SEBAYA, PREFERENSI MAKANAN, DAN ANGGARAN
KEBUTUHAN MAKANAN DENGAN KUALITAS DIET**

**(Studi Observasional Terhadap Mahasiswa Program Studi Kesehatan
Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung
Mangkurat)**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh:

Hasna Luthfiyyah Qamra
2210912220014



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
BANJARBARU**

Juni, 2026

Skripsi

**HUBUNGAN MEDIA SOSIAL, DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, PREFERENSI MAKANAN,
DAN ANGGARAN KEBUTUHAN MAKANAN DENGAN KUALITAS DIET**

**(Studi Observasional Terhadap Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)**

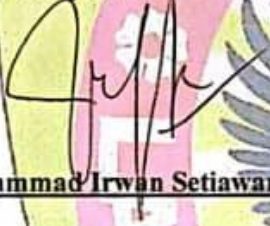
Dipersiapkan dan disusun oleh

Hasna Luthfiyyah Qamra

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal **04 Juni 2026**

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Muhammad Irwan Setiawan, S.Gz., M.Gz

Anggota Dewan Penguji Lain



Fahrini Yulidasari, SKM., MPH

Pembimbing Pendamping



Siti Aisvah Solechah, S.KG., M.Si



Anggun Wulandari, SKM., M.Kes

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Dian Rosadi, SKM., MPH

Koordinator Program Studi: Kesehatan Masyarakat

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atas pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 04 Juni 2026



Hasna Luthfiyyah Qamra

ABSTRAK

HUBUNGAN MEDIA SOSIAL, DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, PREFERENSI MAKANAN, DAN ANGGARAN KEBUTUHAN MAKANAN DENGAN KUALITAS DIET

**(Studi Observasional Terhadap Mahasiswa Program Studi Kesehatan
Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung
Mangkurat)**

Hasna Luthfiyyah Qamra

Kualitas diet merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status kesehatan mahasiswa. Perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, dan kondisi ekonomi dapat memengaruhi pola konsumsi serta kualitas diet pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan media sosial, dukungan teman sebaya, preferensi makanan, dan anggaran kebutuhan makanan dengan kualitas diet pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* dilakukan pada 90 mahasiswa angkatan 2022–2025 yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner media sosial, dukungan teman sebaya, preferensi makanan, anggaran kebutuhan makanan, serta SQ-FFQ yang kemudian dianalisis dengan IGS 3-60. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Fisher Exact dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas diet kategori sedang. Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara media sosial ($p=0,290$) dan dukungan teman sebaya ($p=0,954$) dengan kualitas diet. Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara preferensi makanan ($p=0,016$) dan anggaran kebutuhan makanan ($p=0,029$) dengan kualitas diet. Mahasiswa dengan preferensi makanan yang lebih baik dan anggaran makan yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas diet yang lebih baik.

Kata kunci: Kualitas diet, media sosial, dukungan teman sebaya, preferensi makanan, anggaran kebutuhan makanan

ABSTRACT

RELATION OF SOCIAL MEDIA, PEER SUPPORT, FOOD PREFERENCES, AND FOOD BUDGET TO DIET QUALITY

***(An Observational Study among Public Health Students at the Faculty of
Medicine and Health Sciences, Universitas Lambung Mangkurat)***

Hasna Luthfiyyah Qamra

Diet quality is a critical factor influencing the health status of university students. Changes in lifestyle, social environment, and economic conditions can affect dietary patterns and diet quality among students. This study aimed to analyze the associations of social media, peer support, food preferences, and food budget with diet quality among Public Health students at Universitas Lambung Mangkurat. A quantitative study with a cross-sectional design was conducted on 90 students from the 2022–2025 cohorts, selected using proportional random sampling. Data were collected through questionnaires covering social media, peer support, food preferences, and food budget, alongside a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) to assess diet quality. Data were analyzed univariately and bivariately using the Fisher's Exact test with a 95% confidence interval. The results showed that most respondents had a moderate diet quality. Statistical analysis revealed no significant association between social media ($p=0.290$) or peer support ($p=0.954$) and diet quality. Conversely, significant associations were found for food preferences ($p=0.016$) and food budget ($p=0.029$) with diet quality. Students with better food preferences and higher food budgets tended to have better diet quality.

Keywords: Diet quality, social media, peer support, food preferences, food budget

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Media Sosial, Dukungan Teman Sebaya, Preferensi Makanan, dan Anggaran Kebutuhan Makanan dengan Kualitas Diet (Studi Observasional Terhadap Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M. Pd., FISPH., FISCAM, atas kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Dian Rosadi, SKM., MPH, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses pelaksanaan penelitian.

3. Tim Unit Pengelola Skripsi dan P2P, Anggun Wulandari, SKM., M.Kes, atas bantuan, fasilitas, dan kesempatan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar.
4. Dosen pembimbing utama, Muhammad Irwan Setiawan, serta dosen pembimbing pendamping, Siti Aisyah Solechah, S.KG., M.Si, atas bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi yang tak henti-hentinya diberikan sejak awal penyusunan hingga skripsi ini terselesaikan.
5. Kedua dewan penguji, Fahrini Yulidasari, SKM., MPH dan Anggun Wulandari, SKM., M.Kes, atas kesediaannya memberikan kritik dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Program Studi Kesehatan Masyarakat FKIK ULM, atas izin, bantuan, dan kerja sama yang diberikan selama proses pengumpulan data.
7. Kedua orang tua, kakak, dan keluarga, atas dukungan, motivasi, serta doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis.
8. Sahabat, kerabat, dan rekan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat FKIK ULM Angkatan 2022, atas dukungan yang diberikan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kualitas Diet.....	13
B. Konsep <i>Theory Of Planned Behavior</i>	18

BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	34
A. Landasan Teori	34
B. Hipotesis	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Rancangan Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Instrumen Penelitian.....	39
D. Variabel Penelitian	44
E. Definisi Operasional.....	454
F. Prosedur Penelitian.....	46
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	50
H. Cara Analisis Data.....	501
I. Tempat dan Waktu Penelitian	51
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Karakteristik Responden	523
B. Analisis Univariat.....	556
C. Analisis Bivariat	812
BAB VI PENUTUP	100
A. Simpulan.....	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	1045
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Penilaian IGS 3-60	17
4. 1 Kisi-kisi Kuesioner Media Sosial	43
4. 2 Kisi-kisi Kuesioner Preferensi Makanan	44
4. 3 Kisi-kisi Kuesioner Anggaran Kebutuhan Makanan	41
4. 4 Hasil Uji Validitas	43
4. 5 Hasil Uji Reliabilitas	44
4. 6 Definisi Operasional	45
5. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden	52
5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Diet Pada Mahasiswa	56
5. 3 Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Tiap Komponen	58
5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Media Sosial.....	62
5. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya	69
5. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Preferensi Makanan	74
5. 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Anggaran Kebutuhan Makanan	79
5. 8 Analisis Hubungan Antara Media Sosial dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat	82

5. 9	Analisis Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat	86
5. 10	Analisis Hubungan antara Preferensi Makanan dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat	90
5. 11	Analisis Hubungan antara Anggaran Kebutuhan Makanan dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Hubungan Teori TRA dan TPB	21
2.2 <i>Theory of Plan Behavior</i> (TPB)	22
3.1 <i>Theory of Planned Behavior</i> oleh Ajzen (1991)	34
3.2 Kerangka Konsep Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kuesioner DQQ oleh *Global Diet Quality Project* 2023
2. Surat Izin Penelitian
3. Surat Keterangan Kelayakan Etik Penelitian
4. Lembar *Informed Consent*
5. Kuesioner Penelitian
6. Tabel Uji Validitas dan Reliabilitas
7. Hasil Uji Statistik
8. Lembar Konsultasi Pembimbing 1
9. Lembar Konsultasi Pembimbing 2
10. Dokumentasi
11. Draft Artikel Jurnal Hasil Penelitian