



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG,
FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN PEMANTAUAN
BERAT BADAN DENGAN IMT/U PADA REMAJA PUTRI DI
*FTC CHEERLEADERS***

SKRIPSI

**RUTH FRANSISCA HUTAGALUNG
1710714033**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG,
FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN PEMANTAUAN
BERAT BADAN DENGAN IMT/U PADA REMAJA PUTRI DI
*FTC CHEERLEADERS***

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

RUTH FRANSISCA HUTAGALUNG

1710714033

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ruth Fransisca Hutagalung

NRP : 1710714033

Tanggal : 19 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Februari 2021

Yang Menyatakan,

A 10,000 Rupiah postage stamp is shown. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number 'E1EE2AJX328874295'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

(Ruth Fransisca Hutagalung)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ruth Fransisca Hutagalung
NRP : 1710714033
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: ***“Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Frekuensi Konsumsi Junk Food Dan Pemantauan Berat Badan Dengan IMT/U Pada Remaja Putri Di FTC Cheerleaders”***

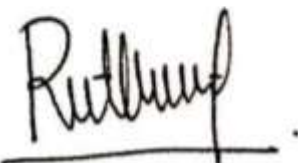
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Februari 2021

Yang menyatakan,



Ruth Fransisca Hutagalung

PENGESAHAN

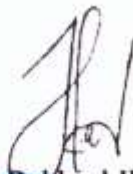
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ruth Fransisca Hutagalung
NRP : 1710714033
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dan Pemantauan Berat Badan dengan IMT/U pada Remaja Putri di FTC *Cheerleaders*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi
Ketua Penguji



Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, M.Si
Penguji I



Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi
Penguji II (Pembimbing)



A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si.
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 19 Februari 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN PEMANTAUAN BERAT BADAN DENGAN IMT/U PADA REMAJA PUTRI DI FTC *CHEERLEADERS*

Ruth Fransisca Hutagalung

Abstrak

Masa remaja merupakan suatu periode tumbuh kembang yang penting dalam menentukan kehidupan yang dialami oleh setiap makhluk hidup. Mayoritas remaja rentan mengalami permasalahan gizi akibat kebutuhan zat gizi yang terus meningkat seiring dengan pertumbuhan. Indikator pengukuran status gizi seseorang berkaitan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Usia (U) dalam menentukan kategori status gizi. Beberapa penyebab tidak langsung terjadinya ketidakseimbangan status gizi didasari pada pengetahuan gizi seimbang, frekuensi konsumsi dan pemantauan berat badan setiap bulan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, frekuensi konsumsi *junk food* dan pemantauan berat badan dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 60 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ($p=0,024$) dengan IMT/U dan tidak terdapat hubungan frekuensi konsumsi *junk food* ($p=0,664$) dan pemantauan berat badan ($p=0,392$) dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Frekuensi Konsumsi *Junk Food*, Pemantauan Berat Badan, IMT/U.

**RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITION
KNOWLEDGE, FREQUENCY OF JUNK FOOD
CONSUMPTION AND WEIGHT MONITORING WITH BMI/U
IN YOUNG WOMEN IN FTC
CHEERLEADERS**

Ruth Fransisca Hutagalung

Abstract

Adolescence is an important period of growth in determining the life experienced by every living being. The majority of adolescents are prone to nutritional problems due to the need for nutrients that continue to increase along with growth. Indicators of measurement of a person's nutritional status are related to Body Mass Index (BMI) and Age (U) in determining the category of nutritional status. Some indirect causes of nutritional status imbalances are based on balanced nutrition knowledge, frequency of consumption and periodic weight monitoring. The purpose of this study was to find out the relationship of balanced nutrition knowledge, frequency of junk food consumption and weight monitoring with BMI/U in young women in FTC Cheerleaders. This research method uses quantitative approach with cross-sectional design. This study sampled 60 respondents using simple random sampling techniques. Data analysis in this study used chi-square statistical test. The results of bivariate data analysis showed that there was relationship between balanced nutrition knowledge ($p=0,024$) with BMI/U and no relationship frequency of junk food consumption ($p=0.664$) and weight monitoring ($p=0.392$) with BMI/U in young women.

Keywords: Knowledge of Balanced Nutrition, Frequency of Junk Food Consumption, Weight Monitoring, BMI/U

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dan Pemantauan Berat Badan dengan IMT/U pada Remaja Putri di FTC *Cheerleaders*. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-sebesarnya kepada :

1. Bapak Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
2. Ibu A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si selaku Ketua Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
3. Bapak Taufik Maryusman, S. Gz., M.Si., M.Pd (Pembimbing I) dan Bapak Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz,M.Si (Pembimbing II) yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan masukan yang sangat membantu bagi penulis.
4. Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi selalu dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk menguji.
5. Seluruh dosen S1-Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Kak Indah Puspita selaku kepala dan pelatih di FTC *Cheerleaders* dan seluruh responden yang terlibat dalam penelitian.
7. Bapak Frans Felix Hutagalung beserta dengan Ibu dan Abang selaku keluarga penulis yang telah mendoakan, serta mendukung baik moril atau material.
8. Teman-teman S1 Ilmu Gizi UPNVJ Angkatan 2017 terkhusus Ange, Ayu, Fira, Ghina, Defita, Zilca dan kerabat terkhusus Bella, Marchela, Nadin, dan Gita yang telah memberikan dukungan, doa dan bantuan kepada penulis.

Jakarta, 19 Februari 2021

Penulis

Ruth Fransisca Hutagalung

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja Putri.....	6
II.2 IMT/U	8
II.3 Pengetahuan Gizi Seimbang	11
II.4 Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	17
II.5 Pemantauan Berat Badan	22
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	26
II.7 Kerangka Teori.....	31
II.8 Kerangka Konsep	32
II.9 Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	33
III.2 Desain Penelitian.....	33
III.3 Populasi dan Sampel	33
III.4 Pengumpulan Data	35
III.5 Etika Penelitian	42
III.6 Definisi Operasional.....	43
III.7 Analisis Data	45
III.8 Jadwal Penelitian.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	47
IV.2 Hasil Uji Univariat	48
IV.3 Hasil Uji Bivariat	53

IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V PENUTUP.....	58
V.1 Kesimpulan	58
V.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Indeks Masa Tubuh/Usia	9
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu	26
Tabel 3	Besar Sampel Minimum Berdasarkan Penelitian Terdahulu	34
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	38
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pemantauan Berat Badan	39
Tabel 6	Tingkat Reabilitas	40
Tabel 7	Hail Uji Reabilitas Kuesioner	40
Tabel 8	Definisi Operasional	43
Tabel 9	Jadwal Penelitian	46
Tabel 10	Distribusi Karakteristik Responden	48
Tabel 11	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang	50
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	51
Tabel 13	Distribusi Kategori Pemantauan Berat Badan	52
Tabel 14	Distribusi Kategori Status Gizi berdasarkan IMT/U	53
Tabel 15	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi (IMT/U) .	54
Tabel 16	Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi	55
Tabel 17	Hubungan Pemantauan Berat Badan dengan Status Gizi	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rumus IMT Berdasarkan BB dan TB	8
Gambar 2 Tumpeng Pedoman Gizi Seimbang.....	12
Gambar 3 Kerangka Teori.....	31
Gambar 4 Kerangka Konsep	32
Gambar 5 Diagram Alir Prosedur Pengumpulan Data.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Izin Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 6 *Informed Consent*
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 *Output* Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 10 *Output* Uji Realibilitas Kuesioner
- Lampiran 11 *Output* Uji Analisis Univariat
- Lampiran 12 *Output* SPSS Pertanyaan Pedoman Gizi Seimbang
- Lampiran 13 *Output* SPSS Frekuensi Konsumsi *Junk Food*
- Lampiran 14 *Output* Uji Analisis Bivariat
- Lampiran 15 Surat Bebas *Plagiarisme*
- Lampiran 16 Hasil Pengecekan Turnitin