



**HUBUNGAN KONSUMSI GULA TAMBAHAN, LEMAK,  
AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS  
GIZI LEBIH REMAJA PUTRI DI SMAN 12 JAKARTA PADA  
MASA PANDEMI COVID19**

**SKRIPSI**

**DIAH ROSANTI  
1710714060**

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



**HUBUNGAN KONSUMSI GULA TAMBAHAN, LEMAK,  
AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS  
GIZI LEBIH REMAJA PUTRI DI SMAN 12 JAKARTA PADA  
MASA PANDEMI COVID19**

**SKRIPSI**

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

**DIAH ROSANTI**

**1710714060**

**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 : Diah Rosanti

NRP : 1710714060

Tanggal : 02 Juli 2021

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

Jakarta, 02 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Diah Rosanti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Diah Rosanti  
NIM : 1710714060  
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 Konsumsi Gula Tambahan, Lemak, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri di SMAN 12 Jakarta Pada Masa Pandemi COVID19”

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

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 02 Juli 2021

Yang menyatakan,

  
(Diah Rosanti)

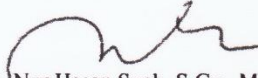
## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :


Nama : Diah Rosanti  
NIM : 1710714060  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Laporan : Hubungan Konsumsi Gula Tambahan, Lemak, Aktivitas Fisik,  
dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri  
di SMAN 12 Jakarta Pada Masa Pandemi COVID19

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


Menyetujui,

  
Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes  
Ketua Penguji

  
Iin Fatmawati, S.Gz., MPH  
Penguji I

  
Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM  
Penguji II (Pembimbing)

  
Dr. drg. Wahyu Sulistradi, MARS  
Dekan FIKES UPNVJ

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 02 Juli 2021

# HUBUNGAN KONSUMSI GULA TAMBAHAN, LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI LEBIH REMAJA PUTRI DI SMAN 12 JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID19

**Diah Rosanti**

## **Abstrak**

Menurut Riskesdas tahun 2018 di Provinsi DKI Jakarta, proporsi kurang aktifitas fisik pada penduduk 15-19 tahun mencapai angka 63,08%, sedangkan untuk proporsi konsumsi makanan beresiko dari katagori makanan berlemak berlebih sebesar 51,9% dan makanan tinggi gula sebesar 55,14% pada rentang usia 15-19 tahun. Kurang tidur juga diketahui dapat menyebabkan obesitas pada remaja. **Metode:** Penelitian ini berlangsung dari bulan Desember 2020 hingga Februari 2021. Penelitian yang bertempat di SMA Negeri 12 Jakarta ini merupakan penelitian observatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel dalam penelitan ini yaitu 63 remaja putri berusia 15-18 tahun. Data konsumsi gula tambahan diambil menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), data konsumsi lemak diambil dengan metode *Food Recall* 3x24 jam, data aktivitas fisik diambil dengan kuesioner Physical Activity Level (PAL) WHO, dan durasi tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pengambilan data dilakukan secara daring karena adanya pandemi. **Hasil:** Tidak ada hubungan antara konsumsi gula tambahan, konsumsi lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih remaja putri. Namun terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi lebih remaja putri (p: 0,008).

**Kata kunci:** status gizi lebih, remaja putri, konsumsi gula, konsumsi lemak, aktivitas fisik, durasi tidur

**CORRELATION BETWEEN ADDED SUGAR INTAKE, FAT  
INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP DURATION  
WITH OVER NUTRITION AMONG FEMALE ADOLESCENTS  
IN 12 SENIOR HIGH SCHOOL JAKARTA**

**Diah Rosanti**

**Abstract**

*According to Riskesdas survey in 2018, in Jakarta Special Region of Indonesia, the prevalency of less physical activity among adolescents between 15-19 years old reaches 63,08%, the prevalency of high-fat food consumption is 51,9% dan high-sugar food consumption is 55,14% in age between 15-19 years old. Lack of sleep is also known to cause weigh-gain among adolescents. **Method:** This study was hold between December 2020 until February 2021. This research study was taken place in 12 Senior High School Jakarta. This observational with cross-sectional-approached study used 63 female youth between 15-18 years old. The added-sugar intake data was collected using Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire, the fat intake was collected using Food Recall 3x24 hours, physical activity level was measured with PAL questionnaire from WHO, and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) for the sleep duration. Due to pandemic situation, the research are conducted online. All data were analyzed by Chi Square SPSS version 16. **Results:** Half of the participants are obese (58,3%). There is no correlation between sugar intake, fat intake, and physical activity with obesity. But there is a correlation between sleep duration and obesity among female adolescents (p-value: 0,008)*

**Keywords:** *obesity, female adolescents, sugar intake, fat intake, physical activity, sleep duration.*

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang, puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala ridho dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk meraih gelar Sarjana Gizi. Judul yang dipilih dalam skripsi ini adalah “Hubungan Konsumsi Gula, Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik, dan DurasiTidur Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sman 12 Jakarta Pada Masa Pandemi Covid 19”

Penulis sangat bersyukur dan mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, membantu, dan mendoakan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis bermaksud menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS.
2. KA Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Ibu A’immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz.,RD., M.KM yang telah membimbing, memberi masukan dan dukungan terbaik yang diberikan selama proses pembuatan skripsi ini.
4. Dosen Penguji I, Ibu Iin Fatmawati S.Gz., M.PH yang telah memberikan masukan dan kritikan yang membangun dan sangat membantu.
5. Dosen Ketua Penguji, Bapak Muh Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat.
6. Seluruh dosen S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
7. Seluruh responden yang telah membantu penelitian ini.
8. Papa, Mama, Kakak dan Adik yang selalu memberikan dukungan terbaik melalui berbagai cara, baik finansial maupun spiritual, serta selalu mendengarkan keluh kesah dan memberikan motivasi terbesar dalam menggapai cita-cita.



9. Seluruh teman-teman seperjuangan, mahasiswa program studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta angkatan 2017 yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dan bantuan selama penyusunan skripsi ini.
10. Inna Rahmawati, Muammar Romidz Dzaki, Arnur Oktafiyanti, dan Sri Puji Lestari yang telah membantu proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, maka dari itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar dapat dijadikan masukan dan bahan penyempurnaan dalam skripsi ini.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Pandemi COVID19 .....	7
II.2 Remaja Usia Menengah .....	8
II.3 Status Gizi Lebih Remaja Putri .....	9
II.4 Konsumsi Gula Tambahan .....	14
II.5 Konsumsi Lemak.....	15
II.6 Aktivitas Fisik .....	16
II.7 Durasi Tidur .....	19
II.8 Matriks Penelitian Pendahulu.....	21
II.9 Kerangka Teori.....	23
II.10 Kerangka Konsep .....	24
II.11 Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
III.1 Waktu dan tempat penelitian.....	25
III.2 Desain Penelitian.....	25
III.3 Populasi Dan Sampel .....	25
III.4 Pengumpulan Data .....	26
III.5 Etik Penelitian .....	28
III.6 Definisi Operasional.....	30
III.7 Analisis Data .....	32
III.8 Jadwal Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	33
IV.1 Gambaran Umum Lokasi .....	33
IV.2 Analisis Univariat.....	34
IV.3 Analisis Bivariat .....	39
IV.4 Kekurangan Penelitian .....	50
BAB V PENUTUP.....	51
V.1 Kesimpulan.....	51
V.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	53
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi Berdasarkan LILA .....	12
Tabel 2	Kategori Indeks Massa Tubuh WHO .....	13
Tabel 3	Kategori Nilai PAL FAO 2004 .....	19
Tabel 4	Matriks Penelitian Pendahulu.....	22
Tabel 5	Definisi Operasional.....	30
Tabel 6	Jadwal Penelitian.....	32
Tabel 7	Karakteristik Responden, <i>Sumber: Data Primer Peneliti</i> .....	34
Tabel 8	Gambaran Status Gizi Berdasarkan LILA .....	35
Tabel 9	Gambaran Konsumsi Gula Remaja Putri .....	36
Tabel 10	Gambaran Konsumsi Lemak Remaja Putri.....	37
Tabel 11	Gambaran Umum Aktivitas Fisik Remaja Putri .....	38
Tabel 12	Gambaran Aktivitas Fisik Berdasarkan Kelas .....	38
Tabel 13	Gambaran Durasi Tidur Remaja Putri.....	39
Tabel 14	Rekapitulasi Hasil Uji Bivariat .....	39
Tabel 15	Hubungan Konsumsi Gula dengan Status Gizi .....	40
Tabel 16	Hubungan Konsumsi Lemak dengan Status Gizi Lebih .....	44
Tabel 17	Konsumsi Minyak dan Mentega Per Hari .....	45
Tabel 18	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih.....	46
Tabel 19	Hubungan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori .....	23
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	24
Gambar 3	Rumus Perhitungan Sampel.....	25
Gambar 4	Prosedur Pengambilan Data.....	28
Gambar 5	Metabolisme Fruktosa.....	42
Gambar 6	Efek Konsumsi Lemak Trans .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 2 Lembar Konsultasi
- Lampiran 3 Persetujuan Etik
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Setelah Pernyataan
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin