



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KONSUMSI  
*JUNK FOOD* PADA SISWA SMA SEJAHTERA 1 DEPOK  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**INDRI INGGRIET ANGGRAINI  
1310713104**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT  
2018**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KONSUMSI  
*JUNK FOOD* PADA SISWA SMA SEJAHTERA 1 DEPOK  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**INDRI INGGRIET ANGGRAINI**

**1310713104**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**2018**

### PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Indri Inggriet Anggraini

NRP : 1310713104

Tanggal : 12 Januari 2018

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

Jakarta, 12 Januari 2018

Yang Menyatakan,



(Indri Inggriet Anggraini)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Indri Inggriet Anggraini  
NRP : 1310713104  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

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 dengan Konsumsi Junk Food Pada Siswa SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2018***

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 : 12 Januari 2018

Yang menyatakan,



(Indri Inggriet Anggraini)

## PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Indri Inggriet Anggraini  
NRP : 1310713104  
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi  
*Junk Food* Pada Siswa SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2018

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.




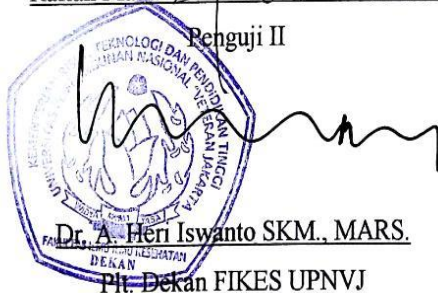
Dra. Marina Ery Setiyawati, MM.

Penguji I / Pembimbing II




Rafiah Maharani Pulungan, SKM., MKM.

Penguji II



Agustina, SKM., M.Kes.

Penguji III / Pembimbing I



Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, SKM., MPH.  
Ka. Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Januari 2018

# HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA SMA SEJAHTERA 1 DEPOK TAHUN 2018

Indri Inggriet Anggraini

## Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana dalam masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Zat-zat gizi merupakan hal terpenting yang dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang maksimal. Pengetahuan mengenai gizi berperan dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi *junk food*. Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yang diteliti adalah siswa kelas XII berjumlah 360 siswa. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 189 siswa dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang rendah dengan kategori jarang 50,0%, sering 50,0%, pengetahuan tinggi kategori jarang 40,3%, sering 59,7%. Pengetahuan gizi seimbang tidak terdapat hubungan karena didapatkan nilai *p value* 0,586 menunjukkan angka  $> 0.05$ . Untuk itu diharapkan siswa dapat mengetahui pengetahuan gizi seimbang sehingga dapat mengurangi konsumsi *junk food*.

**Kata Kunci :** Remaja, Pengetahuan Gizi Seimbang, *Junk Food*

# RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH JUNK FOOD CONSUMPTION IN STUDENTS SMA SEJAHTERA 1 DEPOK YEAR 2018

**Indri Inggriet Anggraini**

## **Abstract**

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where in this period of rapid growth and development. Nutrients are the most important things that can affect the growth and development so as to achieve maximum growth. Knowledge about nutrition plays a role in the formation of one's eating habits, because it will affect a person in choosing the type and amount of food consumed. The purpose of this study was to determine the correlation of knowledge of balanced nutrition with the consumption of junk food. The research design used descriptive analytic research method with cross sectional research design. The population studied is the students of class XII amounting to 360 students. The number of samples taken as many as 189 students with random sampling technique. Data collection was done by filling out questionnaires. The results showed the students' knowledge of low balanced nutrition with rare category 50.0%, often 50.0%, knowledge high category rarely 40.3%, often 59.7%. Knowledge of balanced nutrition there is no relationship because the value p value 0,586 shows the number > 0.05. It is expected that students can know the knowledge of balanced nutrition so that it can reduce the consumption of junk food.

**Keyword :** Youth, Balanced Nutrition Knowledge, *Junk Food*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas kehendak-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi *Junk Food* Pada Siswa SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Agustina, SKM.,M.Kes. selaku pembimbing dan Ibu Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, SKM, MPH., selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat UPN “Veteran” Jakarta yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan masukan, arahan, dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada orang tua, Mamah Imah (alm)&Bpk Jono, Bapak Yanto&Mamah Lely yang menjadi motivator dan selalu mendukung penulis baik secara moral maupun moril. Kepada suami saya Tommy, anak saya Candice, Seno, Santo dan Nenek saya tersayang yang selalu mendoakan dan yang tidak henti-hentinya memberikan semangat dan doa demi kelancaran penyusunan skripsi ini. Teman-teman terdekat penulis, Enggar, Tria, Sharadea, Citra, ka syafit, ka nindya, ka dc dan winda yang telah membantu dan mendukung penulis dalam proses penulisan skripsi ini. dan terimakasih untuk semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini dan semoga bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pembaca.

Jakarta, 12 Januari 2018

Penulis

Indri Inggriet Anggraini



## 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 BAGAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	5
I.3 Pertanyaan Penelitian .....	5
I.4 Tujuan Penelitian.....	6
I.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Remaja.....	8
II.2 Pengetahuan .....	11
II.3 Gizi Seimbang .....	15
II.4 <i>Junk Food</i> .....	24
II.5 Penelitian terkait.....	31
II.6 Kerangka teori .....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
III.1 Kerangka Konsep .....	35
III.2 Hipotesis Penelitian.....	36
III.3 Definisi Operasional.....	37
III.4 Metode Penelitian.....	39
III.5 Lokasi dan Waktu .....	39
III.6 Populasi, sampel dan teknik sampling .....	39
III.7 Variabel Penelitian .....	41
III.8 Instrumen Penelitian.....	41
III.9 Uji Validitas .....	42
III.10 Uji Reabilitas.....	48
III.11 Survei Cross Sectional .....	48
III.12 Etika Penelitian .....	48
III.13 Pengolahan Data.....	50
III.14 Metode Analisis Data .....	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	52
IV.1 Gambaran umum SMA Sejahtera 1 Depok.....	52
IV.2 Hasil Analisis Univariat dan Pembahasan .....	53
IV.3 Hasil Analisis Bivariat dan Pembahasan.....	57
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	67
BAB V PENUTUP.....	68
V.1 Kesimpulan .....	68
V.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	36
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Populasi dan Sampel .....	40
Tabel 3	Hasil Uji Validitas Pengetahuan .....	42
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Konsumsi Snack.....	43
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Konsumsi Makanan Berat .....	44
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Konsumsi Minuman .....	45
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Pengaruh Teman Seabaya .....	45
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik .....	49
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Pengetahuan & Konsumsi <i>Junk Food</i> .....	51
Tabel 10	Hubungan Karakteristik dengan Konsumsi <i>Junk Food</i> .....	53
Tabel 11	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi <i>Junk Food</i> .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Gizi Seimbang .....	21
----------	-----------------------------	----

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori .....	34
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 3	Serat Ethical Clearance
Lampiran 4	Surat Persetujuan Ethical Clearance
Lampiran 5	Surat Uji Validitas
Lampiran 6	Surat Balasan Ijin Validitas
Lampiran 7	Lembar Pemberitahuan Sebelum Persetujuan
Lampiran 8	Lembar Persetujuan
Lampiran 9	Lembar Kuesioner
Lampiran 10	Tabulasi Data Karakteristik Responden
Lampiran 11	Master Tabel
Lampiran 12	Lampiran Output
Lampiran 13	Lampiran Dokumentasi