



**HUBUNGAN *MEAL SKIPPING*, KONSUMSI CAMILAN DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA  
REMAJA DI SMAS IT NURURRAHMAN DEPOK**

**SKRIPSI**

**NABILA TSURAYYA**

**1810714044**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2022**



**HUBUNGAN *MEAL SKIPPING*, KONSUMSI CAMILAN DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA  
REMAJA DI SMAS IT NURURRAHMAN DEPOK**

**SKRIPSI**

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

**NABILA TSURAYYA**

**1810714044**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nabila Tsurayya

NIM : 1810714044

Tanggal : 7 Juli 2022

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

Jakarta, 7 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Nabila Tsurayya

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Nabila Tsurayya  
NIM : 1810714044  
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 yang berjudul: **“Hubungan *Meal Skipping*, Konsumsi Camilan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAS IT Nururrahman Depok”**.

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 : 7 Juli 2022

Yang Menyatakan



Nabila Tsurayya

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

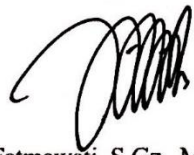
Nama : Nabila Tsurayya  
NRP : 1810714044  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : “Hubungan *Meal Skipping*, Konsumsi Camilan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAS IT Nururrahman Depok”.

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.



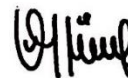
Nanang Nasrullah, S.TP., M.Si

Ketua Penguji



Fatmawati, S.Gz., MPH

Penguji I



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 7 Juli 2022

# HUBUNGAN MEAL SKIPPING, KONSUMSI CAMILAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAS IT NURURRAHMAN DEPOK

Nabila Tsurayya

## Abstrak

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja memicu terjadinya perubahan perilaku yang dapat menjurus kearah perilaku makan sehat maupun tidak sehat. Perilaku makan yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi seperti kelebihan berat badan. Salah satu contoh perilaku makan yang tidak sehat pada remaja yaitu *meal skipping* dan konsumsi camilan. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kejadian gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *meal skipping*, konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS IT Nururrahman Depok. Jenis penelitian ini yaitu analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Populasi yaitu siswa dan siswi SMAS IT Nururrahman Depok yang berusia 15-17 tahun sebanyak 60 orang dan diambil menggunakan metode *stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner serta alat ukur berupa timbangan digital dan *microtoise*. Berdasarkan penelitian, terdapat 46,7% responden yang memiliki status gizi lebih. Hasil uji bivariat menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi camilan ( $p=0,010$ ) dan aktivitas fisik ( $p=0,044$ ) dengan status gizi lebih, sedangkan *meal skipping* tidak menunjukkan adanya hubungan ( $p=0,162$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja dan tidak ada hubungan antara *meal skipping* dengan status gizi lebih pada remaja.

**Kata Kunci** : Meal Skipping, Konsumsi Camilan, Aktivitas Fisik, Status Gizi Lebih, Remaja

# **THE RELATIONSHIP OF MEAL SKIPPING, SNACK CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMAS IT NURURRAHMAN DEPOK**

**Nabila Tsurayya**

## **Abstract**

The process of growth and development experienced by adolescents triggers behavioral changes that can lead to healthy and unhealthy eating behavior. Unhealthy eating behavior can lead to nutritional problems such as being overweight. One example of unhealthy eating behavior in adolescents is meal skipping and snack consumption. In addition, low physical activity also significantly influences the incidence of overweight. This study aims to determine the relationship between meal skipping, snack consumption, and physical activity with overweight adolescents at SMAS IT Nururrahman Depok. This type of research is analytic observational with a cross-sectional study. The population is 60 SMAS IT Nururrahman Depok students aged 15-17 years and taken using stratified random sampling. Data were collected using questionnaires and measuring instruments like digital scales and microtoise. Based on the research, 46.7% of respondents are overweight. The results of the bivariate test using chi-square showed that there was a relationship between snack consumption ( $p=0.010$ ) and physical activity ( $p=0.044$ ) with being overweight, while meal skipping did not show an association with being overweight ( $p=0.162$ ). It can be concluded that there is a relationship between snack consumption and physical activity in overweight adolescents and there is no relationship between meal skipping and overweight adolescents.

**Keywords** : Meal Skipping, Snack Consumption, Physical Activity, Overweight, Adolescents

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Dalam proposal ini, judul yang penulis pilih adalah “Hubungan *Meal Skipping*, Konsumsi Camilan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMAS IT Nururrahman Depok. Shalawat serta salam tak lupa senantiasa turunkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan umatnya.

Dalam pembuatan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan serta pembelajaran dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing, Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH selaku dosen penguji I dan Bapak Nanang Nasrullah, S.TP., M.Si selaku dosen ketua penguji yang selama ini telah membantu membimbing, memberikan kritik, saran serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada orang tua, Bapak Edwin Asrul, Ibu Astarina, adik Nabil Syafiq Muzakki dan nenek Ibu Deswita yang telah membantu memberikan dukungan, do’a dan semangat selama pembuatan skripsi ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada teman-teman gizi angkatan 2018 yang telah membantu penulis dalam pembuatan skripsi ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, 7 Juli 2022

Penulis

Nabila Tsurayya



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL                                      |      |
| 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  |
| <br>   |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                            | 1    |
| I.1 Latar Belakang .....                           | 1    |
| I.2 Rumusan Masalah .....                          | 5    |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                        | 5    |
| I.4 Manfaat Penelitian .....                       | 6    |
| <br>   |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                      | 7    |
| II.1 Remaja .....                                  | 7    |
| II.2 Status Gizi .....                             | 24   |
| II.3 Aktivitas Fisik .....                         | 26   |
| II.4 Matriks Penelitian Terdahulu .....            | 31   |
| II.5 Kerangka Teori .....                          | 37   |
| II.6 Kerangka Konsep .....                         | 39   |
| II.7 Hipotesis Penelitian .....                    | 39   |
| <br>   |      |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                    | 40   |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....            | 40   |
| III.2 Desain Penelitian .....                      | 40   |
| III.3 Populasi dan Sampel .....                    | 40   |
| III.4 Pengumpulan Data .....                       | 42   |
| III.5 Etik Penelitian .....                        | 44   |
| III.6 Definisi Operasional .....                   | 45   |
| III.7 Analisis Data .....                          | 48   |
| <br>   |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                  | 53   |
| IV.1 Gambaran Umum SMAS IT Nururrahman Depok ..... | 53   |
| IV.2 Analisis Univariat .....                      | 54   |
| IV.3 Analisis Bivariat .....                       | 63   |
| IV.4 Keterbatasan Penelitian .....                 | 68   |

|                      |    |
|----------------------|----|
| BAB V PENUTUP.....   | 69 |
| V.1 Kesimpulan.....  | 69 |
| V.2 Saran .....      | 69 |
| <br>                 |    |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 71 |
| RIWAYAT HIDUP        |    |
| LAMPIRAN             |    |

## DAFTAR TABEL

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Tabel 1  | Kategori Status Gizi Remaja.....                                | 25 |
| Tabel 2  | Kategori Aktivitas Fisik .....                                  | 30 |
| Tabel 3  | Matriks Penelitian Terdahulu.....                               | 31 |
| Tabel 4  | Jumlah Sampel .....   | 41 |
| Tabel 5  | Definisi Operasional .....                                      | 45 |
| Tabel 6  | Hasil Uji Validitas Kuesioner Meal Skipping .....               | 50 |
| Tabel 7  | Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Meal Skipping.....             | 51 |
| Tabel 8  | Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden .....  | 54 |
| Tabel 9  | Distribusi Sebaran Responden Berdasarkan Status Gizi .....      | 56 |
| Tabel 10 | Distribusi Sebaran Responden Berdasarkan Kebiasaan Meal .....   | 57 |
| Tabel 11 | Distribusi Sebaran Responden Berdasarkan Waktu Makan yang.....  | 58 |
| Tabel 12 | Distribusi Sebaran Responden Berdasarkan Konsumsi Camilan ..... | 60 |
| Tabel 13 | Distribusi Jenis Camilan yang Paling Sering Dikonsumsi.....     | 61 |
| Tabel 14 | Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....                      | 62 |
| Tabel 15 | Hubungan Meal Skipping dengan Status Gizi Lebih.....            | 64 |
| Tabel 16 | Hubungan Konsumsi Camilan dengan Status Gizi Lebih.....         | 65 |
| Tabel 17 | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih.....          | 67 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |                                       |    |
|----------|---------------------------------------|----|
| Gambar 1 | Kerangka Teori.....                   | 38 |
| Gambar 2 | Kerangka Konsep .....                 | 39 |
| Gambar 3 | Prosedur Pengumpulan Data .....       | 44 |
| Gambar 4 | Profil SMAS IT Nururrahman Depok..... | 53 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Naskah Penjelasan
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin