



**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN MANIS, ASIN DAN
BERLEMAK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA DI SMAN 5 DEPOK**

SKRIPSI

**HANITA
1810714031**

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



**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN MANIS, ASIN DAN
BERLEMAK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA DI SMAN 5 DEPOK**

SKRIPSI

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

HANITA

1810714031

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Hanita

NRP : 1810714031

Tanggal : 6 Juli 2022

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

Jakarta, 6 Juli 2022

Yang Menyatakan,

A pink revenue stamp from Indonesia, valued at 10,000 Rupiah. The stamp features the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METER TEMPAK'. A handwritten signature is written over the stamp. The serial number '8D9E4DAJX005198751' is visible at the bottom of the stamp.

(Hanita)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Hanita
NRP : 1810714031
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 Makanan Manis, Asin Dan Berlemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 5 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 : 6 Juli 2022

Yang menyatakan,


(Hanita)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Hanita

NRP : 1810714031

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : “Hubungan Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 5 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 Nasrulloh, STP, M.Si

Ketua Penguji



Ikha Devianthi Puspita, S.Gz, RD, MKM, M.Gizi

Penguji II



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

Pembimbing



Dipleg. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S

Dekan IKES UPNVJ



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditandatangani di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Juli 2022

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN MANIS, ASIN DAN BERLEMAK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 5 DEPOK

Hanita

Abstrak

Obesitas merupakan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan yang keluar dan ditandai dengan akumulasi lemak di jaringan adiposa. Obesitas di masa remaja dapat mempengaruhi masalah serius yang akan berlanjut sampai usia dewasa. Kejadian obesitas pada remaja disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah perubahan pola makan yang mengandung lemak, karbohidrat, dan natrium yang tinggi, namun rendah serat sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam pemenuhan gizi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Sampel pada penelitian berjumlah 122 responden dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Analisis bivariat responden menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan manis dengan kejadian obesitas ($p \text{ value} = 0,000$) dan terdapat hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian obesitas ($p \text{ value} = 0,000$). Namun, tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian obesitas ($p \text{ value} = 0,160$).

Kata Kunci : Obesitas, Makanan manis, Makanan Asin, Makanan Berlemak

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF SWEET, SALTY AND FATTY FOODS WITH INCIDENT OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 5 DEPOK

Hanita

Abstract

Obesity is an imbalance between energy intake with energy output and is characterized by the accumulation of fat in adipose tissue. Obesity in adolescence can cause serious problems that will continue into adulthood. The incidence of obesity in adolescents is caused by several things, one of which is a change in diet that contains high fat, carbohydrates, and sodium, but is low in fiber so that it can cause an imbalance in nutritional fulfillment. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption of risky foods (sweet, salty and fatty) with the incidence of obesity in adolescents. This study used a cross-sectional method. The sample in this study amounted to 122 respondents using a simple random sampling method. The bivariate analysis of respondents used the chi-square test. The results showed that there was a relationship between the consumption of sweet foods and the incidence of obesity (p value = 0.000) and there was a relationship between the consumption of fatty foods and the incidence of obesity (p value = 0.000). However, there was no relationship between the consumption of salty foods and the incidence of obesity (p value = 0.160).

Keywords : Obesity, Sweet Food, Salty Food, Fatty Food

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur selalu terpanjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Judul yang dipilih penulis dalam skripsi adalah “Hubungan Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 5 Depok”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas dukungan yang diberikan. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes selaku dosen pembimbing, Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM, M.Gizi beserta Bapak Nanang Nasrulloh, STP, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak arahan, saran, dan dukungan. Terima kasih kepada seluruh dosen Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang mungkin tidak bisa menyaksikan kelulusan penulis di tahun ini tetapi selalu memberikan pembelajaran, pesan, motivasi dan kenangan yang indah semasa hidupnya kepada penulis. Terima kasih kepada kakak dan adik penulis yang menjadi alasan penulis untuk tetap bertahan dalam mengejar mimpi dan cita-cita untuk masa depan yang lebih baik. Terima kasih juga kepada seluruh teman-teman penulis, amirah, ninis, tantri, angel, dinda, bunga, salza, nindy, rahma, elisa, Kak diah, dan teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu-persatu, yang selalu bersedia menemani, menyemangati, mendoakan dan selalu menjadi tempat berkeluh kesah penulis.

Jakarta, 6 Juli 2022

Penulis

Hanita

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
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja.....	6
II.2 Obesitas	9
II.3 Makanan Berisiko.....	17
II.4 Hubungan Makanan Berisiko Dengan Obesitas	21
II.5 Metode Pengukuran Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak	22
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	23
II.7 Kerangka Teori.....	27
II.8 Kerangka Konsep	28
II.9 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	29
III.2 Desain Penelitian	29
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29
III.4 Pengumpulan Data	32
III.5 Etika Penelitian	35
III.6 Definisi Operasional	36
III.7 Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	41
IV.2 Gambaran Status Obesitas.....	41

IV.3	Gambaran Karakteristik Responden.....	43
IV.4	Gambaran Frekuensi Konsumsi Makanan.....	47
IV.5	Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Obesitas	50
IV.6	Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V PENUTUP.....		58
V.1	Kesimpulan.....	58
V.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA		60
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Usia 16-18.....	9
Tabel 2	klasifikasi Status Gizi berdasarkan IMT/U.....	15
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 4	Definisi Operasional	36
Tabel 5	Distribusi Status Obesitas Responden	41
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden	43
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Jenis Makanan Manis, Asin dan Berlemak	47
Tabel 8	Hubungan Konsumsi Makanan Manis Dengan Obesitas.....	51
Tabel 9	Hubungan Konsumsi Makanan Asin Dengan Obesitas	53
Tabel 10	Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak Dengan Obesitas	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 2	Kerangka Konsep	28
Gambar 3	Tahapan Pengumpulan Data.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik Penelitian
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Sebelum Penelitian (PSP)
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data
Lampiran 9	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin