



**HUBUNGAN FAKTOR GENETIK, KONSUMSI *FAST FOOD*,
KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMK
EKONOMIKA DEPOK**

SKRIPSI

INDRI MARIYANI

1910714028

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN FAKTOR GENETIK, KONSUMSI *FAST FOOD*,
KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMK
EKONOMIKA DEPOK**

SKRIPSI

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

INDRI MARIYANI

1910714028

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Indri Mariyani

NIM : 1910714028

Tanggal : 27 Juni 2023

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

Jakarta, 27 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Indri Mariyani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Indri Mariyani
NIM : 1910714028
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 Fight*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Faktor Genetik, Konsumsi *Fast Food*, Konsumsi Minuman Manis, dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMK Ekonomika 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 : 27 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Indri Mariyani)

PENGESAHAN

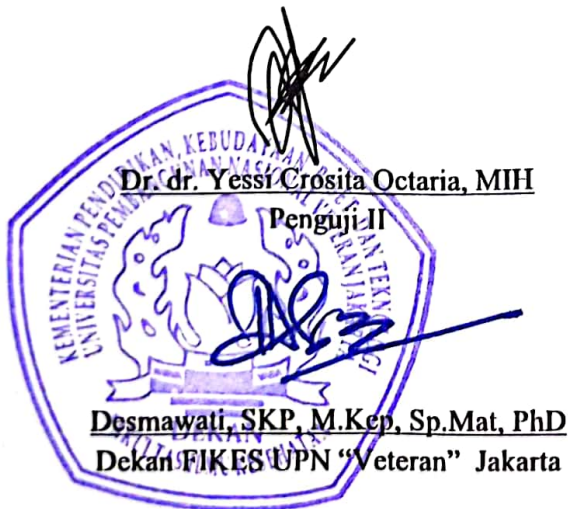
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Indri Mariyani
NIM : 1910714028
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan Faktor Genetik, Konsumsi *Fast Food*, Konsumsi Minuman Manis, dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMK Ekonomika Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana gizi pada program studi gizi program sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si
Ketua Penguji



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM
Penguji II (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Seminar : 27-Juni-2023

HUBUNGAN FAKTOR GENETIK, KONSUMSI *FAST FOOD*, KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMK EKONOMIKA DEPOK

Indri Mariyani

Abstrak

Gizi lebih adalah keadaan peningkatan berat badan akibat adanya penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Kecenderungan terjadinya gizi lebih berkaitan dengan pola konsumsi makan, faktor genetik dan ketidakseimbangan aktivitas tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara faktor genetik, frekuensi konsumsi *fast food*, konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 110 siswa/siswi SMK Ekonomika Depok. Data yang dikumpulkan berupa status gizi, riwayat obesitas orang tua, konsumsi *fast food*, konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *rank spearman*. Hasil uji bivariat menunjukkan ada hubungan signifikan antara faktor genetik dengan gizi lebih ($p=0,031$, $r=0,206$); ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan gizi lebih ($p=0,000$, $r=0,615$), dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih ($p=0,000$, $r=-0,402$); tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih ($p=0,836$, $r=0,20$). Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara faktor genetik, konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan gizi lebih namun tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok.

Kata Kunci : Gizi lebih, Remaja, Faktor Genetik, Konsumsi *Fast Food*, Konsumsi Minuman Manis, Aktivitas Fisik

THE RELATIONSHIP BETWEEN GENETIC FACTOR, FAST FOOD CONSUMPTION, SUGAR-SWEETENED BEVERAGES CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMK EKONOMIKA DEPOK

Indri Mariyani

Abstract

Obesity is a condition of body weight increased due to excessive body fat accumulation. The obesity tendency is related to dietary consumption patterns, genetics and imbalances of body activities. The purpose of this study was to determine the relationship between genetic factor, frequency of fast food consumption, consumption of sugar-sweetened beverages and physical activity with the incidence of overweight in adolescents at SMK Ekonomika Depok. This study used a cross-sectional design with stratified random sampling technique. The sample in this study was 110 students of SMK Ekonomika Depok. Data collected in the form of nutritional status, the history of obesity in parents, frequency of fast food consumption, consumption of sugar-sweetened beverages and physical activity. Bivariate analysis in this study used the spearman rank test. The results of the bivariate test showed that there was a significant relationship between genetic factor and overweight ($p=0.031$, $r=0.206$); there was a relationship between consumption of sugar-sweetened beverages and overweight ($p=0.000$, $r=0.615$), and there was a relationship between physical activity and overweight ($p=0.000$, $r=-0.402$); there was no relationship between fast food consumption and overweight ($p=0.836$, $r=0.20$). The conclusion of this study is that there is a relationship between genetic factor, consumption of sugar-sweetened beverages and physical activity with overnutrition but there is no relationship between fast food consumption and overweight in adolescents at SMK Ekonomika Depok.

Keywords: Overweight, Adolescents, Genetic Factor, Fast Food Consumption, Sugar-Sweetened Beverage Consumption, Physical Activity.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yaitu “Hubungan Faktor Genetik, Konsumsi *Fast Food*, Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMK Ekonomika Depok”

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM sebagai Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi yang bermanfaat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen penguji proposal dan Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis. Tidak lupa juga terima kasih kepada kedua orang tua dan kakak atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan terus menerus untuk kelancaran penulisan karya tulis ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK Ekonomika Depok yang sudah mengizinkan untuk penelitian di sekolah tersebut. Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh teman-teman serta semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi, saran, dan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini.

Jakarta, 27 Februari 2023

Penulis

Indri Mariyani

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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja.....	7
II.2 Gizi Lebih.....	8
II.3 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gizi Lebih.....	9
II.4 Dampak Gizi Lebih	18
II.5 Matriks Penelitian.....	19
II.6 Kerangka Teori.....	23
II.7 Kerangka Konsep	23
II.8 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	25
III.2 Desain Penelitian.....	25
III.3 Populasi dan Sampel	25
III.4 Pengumpulan Data	28
III.5 Etik Penelitian	30
III.6 Definisi Operasional	32
III.7 Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	35
IV.2 Hasil Uji Univariat.....	36
IV.3 Gambaran Karakteristik Responden	36
IV.4 Gambaran Responden Berdasarkan Variabel Penelitian	37

IV.5 Uji Normalitas.....	39
IV.6 Hasil Uji Bivariat	40
IV.7 Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V PENUTUP.....	48
V.1 Kesimpulan	48
V.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi IMT/U	8
Tabel 2	Matriks Penelitian	19
Tabel 3	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya	26
Tabel 4	Definisi Operasional	32
Tabel 5	Gambaran Karakteristik Responden	36
Tabel 6	Gambaran Responden Berdasarkan Variabel	37
Tabel 7	Gambaran Distribusi Faktor Genetik	37
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 9	Hubungan Faktor Genetik dengan Gizi Lebih	40
Tabel 10	Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Gizi Lebih	41
Tabel 11	Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Gizi Lebih	43
Tabel 12	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Ilustrasi Keluarga Obesitas.....	10
Gambar 2 Fast Food.....	11
Gambar 3 Minuman Manis	14
Gambar 4 Kerangka Teori.....	23
Gambar 5 Kerangka Konsep	23
Gambar 6 Prosedur Pengumpulan Data	29
Gambar 7 SMK Ekonomika Depok	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 PSP
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin