



**HUBUNGAN PREFERENSI MAKAN, PENGARUH TEMAN
SEBAYA, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PAPARAN
SOSIAL MEDIA DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH DI SMA
NEGERI 6 KOTA DEPOK**

SKRIPSI

KRISANTI NURBAITI

1910714084

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



**HUBUNGAN PREFERENSI MAKAN, PENGARUH TEMAN
SEBAYA, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PAPARAN
SOSIAL MEDIA DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH DI SMA
NEGERI 6 KOTA DEPOK**

SKRIPSI

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

KRISANTI NURBAITI

1910714084

**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 : Krisanti Nurbaiti

NIM : 1910714084

Tanggal : 30 Juni 2023

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

Jakarta, 30 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Krisanti Nurbaiti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Krisanti Nurbaiti
NIM : 1910714084
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 Preferensi Makan, Pengaruh Teman Sebaya, Asupan Zat Gizi Makro, dan Paparan Sosial Media dengan Kejadian Gizi Lebih di SMA Negeri 6 Kota 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 : 30 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Krisanti Nurbaiti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Krisanti Nurbaiti
NIM : 1910714084
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan Preferensi Makan, Pengaruh Teman Sebaya, Asupan Zat Gizi Makro, dan Paparan Sosial Media dengan Kejadian Gizi Lebih di SMA Negeri 6 Kota 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.



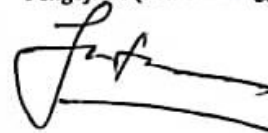
Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Ketua Penguji



Dr. Avliya Ouratul Marjan, S.Gz., M.Si

Penguji III (Pembimbing)



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

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Seminar : 30 Juni 2023

HUBUNGAN PREFERENSI MAKAN, PENGARUH TEMAN SEBAYA, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PAPARAN SOSIAL MEDIA DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 6 KOTA DEPOK

Krisanti Nurbaiti

Abstrak

Gizi lebih didefinisikan sebagai kenaikan berat badan karena akumulasi kelebihan lemak tubuh. Gizi lebih pada remaja merupakan masalah gizi yang meningkat beberapa tahun terakhir. Jika tidak menjadi perhatian, gizi lebih dapat menimbulkan komplikasi masalah kesehatan seperti hipertensi, perlemakan hati, diabetes, penyakit jantung dan kanker. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan preferensi makan, pengaruh teman sebaya, asupan zat gizi makro, dan paparan sosial media dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 6 Depok. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang diambil dengan teknik *stratified random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 108 orang. Analisis data menggunakan *Chi-Square* dan *Fisher Exact*. Hasil analisis data bivariat ditemukan ada hubungan preferensi makan ($p=0,019$;OR=8,4), pengaruh teman sebaya ($p=0,006$;OR=4,3), asupan energi ($p=0,03$;OR=3,3), asupan protein ($p=0,036$;OR=3,3), dan asupan karbohidrat ($p=0,047$;OR=4) dengan kejadian gizi lebih dan tidak adanya hubungan antara asupan lemak ($p=0,085$), dan paparan sosial media ($p=0,405$) dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok. Remaja disarankan untuk lebih memperhatikan asupan makan yang sehat, mengembangkan preferensi makan sehat, dan memanfaatkan teman sebaya untuk mengadopsi perilaku makan yang baik agar terhindar dari kejadian gizi lebih.

Kata Kunci: Gizi lebih, preferensi makan, teman sebaya, asupan zat gizi makro, paparan sosial media

RELATIONSHIP BETWEEN FOOD PREFERENCES, PEER INFLUENCE, MACRO-NUTRIENT INTAKE, AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE WITH THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION IN SMA NEGERI 6 DEPOK

Krisanti Nurbaiti

Abstract

Overnutrition is defined as an increase in body weight due to the accumulation of excess body fat. Overnutrition among adolescents has become an increasing nutritional issue in recent years. If left unaddressed, overnutrition can lead to health complications such as hypertension, fatty liver, diabetes, heart disease, and cancer. The aim of this study was to determine the relationship between eating preferences, peer influence, macro-nutrient intake, and social media exposure with the incidence of overnutrition among adolescents in SMA Negeri 6 Depok. This study employed a cross-sectional study design using stratified random sampling technique with a sample size of 108 individuals. Data analysis was conducted using Chi-Square and Fisher's exact tests. The bivariate data analysis revealed a significant association between eating preferences ($p=0.019$; $OR=8.4$), peer influence ($p=0.006$; $OR=4.3$), energy intake ($p=0.03$; $OR=3.3$), protein intake ($p=0.036$; $OR=3.3$), and carbohydrate intake ($p=0.047$; $OR=4$) with the incidence of overnutrition. However, there was no significant association found between fat intake ($p=0.085$) and social media exposure ($p=0.405$) with the incidence of overnutrition among adolescents in SMAN 6 Depok. Adolescents are advised to pay more attention to their healthy food intake, develop healthy eating preferences, and utilize peer influence to adopt good eating behaviors in order to prevent overnutrition.

Keyword: overnutrition, food preferences, peer influence, macro-nutrient intake, social media exposure

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Preferensi makan, Pengaruh teman sebaya, Asupan zat gizi makro, dan Paparan Sosial Media dengan Kejadian Gizi Lebih di SMA Negeri 6 Depok". Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta. Pada penulisan dan penyusunan skripsi ini saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan nikmat sehat dan kelancaran dalam proses pembuatan skripsi ini. Kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, serta membimbing penulisan skripsi ini. Saya juga berterima kasih kepada kedua orang tua saya Bapak Bambang Wahono dan Ibu Sukesih serta kepada saudara laki-laki saya Mas Fiqih Mohamad dan Julihan Shaleh atas segala doa, dukungan moral, dan material, serta curahan kasih sayang yang tak terhingga. Terima kasih juga kepada teman seperjuangan saya aulia, caca, allysha, niken, nada nur, dan windi atas dukungan dan semangat yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 20 Juni 2023

Penulis

Krisanti Nurbaiti

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
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja	7
II.2 Gizi Lebih	10
II.3 Preferensi Makan	13
II.4 Teman Sebaya.....	16
II.5 Asupan Zat Gizi Makro	18
II.6 Paparan Sosial Media	23
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	26
II.8 Kerangka Teori	31
II.9 Kerangka Konsep.....	32
II.10 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
III.2 Desain Penelitian	34
III.3 Populasi dan Sampel.....	34
III.4 Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	37
III.5 Etik Penelitian.....	41
III.6 Definisi Operasional	42
III.7 Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
IV.2 Analisis Univariat.....	46
IV.3 Analisis Bivariat.....	54
IV.4 Keterbatasan Penelitian	65

BAB V PENUTUP.....	67
V.1 Kesimpulan.....	67
V.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Indeks Massa Tubuh menurut Umur.....	11
Tabel 2	Tabel Kebutuhan Zat Gizi Remaja.....	20
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 4	Perhitungan Besar Sampel	35
Tabel 5	Distribusi Sampel Tiap Kelas	36
Tabel 6	Definisi Operasional	42
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Remaja	47
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	48
Tabel 9	Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Responden (n = 108)	51
Tabel 10	Hubungan Preferensi Makan dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja	54
Tabel 11	Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja	56
Tabel 12	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja	58
Tabel 13	Hubungan Paparan Sosial Media dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2 Kerangka Konsep	32
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitor
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Izin Validitas
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 6 Formulir Persetujuan Subjek
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin