



**HUBUNGAN PENGGUNAAN APLIKASI PESAN-ANTAR  
MAKANAN, ASUPAN LEMAK, DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMAN 63  
JAKARTA**

**SKRIPSI**

**AURELIA GRACIA CHIQUITA SONY  
1910714035**

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



**HUBUNGAN PENGGUNAAN APLIKASI PESAN-ANTAR  
MAKANAN, ASUPAN LEMAK, DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMAN 63  
JAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**AURELIA GRACIA CHIQUITA SONY**

**1910714035**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aurelia Gracia Chiquita Sony

NIM : 1910714035

Tanggal : 28 Juni 2023

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

Jakarta, 28 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Aurelia Gracia Chiquita Sony)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Aurelia Gracia Chiquita Sony  
NIM : 1910714035  
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 Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan, Asupan Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMAN 63 Jakarta”** 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 : 28 Juni 2023

Yang Menyatakan,




(Aurelia Gracia Chiquita Sony)

## PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh:

Nama : Aurelia Gracia Chiquita Sony  
NIM : 1910714035  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul : Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan,  
Asupan Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi  
Lebih Pada Siswa SMAN 63 Jakarta


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

  
Dr. dr. Yessi Yosita Octaria, MIH


Ketua Penguji

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

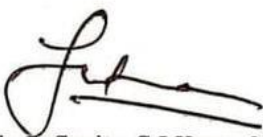
Penguji I

  
Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M. Si

Penguji II (Pembimbing)

  
Desmawati, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat, PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

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

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 28 Juni 2023

# HUBUNGAN PENGGUNAAN APLIKASI PESAN-ANTAR MAKANAN, ASUPAN LEMAK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMAN 63 JAKARTA

Aurelia Gracia Chiquita Sony

## Abstrak

**Latar Belakang :** Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 13,5% remaja berusia 16-18 tahun mengalami berat badan lebih dan obesitas. Perubahan pola makan seiring perkembangan zaman menjadi faktor penyebab perubahan status gizi. **Tujuan :** Mengetahui hubungan antara penggunaan aplikasi pesan-antar makanan, asupan lemak, serta aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 63 Jakarta. **Metode :** Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *cross-sectional* yang melibatkan 77 siswa kelas X dan XI. **Hasil :** Hasil analisis *Chi-square* menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan aplikasi pesan-antar memiliki hubungan dengan status gizi lebih pada remaja ( $p = 0,000$ ). Tidak terdapat hubungan antara jenis makanan yang dipesan dengan status gizi lebih pada remaja ( $p = 0,467$ ). Tidak terdapat hubungan antara jumlah makanan yang dipesan melalui aplikasi pesan-antar makanan dengan status gizi lebih pada remaja ( $p = 0,655$ ). Terdapat hubungan antara asupan lemak dari makanan yang dipesan melalui aplikasi pesan-antar makanan dengan status gizi lebih pada remaja ( $p = 0,000$ ). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja ( $p = 0,006$ ). **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan-antar, asupan lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih, tidak terdapat hubungan antara jenis dan jumlah makanan yang dipesan dengan status gizi lebih.

**Kata kunci :** Aplikasi Pesan-antar Makanan, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Gizi Lebih

# **RELATIONSHIP BETWEEN DELIVERY APPLICATIONS USAGE, FAT INTAKE, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT STATUS IN STUDENTS OF SMAN 63 JAKARTA**

**Aurelia Gracia Chiquita Sony**

## **Abstract**

**Background:** Based on Riskesdas data in 2018, there are 13,5% of adolescents aged 16-18 years are overweight and obese. Dietary changes along with the times are a factor causing changes in nutritional status. **Objective:** To find the relationship between the usage of food delivery applications, fat intake, and physical activity with overweight status of students at SMAN 63 Jakarta. **Methods:** The research design used a cross-sectional study involving 77 students in grades X and XI. **Results:** Chi-square analysis results showed that the frequency of delivery application usage had a relationship with overweight status in adolescents ( $p = 0.000$ ). There is no relationship between the type of food ordered and overweight status of adolescents ( $p = 0.467$ ). There is no relationship between the amount of food ordered and overweight status of adolescents ( $p = 0.655$ ). There is a relationship between fat intake and overweight status in adolescents ( $p = 0.000$ ). There is a relationship between physical activity and overweight status in adolescents ( $p = 0.006$ ). **Conclusion:** There is a relationship between the frequency of delivery application usage, fat intake, and physical activity with overweight status, there is no relationship between the type and amount of food ordered and overweight status.

**Keywords :** Food Delivery Application, Fat Intake, Physical Activity, Overweight Status

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan, Asupan Lemak, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMAN 63 Jakarta” dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta ini. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I. Kom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana sekaligus dosen penguji yang telah memberikan atas saran dan arahan agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.
2. Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak dukungan, saran, arahan, dan bimbingan yang terbaik.
3. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen penguji yang telah memberikan saran agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.
4. Mama, papa, serta seluruh keluarga yang tak henti-hentinya memberikan doa, motivasi, serta bantuan secara moril maupun materil kepada penulis.
5. Devi, Dwi, Nadine, Anggita, Allysa, Annida, Amel, dan seluruh teman-teman seperjuangan Gizi UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2019 yang selalu memberikan semangat selama proses penelitian ini.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 2023

Penulis

Aurelia Gracia Chiquita Sony



## 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  |
| <br>                                      |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                   | 1    |
| I.1 Latar Belakang.....                   | 1    |
| I.2 Rumusan Masalah.....                  | 3    |
| I.3 Tujuan .....                          | 3    |
| I.4 Manfaat .....                         | 4    |
| <br>                                      |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....              | 5    |
| II.1 Remaja .....                         | 5    |
| II.2 Status Gizi.....                     | 6    |
| II.3 Aplikasi Pesan-Antar Makanan .....   | 9    |
| II.4 Asupan Lemak .....                   | 10   |
| II.5 Aktivitas Fisik.....                 | 11   |
| II.6 Matriks Penelitian terdahulu .....   | 13   |
| II.7 Kerangka Teori .....                 | 16   |
| II.8 Kerangka Konsep.....                 | 17   |
| II.9 Hipotesis .....                      | 17   |
| <br>                                      |      |
| BAB III METODE PENELITIAN.....            | 18   |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....    | 18   |
| III.2 Desain Penelitian .....             | 18   |
| III.3 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 18   |
| III.4 Pengumpulan Data.....               | 21   |
| III.5 Etik Penelitian.....                | 24   |
| III.6 Definisi Operasional .....          | 25   |
| III.7 Analisis Data.....                  | 27   |
| <br>                                      |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....         | 29   |
| IV.1 Gambaran Umum Lokasi .....           | 29   |
| IV.2 Analisis Univariat .....             | 30   |
| IV.3 Analisis Bivariat.....               | 36   |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| IV.4 Analisis Multivariat .....    | 36 |
| IV.5 Keterbatasan Penelitian ..... | 43 |
| <br>                               |    |
| BAB V PENUTUP.....                 | 45 |
| V.1 Kesimpulan .....               | 45 |
| V.2 Saran.....                     | 46 |
| <br>                               |    |
| DAFTAR PUSTAKA .....               | 47 |
| RIWAYAT HIDUP                      |    |
| LAMPIRAN                           |    |

## DAFTAR TABEL

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tabel 1.  | Kategori Status Gizi Usia 5-18 Tahun .....   | 7  |
| Tabel 2.  | Tabel Matriks Penelitian Terdahulu .....   | 13 |
| Tabel 3.  | Nilai P1 dan P2 dari Beberapa Penelitian Sebelumnya.....                           | 19 |
| Tabel 4.  | Jumlah Sampel yang Diambil dari Setiap Kelas .....                                 | 20 |
| Tabel 5.  | Definisi Operasional.....  | 25 |
| Tabel 6.  | Uji Validitas Kuesioner .....  | 28 |
| Tabel 7.  | Uji Reliabilitas Kuesioner .....   | 28 |
| Tabel 8.  | Karakteristik Responden .....  | 30 |
| Tabel 9.  | Status Gizi Responden .....  | 31 |
| Tabel 10. | Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan Responden .....                            | 32 |
| Tabel 11. | Asupan Lemak dari Makanan yang Dipesan Responden.....                              | 34 |
| Tabel 12. | Aktivitas Fisik Responden .....  | 35 |
| Tabel 13. | Hubungan Antara Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar dengan Status Gizi ..... | 36 |
| Tabel 14. | Hubungan antara Antara Jenis Makanan yang Dipesan dengan Statu Gizi .....          | 38 |
| Tabel 15. | Hubungan Antara Jumlah Makanan yang Dipesan dengan Status Gizi .....               | 39 |
| Tabel 16. | Hubungan Antara Asupan Lemak dari Makanan yang Dipesan dengan Status Gizi .....    | 41 |
| Tabel 17. | Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....                           | 42 |
| Tabel 18. | Analisis Multivariat.....  | 43 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. Makanan yang ditawarkan pada aplikasi pesan-antar makanan..... | 10 |
| Gambar 2. Kerangka Teori.....  | 16 |
| Gambar 3. Kerangka Konsep .....  | 17 |
| Gambar 4. Prosedur Pengumpulan Data .....                                | 24 |
| Gambar 5. Lokasi Tempat Penelitian.....                                  | 29 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 5 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Kuesioner Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan
- Lampiran 8 *International Physical Activities Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF)*
- Lampiran 9 *Semi Quantitative – Food Frequencies Questionnaire (SQ-FFQ)*
- Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 *Output Analisis SPSS*
- Lampiran 13 Surat Bebas Plagiarism
- Lampiran 14 Hasil Turnitin