



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT, KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD, DAN DURASI TIDUR DENGAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMA YADIKA 12 LIMO TAHUN 2023**

SKRIPSI

TASYA PUTERI AYU

1910714016

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



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT, KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD, DAN DURASI TIDUR DENGAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMA YADIKA 12 LIMO TAHUN 2023**

SKRIPSI

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

TASYA PUTERI AYU

1910714016

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

PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Tasya Puteri Ayu
NIM : 1910714016
Tanggal : 23 Juni 2023

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

Jakarta, 23 Juni 2023

Yang menyatakan,



(Tasya Puteri Ayu)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Tasya Puteri Ayu
NIM : 1910714016
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 Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMA Yadika 12 Limo Tahun 2023”** 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 : 23 Juni 2023

Yang menyatakan,



(Tasya Puteri Ayu)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Tasya Puteri Ayu
NIM : 1910714016
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMA Yadika 12 Limo Tahun 2023:

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.



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji

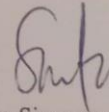


Yunimatul Farizyah, S.Gz., M.Si

Penguji II

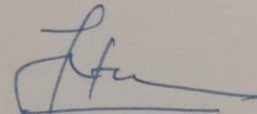
Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM

Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program

Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 23 Juni 2023

HUBUNGAN ASUPAN SERAT, KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN DURASI TIDUR DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA YADIKA 12 LIMO TAHUN 2023

Tasya Puteri Ayu

Abstrak

Gizi lebih merupakan suatu keadaan ketika terjadinya akumulasi lemak yang berlebihan. Pola makan yang salah seperti konsumsi makanan tinggi kalori seperti *junk food* dan asupan serat yang kurang serta durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan meningkatnya kejadian gizi lebih pada remaja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 117 partisipan dengan rentang usia 15 – 17 tahun. Data yang dikumpulkan berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan, asupan serat dengan menggunakan *recall 2x24 jam*, konsumsi *junk food* dengan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, dan durasi tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara asupan serat ($p = 0,015$) dan kebiasaan konsumsi *junk food* ($p = 0,015$) dengan gizi lebih namun tidak terdapat hubungan antara durasi tidur ($p = 0,062$) dengan gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo.

Kata Kunci: Asupan Serat, Durasi Tidur, Gizi Lebih, *Junk Food*, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN FIBER INTAKE, *JUNK FOOD* CONSUMPTION HABITS, DAN SLEEP DURATION WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT YADIKA 12 LIMO HIGH SCHOOL IN 2023.

Tasya Puteri Ayu

Abstract

Overweight is a condition when there is excessive accumulation of fat. Bad eating habits such as consumption of high calorie such as junk food, less fiber intake dan less sleep duration can lead to increased incidence of overweight in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between fiber intake, junk food consumption habits, dan sleep duration with overweight in adolescents at Yadika 12 Limo High School. This study used a cross-sectional design with stratified rdom sampling technique. The sample in this study was 117 participants with an age range of 15 - 17 years. Data collected in the form of weight dan height measurements, fiber intake using 2x24 hour recall, junk food consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), dan sleep duration using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis in this study used chi-square test. The results of bivariate data analysis showed that there was an association between fiber intake ($p = 0.015$) dan junk food consumption habits ($p = 0.015$) with overweight but there was no association between sleep duration ($p = 0.062$) with overweight in adolescents at Yadika 12 Limo High School.

Keyword: Fiber Intake, Sleep Duration, Overweight, Junk food, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMA Yadika 12 Limo Tahun 2023”.

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 skripsi ini, Ibu A’immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si dan Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmu nya kepada penulis. Tidak lupa terima kasih kepada kedua orang tua, Bapak Deni dan Ibu Ria atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan terus menerus untuk kelancaran proposal skripsi ini. Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh teman-teman gizi angkatan 2019 serta semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi, saran, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

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

Jakarta, 23 Juni 2023

Penulis

Tasya Puteri Ayu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	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.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1. Remaja.....	7
II.2. Status Gizi	8
II.3. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi	11
II.4. Dampak Gizi Lebih	20
II.5. Matriks Penelitian.....	21
II.6. Kerangka Teori.....	25
II.7. Kerangka Konsep	25
II.8. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	26
III.2 Desain Penelitian	26
III.3 Populasi Sampel	26
III.4 Pengumpulan Data	29
III.5 Etik Penelitian	33
III.6 Definisi Operasional.....	34
III.7 Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Umum Penelitian	41
IV.2 Hasil Analisis Univariat	42
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	52

BAB V PENUTUP.....	59
V.1 Kesimpulan.....	59
V.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori IMT/U Pada Anak Usia 5-18 Tahun Menurut Kemenkes RI Tahun 2020	10
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu	21
Tabel 3	Jumlah Sampel Berdasarkan Kelas	28
Tabel 4	Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner	38
Tabel 6	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner	39
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 8	Distribusi Partisipan Berdasarkan Karakteristik Partisipan	42
Tabel 9	Distribusi Partisipan Berdasarkan Asupan Serat	43
Tabel 10	Daftar Bahan Makanan Sumber Serat yang Sering Dikonsumsi	44
Tabel 11	Distribusi Partisipan Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	46
Tabel 12	Distribusi Partisipan Berdasarkan Durasi Tidur	49
Tabel 13	Distribusi Partisipan Berdasarkan Status Gizi	51
Tabel 14	Analisis Hubungan Asupan Serat dengan Gizi Lebih	52
Tabel 15	Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan	55
Tabel 16	Analisis Hubungan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Timbangan Berat Badan Digital.....	9
Gambar 2 Pengukur Tinggi Badan (Microtoise).....	10
Gambar 3 Sumber Serat	11
Gambar 4 Makanan Junk Food	14
Gambar 5 Kerangka Teori.....	25
Gambar 6 Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 7 Prosedur Pengambilan Data	32
Gambar 8 SMA Yadika 12 Limo Kota Depok	41
Gambar 9 Diagram Jenis Makanan Junk Food yang Paling Banyak.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Monitoring
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 6 Lembar Informed Consent
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Analisis Uji Validitas dan Uji Reliabilitas
- Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas Data
- Lampiran 11 Hasil Analisis Uji Univariat dan Uji Bivariat
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Turnitin