



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN KONUMSI MIE
INSTAN, DAN MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN STATUS
GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK**

SKRIPSI

RADITA AFIFA SAPTARANI

1910714078

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN"

JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2023



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN KONUMSI MIE
INSTAN, DAN MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN STATUS
GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK**

SKRIPSI

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

RADITA AFIFA SAPTARANI

1910714078

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 rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Radita Afifa Saptarani

NRP : 1910714078

Tanggal : 01 Juni 2023

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

Jakarta, 20 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Radita Afifa S.)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Radita Afifa Saptarani

NRP : 1910714078

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 Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Minuman Manis dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 6 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 : 20 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Radita Afifa Saptarani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Radita Afifa Saptarani

NRP : 1910714078

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Minuman Manis dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 6 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 Nasrullah, S.TP, M.Si

Ketua Penguji




Dr. dr. Yessi Crosita, MIH Octaria

Penguji II



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

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi

Pembimbing



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

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 07 Juli 2023

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK

Radita Afifa Saptarani

Abstrak

Status gizi lebih merupakan salah satu permasalahan gizi di Indonesia dan banyak terjadi pada usia remaja yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dikeluarkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan dan minuman manis dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Subjek pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 10 hingga 11 SMA Negeri 6 Depok yaitu sebanyak 110 siswa dan siswi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih ($p= 0,000$), kebiasaan konsumsi mie instan dengan status gizi ($p= 0,000$), dan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan status gizi lebih ($p= 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan dan minuman manis dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok. Peneliti berharap responden dapat meningkatkan aktivitas fisik yaitu dengan berolahraga seperti bersepeda, berenang, berjalan cepat, berlari, hingga bermain futsal minimal 30 menit dalam sehari, mengurangi konsumsi minuman manis dan mie instan secara berlebihan serta mempertahankan berat badan normal.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, mie instan, minuman manis, remaja, status gizi lebih

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, INSTANT NOODLE AND SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION HABITS, AND THE OCCURRENCE OF OVERWEIGHT/OBESITY STATUS IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 6 DEPOK

Radita Afifa Saptarani

Abstract

Overnutrition is one of the nutritional problems in Indonesia and is prevalent among adolescents due to the imbalance between calorie intake and expenditure. The aim of this study is to determine the relationship between physical activity, instant noodle and sweetened beverage consumption habits, and the occurrence of overweight/obesity in adolescents at SMA Negeri 6 Depok. This study used a cross-sectional study design. The sampling method employed was Stratified Random Sampling. The subjects of this study were 110 male and female students from grades 10 to 11 at SMA Negeri 6 Depok. The results of bivariate analysis using Spearman Rank Correlation test showed a relationship between physical activity and overweight/obesity status ($p=0.000$), a relationship between instant noodle consumption habits and nutritional status ($p=0.000$), and a relationship between sweetened beverage consumption habits and overweight/obesity status ($p=0.000$). This indicates that there is a relationship between physical activity, instant noodle and sweetened beverage consumption habits and overweight/obesity status in adolescents at SMA Negeri 6 Depok. Researchers hope that respondents can increase physical activity by exercising such as cycling, swimming, walking fast, running, and playing futsal for at least 30 minutes a day, reducing excessive consumption of sugary drinks and instant noodles also maintaining their normal body weight

Keywords: Adolescents, instant noodles, overweight/obesity status, physical activity, sweetened beverages.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Penulisan skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Gizi dan judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Minuman Manis dengan Kejadian Status Gizi Lebih di SMA Negeri 6 Depok”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing serta kepada Bapak Nanag Nasrullah, S.TP, M.Si dan Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria., MIH selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak saran, dan motivasi kepada penulis. Tidak lupa ucapan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Kepala Program Studi beserta segenap tim Dosen Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta atas ilmu yang diberikan selama penulis menjalani Pendidikan Sarjana.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Suryanta, Ibu Dian Lestari, dan adik Nabihan Athalla serta Raina Zhafira Almira yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan fisik dan psikis serta doa-doa yang tulus. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman penulis yang senantiasa membantu penulis jika sedang mengalami kesulitan, khususnya kepada Tasya Puteri Ayu, Azzahra Martania Jaya, Wida Ayu Nurjanah, Irna Ghafira, Tasya Puteri Ayu, serta Nada Sausan Salsabila. Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada Atiya Byantini yang telah banyak membantu dan menemani penulis pada saat proses pembuatan skripsi hingga sidang.

Jakarta, 22 Februari 2023

Penulis

Radita Afifa Saptarani

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.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja	5
II.2 Gizi Lebih pada Remaja	9
II.3 Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire	10
II.4 Aktivitas Fisik.....	11
II.5 Mie Instan	13
II.6 Minuman Manis.....	14
II.7 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dengan Gizi Lebih.....	15
II.8 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis dengan Gizi Lebih	16
II.9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	17
II.10 Matriks Penelitian.....	18
II.11 Kerangka Teori Penelitian	21
II.12 Kerangka Konsep Penelitian.....	21
II.13 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
III.2 Desain Penelitian	23
III.3 Populasi dan Sampel.....	24
III.4 Pengumpulan Data.....	26
III.5 Etik Penelitian.....	29
III.6 Definisi Operasional	31
III.7 Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	34
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	35
IV.3 Hasil Uji Normalitas	41
IV.4 Hasil Analisis Bivariat.....	42
IV.5 Keterbatasan Penelitian	47
BAB V PENUTUP.....	48
V.1 Kesimpulan.....	48
V.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan AKG Remaja.....	7
Tabel 2	Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).....	9
Tabel 3	Matriks Penelitian.....	18
Tabel 4	Perhitungan Besar Sampel.....	25
Tabel 5	Definisi Operasional.....	31
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden.....	35
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden	36
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	37
Tabel 9	Gambaran Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Minuman Manis	38
Tabel 10	Tabel Hasil Uji Normalitas Data	41
Tabel 11	Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT/U	42
Tabel 12	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dengan IMT/U Remaja ...	43
Tabel 13	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis dengan IMT/U Remaja	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Semi Quantitative-FFQ	10
Gambar 2	Kerangka Teori Penelitian.....	21
Gambar 3	Kerangka Konsep Penelitian	21
Gambar 4	Peta Lokasi SMAN 6 Depok.....	34
Gambar 5	SMAN 6 Depok.....	34
Gambar 6	Distribusi Konsumsi Mie Instan Per Merk.....	40
Gambar 7	Distribusi Konsumsi Minuman Manis Per Merk	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Approval*
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 3 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Naskah Penjelasan/PSP
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 10 Hasil Turnitin