



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED*
FOODS, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN
STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMPN 1 TAMBUN
SELATAN**

SKRIPSI

DYAH AYUNINGTYAS

1910714045

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



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED*
FOODS, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN
STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMPN 1 TAMBUN
SELATAN**

SKRIPSI

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

DYAH AYUNINGTYAS

1910714045

**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 : Dyah Ayuningtyas

NRP : 1910714045

Tanggal : 7 Juli 2023

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

Jakarta, 7 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Dyah Ayuningtyas)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Dyah Ayuningtyas
NRP : 1910714045
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 Kebiasaan Konsumsi *Ultra-Processed Foods*, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMPN 1 Tambun Selatan”.

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 : 7 Juli 2023

Yang menyatakan



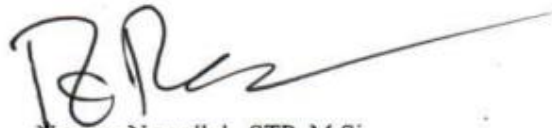
Dyah Ayuningtyas

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Dyah Ayuningtyas
NRP : 1910714045
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Ultra-Processed Foods*, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMPN 1 Tambun Selatan

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.

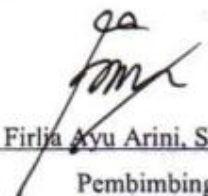


Nanang Nasrulloh, STP, M.Si

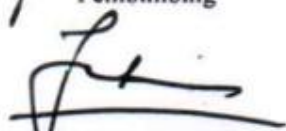
Ketua Penguji



A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si
Penguji II
Desmauwati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD
Dekan FIKES UPNVJ



Dr. Firlja Ayu Arini, SKM, MKM
Pembimbing



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

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 7 Juli 2023

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOODS*, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMPN 1 TAMBUN SELATAN

Dyah Ayuningtyas

Abstrak

Status gizi lebih pada remaja masih memiliki prevalensi yang tinggi dan terus bertambah pada setiap tahunnya. Kecenderungan ini meningkat sebesar 5,2% pada remaja berusia 13-15 tahun dan prevalensinya mencapai 20,7% di Kabupaten Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain cross sectional dan menggunakan teknik *stratified random sampling* untuk penarikan jumlah sampel sebanyak 113 responden. Data antropometri diperoleh dengan pengukuran secara langsung, kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods* menggunakan FFQ, data aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL, dan data durasi tidur menggunakan kuesioner PSQI. Analisis data melalui uji Chi-Square mendapatkan hasil tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods* ($p= 0.270$), aktivitas fisik ($p= 0.306$), dan durasi tidur ($p= 0.771$) dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan. Diharapkan remaja dapat menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat dengan membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan natrium, meningkatkan aktivitas fisik, serta tidur dengan durasi yang cukup untuk mencegah peningkatan prevalensi status gizi lebih.

Kata Kunci: Status Gizi lebih, Konsumsi *Ultra-Processed Foods*, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur

THE RELATIONSHIP BETWEEN ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION HABITS, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP DURATION WITH OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS AT SMPN 1 TAMBUN SELATAN

Dyah Ayuningtyas

Abstract

Overnutrition in adolescents still has a high prevalence and continues to grow every year. This trend increased by 5.2% in adolescents aged 13-15 years and the prevalence reached 20.7% in Bekasi Regency. This study aims to determine the relationship between ultra-processed foods consumption habits, physical activity, and sleep duration with overnutrition in adolescents at SMPN 1 Tambun Selatan. The method in this study used a cross sectional design and used stratified random sampling technique to draw a sample size of 113 respondents. Anthropometric data were obtained by direct measurement, ultra-processed foods consumption habits using FFQ, physical activity data using PAL questionnaire, and sleep duration data using PSQI questionnaire. Data analysis through the Chi-Square test found no relationship between ultra-processed foods consumption habits ($p = 0.270$), physical activity ($p = 0.306$), and sleep duration ($p = 0.771$) with overnutrition in adolescents at SMPN 1 Tambun Selatan. It is expected that adolescents can implement a healthy diet and lifestyle by limiting the consumption of foods high in sugar, salt, and sodium, increasing physical activity, and sleeping with sufficient duration to prevent an increase in the prevalence of overnutrition.

Keywords: Overnutrition, Ultra-Processed Foods Consumption, Physical Activity, and Sleep Duration

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Ultra-Processed Fooda*, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMPN 1 Tambun Selatan” ini tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana yang selalu mendukung kegiatan mahasiswa dalam bidang akademik dan non akademik, kepada Ibu Dr. Firlia Ayu Arini S.KM., MKM selaku dosen pembimbing saya yang dengan sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi saya, serta kepada Bapak Nanang Nasrullah, S.TP, M.Si selaku ketua penguji dan kepada Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan kritik serta saran yang bermanfaat. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar kedepannya dapat menjadi lebih baik lagi.

Jakarta, 7 Juli 2023

Penulis

Dyah Ayuningtyas

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	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja	7
II.2 Status Gizi Lebih Remaja	9
II.3 <i>Ultra-Processed Foods</i>	14
II.4 Aktivitas Fisik.....	17
II.5 Durasi Tidur.....	20
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	21
II.7 Kerangka Teori	26
II.8 Kerangka Konsep.....	27
II.9 Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.3 Populasi dan Sampel.....	28
III.4 Pengumpulan Data.....	31
III.5 Etik Penelitian.....	32
III.6 Definisi Operasional	33
III.7 Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
IV.2 Analisis Univariat	37
IV.3 Analisis Bivariat	45
IV.4 Keterbatasan Penelitian	52

BAB V PENUTUP.....	53
V.1 Kesimpulan.....	53
V.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Zat Gizi Remaja	9
Tabel 2	Klasifikasi Status Gizi (IMT/U) Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun	11
Tabel 3	Kategori <i>Physical Activity Level</i> (PAL)	19
Tabel 4	Rekomendasi Durasi Tidur Berdasarkan	20
Tabel 5	Matriks Penelitian Terdahulu	21
Tabel 6	Jumlah Sampel yang Dibutuhkan Berdasarkan P1 dan P2 dari Penelitian Sebelumnya	29
Tabel 7	Pembagian Jumlah Sampel Untuk Setiap Kelas	30
Tabel 8	Definisi Operasional	33
Tabel 9	Distribusi Status Gizi Responden di SMPN 1 Tambun Selatan	38
Tabel 10	Distribusi Jenis Kelamin Responden di SMPN 1 Tambun Selatan	39
Tabel 11	Distribusi Usia Responden di SMPN 1 Tambun Selatan	39
Tabel 12	Distribusi Kebiasaan Konsumsi <i>Ultra-Processed Foods</i> Responden di SMPN 1 Tambun Selatan	40
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Jenis <i>Ultra-Processed Foods</i>	40
Tabel 14	Distribusi Durasi Tidur Responden di SMPN 1 Tambun Selatan	45
Tabel 15	Distribusi Aktivitas Fisik Responden di SMPN 1 Tambun Selatan	44
Tabel 16	Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Ultra-Processed Foods</i> Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMPN 1 Tambun Selatan	47
Tabel 17	Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMPN 1 Tambun Selatan	49
Tabel 18	Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMPN 1 Tambun Selatan	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	26
Gambar 2	Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Approval*
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Analisis SPSS
- Lampiran 7 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Hasil Turnitin