



**HUBUNGAN KEBIASAAN *SCREEN TIME*, KONSUMSI MINUMAN
BERPEMANIS DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI
LEBIH PADA REMAJA SMA AN-NISAA IZADA TANGERANG
SELATAN**

SKRIPSI

**OKTAVIA LENGGANG KENCANA
2010714011**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN KEBIASAAN *SCREEN TIME*, KONSUMSI MINUMAN
BERPEMANIS DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI
LEBIH PADA REMAJA SMA AN-NISAA IZADA TANGERANG
SELATAN**

SKRIPSI

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

OKTAVIA LENGGANG KENCANA

2010714011

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Oktavia Lenggang Kencana
NRP : 2010714011
Tanggal : 25 Juni 2024

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

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Oktavia Lenggang Kencana)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Oktavia Lenggang Kencana
NRP : 2010714011
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 *Screen time*, Konsumsi Minuman Berpemanis dan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA An-Nisaa IZada Tangerang 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 : 25 Juni 2024
Yang Menyatakan,



(Oktavia Lenggang Kencana)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Oktavia Lenggang Kencana
NRP : 2010714011
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan *Screen Time*, Konsumsi Minuman Berpemanis dan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja SMA An-Nisaa Izada Tangerang Selatan

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



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Ketua Penguji



Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH

Penguji I (Pembimbing)



Desmarwati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 25 Juni 2024

HUBUNGAN KEBIASAAN *SCREEN TIME*, KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA AN-NISAA IZADA TANGERANG SELATAN

Oktavia Lenggang Kencana

Abstrak

Gizi lebih pada remaja merupakan salah satu masalah yang kompleks dalam beberapa tahun terakhir ini yang dimana prevalensinya terus meningkat. Penyebab remaja memiliki status gizi lebih yaitu asupan makan yang banyak dan tidak seimbang seperti konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat, sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan mengonsumsi makanan/minuman manis, serta kurangnya aktivitas fisik. Remaja dengan status gizi lebih tidak hanya dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa depan namun juga dapat menimbulkan permasalahan sosial dan emosional yang besar pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan *screen time*, konsumsi minuman berpemanis dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA An-Nisaa Izada. Penelitian ini menggunakan studi desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 103 orang yang merupakan siswa-siswi kelas X dan XI di SMA An-Nisaa Izada Tangerang Selatan dan diambil menggunakan *stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan gizi lebih ($p=0,033$), ada hubungan antara konsumsi minuman berpemanis ($p=0,002$) dengan gizi lebih dan ada hubungan antara kebiasaan sarapan ($p=0,031$) dengan kejadian gizi lebih. Remaja disarankan untuk membatasi kegiatan *screen time*, membatasi konsumsi minuman berpemanis, dan tetap menjalankan kebiasaan sarapan untuk mencegah peningkatan status gizi.

Kata Kunci: Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan, Minuman Berpemanis, *Screen time*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *SCREEN TIME* HABITS,
CONSUMPTION OF SWEETENED BEVERAGES AND
BREAKFAST HABITS WITH OVERWEIGHT IN
ADOLESCENTS AT SMA AN-NISAA IZADA TANGERANG
SELATAN**

Oktavia Lenggang Kencana

Abstract

Overnutrition in adolescents is a complex problem in recent years whose prevalence continues to increase. The reason why teenagers have more nutritional status is a large and unbalanced food intake, such as consuming high-calorie, high-fat and high-carbohydrate foods, frequently consuming fast food and consuming sweet foods/drinks, as well as a lack of physical activity. Adolescents with poor nutritional status can not only increase the risk of degenerative diseases in the future but can also cause major social and emotional problems in adolescents. The aim of this research is to find out the relationship between *screen time*, consumption of sweetened drinks and breakfast habits with nutritional status in adolescents at An-Nisaa Izada High School. This research uses a cross-sectional design study. The sample in this study was 103 people who were students in classes X and XI at SMA An-Nisaa Izada Tangerang Selatan and were taken using stratified random sampling. Bivariate analysis results using the chi-square test. The research results showed that there was a relationship between *screen time* habits and overnutrition ($p=0.033$), there was a relationship between the consumption of sweetened drinks ($p=0.002$) and overnutrition and there was a relationship between breakfast habits ($p=0.031$) and the incidence of overnutrition. Teenagers are advised to limit *screen time* activities, limit consumption of sweetened drinks, and maintain breakfast habits to prevent an increase in nutritional status.

Keywords: Overweight, Breakfast Habits, Sugar Sweetened Beverages,
Screen time

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Hubungan Kebiasaan *Screen time*, Konsumsi Minuman Berpemanis, Dan Sarapan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja SMA An-Nisaa Izada Tangerang Selatan.

Penulis Ucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I. Kom., MKM. Selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta dan selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan motivasi. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, dukungan, arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini. Seluruh Dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu yang telah diberikan. Ibu Tanti Farianti, S.E., M.Pd. selaku kepala sekolah dan seluruh pihak sekolah yang telah menyambut baik dan membantu penulis melaksanakan penelitian di SMA AN-Nisaa Izada Tangerang Selatan.

Kemudian penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapa Alm.Oman, seseorang yang biasa saya sebut papah yang paling saya rindukan dan berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Ibu Iroh Darmawati yang bisa saya sebut mamah, perempuan hebat yang sudah membesarkan dan mendidik anaknya hingga mendapatkan gelar sarjana serta selalu menjadi penyemangat, serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri karena telah menjadi sosok yang tangguh, sabar dan tidak menyerah dengan semua proses yang terbilang tidak mudah ini, apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. .

Jakarta, 25 Juni 2024

Penulis

Oktavia Lenggang Kencana

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 Gizi Lebih	11
II.3 Faktor Penyebab Gizi Lebih	12
II.4 Hubungan <i>Screen time</i> Dengan Status Gizi Lebih	18
II.5 Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Gizi Lebih	19
II.6 Hubungan Sarapan dengan Status Gizi Lebih	20
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	21
II.8 Kerangka Teori	24
II.9 Kerangka Konsep.....	25
II.10 Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
III.2 Desain Penelitian	26
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
III.4 Pengumpulan Data.....	29
III.5 Etika Penelitian.....	32
III.6 Definisi Operasional	33
III.7 Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
IV.2 Analisis Univariat	37
IV.3 Analisis Bivariat	41
IV.4 Keterbatasan Penelitian	50

BAB V PENUTUP.....	51
V.1 Kesimpulan	51
V.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi IMT/U Pada Anak Usia 5-18 Tahun Menurut Kemenkes RI Tahun 2020	11
Tabel 2.	Matriks Penelitian Terdahulu	21
Tabel 3.	Hasil Perhitungan Sampel Dengan Rumus Beda Dua Proporsi.....	27
Tabel 4.	Pengambilan Sampel.....	28
Tabel 5.	Definisi Operasional	33
Tabel 6.	Data Karakteristik Responden	37
Tabel 7.	Distribusi Data Variabel Independen.....	39
Tabel 8.	Hubungan Kebiasaan <i>Screen time</i> Dengan Status Gizi Lebih.....	42
Tabel 9.	Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Lebih	43
Tabel 10.	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Lebih.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.	Kerangka Konsep	25
Gambar 3.	Peta Lokasi	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Etik
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	PSP
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Uji Statistik
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin