



**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA SMA
AN-NISAA IZADA TANGERANG SELATAN**

SKRIPSI

SALMA KHAIRUNNISA TSABITA

2010714074

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



**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA SMA
AN-NISAA IZADA TANGERANG SELATAN**

SKRIPSI

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

SALMA KHAIRUNNISA TSABITA

2010714074

**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 dirujuk telah dinyatakan dengan benar.

Nama : Salma Khairunnisa Tsabita
NRP : 2010714074
Tanggal : 24 Juni 2024

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

Jakarta, 24 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Salma Khairunnisa Tsabita)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Salma Khairunnisa Tsabita
NRP : 2010714074
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

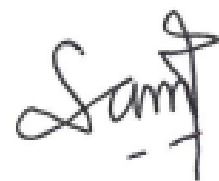
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Remaja SMA An-Nissan 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: 24 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Salma Khairunnisa Tsabita)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Salma Khairunnisa Tsabita

NRP : 2010714074

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja SMA An-Nissaa Izada Tangerang Selatan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM

Ketua Penguji

Iin Fatmawati Imrar, S.Gz, MPH

Penguji I (Pembimbing)

Desmawati, 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 : 24 Juni 2024

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA SMA AN-NISAA IZADA TANGERANG SELATAN

Salma Khairunnisa Tsabita

Abstrak

Status gizi lebih terjadi akibat ketidakseimbangan dalam tubuh terkait jumlah asupan yang dikonsumsi dengan aktivitas yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA An-Nissa Izada Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional dengan teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 101 siswa. Pengambilan dan pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner karakteristik dan aktivitas fisik dengan GPAQ dan melakukan wawancara menggunakan formular SQ-FFQ konsumsi *junk food*. Pada konsumsi *junk food* menganalisis terkait frekuensi, jenis, dan jumlah konsumsi *junk food* pada energi, karbohidrat, lemak, dan protein. Data penelitian ini yang diperoleh menggunakan *uji chi-square*. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan konsumsi *junk food* yang tidak berhubungan dengan status gizi lebih terbagi menjadi beberapa bagian yaitu kategori frekuensi konsumsi *junk food* ($p=0.885$), kategori jumlah energi konsumsi *junk food* ($p=0.290$), jumlah karbohidrat konsumsi *junk food* ($p=0.520$), jumlah lemak konsumsi *junk food* ($p=0.092$) dan jumlah protein konsumsi *junk food* ($p=0.092$). Namun, terdapat hasil penelitian yang berhubungan dengan status gizi lebih yaitu jenis konsumsi *junk food* ($p=0.029$) dan aktivitas fisik ($p=0.00$).

Kata Kunci: Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik.

THE RELATIONSHIP OF JUNK FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERNUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT AN-NISAA IZADA HIGH SCHOOL SOUTH TANGERANG

Salma Khairunnisa Tsabita

Abstract

Over nutritional status occurs due to an imbalance in the body related to the amount of food consumed and the activities carried out. This study aims to determine the relationship between junk food consumption and physical activity with nutritional status in adolescents at An-Nissa Izada High School, South Tangerang. This research uses a cross-sectional research design with a sampling technique, namely stratified random sampling. The sample used in this research was 101 students. Data collection in this study used a characteristic and physical activity questionnaire with GPAQ and conducted interviews using the SQ-FFQ formula for junk food consumption. The consumption of junk food analyzes the frequency, type and amount of junk food consumption for energy, carbohydrates, fat and protein. This research data was obtained using the chi-square test. The results of this research analysis show that consumption of junk food which is not related to nutritional status is divided into several parts, namely the category of frequency of consumption of junk food ($p=0.885$), the category of amount of energy consumed by junk food ($p=0.290$), the number of carbohydrates consumed by junk food ($p=0.520$), the amount of fat consumed by junk food ($p=0.092$) and the amount of protein consumed by junk food ($p=0.092$). However, there are research results that relate to more nutritional status, namely the type of junk food consumption ($p=0.029$) and physical activity ($p=0.00$).

Keywords: Junk Food Consumption and Physical Activity

KATA PENGANTAR


Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA An-Nisaa Izada Tangerang Selatan” dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I. Kom., MKM. selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana atas dukungan yang diberikan.
2. Ibu Iin Fatmawati Imrar, S.Gz, MPH. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran bermanfaat agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.
4. SMA An-Nissa Izada Tangerang Selatan selaku tempat penelitian yang sudah mengizinkan penulis melakukan pengambilan data.
5. Bapak Yul Rian Haidir, SE, CIAE dan Ibu Novita Desi Arianti, SE selaku kedua orang tua penulis serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis.
6. Semua teman-teman penulis yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, namun telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.

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

Jakarta, 24 Juni 2024

Penulis,



Salma Khairunnisa Tsabita

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	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Remaja	6
II.2 Status Gizi Lebih.....	7
II.3 Pola Makan	9
II.4 Konsumsi Junk Food	11
II.5 Survey Konsumsi Pangan	13
II.6 Aktivitas Fisik	13
II.7 Tabel Penelitian Terdahulu	17
II.8 Kerangka Teori.....	21
II.9 Kerangka Konsep	21
II.10 Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
III.2 Desain Penelitian.....	23
III.3 Populasi dan Sampel	23
III.4 Pengumpulan Data	26
III.5 Etik Penelitian.....	30
III.6 Definisi Operasional.....	31
III.8 Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
IV.1 Gambaran Umum SMA An-Nisaa Izada Tangerang Selatan.....	34
IV.2 Hasil Analisis Univariat	35
IV.3 Analisis Bivariat	39
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	43

BAB V PENUTUP	44
V.1 Kesimpulan	44
V.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kebutuhan Zat Gizi	7
Tabel 2.	Klasifikasi Status Gizi Anak	7
Tabel 3.	Tabel Penelitian Terdahulu	17
Tabel 4.	Perhitungan Sampel.....	24
Tabel 5.	Distribusi Sampel Tiap Kelas	25
Tabel 6.	Definisi Operasional.....	31
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Responden	36
Tabel 8.	Analisis Bivariat.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.	Kerangka Konsep.....	21
Gambar 3.	Prosedur Pengumpulan Data	29
Gambar 4.	Lokasi Tempat Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2. Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Terima Izin Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 7. Instrumen Penelitian
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Analisis Data
- Lampiran 10. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11. Hasil Turnitin