



**HUBUNGAN KONSUMSI KERAGAMAN PANGAN,  
MAKANAN MANIS, MINUMAN MANIS, DAN *JUNK FOOD*  
DENGAN GIZI LEBIH REMAJA SMAN 6 DEPOK TAHUN  
2024**

**SKRIPSI**

**SALMA AULIA KENCANAPUTRI  
2010714099**

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



**HUBUNGAN KONSUMSI KERAGAMAN PANGAN,  
MAKANAN MANIS, MINUMAN MANIS, DAN *JUNK FOOD*  
DENGAN GIZI LEBIH REMAJA SMAN 6 DEPOK TAHUN  
2024**

**SKRIPSI**

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

**SALMA AULIA KENCANAPUTRI**

**2010714099**

**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 : Salma Aulia Kencanaputri

NRP : 2010714099

Tanggal : 12 Juli 2024

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

Jakarta, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Salma Aulia Kencanaputri)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Salma Aulia Kencanaputri

NIM : 2010714099

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 Konsumsi Keragaman Pangan, Makanan Manis, Minuman Manis, Dan *Junk Food* Dengan Gizi Lebih Remaja SMAN 6 Depok Tahun 2024”

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 : 12 Juli 2024

Yang menyatakan,



Salma Aulia Kencanaputri

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Salma Aulia Kencanaputri  
NIM : 2010714099  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Keragaman Pangan, Makanan Manis, Minuman Manis, dan *Junk Food* dengan Gizi Lebih Remaja SMAN 6 Depok Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM

Ketua Penguji



Dr. Ibnu Malkar Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juli 2024

# HUBUNGAN KONSUMSI KERAGAMAN PANGAN, MAKANAN MANIS, MINUMAN MANIS, DAN *JUNK FOOD* DENGAN GIZI LEBIH REMAJA SMAN 6 DEPOK TAHUN 2024

Salma Aulia Kencanaputri

## Abstrak

Masalah gizi lebih pada remaja (10-18 tahun) cukup tinggi yaitu >15%. Asupan makanan yang beragam diketahui dapat menurunkan risiko gizi lebih pada remaja, sedangkan asupan makanan yang buruk seperti makanan tinggi gula, lemak, dan natrium serta rendah serat diketahui dapat meningkatkan risiko gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makanan manis, konsumsi makanan manis, minuman manis, dan *junk food* dengan gizi lebih pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 112 responden yang diambil dengan menggunakan metode *stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat dengan uji *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi keanekaragaman pangan ( $p=0,489$ ), kebiasaan mengonsumsi makanan manis ( $p=0,766$ ), kebiasaan mengonsumsi minuman manis ( $p=0,926$ ), dan kebiasaan mengonsumsi *junk food* ( $p=0,608$ ). Diharapkan remaja dapat menjaga kebiasaan konsumsi yang baik, sehingga dapat mempertahankan status gizi normalnya saat ini.

**Kata Kunci:** Gizi Lebih, *Junk Food*, Keragaman Pangan, Makanan Manis, Minuman Manis

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF FOOD DIVERSITY, SWEET FOOD, SWEET DRINKS, AND JUNK FOOD WITH OVERNUTRITION OF ADOLESCENTS OF SMAN 6 DEPOK IN 2024**

**Salma Aulia Kencanaputri**

## **Abstract**

The problem of overnutrition in adolescents (10-18 years old) is quite high, namely >15%. A diverse food intake is known to reduce the risk of overnutrition in adolescents, while poor food intake such as foods high in sugar, fat, and sodium and low in fiber is known to increase the risk of overnutrition. This study aims to determine the relationship between sweet food habits, consumption of sweet foods, sweet drinks, and junk food with overnutrition in adolescents. This study is an analytical observational study using a cross-sectional method. The data analysis method in this study uses, univariate analysis and bivariate analysis. The sample in this study amounted to 112 respondents taken using the stratified random sampling method. The results of the bivariate analysis using the chi-square test showed that there was no relationship between the habit of consuming food diversity ( $p=0,489$ ), the habit of consuming sweet foods ( $p=0,766$ ), the habit of consuming sweet drinks ( $p=0,926$ ), and the habit of consuming junk food ( $p=0,608$ ). It is hoped that adolescents can maintain good consumption habits, so that they can maintain their current normal nutritional status.

**Keywords:** Food Diversity, Junk Food, Overweight, Sweet Drinks, Sweet Foods

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Keragaman Pangan, Makanan Manis, Minuman Manis, dan *Junk Food* dengan Gizi Lebih Remaja SMAN 6 Depok Tahun 2024”.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran, arahan, dan bimbingan yang terbaik.
3. Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz. MKM selaku dosen penguji yang memberikan saran agar skripsi ini menjadi lebih baik.
4. Seluruh keluarga dan teman-teman yang memberikan motivasi dan bantuan baik secara moril maupun materi kepada penulis selama penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak dan dapat bermanfaat untuk kedepannya.

Jakarta, 12 Juli 2024

Penulis



Salma Aulia Kencanaputri



## 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 .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja.....	6
II.2 Status Gizi .....	10
II.3 Keragaman Pangan.....	15
II.4 Makanan dan Minuman Manis.....	19
II.5 <i>Junk Food</i> .....	21
II.6 Matriks Penelitian.....	24
II.7 Kerangka Teori Penelitian.....	31
II.8 Kerangka Konsep Penelitian .....	32
II.9 Hipotesis .....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	34
III.2 Desain Penelitian.....	34
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
III.4 Pengumpulan Data .....	39
III.5 Etik Penelitian .....	44
III.6 Definisi Operasional.....	45
III.7 Analisis Data .....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	51
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
IV.2 Analisis Univariat .....	52
IV.3 Analisis Bivariat.....	66
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V PENUTUP.....	76

V.1 Kesimpulan .....	76
V.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	79
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	9
Tabel 2. Z - Score IMT/U .....	12
Tabel 3. Matriks Penelitian.....	24
Tabel 4. Besar Minimal Sampel .....	36
Tabel 5. Jumlah Sampel yang Diambil dari Setiap Kelas .....	38
Tabel 6. Definisi Operasional .....	45
Tabel 7. Kuesioner Antropometri .....	48
Tabel 8. Kuesioner Karakteristik Ekonomi .....	48
Tabel 9. Kuesioner Individual Dietary Diversity Score .....	49
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas.....	49
Tabel 11. Karakteristik Responden.....	53
Tabel 12. Karakteristik Ekonomi Responden .....	54
Tabel 13. Status Gizi.....	55
Tabel 14. Konsumsi Keragaman Pangan.....	56
Tabel 15. Konsumsi Keragaman Pangan berdasarkan Kelompok Pangan.....	57
Tabel 16. Konsumsi Makanan Manis .....	61
Tabel 17. Konsumsi Minuman Manis.....	63
Tabel 18. Konsumsi <i>Junk Food</i> .....	65
Tabel 19. Hubungan Konsumsi Keragaman Pangan dengan Gizi Lebih .....	67
Tabel 20. Hubungan Konsumsi Makanan Manis dengan Gizi Lebih.....	69
Tabel 21. Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Gizi Lebih .....	71
Tabel 22. Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Gizi Lebih.....	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peran Sinyal Hormonal yang Mempengaruhi Hipotalamus.....	15
Gambar 2. Kerangka Teori.....	31
Gambar 3. Kerangka Konsep .....	32
Gambar 4. Prosedur Pengumpulan Data .....	42
Gambar 5. Lokasi Tempat Penelitian.....	51
Gambar 6. Konsumsi Keragaman (Makanan Pokok) .....	58
Gambar 7. Konsumsi Keragaman (Protein Hewani).....	58
Gambar 8. Konsumsi Keragaman (Protein Nabati) .....	59
Gambar 9. Konsumsi Keragaman (Sayur) .....	59
Gambar 10. Konsumsi Keragaman (Buah) .....	60
Gambar 11. Konsumsi Jenis Makanan Manis.....	62
Gambar 12. Konsumsi Jenis Minuman Manis .....	64
Gambar 13. Konsumsi Jenis <i>Junk Food</i> .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Izin Validitas
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 6 Formulir *Informed Consent*
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 Formulir *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)
- Lampiran 9 Kuesioner *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS)
- Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 11 Output SPSS (Uji Validitas & Reliabilitas)
- Lampiran 12 Output SPSS (Uji Univariat)
- Lampiran 13 Output SPSS (Uji Bivariat)
- Lampiran 14 Lembar Bebas Plagiarisme
- Lampiran 15 Hasil Turnitin