



**HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN LAYANAN PESAN
ANTAR MAKANAN, KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN
BERISIKO, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KUALITAS
DIET PADA REMAJA DI SMA YADIKA 12 DEPOK**

SKRIPSI

ZAHRA FADHLINA HIDAYAT

2010714021

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



**HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN LAYANAN PESAN
ANTAR MAKANAN, KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN
BERISIKO, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KUALITAS
DIET PADA REMAJA DI SMA YADIKA 12 DEPOK**

SKRIPSI

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

ZAHRA FADHLINA HIDAYAT

2010714021

**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 : Zahra Fadhlina Hidayat

NRP : 2010714021

Tanggal : 25 Juni 2024

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

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Zahra Fadhlina Hidayat)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Zahra Fadhlina Hidayat

NRP : 2010714021

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya 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 Frekuensi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan, Kebiasaan Konsumsi Makanan Berisiko, dan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet pada Remaja di SMA Yadika 12 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: 25 Juni 2024

Yang menyatakan,



Zahra Fadhlina Hidayat

PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

Nama : Zahra Fadhlina Hidayat
NRP : 2010714021
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan, Kebiasaan Konsumsi Makanan Berisiko, dan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet Remaja pada SMA Yadika 12 Depok.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan 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.




Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si
Ketua Penguji
Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta


Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si
Penguji I (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM
Koordinator Program Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 25 Juni 2024

HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN LAYANAN PESAN ANTAR MAKANAN, KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KUALITAS DIET PADA REMAJA DI SMA YADIKA 12 DEPOK

Zahra Fadhlina Hidayat

Abstrak

Peningkatan angka penggunaan layanan pesan antar makanan serta pergeseran pola makan dapat memberikan efek buruk terhadap kualitas diet remaja. Pergeseran pola konsumsi menuju makanan tinggi natrium dan tinggi lemak jenuh menjadi faktor risiko penyakit degeneratif di kemudian hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas diet pada remaja. Desain penelitian adalah *cross-sectional* dengan jumlah subjek sebanyak 108 siswa di SMA Yadika 12 Depok usia 16-18 tahun. Data kualitas diet didapatkan dari konversi *food recall 2x24* jam menggunakan indeks *Diet Quality Indeks for Adolescents* (DQI-A) yang telah dimodifikasi berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman*. Hasil analisis univariat diketahui bahwa rata-rata kualitas diet responden adalah 36.19%. Responden didominasi laki-laki (52,8%), frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan responden jarang (84,3%), responden memiliki pola makanan berisiko (51,9%), serta memiliki pengetahuan gizi yang rendah (64,8%). Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa kebiasaan konsumsi makanan berisiko dan pengetahuan gizi berhubungan dengan kualitas diet ($r = -0.259, p = 0.007$; $r = 0.210, p = 0.029$), sedangkan frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan tidak berhubungan dengan kualitas diet ($r = -0.053, p = 0.586$).

Kata Kunci: kualitas diet, layanan pesan antar makanan, makanan berisiko, pengetahuan gizi

**ASSOCIATION BETWEEN FREQUENCY OF FOOD
DELIVERY SERVICE USAGE, HIGH-RISK FOOD EATING
HABITS, AND NUTRITION KNOWLEDGE WITH DIET
QUALITY AMONG ADOLESCENTS AT SMA YADIKA 12
DEPOK**

Zahra Fadhlina Hidayat

Abstract

The increase in the use of food delivery services and changes in eating patterns can negatively impact the diet quality of adolescents. Consumption pattern changes towards high-sodium and high-saturated-fat foods are risk factors for degenerative diseases later in life. This study aims to analyze factors related to diet quality among adolescents. The study design is cross-sectional, with 108 high school students aged 16-18 from SMA Yadika 12 Depok. Diet quality data were obtained from converting 2x24-hour food recalls using the Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A), modified based on the Pedoman Gizi Seimbang 2014. Data analysis was performed using Spearman's test. The bivariate analysis showed that the average respondents' diet quality was 36.19%. Respondents were predominantly male (52.8%), with a low frequency of using food delivery services (84.3%), having high risk eating habits (51.9%), and low nutrition knowledge (64.8%). Based on the univariate analysis, it was found that high risk food consumption habits and nutrition knowledge were associated with diet quality ($r = -0.259$, $p = 0.007$; $r = 0.210$, $p = 0.029$), while the frequency of using food delivery services was not associated with diet quality ($r = -0.053$, $p = 0.586$).

Keywords: diet quality, food delivery services, high risk foods, nutrition knowledge

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Skripsi yang penulis susun berjudul “Hubungan Frekuensi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan, Kebiasaan Konsumsi Makanan Berisiko, dan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet Remaja Pada SMA Yadika 12 Depok”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si., selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini, Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran sehingga dapat memperkaya dan memperbaiki isi dari skripsi penulis, serta kepada seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang selama ini telah memberikan ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada responden penelitian serta pihak SMA Yadika 12 Depok yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian. Kepada mama, papa, dan kakak yang telah memberikan dukungan moral dan material. Kepada teman-teman seperjuangan yang selalu memberi dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Kepada Lily, Nugget, Koko, Chipi, Kuro, Mochi, Mawang, Megumi, dan Mansae yang telah memberi semangat dan dukungan emosional. Kepada enumerator yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini, Kirana, Sekar, Adliya, Regina, Zahra, Elthon, Syafila, Hasna, Dila, Adinda, Kirana Ayu, dan Agitha. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 30 Juni 2024

Penulis,



Zahra Fadhlina Hidayat

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	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Remaja	8
II.2 Kualitas Diet	10
II.3 Layanan Pesan Antar Makanan	18
II.4 Makanan Berisiko	21
II.5 Pengetahuan Gizi	23
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	25
II.8 Kerangka Konsep	29
II.9 Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	31
III.2 Desain Penelitian	31
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
III.4 Pengumpulan Data	34
III.5 Etik Penelitian	36
III.6 Definisi Operasional	37
III.7 Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
IV.2 Analisis Univariat	47
IV.3 Analisis Bivariat	60
IV.4 Keterbatasan Penelitian	63

BAB V PENUTUP	46
V.1 Kesimpulan	64
V.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Komponen Penilaian <i>Diet Quality Index for Adolescent</i>	14
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu	25
Tabel 3	Jumlah Sampel	32
Tabel 4	Jumlah Sampel Masing Masing Kelas	33
Tabel 5	Definisi Operasional.....	37
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Layanan Pesan Antar Makanan	42
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	42
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi 2	43
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas	44
Tabel 10	Sebaran Subjek Berdasarkan Karakteristik Individu	47
Tabel 11	Distribusi Kualitas Diet.....	49
Tabel 12	Distribusi Kualitas Diet Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 13	Rata-rata Skor Berdasarkan Komponen Penilaian DQI-A.....	51
Tabel 14	Rata-rata Skor Akhir Pekan dan Hari Kerja.....	54
Tabel 15	Sebaran Subjek Berdasarkan Variabel Independen	55
Tabel 16	Hubungan Frekuensi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan dengan Kualitas Diet	60
Tabel 17	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Berisiko Dengan Kualitas	61
Tabel 18	Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kualitas Diet	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	29
Gambar 2	Kerangka Konsep	30
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	35
Gambar 4	Profil SMA Yadika 12 Depok	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 3	Surat Ethical Approval
Lampiran 4	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Tabulasi Data Karakteristik Responden
Lampiran 9	Hasil Analisis Statistik
Lampiran 10	Tabulasi Data Responden
Lampiran 11	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 12	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 14	Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 15	Hasil Uji Turn-it-in