



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL  
TERHADAP IMT/U REMAJA DI SMAN 3 KOTA  
TANGERANG SELATAN**

**SKRIPSI**

**BELINDA ZULAIKHA SAPUTRI**

**2010714067**

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



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL  
TERHADAP IMT/U REMAJA DI SMAN 3 KOTA  
TANGERANG SELATAN**

**SKRIPSI**

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

**BELINDA ZULAIKHA SAPUTRI**

**2010714067**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Belinda Zulaikha Saputri

NRP : 2010714067

Tanggal : 02 Juli 2024

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

Jakarta, 02 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Belinda Zulaikha Saputri)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Belinda Zulaikha Saputri  
NRP : 2010714067  
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 Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* dan Paparan Media Sosial Terhadap IMT/U Remaja di SMAN 3 Kota 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: 02 Juli 2024  
Yang Menyatakan,



(Belinda Zulaikha Saputri)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Belinda Zulaikha Saputri

NRP : 2010714067

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* dan Paparan Media Sosial Terhadap IMT/U Remaja di SMAN 3 Kota 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. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Ketua Penguji



Dr. Firlia Ayu Arini, S.KM, MKM

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp, MKep, Sp. Mat, PhD

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 02 Juli 2024



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

# HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL TERHADAP IMT/U REMAJA DI SMAN 3 KOTA TANGERANG SELATAN

Belinda Zulaikha Saputri

## Abstrak

Status gizi pada remaja perlu diperhatikan karena akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi lebih pada remaja adalah pengetahuan gizi, pola konsumsi dan penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *sugar-sweetened beverages* dan paparan media sosial dengan status gizi pada remaja di SMAN 3 Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 105 siswa. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan wawancara SQ-FFQ. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *uji chi-square*. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ( $p=0,000$ ;POR=5,895), konsumsi *sugar-sweetened beverages* ( $p=0,000$ ;POR=18,375) dan paparan media sosial ( $p=0,002$ ;POR=5,059) dengan status gizi remaja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, konsumsi *sugar-sweetened beverages* dan paparan media sosial dengan status gizi remaja.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages, Paparan Media Sosial.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE, SUGAR-SWEETENED BEVERAGES CONSUMPTION AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE ON ADOLESCENTS BMI/AGE IN SMAN 3 SOUTH TANGERANG**

**Belinda Zulaikha Saputri**

## **Abstract**

The nutritional status of adolescents needs to be observed as it will affect the growth and development of the body in adulthood. Some factors that can affect over nutritional status in adolescents are knowledge, consumption patterns and social media use. The study aims to find out the relationship between nutritional knowledge, sugar-sweetened beverages consumption and social media exposure on adolescents nutritional status in SMAN 3 South Tangerang. This study employed a cross-sectional research design with a stratified random sampling technique. A total of 105 students were included in the sample. Data collection was conducted using questionnaires and SQ-FFQ interviews. Bivariate analysis was performed using the chi-square test. The results of the analysis showed a significant relation between nutritional knowledge ( $p=0,000$ ;POR=5,895), sugar-sweetened beverages consumption ( $p=0,000$ ; POR=18,375) and social media exposure ( $p=0,002$ ;POR=5,059) with adolescent nutritional status. The conclusion of this study is there is a significant relationship between nutritional knowledge, sugar-sweetened beverages consumption and social media exposure with adolescent nutritional status.

**Keywords :** Nutritional Status, Nutritional Knowledge, Sugar-Sweetened Beverages Consumption , Social Media Exposure.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* dan Paparan Media Sosial Terhadap IMT/U Remaja di SMAN 3 Kota Tangerang Selatan” dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana sekaligus dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran yang bermanfaat agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi.
2. Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, S.KM, MKM selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan saran selama penulisan skripsi ini.
3. Bapak Nugroho Surosoputra dan Ibu Choirida selaku kedua orangtua penulis, Dhafia Kartika Saputri selaku adik penulis dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
4. Haris Arisetio Widodo yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
5. Sahabat penulis selama perkuliahan Silvy, Salma, Nada, Hana dan seluruh teman-teman Gizi B yang selalu membantu penulis dalam masa perkuliahan.
6. Sahabat-sahabat penulis terutama Aisyah, Yumnaa, Lintang,, Winda, PE, Yaya, Inayah, Naila dan semua yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, namun telah memberikan dukungan kepada penulis.

Jakarta, 02 Juli 2024

Penulis

Belinda Zulaikha Saputri



## 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 .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja.....	5
II.2 Status Gizi Remaja .....	6
II.3 Pengetahuan Gizi.....	8
II.4 Sugar-Sweetened Beverages .....	10
II.5 Paparan Media Sosial .....	12
II.6 Kerangka Teori.....	15
II.7 Tabel Penelitian Terdahulu.....	16
II.8 Kerangka Konsep .....	24
II.9 Hipotesis Penelitian .....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	25

III.2	Desain Penelitian.....	25
III.3	Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
III.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	27
III.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	28
III.6	Pengumpulan Data .....	28
III.7	Instrumen Penelitian.....	29
III.8	Prosedur Pengumpulan Data .....	29
III.9	Pengolahan Data.....	29
III.10	Uji Validitas dan Reabilitas .....	31
III.11	Etika Penelitian .....	31
III.12	Definisi Operasional.....	32
III.13	Analisis Data .....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		36
IV.1	Gambaran Umum SMAN 3 Kota Tangerang Selatan.....	36
IV.2	Analisis Univariat .....	36
IV.3	Analisis Bivariat.....	40
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V PENUTUP.....		48
V.1	Kesimpulan .....	48
V.2	Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA .....		50
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kebutuhan Zat Gizi Makro Remaja Berdasarkan AKG 2019 .....	6
Tabel 2.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja .....	7
Tabel 3.	Tabel Penelitian Terdahulu .....	16
Tabel 4.	Perhitungan Sampel .....	26
Tabel 5.	Distribusi Sampel Tiap Kelas .....	27
Tabel 6.	Definisi Operasional .....	32
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	37
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden.....	38
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Responden .....	38
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Konsumsi SSB Responden .....	39
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Paparan Media Sosial Responden .....	40
Tabel 12.	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	41
Tabel 13.	Hubungan Konsumsi SSB dengan Status Gizi .....	43
Tabel 14.	Hubungan Paparan Media Sosial dengan Status Gizi.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	15
Gambar 2.	Kerangka Konsep .....	24
Gambar 3.	Prosedur Pengumpulan Data .....	29
Gambar 4.	Lokasi Penelitian .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data
Lampiran 9	Jadwal Penelitian
Lampiran 10	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Uji Turnitin