



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI SAYUR
DAN BUAH, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6
KOTA DEPOK**

SKRIPSI

**NADYA DIVIQIA AZZAHRA
2010714040**

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



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI SAYUR
DAN BUAH, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6
KOTA DEPOK**

SKRIPSI

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

NADYA DIVIQIA AZZAHRA

2010714040

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 : Nadya Diviqia Azzahra

NRP : 2010714040

Tanggal : 1 Juli 2024

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

Jakarta, 1 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Nadya Diviqia Azzahra

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nadya Diviqia Azzahra
NRP : 2010714040
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 Sarapan, Konsumsi Sayur dan Buah, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 6 Kota 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 : 1 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Nadya Diviqia Azzahra

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nadya Diviqia Azzahra
NIM : 2010714040
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Sayur dan Buah,
dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Remaja
di SMAN 6 Kota Depok

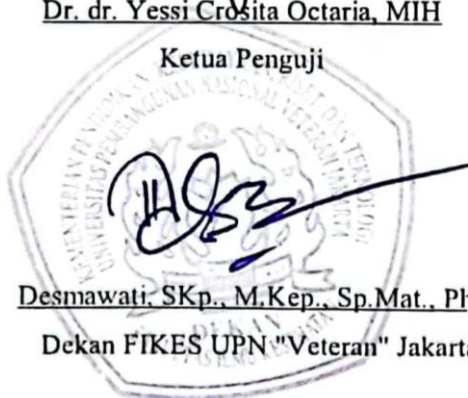
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH

Ketua Penguji

Dr. Firlia Ayu Arini, S.KM., MKM

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: 1 Juli 2024

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6 KOTA DEPOK

Nadya Diviqia Azzahra

Abstrak

Status gizi lebih menjadi salah satu masalah gizi yang seringkali dialami remaja. Gizi lebih diakibatkan oleh ketidakseimbangan asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang keluar. Menurut data RISKESDAS tahun 2018, remaja berusia 16-18 tahun memiliki prevalensi berat badan lebih dan obesitas mencapai sekitar 13,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi sayur dan buah, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Kota Depok. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 75 responden remaja yang berusia 16-18 tahun kelas X dan XI di SMAN 6 Kota Depok dan menggunakan metode *stratified random sampling*. Hasil analisis univariat menunjukkan adanya kejadian gizi lebih di SMAN 6 Kota Depok sebesar 44%. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan jarang ($p=0,00$; OR=13,8), konsumsi sayur dan buah kurang ($p=0,00$; OR=20,4), dan aktivitas fisik ringan ($p=0,009$; OR=4,1) dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Kota Depok. Kesimpulan penelitian ini adalah responden disarankan untuk mencegah terjadinya status gizi lebih dengan sering melakukan sarapan, mengonsumsi sayur dan buah baik, dan aktivitas fisik dengan kategori sedang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Gizi Lebih, Sarapan, Sayur dan Buah

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS,
VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION, AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT
AMONG ADOLESCENTS IN SMAN 6
KOTA DEPOK**

Nadya Diviqia Azzahra

Abstract

Overweight has become a prevalent nutritional issue among adolescents. Overweight is caused by an imbalance between the energy intake and the energy expended. According to the 2018 RISKESDAS data, the prevalence of overweight and obesity among adolescents aged 16-18 years is approximately 13.5%. This study aims to investigate the relationship between breakfast habits, vegetable and fruit consumption, and physical activity with overweight status among adolescents at SMAN 6 Kota Depok. The research design employed is cross-sectional. The sample comprised 75 adolescent respondents aged 16-18 years from grades X and XI at SMAN 6 Kota Depok, selected using the stratified random sampling method. Univariate analysis results indicated an incidence of overweight at SMAN 6 Kota Depok amounting to 44%. Bivariate analysis using the chi-square test showed a significant relationship between infrequent breakfast habits ($p=0.00$; $OR=13.8$), insufficient consumption of vegetables and fruits ($p=0.00$; $OR=20.4$), and light physical activity ($p=0.009$; $OR=4.1$) with the overweight status among adolescents at SMAN 6 Kota Depok. The conclusion of this study suggests that respondents are advised to prevent overweight by frequently having breakfast, consuming sufficient vegetables and fruits, and engaging in moderate physical activity.

Keyword: Breakfast, Overweight, Physical Activity, Vegetable and Fruit

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang melimpah sehingga penelitian penulis yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Sayur dan Buah, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 6 Kota Depok” dapat selesai dengan baik.

Kelancaran penulisan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih kepada segenap pihak yang telah membantu:

1. Kepada Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, S.KM., MKM. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kritik, saran, dukungan, serta bimbingan yang terbaik dan sangat bermanfaat, Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen penguji utama yang telah memberikan penulis saran serta arahan yang terbaik dan sangat bermanfaat.
2. Kepada kedua orangtua tercinta, telah menjadi orangtua terhebat bagi penulis. Terima kasih yang tiada habisnya penulis ucapkan atas segala doa, dan dukungan yang tidak pernah putus diberikan kepada penulis.
3. Kepada adikku tersayang, Rediva Ananda Putri, yang telah menemani dan memberikan penulis dukungan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
4. Kepada sahabat-sahabatku, Nayaka, Alwany, Tyas, Chika, Meisya, Ara, Ica, Andin, Lidya. Pipit, Manda, Umar, dan Fathur, telah bersedia memberikan bantuan dalam bentuk apapun.

Walaupun telah menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh sebab itu, penulis sangat menghargai jika terdapat kritik dan saran dari para pembaca agar menjadi masukan untuk penelitian ini.

Jakarta, 24 Juni 2024

Penulis

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..... | 2 |
| II.1 Remaja..... | 2 |
| II.2 Status Gizi..... | 7 |
| II.3 Sarapan | 10 |
| II.4 Konsumsi Sayur dan Buah | 12 |
| II.5 Aktivitas Fisik | 15 |
| II.6 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Lebih | 16 |
| II.7 Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Lebih..... | 16 |
| II.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih | 17 |
| II.9 Tabel Penelitian Terdahulu..... | 18 |
| II.10 Kerangka Teori | 23 |
| II.11 Kerangka Konsep | 23 |
| II.12 Hipotesis Penelitian..... | 24 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 25 |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian..... | 25 |
| III.2 Desain Penelitian..... | 25 |
| III.3 Populasi dan Sampel Penelitian | 25 |
| III.4 Pengumpulan Data | 28 |
| III.5 Etik Penelitian..... | 30 |
| III.6 Definisi Operasional..... | 31 |
| III.7 Analisis Data..... | 33 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 34 |
| IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 34 |
| IV.2 Hasil Analisis Univariat | 35 |

| | | |
|----------------------|-------------------------------|----|
| IV.3 | Hasil Analisis Bivariat..... | 41 |
| IV.4 | Keterbatasan Penelitian | 46 |
| BAB V PENUTUP | | 47 |
| V.1 | Kesimpulan..... | 47 |
| V.2 | Saran..... | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 49 |
| RIWAYAT HIDUP | | |
| LAMPIRAN | | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1 | Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U Remaja..... | 8 |
| Tabel 2 | Matriks Penelitian Terdahulu | 18 |
| Tabel 3 | Definisi Operasional | 31 |
| Tabel 4 | Perhitungan Besar Sampel | 26 |
| Tabel 5 | Sebaran Sampel per Kelas..... | 27 |
| Tabel 6 | Distribusi Frekuensi Usia Responden..... | 36 |
| Tabel 7 | Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden..... | 36 |
| Tabel 8 | Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden..... | 37 |
| Tabel 9 | Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Responden | 38 |
| Tabel 10 | Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Responden..... | 39 |
| Tabel 11 | Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden | 40 |
| Tabel 12 | Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Lebih..... | 41 |
| Tabel 13 | Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Lebih | 43 |
| Tabel 14 | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih | 45 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|-------------------------------------|----|
| Gambar 1 | Kerangka Teori..... | 23 |
| Gambar 2 | Kerangka Konsep | 23 |
| Gambar 3 | Prosedur Pengambilan Data | 28 |
| Gambar 4 | Peta Lokasi SMAN 6 Kota Depok | 34 |
| Gambar 5 | SMAN 6 Kota Depok | 34 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|---|----|
| Lampiran 1 | Surat Persetujuan Etik Penelitian..... | 57 |
| Lampiran 2 | Kartu Monitor Bimbingan | 58 |
| Lampiran 3 | Surat Izin Pengambilan Data | 59 |
| Lampiran 4 | Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan | 60 |
| Lampiran 5 | Informed Consent..... | 62 |
| Lampiran 6 | Kuesioner Penelitian | 63 |
| Lampiran 7 | Dokumentasi Penelitian..... | 67 |
| Lampiran 8 | Hasil Uji Statistik | 68 |
| Lampiran 9 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme | 73 |
| Lampiran 10 | Hasil Turnitin..... | 74 |