



**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO, MINUMAN
BERPEMANIS, BUAH DAN SAYUR, SERTA *SEDENTARY*
LIFESTYLE DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 109 JAKARTA**

SKRIPSI

ANNISA SUCI

2110714017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO, MINUMAN
BERPEMANIS, BUAH DAN SAYUR, SERTA *SEDENTARY*
LIFESTYLE DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 109 JAKARTA**

SKRIPSI

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

ANNISA SUCI

2110714017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Annisa Suci

NRP : 2110714017

Tanggal : 19 Juni 2025

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

Jakarta, 19 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Annisa Suci)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Annisa Suci
NIM : 2110714017
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 skripsi saya yang berjudul: “Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko, Minuman Berpemanis, Buah dan Sayur, serta *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta”.

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 : 19 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Annisa Suci)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Annisa Suci
NIM : 2110714017
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko, Minuman Berpemanis, Buah dan Sayur, serta *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta

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



Dr. Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH
Ketua Penguji

Dr. Desnawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FKES UPN “Veteran” Jakarta



Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM
Penguji I (Pembimbing)



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 19 Juni 2025

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO, MINUMAN BERPEMANIS, BUAH DAN SAYUR, SERTA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Annisa Suci

Abstrak

Berdasarkan data SKI DKI Jakarta 2023, prevalensi status gizi lebih (IMT/U) pada remaja sebesar 16,5% untuk usia 13–15 tahun (rata-rata nasional: 12,1%) dan 14,4% untuk usia 16–18 tahun (rata-rata nasional: 8,8%). Angka-angka ini menunjukkan bahwa status gizi lebih pada remaja masih menjadi perhatian yang signifikan. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara konsumsi makanan berisiko (manis, asin, dan berlemak), minuman berpemanis, buah dan sayur, serta *sedentary lifestyle* dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 178 siswa/i dengan sampel sebanyak 132 siswa/i kelas X dan XI dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik ganda. Analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak ($p = 0,027$) dan konsumsi buah dan sayur ($p = 0,023$) dengan status gizi lebih. Analisis multivariat menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur merupakan variabel yang paling berpengaruh ($p = 0,000$; AOR = 6.767; 95% CI: 2.355–19.449) terhadap status gizi lebih. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi buah dan sayur dianjurkan untuk mengurangi risiko status gizi lebih.

Kata Kunci : Konsumsi Makanan Berisiko, Konsumsi Minuman Berpemanis, Konsumsi Buah dan Sayur, *Sedentary Lifestyle*, Status Gizi Lebih

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF RISKY FOODS, SUGAR-SWEETENED BEVERAGES, FRUITS AND VEGETABLES, AND A SEDENTARY LIFESTYLE WITH OVERNUTRITION STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 109 JAKARTA

Annisa Suci

Abstract

Based on the 2023 DKI Jakarta SKI data, the prevalence of overweight status (BMI/A) in adolescents was 16.5% for ages 13–15 years (national average: 12.1%) and 14.4% for ages 16–18 years (national average: 8.8%). These figures indicate that overnutrition status in adolescents is still a significant concern. This study aims to examine the relationship between consumption of risky foods (sweet, salty, and fatty), sugar-sweetened beverages, fruits and vegetables, and sedentary lifestyle with overnutrition status among adolescents at SMA Negeri 109 Jakarta. This study used an observational analytical method with a cross-sectional design. The study population was 178 students with a sample of 132 students in grades X and XI using a purposive sampling technique. Statistical analysis was performed using the chi-square test and multiple logistic regression. Bivariate analysis showed a significant relationship between consumption of fatty foods ($p = 0.027$) and consumption of fruits and vegetables ($p = 0.023$) with overnutrition status. Multivariate analysis showed that fruit and vegetable consumption was the most influential variable ($p = 0.000$; AOR = 6.767; 95% CI: 2.355–19.449) on overnutrition status. These findings suggest that increased consumption of fruits and vegetables is recommended to reduce the risk of overnutrition.

Keywords: Consumption of Risky Foods, Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Consumption of Fruits and Vegetables, Sedentary Lifestyle, Overnutrition Status

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat serta karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko, Minuman Berpemanis, Buah dan Sayur, serta *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta”. Skripsi ini disusun guna memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam proses penyusunan skripsi ini. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dan menguji skripsi penulis. Seluruh dosen yang telah membantu dan memberikan ilmu-Nya kepada penulis selama proses akademik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga yakni papa, mama, kakak serta kedua adik penulis yang selalu memberikan dukungan semangat, doa, moral maupun materiil, selama penulis menjalani perkuliahan hingga pengerjaan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman yang selalu memberikan semangat dalam proses pengerjaan skripsi ini. Dengan ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi substansi maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik serta saran guna memperbaiki dan pengembangan lebih lanjut.

Jakarta, 19 Juni 2025

Penulis

Annisa Suci

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Remaja	8
II.2 Status Gizi.....	11
II.3 Faktor Penyebab Status Gizi Lebih	13
II.4 Matriks Penelitian Terdahulu	28
II.5 Kerangka Teori Penelitian	35
II.6 Kerangka Konsep Penelitian.....	36
II.7 Hipotesis Penelitian	37
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 38
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
III.2 Desain Penelitian	38
III.3 Populasi dan Sampel.....	39
III.4 Pengumpulan Data.....	41
III.5 Definisi Operasional	46
III.6 Pengolahan Data	52
III.7 Analisis Data.....	54
III.8 Etik Penelitian.....	56
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 57
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	57
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	59
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	83
IV.4 Hasil Analisis Multivariat.....	108
IV.5 Keterbatasan Penelitian	110

BAB V PENUTUP.....	111
V.1 Kesimpulan.....	111
V.2 Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	114
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi IMT/U.....	12
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 3	Nilai Proporsi Penelitian Terdahulu.....	40
Tabel 4	Definisi Operasional	46
Tabel 5	Jumlah Siswa SMA Negeri 109 Jakarta.....	58
Tabel 6	Sebaran Sampel Penelitian Di SMA Negeri 109 Jakarta.....	58
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	59
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendapatan Orang Tua	61
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Uang Saku.....	62
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Peer Group Support</i> ..	63
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)..	64
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Manis.....	65
Tabel 14	Distribusi Presentase Frekuensi Konsumsi Makanan Manis	66
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Asin	68
Tabel 16	Distribusi Presentase Frekuensi Konsumsi Makanan Asin Responden	69
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Berlemak	71
Tabel 18	Distribusi Presentase Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak Responden	72
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Berpemanis.....	75
Tabel 20	Distribusi Presentase Frekuensi Konsumsi Minuman Berpemanis Responden	75
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah Dan Sayur	79
Tabel 22	Distribusi Presentase Frekuensi Konsumsi Buah Dan Sayur Responden	79
Tabel 23	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sedentary Lifestyle ...	82
Tabel 24	Hubungan Usia Dengan Status Gizi Lebih	83
Tabel 25	Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Lebih.....	85
Tabel 26	Hubungan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Lebih.....	88
Tabel 27	Hubungan Uang Saku Dengan Status Gizi Lebih.....	90
Tabel 28	Hubungan <i>Peer Group Support</i> Dengan Status Gizi Lebih.....	92
Tabel 29	Hubungan Konsumsi Makanan Manis Dengan Status Gizi Lebih	94
Tabel 30	Hubungan Konsumsi Makanan Asin Dengan Status Gizi Lebih.....	96
Tabel 31	Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak Dengan Status Gizi Lebih	99
Tabel 32	Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Lebih	101
Tabel 33	Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Status Gizi Lebih..	104
Tabel 34	Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan Status Gizi Lebih.....	106

Tabel 35	Variabel Analisis Multivariat.....	108
Tabel 36	Pemodelan Multivariat.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian.....	35
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	36
Gambar 3	Perhitungan Sampel.....	41
Gambar 4	Prosedur Pengambilan Data	45
Gambar 5	Denah Lokasi SMA Negeri 109 Jakarta.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Etik Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Reseponden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Output Hasil SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Turnitin