



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMA NEGERI 3
JAKARTA**

SKRIPSI

ANANDA BRILIANTI

2110714062

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



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMA NEGERI 3
JAKARTA**

SKRIPSI

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

ANANDA BRILIANTI

2110714062

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ananda Brilianti
NRP : 2110714062
Tanggal : 1 Juli 2025

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

Jakarta, 1 Juli 2025

Yang Menyatakan



(Ananda Brilianti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ananda Brilianti
NRP : 2110714062
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: “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMA Negeri 3 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. Demikisan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 1 Juli 2025

Yang menyatakan



(Ananda Brilianti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ananda Brilianti
NRP : 2110714062
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi
(IMT/U) Remaja di SMA Negeri 3 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.



Prof. Dr. Neti Herawati, M.Si.
Ketua Penguji

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM.
Penguji I (Pembimbing)

Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si.
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 1 Juli 2025

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMA NEGERI 3 JAKARTA

Ananda Brilianti

Abstrak

Remaja termasuk fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, terjadi pembentukan pola perilaku yang menjadi penentu berbagai kondisi, termasuk status gizi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, diketahui bahwasanya status gizi bermasalah pada remaja usia 13-18 tahun di DKI Jakarta berada dalam rentang 26.8%-31.4%. Tujuan dari penelitian ini ialah guna memperoleh pengetahuan terkait hubungan diantara pola makan, konsumsi junk food, aktivitas fisik, screen time, serta kebiasaan menonton mukbang pada status gizi remaja di SMA Negeri 3 Jakarta. Penelitian mempergunakan metode cross sectional dalam total 101 sampel yang ditetapkan melalui teknik stratified random sampling. Hasil analisa bivariat memperlihatkan akan keberadaan hubungan yang bermakna diantara asupan energi ($p=0.000$), asupan protein ($p=0.000$), asupan lemak ($p=0.008$), serta asupan karbohidrat ($p=0.000$) dengan status gizi (IMT/U) remaja. Namun, tidak diperoleh penemuan adanya hubungan bermakna diantara konsumsi junk food ($p=0.254$), aktivitas fisik ($p=0.496$), screen time ($p=0.550$), serta kebiasaan menonton mukbang ($p = 0.411$) berstatus gizi (IMT/U) remaja. Kemudian, hasil analisis multivariat memperlihatkan bahwasanya asupan energi menjadi faktor yang paling berpengaruh pada status gizi (IMT/U) remaja di SMA Negeri 3 Jakarta.

Kata Kunci: Aktivitas_Fisik, Mukbang, Pola_Makan, Remaja, *Screen_Time*, Status_Gizi

FACTORS RELATED TO THE ADOLESCENT NUTRITIONAL STATUS (BMI/A) IN SMA NEGERI 3 JAKARTA

Ananda Brilianti

Abstract

Adolescence is a transitional phase between childhood and adulthood. In this phase, the establishment of behaviour patterns occurs which determine various conditions, including nutritional status. According to the 2023 Indonesian Health Survey, the prevalence of problematic nutritional status in adolescents aged 13-18 years in DKI Jakarta ranges from 26.8% -31.4%. This research aimed to explore the correlation between dietary practices, junk food intake, levels of physical activity, screen time, and the tendency to watch mukbang content with the nutritional status of students at SMA Negeri 3 Jakarta. This study used a cross-sectional method with a total of 101 samples determined through stratified random sampling technique. Bivariate analysis revealed statistically significant associations between nutritional status (BMI-for-age) and intake of energy ($p=0.000$), protein ($p=0.000$), fat ($p=0.008$), and carbohydrates ($p=0.000$). However, no significant links were found between nutritional status and junk food consumption ($p=0.254$), physical activity ($p=0.496$), screen time ($p=0.550$), or mukbang viewing habits ($p=0.411$). Furthermore, multivariate analysis identified energy intake as the most influential factor affecting BMI-for-age among the adolescents studied.

Keywords: Physical_Activity, Mukbang, Dietary_Habit, Screen_Time, Nutritional_Status

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di SMA Negeri 3 Jakarta”. Penyusunan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis secara rendah hati menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi mendalam kepada:

- a. Keluarga penulis: Ibu Sri Lestari, Mba Riska, Mas Tofan, Mba Putri, Bude Bintari, Asyilla, Arshaka, Uzairon, dan Fahri yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral dan materil, serta kasih sayang yang melimpah.
- b. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- c. Ibu Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat.
- d. Teman-teman dekat penulis: Ervina, Putri, Syifa, Ghefira, Aliya, Agis, Fathia, Sherly, Annisa, Rachel, dan Sarah yang telah membantu, mendukung, dan menghibur penulis.
- e. Pihak SMA Negeri 3 Jakarta yang telah memberikan izin dan bantuan kepada penulis selama proses pengambilan data.

Penulis berharap skripsi ini dapat membawa keberkahan dan memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Jakarta, 1 Juli 2025

Penulis



Ananda Brilianti

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	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Remaja	7
II.2 Status Gizi (IMT/U).....	8
II.3 Pola Makan	9
II.4 Konsumsi <i>Junk Food</i>	12
II.5 Aktivitas Fisik.....	13
II.6 Screen Time	16
II.7 Kebiasaan Menonton Mukbang.....	17
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu	20
II.9 Kerangka Teori	24
II.10 Kerangka Konsep.....	25
II.11 Hipotesis	25
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 27
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
III.2 Desain Penelitian	27
III.3 Populasi dan Sampel.....	27
III.4 Pengumpulan Data.....	30
III.5 Etik Penelitian.....	33
III.6 Definisi Operasional	34
III.7 Analisis Data.....	37
III.8 Timeline Penelitian.....	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	41
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	54

IV.4 Hasil Analisis Multivariat.....	66
IV.5 Keterbatasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP.....	69
V.1 Kesimpulan.....	69
V.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi (IMT/U)	9
Tabel 2	Kebutuhan Zat Gizi Remaja.....	11
Tabel 3	Frekuensi Konsumsi Junk Food	12
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu.....	20
Tabel 5	Sampling Kelas	29
Tabel 6	Definisi Operasional	34
Tabel 7	Jadwal Penelitian.....	39
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Usia Responden	41
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	42
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Status Gizi	42
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Asupan Energi	44
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Asupan Protein	45
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak.....	46
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat.....	46
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Konsumsi Junk Food	48
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	50
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Tingkat Screen Time	51
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Menonton Mukbang.....	53
Tabel 19	Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi (IMT/U)	54
Tabel 20	Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi (IMT/U)	55
Tabel 21	Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi (IMT/U)	56
Tabel 22	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi (IMT/U)	57
Tabel 23	Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi (IMT/U).....	59
Tabel 24	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi (IMT/U)	61
Tabel 25	Hubungan Screen Time dengan Status Gizi (IMT/U)	63
Tabel 26	Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang dengan Status Gizi (IMT/U)	65
Tabel 27	Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Lemak, dan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi (IMT/U)	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	24
Gambar 2	Kerangka Konsep	25
Gambar 3	Alur Penelitian.....	32
Gambar 4	Lokasi Penelitian	40
Gambar 5	Diagram Frekuensi Konsumsi Junk Food	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Etik Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Hasil Studi Pendahuluan
Lampiran 8	Hasil Analisis Data
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Pengecekan Turn-it-in