



**HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN, KONSUMSI BEKAL, DAN
KUALITAS DIET DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA
SISWA SD NEGERI MENTENG DALAM 07**

SKRIPSI

NASTYENKA ZANETA PASARIBU

2110714087

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



**HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN, KONSUMSI BEKAL, DAN
KUALITAS DIET DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA
SISWA SD NEGERI MENTENG DALAM 07**

SKRIPSI

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

NASTYENKA ZANETA PASARIBU

2110714087

**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 yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Nastyenka Zaneta Pasaribu

NIM : 2110714087

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



Nastyenka Zaneta Pasaribu

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Nastyenka Zaneta Pasaribu

NRP : 2110714087

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
esklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Kebiasaan Jajan, Konsumsi Bekal, dan Kualitas Diet dengan Kejadian
Gizi Lebih Pada Siswa SD Negeri Menteng Dalam 07”

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 2025

Yang menyatakan,



Nastyenka Zaneta Pasaribu

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nastyenka Zaneta Pasaribu

NRP : 2110714087

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Jajan, Konsumsi Bekal, dan Kualitas Diet Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa SD Negeri Menteng Dalam 07

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.



Moh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes.
Ketua Penguji

Desmawati, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep.Mat, P.hD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



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



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 1 Juli 2025

HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN, KONSUMSI BEKAL, DAN KUALITAS DIET DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA SD NEGERI MENTENG DALAM 07

Nastyenka Zaneta Pasaribu

Abstrak

Anak usia sekolah yang masuk dalam kategori gizi lebih akan mengalami risiko obesitas pada usia remaja maupun dewasa dan berpotensi mengalami berbagai penyakit kronik. Kualitas diet yang baik dan bekal sesuai gizi seimbang menjadi faktor penting untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak. Penelitian ini memegang tujuannya guna menganalisa hubungan kebiasaan jajan, konsumsi bekal, serta kualitas diet dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah dasar. Desain penelitian ini ialah *cross-sectional* pada jumlah responden sejumlah 100 siswa di SD Negeri Menteng Dalam 07 usia 10-12 tahun. Metode yang dipergunakan yakni metode *Stratified Random Sampling*. Analisis data dijalankan melalui uji analisis *Pearson*. Analisis univariat memperlihatkan bahwasanya di angka (56%) responden memperoleh status gizi lebih. Responden terdominasi oleh laki-laki yang mengalami kejadian gizi lebih (36%), frekuensi kebiasaan jajan responden termasuk jarang (51%), jenis bekal yang dibawa oleh responden terdominasi oleh clean food (40%) serta tidak membawa bekal (31%), kecukupan konsumsi bekal termasuk kurang (<80% AKG) (40%), dan rata-rata kualitas diet responden ialah 54,38%. Mengacu dalam hasil analisis bivariat terketahui bahwasanya kebiasaan jajan, konsumsi bekal (jenis bekal dan kecukupan konsumsi bekal), serta kualitas diet berkaitan pada kejadian gizi lebih ($p= 0,002$; $p= 0,046$; $p= 0,000$; $p= 0,009$). Rekomendasi bagi bekal anak sekolah sebaiknya tidak hanya mementingkan jumlah namun perlu agar memperhatikan kepadatan zat gizi dan kualitas yang dikonsumsi.

Kata kunci: gizi lebih, kebiasaan jajan, konsumsi bekal, kualitas diet

THE ASSOCIATION BETWEEN SNACKING HABITS, LUNCH BOX CONSUMPTION, AND DIET QUALITY WITH THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION AT SD NEGERI MENTENG DALAM 07

Nastyenka Zaneta Pasaribu

Abstract

Elementary school children categorized as overweight are at risk of developing obesity during adolescence or adulthood and may be prone to various chronic diseases. Good diet quality and lunchbox meals that align with balanced nutrition are important factors in preventing childhood obesity. This study aims to analyze the relationship between snacking habits, lunchbox consumption, and diet quality with the incidence of overweight among elementary school children. The research design used is cross-sectional, involving 100 students aged 10–12 years from SD Negeri Menteng Dalam 07. The sampling method used was Stratified Random Sampling, and data analysis was carried out using the Pearson correlation test. Univariate analysis showed that 56% of respondents had overweight status. The majority of overweight respondents were male (36%). Most respondents had infrequent snacking habits (51%). The types of lunchbox meals brought by respondents were dominated by clean food (40%) and not bringing any lunch at all (31%). The adequacy of lunchbox consumption was mostly insufficient (<80% of the recommended dietary allowance) (40%), and the average diet quality score among respondents was 54.38%. Bivariate analysis showed that snacking habits, lunchbox consumption (both type and adequacy), and diet quality were significantly associated with the incidence of overweight ($p = 0.002$; $p = 0.046$; $p = 0.000$; $p = 0.009$). It is recommended that school children's lunchboxes not only focus on quantity but also consider the nutrient density and overall quality of the food consumed.

Keywords: overnutrition, snacking habits, lunch box consumption, diet quality

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus karena berkat dan karunia-Nya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Skripsi yang penulis susun ini berjudul “Hubungan Kebiasaan Jajan, Konsumsi Bekal, Dan Kualitas Diet dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa SD Negeri Menteng Dalam 07”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua penulis yang selalu senantiasa memberikan doa, semangat, materil, serta curahan kasih sayang yang tidak putus-putusnya untuk penulis dalam masa pengerjaan skripsi ini serta kakak dan adik penulis. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom,MKM, selaku Koordinator Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si, selaku dosen pembimbing yang sudah menyiapkan banyak waktu, bimbingan, arahan, bantuan, dan juga dukungan dalam proses penyusunan skripsi, Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, MKes, selaku dosen penguji yang sudah memberikan banyak masukan, kritik, dan saran bagi penulis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Harti selaku wakil kepala sekolah dan semua guru maupun staff di SD Negeri Menteng Dalam 07 yang selalu membantu dan memberikan kemudahan bagi penulis pada saat melakukan pengambilan data. Teman-teman penulis Rachel, Nabila, Najla, Zaza dan Amellya dan teruntuk enumerator yang telah bersedia dan menjadi bagian dari penelitian ini, Haikal, Olvi, Rafa, Maila, Ariel, Sahirah, Ghina, Hana, Farah, Gibran, Ray, dan Salma. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan sarannya. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, Juni 2025

Penulis

Nastyenka Zaneta Pasaribu

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	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Anak Usia Sekolah.....	7
II.2 Klasifikasi Status Gizi.....	10
II.3 Gizi Lebih	11
II.4 Kebiasaan Jajan.....	13
II.5 Konsumsi Bekal	15
II.6 Kualitas Diet	18
II.7 Matrix Penelitian Terdahulu	22
II.8 Kerangka Teori	26
II.9 Kerangka Konsep.....	27
II.10 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
III.1 Waktu dan Tempat Peneltian	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.3 Populasi dan Sampel	28
III.4 Pengumpulan Data	31
III.5 Etik Penelitian.....	33
III.6 Definisi Operasional	34
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	39
III.8 Analisis Data	39
III.9 Jadwal Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
IV.1 Gambaran Umum Peta Lokasi	43
IV.2 Analisis Univariat	43

IV.3	Analisis Bivariat.....	56
IV.4	Keterbatasan Penelitian	62
BAB V	PENUTUP.....	64
V.1	Kesimpulan	64
V.2	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....		66
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Anak Sekolah	9
Tabel 2	Klasifikasi dan Ambang Batas Status Gizi	11
Tabel 3	Gambaran Umum Perhitungan <i>Diet Quality Index for Adolescent</i>	21
Tabel 4	Matrix Penelitian Terdahulu	22
Tabel 5	Jumlah Sampel Tiap Kelas.....	30
Tabel 6	Definisi Operasional	34
Tabel 7	Jadwal Penelitian.....	41
Tabel 8	Distribusi Kejadian Gizi Lebih	44
Tabel 9	Statistik Deskriptif Kejadian Gizi Lebih.....	45
Tabel 10	Sebaran Subjek Berdasarkan Karakteristik Individu	45
Tabel 11	Distribusi Kebiasaan Jajan Berdasarkan SQ FFQ.....	48
Tabel 12	Distribusi Konsumsi Bekal	51
Tabel 13	Distribusi Kualitas Diet.....	52
Tabel 14	Distribusi Kualitas Diet Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 15	Rata-rata Skor Berdasarkan Komponen Penilaian DQI-A	54
Tabel 16	Rata-rata Skor Kualitas Diet <i>Weekend</i> dan <i>Weekday</i>	56
Tabel 17	Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Kejadian Gizi Lebih	57
Tabel 18	Hubungan Jenis Konsumsi Bekal dengan Kejadian Gizi Lebih	58
Tabel 19	Hubungan Kecukupan Konsumsi Bekal dengan Kejadian Gizi Lebih	60
Tabel 20	Hubungan Kualitas Diet dengan Kejadian Gizi Lebih	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	26
Gambar 2	Kerangka Konsep	27
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data	33
Gambar 4	Profil SD Negeri Menteng Dalam 07	43

DAFTAR LAMPIRAN

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