



**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* , *ULTRA PROCESSED FOOD*, DAN *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* DENGAN
PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA DI SMAN 109
JAKARTA**

SKRIPSI

**AMELLYA CAHAYA ARUNA
2110714091**

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



**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* , *ULTRA PROCESSED FOOD*, DAN *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* DENGAN
PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA DI SMAN 109
JAKARTA**

SKRIPSI

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

**AMELLYA CAHAYA ARUNA
2110714091**

**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 : Amellya Cahaya Aruna

NRP : 2110714091

Tanggal : 4 Juli 2025

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

Jakarta, 4 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(Amellya Cahaya Aruna)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Amellya Cahaya Aruna
NRP : 2110714091
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 Konsumsi *Junk food* , *Ultra processed food*, dan *Sugar sweetened beverages* dengan Persen Lemak Tubuh 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 : 4 Juli 2025

Yang menyatakan,



Amellya Cahaya Aruna

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Amellya Cahaya Aruna

NRP : 2110714091

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Junk food* , *Ultra Processed Food*,
dan *Sugar Sweetened Beverages* dengan Persen Lemak
Tubuh Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta.

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. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Ketua Penguji

Desmawan, S.Kp, M.Kep, Sp.Kep.Mat, P.hD

Dean FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Lin Fatmawati, S.Gz, MPH

Penguji I (Pembimbing)

Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si.

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2025

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* , *ULTRA PROCESSED FOOD*, DAN *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA DI SMAN 109 JAKARTA

Amellya Cahaya Aruna

Abstrak

Remaja ialah sebuah kelompok usia yang tergolong rentan mengalami permasalahan gizi. Obesitas yakni suatu wujud permasalahan gizi yang kerap dialami oleh remaja. Remaja yang mengalami obesitas terjadi peningkatan lemak tubuh. Peningkatan lemak tubuh dapat dilihat dari persentase lemak tubuh. Salah satu penyebab tingginya persen lemak tubuh adalah dengan konsumsi makanan atau minuman yang tinggi kalori. Salah satu contoh makanan dan minuman yang mengandung kalori tinggi meliputi *junk food*, makanan ultra proses, serta minuman berpemanis (*sugar sweetened beverages*). Penelitian ini tujuannya guna menganalisa hubungan diantara konsumsi *junk food*, *ultra-processed food*, serta *sugar-sweetened beverages* bersama persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta. Penelitian ini berlangsung di SMA Negeri 109 Jakarta melalui desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yakni *stratified random sampling* dalam jumlah sampel 162 siswa/i kelas XI. Persen lemak tubuh dilakukan pengukurannya mempergunakan BIA, serta frekuensi konsumsi *junk food* , UPF, SSB menerapkan FFQ. Analisis bivariat mempergunakan uji *chi-square*. Mengacu dalam hasil analisa terketahui konsumsi *junk food* berkaitan pada persen lemak tubuh pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta ($p=0,037$), sementara konsumsi UPF dan SSB tidak berkaitan pada persen lemak tubuh pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta ($p=0,823$; $p=0,496$).

Kata Kunci: Persen Lemak Tubuh, *Junk food* , *Ultra processed food*, *Sugar Sweetened Beverages*, Remaja.

RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF *JUNK FOOD* , *ULTRA PROCESSED FOOD*, AND SUGAR-SWEETENED BEVERAGES WITH BODY FAT PERCENTAGE IN ADOLESCENTS AT SMAN 109 JAKARTA

Amellya Cahaya Aruna

Abstract

Adolescents are one of the age groups considered vulnerable to nutritional problems. Obesity is a form of nutritional problem often experienced by adolescents. Adolescents who experience obesity experience an increase in body fat. The increase in body fat can be seen from the percentage of body fat. One of the causes of high body fat percentage is the consumption of foods or drinks that are high in calories. Examples of foods and drinks containing high calories include junk food, ultra-processed foods, and sugar-sweetened beverages. This study aims to analyze the relationship between the consumption of junk food, ultra-processed food, and sugar-sweetened beverages with body fat percentage in adolescents at SMA Negeri 109 Jakarta. This study was conducted at SMA Negeri 109 Jakarta with a cross-sectional study design. The sampling technique was stratified random sampling with a sample size of 162 students in grade XI. Body fat percentage was measured using BIA, and the frequency of junk food consumption, UPF, SSB using FFQ. Bivariate analysis used the chi-square test. Based on the analysis results, it is known that junk food consumption is related to body fat percentage in adolescents at SMA Negeri 109 Jakarta ($p=0.037$), while UPF and SSB consumption is not related to body fat percentage in adolescents at SMA Negeri 109 Jakarta ($p=0.823$; $p=0.496$).

Keywords: Body Fat Percentage, *Junk food* , *Ultra processed food*, *Sugar sweetened beverages*, Adolescents.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Penelitian yang dimulai sejak Februari 2025 ini dengan judul “Hubungan Konsumsi *Junk food* , *Ultra Processed Food*, dan *Sugar Sweetened Beverages* dengan Persen Lemak Tubuh pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta”. Pada kesempatan kali ini, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu penyusunan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua dan kakak, terima kasih selalu senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan yang tak terhingga untuk penulis.
2. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH selaku dosen pembimbing yang sudah memberikan bimbingan, arahan, dan semangat untuk penulis.
3. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku dosen penguji yang sudah memberikan banyak masukan, kritik, dan saran untuk penulis.
4. Pihak SMA Negeri 109 Jakarta yang sudah memberikan bantuan dan kemudahan untuk penulis pada saat melakukan pengambilan data.
5. Teruntuk sahabat penulis, Truly, Ravena, Syifa, Andaru, Fikri, Hanny, Zahira, dan Alya yang selalu memberikan semangat, motivasi, bantuan, hiburan, serta mendengarkan keluh kesah penulis.
6. Teruntuk sahabat penulis sejak maba, Nastyenka, Nabila, Najla, dan Azzahra terima kasih sudah menjadi teman yang selalu membantu, bertumbuh di segala kondisi, dan menjadi pendengar yang baik.

Jakarta, 4 Juli 2025

Penulis,


Amellya Cahaya Aruna

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	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan	6
I.4 Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Remaja	8
II.2 Status Gizi.....	10
II.3 Persen Lemak Tubuh	13
II.4 Konsumsi <i>Junk food</i>	16
II.5 Konsumsi Ultra processed food.....	18
II.6 Konsumsi Sugar sweetened beverages	21
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu.....	23
II.8 Kerangka Teori	29
II.9 Kerangka Konsep.....	30
II.10 Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
III.2 Desain Penelitian	31
III.3 Populasi Sampel.....	31
III.4 Pengumpulan Data	34
III.5 Etik Penelitian.....	37
III.6 Definisi Operasional	37
III.7 Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41

IV.2	Analisis Univariat	42
IV.3	Analisis Bivariat.....	54
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V PENUTUP.....		61
V.1	Kesimpulan	61
V.2	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA		63
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Zat Gizi Remaja.....	10
Tabel 2	Kategori dan Ambang Batas Penentuan Status Gizi.....	11
Tabel 3	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh	14
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 5	Perhitungan Sampel	32
Tabel 6	Distribusi Sampel Tiap Kelas	33
Tabel 7	Definisi Operasional	37
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Responden	42
Tabel 9	Statistik Deskriptif Persen Lemak Tubuh	44
Tabel 10	Kategori Persen Lemak Tubuh	44
Tabel 11	Statistik Deskriptif Frekuensi Konsumsi <i>Junk food</i>	45
Tabel 12	Sebaran Subjek Berdasarkan Variabel Independen	46
Tabel 13	Statistik Deskriptif Frekuensi Konsumsi UPF	48
Tabel 14	Sebaran Subjek Berdasarkan Variabel Independen	48
Tabel 15	Statistik Deskriptif Frekuensi Konsumsi SSB	51
Tabel 16	Sebaran Subjek Berdasarkan Variabel Independen	51
Tabel 17	Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Persen Lemak Tubuh	54
Tabel 18	Hubungan Konsumsi UPF dengan Persen Lemak Tubuh.....	56
Tabel 19	Hubungan Konsumsi <i>SSB</i> dengan Persen Lemak Tubuh	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	29
Gambar 2	Kerangka Konsep	30
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data	36
Gambar 4	Profil SMA Negeri 109 Jakarta.....	41
Gambar 5	Konsumsi Jenis <i>Junk food</i>	47
Gambar 6	Konsumsi Jenis <i>Ultra Processed Food</i>	50
Gambar 7	Konsumsi Jenis <i>Sugar Sweetened Beverages</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan, Penelitian, dan Pengambilan Data
Lampiran 2	Surat Etik Penelitian
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Surat Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	Formulir Persetujuan Subjek
Lampiran 6	Prosedur Pengambilan Data
Lampiran 7	Kuisisioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin