



**HUBUNGAN *SOCIAL JETLAG*, PENGETAHUAN GIZI, DAN
SIKAP TERHADAP MAKANAN BERGIZI SEIMBANG
DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA DI SMPN 1
SUMUR, DAERAH PANDEGLANG, BANTEN**

SKRIPSI

ALYA RAHMADINA TRESNANINGSIH

2110714081

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



**HUBUNGAN *SOCIAL JETLAG*, PENGETAHUAN GIZI, DAN
SIKAP TERHADAP MAKANAN BERGIZI SEIMBANG
DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA DI SMPN 1
SUMUR, DAERAH PANDEGLANG, BANTEN**

SKRIPSI

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

ALYA RAHMADINA TRESNANINGSIH

2110714081

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 benar.

Nama : Alya Rahmadina Tresnaningsih

NIM : 2110714081

Tanggal : 02 Juli 2025

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

Jakarta, 02 Juli 2025

Yang Menyatakan,

A 10,000 Rupiah revenue stamp (Meterai Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "SEWALAH RIBU RUPIAH", "10000", "METERAI TEMPEL", and the serial number "3DE52AMX405287882".

(Alya Rahmadina Tresnaningsih)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

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

Nama : Alya Rahmadina Trenaningsih
NIM : 2110714081
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Program Studi Gizi Program Sarjana

Demi pembangunan 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 *Social Jetlag*, Pengetahuan Gizi, dan Sikap Terhadap Makanan Bergizi Seimbang dengan Perilaku Makan Pada Remaja di SMPN 1 Sumur, Daerah Pandeglang, Banten” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan “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 : 02 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(Alya Rahmadina Trenaningsih)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Alya Rahmadina Tresnaningsih
NIM : 2110714081
Program Studi : Program Studi Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan *Social Jetlag*, Pengetahuan Gizi. dan Sikap Terhadap Makanan Bergizi Seimbang dengan Perilaku Makan Pada Remaja di SMPN 1 Sumur, Daerah Pandeglang, Banten

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


Dr. Nurhidayah Sofianita, S.Ikom, MKM
Ketua Penguji

Dokterwati, SKp, M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta


Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
Penguji I (Pembimbing)


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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 02 Juli 2025

HUBUNGAN *SOCIAL JETLAG*, PENGETAHUAN GIZI, DAN SIKAP TERHADAP MAKANAN BERGIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA DI SMPN 1 SUMUR, DAERAH PANDEGLANG, BANTEN

Alya Rahmadina Tresnaningsih

Abstrak

Perilaku makan merupakan pola yang mencakup kebiasaan makan, frekuensi makan, jenis diet, serta pemilihan makanan yang dikonsumsi. Pada remaja, pola konsumsi makanan cepat saji serta kebiasaan makan hanya untuk merasa kenyang tanpa memperhatikan kandungan gizi masih sering ditemukan, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi. Kebiasaan tersebut berpotensi memicu permasalahan gizi baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *social jetlag*, pengetahuan gizi, dan sikap terhadap makanan bergizi seimbang dengan perilaku makan pada remaja di SMPN 1 Sumur, Pandeglang, Banten. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 110 siswa kelas VII dan VIII melalui teknik *stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *social jetlag (weekend)* ($p = 0,005$), pengetahuan gizi ($p = 0,022$), dan sikap terhadap makanan bergizi seimbang ($p = 0,032$) dengan perilaku makan pada remaja di SMPN 1 Sumur. Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara *social jetlag (weekday)* ($p = 0,666$) dengan perilaku makan. Disarankan responden memperbaiki perilaku makan dengan memilih makanan bergizi, menjaga pola tidur untuk mengurangi *social jetlag*, meningkatkan pengetahuan gizi, serta membangun sikap positif terhadap makanan bergizi seimbang.

Kata kunci: Perilaku Makan, *Social Jetlag*, Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Makanan Bergizi Seimbang

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL JETLAG, NUTRITION KNOWLEDGE, ATTITUDE TOWARDS BALANCED NUTRITION FOOD WITH EATING BEHAVIOUR OF ADOLESCENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL 1 SUMUR, PANDEGLANG REGION, BANTEN

Alya Rahmadina Tresnaningsih

Abstract

Eating behavior is a pattern that includes eating habits, eating frequency, type of diet, and food choices. Among adolescents, the consumption of fast food and the habit of eating merely to feel full without considering nutritional content are still common, often due to limited nutritional knowledge. Such habits have the potential to trigger nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. This study aimed to determine the relationship between social jetlag, nutritional knowledge, and attitudes toward balanced nutrition with eating behavior among adolescents at SMPN 1 Sumur, Pandeglang, Banten. The study used a cross-sectional design involving 110 seventh- and eighth-grade students selected through stratified random sampling. Bivariate analysis showed a significant relationship between social jetlag (weekend) ($p = 0.005$), nutritional knowledge ($p = 0.022$), and attitudes toward balanced nutrition ($p = 0.032$) with eating behavior among adolescents. However, there was no significant relationship between social jetlag (weekday) ($p = 0.666$) and eating behavior. It is recommended that respondents improve their eating behavior by choosing nutritious foods, maintaining sleep patterns to reduce social jetlag, increasing nutritional knowledge, and fostering positive attitudes toward balanced nutrition.

Keywords: Eating Behaviour, Social Jetlag, Nutritional Knowledge, Attitudes Towards Balanced Nutritious Food

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan *Social Jetlag*, Pengetahuan Gizi, dan Sikap Terhadap Makanan Bergizi Seimbang dengan Perilaku Makan pada Remaja di SMPN 1 Sumur, Daerah Pandeglang, Banten”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu In Fatmawati, S.Gz., MPH selaku pembimbing skripsi, Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M. selaku penguji yang telah membimbing, memberikan arahan, serta memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta semangat tanpa henti dalam setiap langkah saya. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada teman-teman dan orang-orang terdekat yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta bantuan dalam berbagai bentuk selama penyusunan skripsi ini. Saya memahami bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saya sangat menghargai setiap kritik dan saran untuk menyempurnakan karya ini.

Jakarta, 02 Juli 2025

Penulis,



Alya Rahmadina Tresnaningsih

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 Perilaku Makan.....	9
II.3 Social Jetlag.....	11
II.4 Pengetahuan Gizi	13
II.5 Sikap Terhadap Makanan Bergizi Seimbang	15
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	17
II.7 Kerangka Teori	22
II.8 Kerangka Konsep	22
II.9 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	24
III.2 Desain Penelitian	24
III.3 Populasi dan Sampel	24
III.4 Pengumpulan Data.....	27
III.5 Etik Penelitian	30
III.6 Definisi Operasional	31
III.7 Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	40
IV.2 Analisis Univariat	40
IV.3 Analisis Bivariat	47
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	52

BAB V PENUTUP	53
V.1 Kesimpulan.....	53
V.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Matriks Penelitian Terdahulu	17
Tabel 2.	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya	25
Tabel 3.	Definisi Operasional	31
Tabel 4.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Makan (Eating	35
Tabel 5.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	36
Tabel 6.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Sikap Terhadap Makanan	37
Tabel 7.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Social Jetlag (Weekday).....	38
Tabel 8.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Social Jetlag (Weekend).....	38
Tabel 9.	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	39
Tabel 10.	Gambaran Usia Responden	41
Tabel 11.	Gambaran Jenis Kelamin Responden	42
Tabel 12.	Gambaran Perilaku Makan Responden.....	42
Tabel 13.	Gambaran Social Jetlag Responden.....	43
Tabel 14.	Gambaran Pengetahuan Gizi Responden.....	45
Tabel 15.	Gambaran Sikap Terhadap Makanan Bergizi Seimbang	46
Tabel 16.	Hubungan Social Jetlag dengan Perilaku Makan	47
Tabel 17.	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan	49
Tabel 18.	Hubungan Sikap Terhadap Makanan Bergizi Seimbang	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	22
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	28
Gambar 4.	Lokasi Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Etik Penelitian
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Izim Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 6	Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 10	Hasil Uji Statistik
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin