



**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK, FREKUENSI KONSUMSI
ULTRA PROCESSED FOOD, SERTA PENGETAHUAN, SIKAP
DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
BERAT BADAN LEBIH PADA PEGAWAI UPN “VETERAN”
JAKARTA**

SKRIPSI

SYARIFAH RANIYA

2110714084

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



**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK, FREKUENSI KONSUMSI
ULTRA PROCESSED FOOD, SERTA PENGETAHUAN, SIKAP
DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
BERAT BADAN LEBIH PADA PEGAWAI UPN “VETERAN”
JAKARTA**

SKRIPSI

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

SYARIFAH RANIYA

2110714084

**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 : Syarifah Raniya

NIM : 2110714084

Tanggal : 3 Juli 2025

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

Jakarta, 3 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(Syarifah Raniya)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Syarifah Raniya
NIM : 2110714084
Fakultas : 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 Aktifitas Fisik, Frekuensi Konsumsi *Ultra Processed Food*, Serta Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Pegawai UPN “Veteran” 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 : 3 Juli 2025

Yang menyatakan,



Syarifah Raniya

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Syarifah Raniya

NIM : 2110714084

Program Studi : S1 Gizi

Judul : Hubungan Aktifitas Fisik, Frekuensi Konsumsi *Ultra Processed Food*, Serta Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta

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.



A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si

Ketua Penguji



Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desniawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta



Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 3 Juli 2025

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK, FREKUENSI KONSUMSI *ULTRA PROCESSED FOOD*, SERTA PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA PEGAWAI UPN “VETERAN” JAKARTA

Syarifah Raniya

Abstrak

Merujuk laporan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, proporsi penduduk berusia diatas 18 tahun yang mengalami *overweight* di DKI Jakarta adalah 16,2% serta obesitas 31,8%. Angka ini terus meningkat jika dibandingkan dengan data Riskesdas Nasional tahun 2018 yaitu 15,6% *overweight* serta 29,8% obesitas. Penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi hubungan antara kejadian berat badan lebih dengan aktifitas fisik, frekuensi konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF), serta pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta. Pendekatan penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*. Responden dari penelitian ini merupakan 102 orang pegawai administrasi UPN “Veteran” Jakarta yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data antropometri diperoleh melalui data sekunder *Medical Check Up*, menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) untuk data aktivitas fisik, data frekuensi konsumsi UPF menggunakan kuesioner SQ-FFQ, dan menggunakan kuesioner untuk data pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang. Data penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar pegawai UPN “Veteran” Jakarta memiliki status berat badan lebih (63.7%), tingkat aktifitas fisik yang ringan (78.4%), pengetahuan gizi seimbang kurang (78.4%), sikap gizi seimbang cukup (55.9%) dan perilaku gizi seimbang baik (49%) serta separuh (50%) responden sering mengkonsumsi UPF. Sedangkan hasil analisis bivariat dengan analisis *chi-square* mengungkapkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik ($P = 0.214$), frekuensi konsumsi UPF ($P = 0.680$), pengetahuan gizi seimbang ($P = 0.214$), sikap gizi seimbang ($P = 0.306$), dan perilaku gizi seimbang ($P = 0.500$) dengan kejadian gizi lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta. Pihak UPN “Veteran” Jakarta diharapkan untuk dapat merancang berbagai program untuk menurunkan proporsi status berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta.

Kata Kunci : Berat Badan Lebih, Konsumsi *Ultra Processed Foods*, Aktifitas Fisik, Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, ULTRA PROCESSED FOOD CONSUMPTION FREQUENCY, AND BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, ATTITUDE AND BEHAVIOR WITH OVERWEIGHT INCIDENTS IN UPN “VETERAN” JAKARTA EMPLOYEES

Syarifah Raniya

Abstract

Referring to the Survey Kesehatan Indonesia (SKI) report in 2023, the proportion of overweight population aged over 18 years in DKI Jakarta was 16.2% and obesity was 31.8%. This figure continues to increase when compared to the 2018 National Riskesdas data, which was 15.6% overweight and 29.8% obesity. This study aims to identify the relationship between the incidence of overweight and physical activity, frequency of consumption of Ultra Processed Food (UPF), and knowledge, attitudes and behavior of balanced nutrition among employees of UPN “Veteran” Jakarta. The research approach used in this study was cross-sectional. Respondents were 102 administrative employees of UPN "Veteran" Jakarta, selected using a stratified random sampling technique. Anthropometric data were obtained through secondary data from Medical Check Up, using the Physical Activity Level (PAL) questionnaire for physical activity data, UPF consumption frequency data using the SQ-FFQ questionnaire, and using a questionnaire for knowledge, attitudes and balanced nutrition behavior data. Research data reveals that most of the employees of UPN “Veteran” Jakarta have overweight status (63.7%), light physical activity level (78.4%), insufficient knowledge of balanced nutrition (78.4%), sufficient balanced nutrition attitude (55.9%) and good balanced nutrition behavior (49%) and half (50%) of respondents often consume UPF while the results of bivariate analysis using chi-square analysis revealed that there was no significant relationship between physical activity ($P = 0.214$), frequency of UPF consumption ($P = 0.680$), knowledge of balanced nutrition ($P = 0.214$), attitude towards balanced nutrition ($P = 0.306$), and behavior towards balanced nutrition ($P = 0.500$) with the incidence of overnutrition among UPN “Veteran” Jakarta employees. UPN “Veteran” Jakarta is expected to be able to design various programs to reduce the proportion of overweight status among UPN “Veteran” Jakarta employees.

Keywords : Overweight, Ultra Processed Foods Consumption, Physical Activity, Knowledge, Attitude and Behavior Towards Balanced Nutrition

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan hasil skripsi yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik, Frekuensi Konsumsi *Ultra Processed Food*, Serta Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta”.

Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan berupa kelancaran dan kekuatan untuk menyelesaikan laporan ini.
2. Orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, semangat, serta dukungan baik secara materi maupun non-materi.
3. Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.SI selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran dan masukan yang bermanfaat selama penyusunan laporan ini.
4. Saudara dan seluruh keluarga penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
5. Teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat serta membantu penulis dalam menyusun laporan ini.

Penulis menyadari bahwa laporan hasil skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun agar laporan hasil skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 3 Juli 2025

Penulis,

Syarifah Raniya

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..... | 3 |
| I.3 Tujuan Penelitian | 3 |
| I.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II : TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| II.1 Landasan Teori | 5 |
| II.2 Matriks Penelitian Terdahulu | 10 |
| II.3 Kerangka Teori..... | 19 |
| | |
| BAB III : METODE PENELITIAN | 20 |
| III.1 Kerangka Konsep | 20 |
| III.2 Hipotesis Penelitian..... | 20 |
| III.3 Definisi Operasional..... | 21 |
| III.4 Desain Penelitian..... | 23 |
| III.5 Populasi dan Sampel Penelitian | 24 |
| III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian | 26 |
| III.7 Pengumpulan Data | 26 |
| III.8 Instrumen Penelitian..... | 27 |
| III.9 Analisis Data | 28 |
| III.10 Etik Penelitian..... | 30 |
| | |
| BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN | 31 |
| IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian | 31 |
| IV.2 Hasil Uji Univariat | 32 |
| IV.3 Hasil Uji Bivariat..... | 39 |
| IV.4 Keterbatasan Penelitian | 47 |
| | |
| BAB V : PENUTUP | 48 |
| V.1 Kesimpulan..... | 48 |
| V.2 Saran | 50 |

| | |
|---------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 51 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1 | Matriks Penelitian Terdahulu..... | 10 |
| Tabel 2 | Definisi Operasional..... | 21 |
| Tabel 3 | Jumlah Sampel Berdasarkan Fakultas..... | 25 |
| Tabel 4 | Distribusi Karakteristik Responden..... | 33 |
| Tabel 5 | Distribusi Status Gizi Responden Berdasarkan IMT..... | 34 |
| Tabel 6 | Distribusi Aktifitas Fisik Responden Berdasarkan Skor PAL..... | 35 |
| Tabel 7 | Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang Berdasarkan Skor..... | 36 |
| Tabel 8 | Distribusi Sikap Gizi Seimbang Berdasarkan Skor..... | 37 |
| Tabel 9 | Distribusi Perilaku Gizi Seimbang Berdasarkan Skor..... | 38 |
| Tabel 10 | Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Ultra Processed Foods</i> | 39 |
| Tabel 11 | Hasil Uji Chi Square Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta..... | 40 |
| Tabel 12 | Hasil Uji Chi Square Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Ultra Foods</i> dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta..... | 41 |
| Tabel 13 | Hasil Uji Chi Square Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta ... | 43 |
| Tabel 14 | Hasil Uji Chi Square Hubungan Sikap Gizi Seimbang dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta..... | 44 |
| Tabel 15 | Hasil Uji Chi Square Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta ... | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|--|----|
| Gambar 1 | Kerangka Teori..... | 19 |
| Gambar 2 | Kerangka Konsep | 20 |
| Gambar 3 | Peta Lokasi Kedua Kampus UPN “Veteran” Jakarta | 32 |
| Gambar 4 | UPN “Veteran” Jakarta | 32 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Approval*
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 8 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Turnitin