



**GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, TINGKAT
STRESS STATUS GIZI LEBIH DAN OBESITAS PADA
REMAJA SMAN 6 DEPOK**

SKRIPSI

KANAYA TALISHA SUSANTO

2010714064

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



**GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, TINGKAT
STRESS STATUS GIZI LEBIH DAN OBESITAS PADA
REMAJA SMAN 6 DEPOK**

SKRIPSI

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

KANAYA TALISHA SUSANTO

2010714064

**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 : Kanaya Talisha Susanto

NRP : 2010714064

Tanggal : 9 Juni 2025

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

Jakarta, 9 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Kanaya Talisha Susanto)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Kanaya Talisha Susanto
NRP : 2010714064
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi

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: **“Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah, Tingkat Stress, Status Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja SMAN 6 Depok”**.

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/fotmatkan, 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 : 9 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Kanaya Talisha Susanto)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Kanaya Talisha Susanto
NRP : 2010714064
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah, Tingkat Stress,
Status Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja SMAN 6
Depok

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

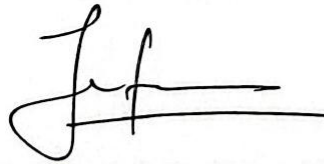


Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si

Penguji I



Desmawati, SKp., Sp.Mat., PhD
Dekan/ FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM

Penguji II (Pembimbing)



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2025

GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, TINGKAT STRESS STATUS GIZI LEBIH DAN OBESITAS PADA REMAJA SMAN 6 DEPOK

Kanaya Talisha Susanto

Abstrak

Gizi lebih dan obesitas adalah “malnutrisi yang kian meningkat prevalensinya pada remaja, yang ditentukan melalui IMT/U. Terdapat hubungan antara gizi lebih serta obesitas dengan tingkat stres secara berbanding lurus dan tingkat konsumsi sayur buah secara berbanding terbalik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah serta tingkat stress, status gizi berlebih dan obesitas pada remaja SMAN 6 Depok tahun 2025. Metode yang digunakan diantara lain metode *cross sectional* dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dan sampel sebanyak 278 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan melalui pengisian kuesioner via formulir kertas dan pengukuran untuk mengetahui status gizi responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi lebih sebesar 18,7% serta obesitas sebesar 7,6%; tingkat stress mayoritas remaja SMAN 6 Depok termasuk sedang (85%); tingkat konsumsi sayur (85%) serta buah (54%) remaja SMAN 6 Depok termasuk dalam kategori kurang.”

Kata Kunci : Tingkat_Stres, Konsumsi_Sayur, Konsumsi_Buah, Gizi_Lebih, Obesitas, Status_Gizi, Remaja.

OVERVIEW OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION, STRESS LEVEL, OVERWEIGHT STATUS AND OBESITY IN ADOLESCENTS OF SMAN 6 DEPOK

Kanaya Talisha Susanto

Abstract

Overweight and obesity are forms of malnutrition “that are increasingly prevalent among adolescents and are determined using BMI-for-age indicators. Various studies have shown that there is a direct relationship between overnutrition and obesity with stress levels, where higher stress tends to correlate with increased risk of overweight and obesity. Conversely, the level of fruit and vegetable consumption has an inverse relationship, where higher intake may help reduce the risk. This study aims to describe the levels of fruit and vegetable consumption, stress levels, and the nutritional status related to overnutrition and obesity among students of SMAN 6 Depok in the year 2025. The research used a quantitative cross-sectional design with a proportionate stratified random sampling technique, involving a total of 278 adolescent respondents. Data collection was conducted through self-reported paper-based questionnaires and anthropometric measurements to assess nutritional status. The findings revealed that 18.7% of respondents were categorized as overweight, while 7.6% were obese. Additionally, most students (85%) experienced moderate levels of stress. In terms of dietary patterns, 60,4% of students had insufficient fruit and vegetable intake based on daily recommendations. These results highlight the need for integrated school-based interventions targeting stress management and healthy eating habits as part of broader efforts to prevent adolescent obesity and improve nutritional health outcomes.”

Keyword : *Stress_Level, Vegetable_Consumption, Fruit_Consumption, Obesity, Overweight, Nutritional_Status, Adolescent*

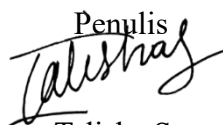
KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah, Tingkat Stress, Status Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja SMAN 6 Depok” untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis secara tulus memberikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- a. Keluarga penulis: Ibu Anita, Bapak Santo, Kak Kenny, Adik Kariza yang sudah memberikan doa, dukungan moral dan materil dalam menempuh pendidikan ini.
- b. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dan motivasi sebagai pendorong bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- c. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat.
- d. Teman-teman dekat penulis: Salma Dhau Zafira, Defa Amarina Rosyada, Nurul Izza yang telah memberikan dukungan moral kepada penulis.
- e. Enumerator yang tidak bisa saya sebut satu persatu yang telah membantu penulis dalam proses pengambilan data.
- f. Pihak SMAN 6 Depok, terutama bapak Syahri selaku Humas yang membantu penulis selama proses pengambilan data.
- g. Adik-adik responden penelitian yang sudah berkenan dan menyempatkan waktu dalam menjadi responden pada peneliti.

Semoga kebaikan dari bapak, ibu, dan teman-teman membawa keberkahan bagi penelitian ini dan bermanfaat untuk kedepannya.

Jakarta, 9 Juni 2025

Penulis

(Kanaya Talisha Susanto)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	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 Masalah	1
I.2. Rumusan Masalah.....	6
I.3. Tujuan Penelitian	7
I.4. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
II.1 Konsep Dasar Remaja.....	9
II.2 Konsep Dasar Stress	17
II.3 Konsep Dasar Konsumsi Sayur dan Buah	29
II.4 Obesitas.....	31
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu	42
II.6 Kerangka Teori	48
II.7 Kerangka Konsep.....	48
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 49
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	49
III.2 Desain Penelitian	49
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
III.4 Metode Pengumpulan Data.....	53
III.5 Etik Penelitian.....	55
III.6 Definisi Operasional	58
III.7 Analisis Data.....	60
III.8 Jadwal Penelitian	60
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 61
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	61
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	62
IV.3 Keterbatasan Penelitian	69
 BAB V PENUTUP.....	 70
V.1 Kesimpulan.....	70

V.2	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		72
RIWAYAT HIDUP.....		76
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indeks Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18.....	17
Tabel 2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi dengan Tabel IMT WHO	34
Tabel 3. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi dengan Tabel Kemenkes.....	34
Tabel 4. Klasifikasi Lingkar Pinggang Orang Asia Dewasa	35
Tabel 5. Matriks Penelitian Terdahulu	42
Tabel 6. Jumlah Murid SMA per Kelas.....	50
Tabel 7. Perhitungan Sampel Murid SMA per Kelas	52
Tabel 8. Definisi Operasional.....	58
Tabel 9. Jadwal Penelitian.....	60
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia.....	63
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jumlah Uang Jajan.....	64
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi.....	65
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Responden Konsumsi Sayur Dan Buah.....	66
Tabel 15. 5 Sayur dan Buah Yang Paling Disukai Oleh Responden	67
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Stress	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Efek Stres Psikologis terhadap Kesehatan	25
Gambar 2. Grafik Hubungan Stress dengan Obesitas	29
Gambar 4. Patofisiologi dan Penyebab Obesitas	36
Gambar 5. Kerangka Teori	48
Gambar 6. Kerangka Konsep	48
Gambar 7. Peta SMAN 6 Depok.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Ethical Clearance
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	Permohonan Izin Pengambilan dan Penggunaan Data
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik
Lampiran 9	Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Turnitin