



**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU GIZI SEIMBANG,
DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, DAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST
FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2
TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

SABILAH FITRIYAH ROMADONA

2210714012

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2026



**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU GIZI SEIMBANG,
DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, DAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST
FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2
TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

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

SABILAH FITRIYAH ROMADONA

2210714012

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sabilah Fitriyah Romadona

NIM : 2210714012

Tanggal : 09 Juni 2026

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

Jakarta, 09 Juni 2026

Yang Menyatakan



(Sabilah Fitriyah Romadona)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform Claude dan ChatGPT untuk tujuan *brainstorming* serta pengecekan kesalahan ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan orisinalitas dan integritas seluruh isi skripsi ini

Nama : Sabilah Fitriyah Romadona
NIM : 2210714012
Tanggal : 09 Juni 2026

Jakarta, 09 Juni 2026

Yang Menyatakan



(Sabilah Fitriyah Romadona)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sabilah Fitriyah Romadona
NIM : 2210714012
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 karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang, Dukungan Teman Sebaya dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja Di SMA Negeri 2 Tambun Selatan.”**

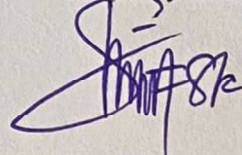
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawa, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis /pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal: 09 Juni 2026

Yang menyatakan,



(Sabilah Fitriyah Romadona)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama

: Sabilah Fitriyah Romadona

NIM

: 2210714012

Program Studi

: Gizi Program Sarjana

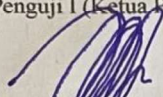
Judul

: "Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang, Dukungan Teman Sebaya dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 2 Tambun Selatan"

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

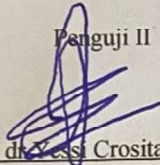
Jakarta, 09 Juni 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



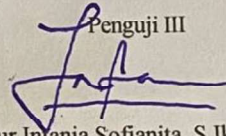
Iin Fatmawati, S.Gz., M.P.H
NIP. 198612052021212002

Penguji II



Dr. dr. Vessi Crosita Oktaria, MIH
NIP. 198010182025212020

Penguji III



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM
NIP. 198410202021212005

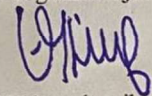
Mengetahui

Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Sri Yanti, SST, FT, Ftr, M.Si
NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana



Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si
NIP. 199109042019032017

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU GIZI SEIMBANG, DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, DAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 TAMBUN SELATAN

Sabilah Fitriyah Romadona

Abstrak

Status gizi merupakan indikator penting dalam menggambarkan kondisi kesehatan seseorang secara menyeluruh. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi seimbang, dukungan teman sebaya, serta kebiasaan konsumsi *fast food*. Mengingat prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja yang terus meningkat, kajian terhadap faktor-faktor tersebut menjadi hal yang perlu segera dilakukan agar dapat menjadi dasar dalam merancang program pencegahan yang lebih tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara status gizi dengan pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang, dukungan teman sebaya, dan kebiasaan konsumsi *fast food*. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 125 siswa dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan *food frequency questionnaire*, sementara status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan mengacu pada indikator IMT/U. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik ordinal. Sebanyak 63,2% responden tergolong overweight. Ditemukan pula 70,4% berpengetahuan kurang baik, 72,8% bersikap negatif, 72,8% berperilaku gizi tidak baik, 80,8% kurang mendapat dukungan teman sebaya, dan 51,2% memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan pengetahuan, sikap, perilaku, dan dukungan teman sebaya ($p < 0,005$), sedangkan konsumsi *fast food* tidak signifikan ($p = 0,685$). Sikap terhadap gizi seimbang menjadi faktor paling dominan. Temuan ini menegaskan pentingnya sinergi sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam program edukasi gizi berkelanjutan untuk memperbaiki status gizi remaja.

Kata Kunci: dukungan teman sebaya, *fast food*, gizi seimbang, remaja, status gizi.

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU GIZI SEIMBANG,
DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, DAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST
FOOD* DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 2 TAMBUN
SELATAN**

Sabilah Fitriyah Romadona

Abstract

Nutritional status serves as a key indicator in evaluating an individual's overall health condition, shaped by determinants such as knowledge, attitudes, and behaviors concerning balanced nutrition, peer support, and fast food consumption habits. Amid the rising prevalence of overweight and obesity among adolescents, examining these determinants has become increasingly urgent, with the anticipated findings expected to underpin more targeted prevention strategies. Accordingly, this study was carried out to investigate the relationship between nutritional status and knowledge, attitudes, and behaviors related to balanced nutrition, along with peer support and fast food consumption habits. A cross-sectional design within a quantitative analytical framework was applied, involving 125 students selected through stratified random sampling. Data were obtained using a structured questionnaire and a food frequency questionnaire, while nutritional status was determined from weight and height measurements based on the BMI-for-age index. Chi-square testing and ordinal logistic regression were subsequently employed for data analysis. Findings indicate that 63.2% of respondents were classified as overweight. Poor knowledge was identified in 70.4% of respondents, negative attitudes in 72.8%, inadequate nutritional behavior in 72.8%, insufficient peer support in 80.8%, and high fast food consumption in 51.2%. A significant association was found between nutritional status and knowledge, attitudes, behaviors, and peer support ($p < 0.005$), whereas fast food consumption showed no significant relationship ($p = 0.685$). Attitude toward balanced nutrition emerged as the most dominant influencing factor. These results suggest that sustained nutrition education, supported by collaboration among schools, families, and healthcare professionals, is essential for improving adolescent nutritional status.

Keywords: adolescent; balanced nutrition; fast food; peer support; nutritional status.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat, karunia, serta izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang, Dukungan Teman Sebaya, dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* terhadap Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 2 Tambun Selatan” dalam rangka menyelesaikan pendidikan Sarjana Gizi di Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu u Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta atas dukungan yang diberikan; Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., M.K.M selaku dosen pembimbing yang penuh dengan kesabaran memberikan arahan, bimbingan, ilmu, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini; Ibu Dr. dr. Yessi Crosita, MIH dan Iin Fatmawati, S.Gz., MPH selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan saran dan masukan dalam perbaikan skripsi; seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta atas pembelajaran, ilmu, serta pengalaman yang telah diberikan selama 4 tahun di masa perkuliahan; kepada alm dan almh ayah dan ibu penulis atas seluruh dukungan moral, kasih sayang, cinta, doa, finansial, dan pengorbanan yang telah diberikan semasa hidupnya yang berhasil membawa penulis hingga di titik ini; dan kekasih hati penulis atas dukungan dan doa sehingga penulis mampu dan kuat untuk bertahan di titik ini; serta teman-teman seperjuangan dari Program Studi Gizi Angkatan 2022 atas seluruh memori keluh kesah dan canda tawanya selama penulis menjadi mahasiswa aktif di UPN “Veteran” Jakarta. Semoga ilmu yang penulis capai dapat menjadi manfaat untuk penulis sebagai calon ahli gizi dan memberikan kontribusi kepada masyarakat dan negara.

Jakarta, 09 Juni 2026

Penulis,



Sabilah Fitriyah Romadona

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAANN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja	7
II.2 Status Gizi.....	8
II.3 Pengetahuan Gizi Seimbang	10
II.4 Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang	11
II.5 Dukungan Teman sebaya	12
II.6 Kebiasaan Konsumsi Fast Food.....	14
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu.....	15
II.8 Kerangka Teori	17
II.9 Kerangka Konsep.....	18

II.10 Hipotesis Penelitian	18
 BAB III METODE PENELITIAN.....	20
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	20
III.2 Desain Penelitian	20
III.3 Populasi dan Sampel penelitian.....	20
III.4 Pengumpulan Data.....	23
III.5 Etik Penelitian.....	28
III.6 Definisi Operasional	29
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	34
III.8 Analisis Data.....	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
IV. 1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
IV.2 Analisis Univariat	42
IV.3 Analisis Bivariat	48
IV.4 Analisis Multivariat	55
IV.5 Keterbatasan Penelitian	56
 BAB V PENUTUP.....	58
V.1 Kesimpulan	58
V.2 Saran	59
 DAFTAR PUSTAKA.....	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Z-score IMT/U.....	9
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel.	21
Tabel 4	Sampel Siswa.....	22
Tabel 5	Definisi Operasional.....	29
Tabel 6	Uji Validitas Pengetahuan Gizi Seimbang	34
Tabel 7	Uji Validitas Sikap Gizi Seimbang.....	35
Tabel 9	Uji Validitas Dukungan Teman Sebaya.....	36
Tabel 10	Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi Seimbang	37
Tabel 11	Uji Reliabilitas Sikap Gizi Seimbang.....	37
Tabel 12	Uji Reliabilitas Perilaku Gizi Seimbang	38
Tabel 13	Uji Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya.....	38
Tabel 14	Distribusi Karakteristik Responden	42
Tabel 15	Status Gizi.....	43
Tabel 16	Pengetahuan Gizi Seimbang.....	44
Tabel 17	Sikap Gizi Seimbang.....	45
Tabel 18	Perilaku Gizi Seimbang.....	45
Tabel 19	Dukungan Teman Sebaya.....	46
Tabel 20	Kebiasaan Konsumsi <i>Fast food</i>	46
Tabel 21	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	48
Tabel 22	Hubungan Sikap Gizi Seimbang dengan Status Gizi	49
Tabel 23	Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	51
Tabel 24	Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Status Gizi	52
Tabel 25	Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi.....	53
Tabel 26	Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang, dan Dukungan Teman Sebaya dengan Status Gizi.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	17
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	18
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data.....	28
Gambar 4	Profil SMA Negeri 2 Tambun Selatan.....	41
Gambar 5	Makanan lainnya yang sering dikonsumsi	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Etik
Lampiran 2	Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian Skripsi
Lampiran 5	Hasil Validitas dan Reliabilitas SPSS
Lampiran 6	Hasil Analisis Univariat SPSS
Lampiran 7	Hasil Analisis Bivariat SPSS
Lampiran 8	Hasil Analisis Multivariat SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 10	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin