



**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL,
PEMILIHAN MAKANAN, KONSUMSI MINUMAN
BERPEMANIS, KUALITAS TIDUR, DAN CITRA TUBUH
DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI
SMAN 3 DEPOK**

SKRIPSI

YULIA TIARA KHANSA

2210714093

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL,
PEMILIHAN MAKANAN, KONSUMSI MINUMAN
BERPEMANIS, KUALITAS TIDUR, DAN CITRA TUBUH
DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI
SMAN 3 DEPOK**

SKRIPSI

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

YULIA TIARA KHANSA

2210714093

**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 : Yulia Tiara Khansa

NIM : 2210714093

Tanggal : 9 Juni 2026

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

Jakarta, 9 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Yulia Tiara Khansa)

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 : Yulia Tiara Khansa

NIM : 2210714093

Tanggal : 9 Juni 2026

Jakarta, 9 Juni 2026

Yang Menyatakan



(Yulia Tiara Khansa)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Yulia Tiara Khansa
NIM : 2210714093
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 Durasi Penggunaan Media Sosial, Pemilihan Makanan, Konsumsi Minuman Berpemanis, Kualitas Tidur, dan Citra Tubuh dengan Gizi Lebih pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 3 Depok”***.

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 : 9 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Yulia Tiara Khansa)

PENGESAHAN

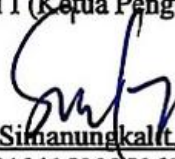
Skripsi diajukan oleh :

Nama : Yulia Tiara Khansa
NIM : 2210714093
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial,
Pemilihan Makanan, Konsumsi Minuman
Berpemanis, Kualitas Tidur, dan Citra Tubuh dengan
Gizi Lebih pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN
3 Depok

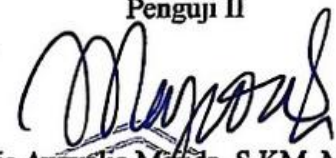
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 9 Juni 2026

Penguji I (Ketua Penguji)


Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM
NIP. 199101152025062002

Penguji II

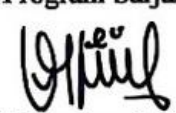

Lia Awwalia Mayida, S.KM, M.Gz
NIP. 199006172025062005

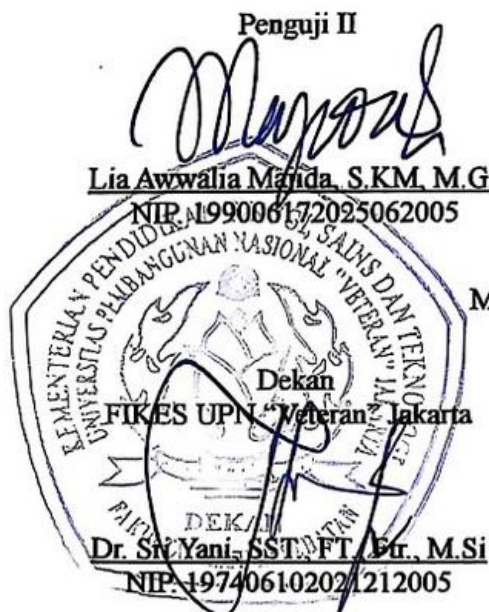
Penguji III


Dr. dr. Yessi Cresita Octaria, M.H
NIP. 198010182025212020

Mengetahui

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana


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



HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, PEMILIHAN MAKANAN, KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS, KUALITAS TIDUR, DAN CITRA TUBUH DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMAN 3 DEPOK

Yulia Tiara Khansa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan penggunaan media sosial, pemilihan makanan, konsumsi minuman berpemanis, kualitas tidur, dan citra tubuh berkaitan dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* pada 120 responden yang dipilih secara *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, data durasi penggunaan media sosial dari fitur *Digital Well-being/Screen Time*, serta kuesioner FCQ, FFQ, PSQI, dan BSQ-16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi lebih (50,8%), durasi penggunaan media sosial tinggi (51,7%) yaitu di atas median 6 jam sehari, konsumsi minuman berpemanis sering (52,5%), kualitas tidur buruk (43,3%), dan memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuh (58,3%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial ($p\text{-value} = 0,000$; OR = 5,029), faktor suasana hati ($p\text{-value} = 0,000$) dan faktor kemudahan ($p\text{-value} = 0,045$) dalam pemilihan makanan yang cenderung meningkatkan risiko gizi lebih, frekuensi konsumsi minuman berpemanis ($p\text{-value} = 0,004$; OR = 2,981), kualitas tidur rendah ($p\text{-value} = 0,002$; OR = 3,326), dan kekhawatiran citra tubuh ($p\text{-value} = 0,006$; OR = 2,831) dengan kejadian gizi lebih. Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa dimensi pengendalian berat badan pada variabel pemilihan makanan memiliki hubungan paling kuat dengan status gizi lebih (OR = 12,236; 95% CI: 3,169–47,238).

Kata Kunci: Citra Tubuh, Gizi Lebih, Kualitas Tidur, Media Sosial, Minuman Berpemanis, Pemilihan Makanan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DURATION OF SOCIAL
MEDIA USE, FOOD CHOICES, CONSUMPTION OF SUGAR-
SWEETENED BEVERAGES, SLEEP QUALITY, AND BODY
IMAGE WITH OVERNUTRITION AMONG ADOLESCENTS
AGED 16–18 YEARS AT SMAN 3 DEPOK**

Yulia Tiara Khansa

Abstract

Social media use, food choices, sugar-sweetened beverage consumption, sleep quality, and body image are associated with overnutrition among adolescents. This study aimed to analyse the relationship between these factors and overnutrition among adolescents aged 16–18 years at SMAN 3 Depok. A cross-sectional study was conducted among 120 respondents selected using stratified random sampling. Data were collected through anthropometric measurements, social media use duration from the Digital Well-being/Screen Time feature, and the FCQ, FFQ, PSQI, and BSQ-16 questionnaires. Results showed that most respondents had high social media use (51.7%) or more than 6 hours per day as median, frequent sugar-sweetened beverage consumption (52.5%), poor sleep quality (43.3%), and concerns about body shape (58.3%). Chi-square analysis revealed significant associations between social media use ($p = 0.000$; OR = 5.029), mood ($p = 0.000$) and convenience ($p = 0.045$) factors in food choice, sugar-sweetened beverage consumption ($p = 0.004$; OR = 2.981), poor sleep quality ($p = 0.002$; OR = 3.326), and anxiety of their body image ($p = 0.006$; OR = 2.831) with overnutrition. Binary logistic regression analysis showed that the weight control dimension of the food choice variable had the strongest association with overweight status (OR = 12.236; 95% CI: 3.169–47.238).

Keywords: *Body Image, Food-Choices, Overnutrition, Sleep-Quality, Social Media, Sugar-Sweetened Beverages*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial, Pemilihan Makanan, Konsumsi Minuman Berpemanis, Kualitas Tidur, dan Citra Tubuh dengan Gizi Lebih pada Remaja Usia 16–18 Tahun di SMAN 3 Depok” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH, selaku dosen pembimbing, serta Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM dan Lia Awwalia Majida, S.KM, M.Gz, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan saran yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ayah, ibu, kakak, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dan dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
3. Farah, teman seperjuangan yang telah berbagi banyak proses, cerita, dan pembelajaran bersama penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, serta menjadi salah satu referensi dalam pengembangan ilmu gizi.

Jakarta, 9 Juni 2026

Penulis



Yulia Tiara Khansa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	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	6
I.3 Tujuan Penelitian.....	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
II.1 Remaja.....	10
II.2 Masalah Gizi pada Remaja.....	11
II.3 Penggunaan Media Sosial	13
II.4 Pemilihan Makanan.....	17
II.5 Konsumsi Minuman Berpemanis.....	20
II.6 Kualitas Tidur.....	22
II.7 Citra Tubuh	27
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	33
II.8 Kerangka Teori	40
II.9 Kerangka Konsep	41
II.10 Hipotesis Penelitian.....	41
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 43
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
III.2 Desain Penelitian.....	43
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	44
III.4 Metode Pengumpulan Data	48
III.5 Prosedur Pengumpulan Data	49
III.6 Teknik Pengolahan Data	49
III.7 Instrumen Penelitian.....	51
III.8 Etika Penelitian	52
III.9 Definisi Operasional.....	54
III.10 Uji Validitas dan Reabilitas	58
III.11 Analisis Data	62

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
IV.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	64
IV.2 Analisis Univariat.....	66
IV.3 Analisis Bivariat.....	83
IV.4 Analisis Multivariat	97
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	99
 BAB V PENUTUP.....	 101
V.1 Kesimpulan	101
V.2 Saran.....	103
 DAFTAR PUSTAKA.....	 105
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT/U	12
Tabel 2	Kategori Kualitas Tidur	25
Tabel 3	Kategori Citra Tubuh.....	30
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu	33
Tabel 5	Hasil Perhitungan Sampel	46
Tabel 6	Stratified Random Sampling	47
Tabel 7	Definisi Operasional.....	54
Tabel 8	Uji Validitas	58
Tabel 9	Uji Reabilitas.....	61
Tabel 10	Karakteristik Responden	66
Tabel 11	Durasi Penggunaan Media Sosial Responden	68
Tabel 12	Pemilihan Makanan Responden	70
Tabel 13	Konsumsi Minuman Berpemanis Responden	76
Tabel 14	Kualitas Tidur Responden	78
Tabel 15	Citra Tubuh Responden	81
Tabel 16	Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi.....	83
Tabel 17	Hubungan Pemilihan Makanan dengan Status Gizi.....	85
Tabel 18	Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi	92
Tabel 19	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi	94
Tabel 20	Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi.....	95
Tabel 21	Seleksi Variabel Analisis Multivariat	97
Tabel 22	Hasil Awal Analisis Multivariat	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skala Siluet Tubuh untuk Penilaian Persepsi Bentuk Tubuh	30
Gambar 2	Kerangka Teori	40
Gambar 3	Kerangka Konsep	41
Gambar 4	Prosedur Pengumpulan Data	49
Gambar 5	Lokasi Penelitian	64
Gambar 6	Lokasi Pelaksanaan Penelitian	65
Gambar 7	Diagram Radar Dimensi Pemilihan Makanan.....	70
Gambar 8	Diagram Batang Pemilihan Makanan	73
Gambar 9	Diagram Radar Komponen PSQI.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat <i>Ethical Approval</i>
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Penelitian
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 5	Kuesioner Data Pribadi Responden dan Status Gizi
Lampiran 6	Kuesioner Durasi Penggunaan Media Sosial
Lampiran 7	Kuesioner FCQ (<i>Food Choice Questionnaire</i>)
Lampiran 8	Kuesioner FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>)
Lampiran 9	Kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>)
Lampiran 10	Kuesioner BSQ-16 (<i>Body Shape Questionnaire-16</i>)
Lampiran 11	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 12	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 13	Hasil Analisis Multivariat
Lampiran 14	Dokumentasi
Lampiran 15	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 16	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 17	Hasil Turnitin