



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG,
KEBIASAAN MEMBAWA BEKAL, DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 6 DEPOK**

SKRIPSI

MITA JILDA RAHAYU

2210714007

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



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG,
KEBIASAAN MEMBAWA BEKAL, DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 6 DEPOK**

SKRIPSI

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

MITA JILDA RAHAYU

2210714007

**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 : Mita Jilda Rahayu

NRP : 2210714007

Tanggal : 22 Juli 2026

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

Jakarta, 22 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Mita Jilda Rahayu)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) untuk tujuan *brainstorming* serta pengecekan kesalahan atau ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan orisinalitas dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Mita Jilda Rahayu

NIM : 2210714007

Tanggal : 22 Juli 2026

Jakarta, 22 Juli 2026

Yang Menyatakan



(Mita Jilda Rahayu)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Mita Jilda Rahayu
NIM : 2210714007
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 Gizi Seimbang, Kebiasaan Membawa Bekal, dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 6 Depok”**.

Beserta perangkat yang ada. 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: 22 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Mita Jilda Rahayu)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Mita Jilda Rahayu
NIM : 2210714007
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Kebiasaan Membawa Bekal, dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 6 Depok"

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

Penguji I (Ketua Penguji)



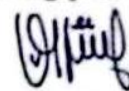
Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., M.K.M
NIP. 198410202021212005

Penguji II



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

Penguji III



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

Mengetahui



Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana



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

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 22 Juli 2026

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, KEBIASAAN MEMBAWA BEKAL, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK

Mita Jilda Rahayu

Abstrak

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan pemenuhan gizi optimal. Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi perhatian karena dapat terjadi dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan membawa bekal, dan kualitas tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan metode observasional analitik. Sampel penelitian sebanyak 147 siswa/I kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan responden dengan status gizi lebih. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih ($p=0,025$), sedangkan kebiasaan membawa bekal dan kualitas tidur tidak berhubungan dengan status gizi lebih ($p=1,000$ dan $p=0,402$). Pengetahuan gizi seimbang menjadi faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok.

Kata Kunci: Kebiasaan Membawa Bekal, Kualitas Tidur, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi Lebih

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION
KNOWLEDGE, THE HABIT OF CARRYING PROVISIONS, AND
SLEEP QUALITY WITH MORE NUTRITIONAL STATUS IN
ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 6 DEPOK**

Mita Jilda Rahayu

Abstract

Adolescence is a period of growth that requires optimal nutritional fulfillment. Nutritional problems in adolescents are still a concern because they can occur in the form of deficiency or overnutrition. This study aims to determine the relationship between balanced nutritional knowledge, food delivery habits, and sleep quality with more nutritional status in adolescents at SMA Negeri 6 Depok. This study uses a cross-sectional design with an analytical observational method. The research sample was 147 students in grades X and XI who were selected using convenience sampling techniques. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-Square test. In this study, the majority of respondents had normal nutritional status, but respondents were still found with more nutritional status. The results showed that there was a relationship between balanced nutrition knowledge and overnutrition status ($p=0.025$), while the habit of bringing provisions and sleep quality was not related to overnutrition status ($p=1,000$ and $p=0.402$). Balanced nutrition knowledge is a factor related to the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 6 Depok.

Keywords: *Habits of Carrying Provisions, Sleep Quality, Balanced Nutritional Knowledge, More Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Kebiasaan Membawa Bekal, dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 6 Depok". Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan tulus telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan. Serta, Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku penguji pertama saya dan ibu Dr. Yessi Crosita Octaria, MEd selaku penguji kedua. Terima kasih untuk seluruh dosen Program Studi Gizi Gizi UPN "Veteran" Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran selama masa perkuliahan. Kepada ayah, ibu, dan adik-adik tercinta, terima kasih atas doa, dukungan, kasih sayang, serta segala usaha dan pengorbanan yang telah diberikan selama ini. Terima kasih karena selalu ada, menjadi tempat pulang, dan alasan untuk terus melangkah hingga sampai di titik ini. Terima kasih untuk diri sendiri yang telah bertahan dan berjuang sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun proses yang dilalui tidak selalu mudah. Terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan semangat, sejak semester pertama hingga saat ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Jakarta, 22 Juli 2026

Penulis,



Mita Jilda Rahayu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN 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	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
II.1 Landasan Teori	7
II.2 Matriks Penelitian Terdahulu.....	18
II.3 Kerangka Teori	21
II.4 Kerangka Konsep	21
II.5 Hipotesis Penelitian	22
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 23
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
III.2 Desain Penelitian.....	23
III.3 Populasi dan Sampel	23
III.4 Pengumpulan Data	25
III.5 Etik Penelitian	27
III.6 Definisi Operasional.....	28
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	31
III.8 Analisis Data	32
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 33
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
IV.2 Analisis Univariat	34
IV.3 Analisis Bivariat	42
IV.4 Keterbatasan Penelitian	47
 BAB V PENUTUP.....	 48
V.1 Kesimpulan	48

V.2	Saran	48
DAFTAR PUSTAKA		50
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Tidur Manusia	15
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel	24
Tabel 4	Perhitungan Sampel.....	25
Tabel 5	Definisi Operasional.....	28
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	31
Tabel 7	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	32
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Responden	34
Tabel 9	Gambaran Status Gizi Responden.....	36
Tabel 10	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Responden	37
Tabel 11	Gambaran Kebiasaan Membawa Bekal Responden.....	38
Tabel 12	Gambaran Kualitas Tidur Responden	39
Tabel 13	Rata-rata Komponen Kualitas Tidur	39
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Skor Komponen Kualitas Tidur (PSQI).....	39
Tabel 15	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Lebih ...	42
Tabel 16	Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal dengan Status Gizi Lebih....	43
Tabel 17	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Lebih.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	21
Gambar 2	Kerangka Konsep	21
Gambar 3	Proses Pengambilan Data	27
Gambar 4	Denah Lokasi SMA Negeri 6 Depok.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Surat Izin Validitas
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 6	Instrumen Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 9	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 10	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 11	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Uji Turnitin