



**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD*, MINUMAN
BERKAFEIN BERPEMANIS, DAN PERILAKU SEDENTARI
DENGAN STATUS GIZI LEBIH SERTA TEKANAN DARAH
PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMAN 3 DEPOK**

SKRIPSI

HAFIZHAH FARAH DHIYA SYIFA

2210714083

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

2026



**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD*, MINUMAN
BERKAFEIN BERPEMANIS, DAN PERILAKU SEDENTARI
DENGAN STATUS GIZI LEBIH SERTA TEKANAN DARAH
PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMAN 3 DEPOK**

SKRIPSI

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

HAFIZHAH FARAH DHIYA SYIFA

2210714083

**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 : Hafizhah Farah Dhiya Syifa

NIM : 2210714083

Tanggal : 09 Juni 2026

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

Jakarta, 09 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Hafizhah Farah Dhiya Syifa

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform ChatGPT dan Perplexity untuk tujuan brainstorming serta pemeriksaan dan perbaikan tata bahasa dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Hafizhah Farah Dhiya Syifa
NIM : 2210714083
Tanggal : 09 Juni 2026

Jakarta, 09 Juni 2026

Yang Menyatakan



Hafizhah Farah Dhiya Syifa

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Hafizhah Farah Dhiya Syifa

NIM : 2210714083

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 Konsumsi *Fast Food*, Minuman Berkafein Berpemanis, dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Serta Tekanan Darah 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 : 09 Juni 2026

Yang menyatakan,



Hafizhah Farah Dhiya Syifa

PENGESAHAN

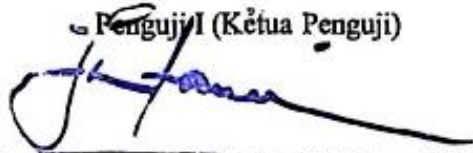
Skripsi diajukan oleh;

Nama : Hafizhah Farah Dhiya Syifa
NIM : 2210714083
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Minuman Berkafein Berpemanis, dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Serta Tekanan Darah 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 Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

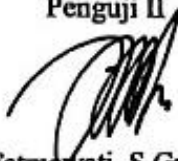
Jakarta, 09 Juni 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



Dr. Nur Intania Solianita, S.I.Kom, M.K.M
NIP.198410202021212005

Penguji II



Iin Fatmawati, S.Gz, MPH
NIP.198612052021212002

Penguji III



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

Mengetahui



Koordinator Program Studi

Gizi Program Sarjana



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

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD*, MINUMAN BERKAFEIN BERPEMANIS, DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI LEBIH SERTA TEKANAN DARAH PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMAN 3 DEPOK

Hafizhah Farah Dhiya Syifa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi fast food, minuman berkafein berpemanis, dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih serta tekanan darah pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 125 orang yang merupakan siswa-siswi kelas X dan XI di SMA 3 Depok yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Data diperoleh melalui pengukuran antropometri (TB dan BB), pengukuran tekanan darah, serta kuesioner ASAQ dan SQ-FFQ. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja memiliki status gizi lebih (51,2%) dan sebesar 35,2% remaja mengalami peningkatan tekanan darah. Hampir separuh responden (49,6%) termasuk dalam kategori sering mengonsumsi fast food, sedangkan 48,8% remaja sering mengonsumsi minuman berkafein berpemanis. Selain itu, mayoritas responden memiliki perilaku sedentari yang tinggi (64,8%). Analisis data menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi ($p=0,000$; OR=12,062) dan tekanan darah ($p=0,000$; OR=7,778). Frekuensi konsumsi minuman berkafein berpemanis berhubungan signifikan dengan status gizi ($p=0,000$; OR=3,654) dan tekanan darah ($p=0,000$; OR=5,679). Perilaku sedentari berhubungan signifikan dengan status gizi ($p=0,014$; OR=2,545), namun tidak dengan tekanan darah ($p=0,171$).

Kata Kunci: Konsumsi *Fast Food*, Konsumsi Minuman Berkafein Berpemanis, Perilaku Sedentari, Status Gizi Lebih, Tekanan Darah

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION, SUGAR SWEETENED CAFFEINATED BEVERAGE INTAKE, AND SEDENTARY BEHAVIOR WITH OVERWEIGHT NUTRITIONAL STATUS AND BLOOD PRESSURE AMONG ADOLESCENTS AGED 16–18 YEARS AT SMAN 3 DEPOK

Hafizhah Farah Dhiya Syifa

Abstract

This study aimed to determine the association between fast food consumption, sugar-sweetened caffeinated beverage consumption, and sedentary behavior with overweight status and blood pressure among adolescents aged 16–18 years at SMAN 3 Depok. This study employed a cross-sectional design with a total sample of 125 students from grades X and XI at SMAN 3 Depok, selected using a stratified random sampling technique. Data were collected through anthropometric measurements (height and weight), blood pressure measurements, and the ASAQ and SQ-FFQ questionnaires. Based on the study results, the majority of adolescents were classified as overweight (51.2%), and 35.2% experienced elevated blood pressure. Nearly half of the respondents (49.6%) were categorized as frequently consuming fast food, while 48.8% frequently consumed sugar-sweetened caffeinated beverages. In addition, most respondents had high sedentary behavior (64.8%). Data analysis using the Chi-Square test showed a significant association between the frequency of fast food consumption and nutritional status ($p=0.000$; $OR=12.062$) as well as blood pressure ($p=0.000$; $OR=7.778$). The frequency of sugar-sweetened caffeinated beverage consumption was also significantly associated with nutritional status ($p=0.000$; $OR=3.654$) and blood pressure ($p=0.000$; $OR=5.679$). Sedentary behavior was significantly associated with nutritional status ($p=0.014$; $OR=2.545$), but not with blood pressure ($p=0.171$).

Keywords: Fast Food Consumption, Sugar-Sweetened Caffeinated Beverage Consumption, Sedentary Behavior, Overweight Nutritional Status, Blood Pressure

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Minuman Berkafein Berpemanis, dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Serta Tekanan Darah Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 3 Depok” dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si, selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana yang telah banyak membantu dan memberikan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan proses perkuliahan dengan baik;
2. Terkhusus kepada Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan terbaik, terima kasih atas waktu dan semua usaha Ibu untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
3. Kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, M.K.M dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, selaku dosen penguji atas masukan, kritik, saran, dan motivasi yang diberikan;
4. Kepada Bapak Nanang Nasrulloh, STP, M.Si selaku dosen pembimbing akademik, terima kasih atas waktu, saran, dan dedikasinya untuk membantu penulis dalam segala urusan akademik selama di perkuliahan ini;
5. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Mama dan Papa yang tidak pernah lelah melangitkan doa baik serta terus memberikan kasih sayang, motivasi, pengorbanan dan dukungan moril maupun materiil kepada anak perempuannya ini sepanjang perjalanan studi. Terima kasih untuk setiap kata semangat yang Mama Papa berikan di saat penulis merasa tidak mampu, terima kasih untuk setiap pengorbanan dan perjuangan yang tidak pernah diceritakan. Penulis menyadari bahwa setiap langkah yang berhasil penulis tempuh tidak pernah terlepas dari perjuangan, kesabaran, dan keikhlasan Mama dan Papa dalam mendampingi penulis. Dalam setiap proses yang tidak selalu mudah, keyakinan Mama dan Papa menjadi salah satu alasan terbesar bagi penulis untuk tetap bertahan dan terus mengusahakan apa yang sudah dimulai. Semoga pencapaian ini dapat menjadi hadiah kecil dari rasa terima kasih penulis atas segala cinta dan perjuangan yang telah Mama dan Papa berikan. Terima kasih sudah bertahan dan menanggung beban rindu karena melepas dan merelakan anak perempuannya jauh dari pelukan Mama dan Papa untuk menyelesaikan pendidikannya.

6. Kepada kakak penulis, Sonia Futti Ameldy terima kasih atas setiap kehadiran, perhatian, dan semua dukungannya selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih karena sudah selalu mengapresiasi semua hal dan pencapaian kecil penulis, terima kasih sudah selalu percaya kepada penulis disaat penulis sendiri tidak percaya dengan dirinya sendiri. Terima kasih untuk cinta dan kasih sayang yang begitu besar dalam menemani penulis di setiap proses penulis bertumbuh.
7. Kepada Om Zainal dan Tante Ida, selaku orang tua kedua penulis selama penulis jauh dari rumah, terima kasih atas semua bantuan, dukungan, perhatian, dan kasih sayang yang begitu besar kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dan studi ini dengan baik. Terima kasih atas kesabaran, arahan, dan semua fasilitas yang selama ini diberikan yang mendukung semua proses studi penulis.
8. Kepada sepupu penulis, Amanda Dwi Nurhaliza terima kasih atas dukungan, perhatian, dan doanya yang turut menguatkan dan merayakan setiap langkah kecil penulis hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Kepada Yulia Tiara Khansa, selaku teman seperjuangan yang selalu hadir dan ada di setiap proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini bersama penulis, terima kasih untuk setiap waktu, kehadiran, keikhlasan, dan perhatian yang diberikan yang menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah berjalan sendirian dalam proses ini. Terima kasih sudah menjadi bagian dari perjalanan studi yang tidak mudah ini.
10. Kepada Anissa, Rahmah, dan Caca selaku teman dekat penulis. Terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari hidup penulis sejak masih di bangku sekolah hingga hari ini. Terimakasih atas semua dukungan dan telah menjadi tempat berkeluh kesah ketika dunia perkuliahan dan skripsi ini terasa begitu asing dan melelahkan;
11. Kepada semua pihak yang turut membantu yang senantiasa memberi semangat, bantuan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
12. Sebagai penutup, terima kasih untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah bertahan dalam proses panjang ini. Sulit sampai ada di titik ini, banyak lelah, ragu, dan air mata yang mungkin tidak terlihat. Terima kasih atas semua perjuangan dan berdamai dengan kegagalan, untuk tetap terus melanjutkan hidup dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai.

Jakarta, 09 Juni 2026

Penulis



Hafizhah Farah Dhiya Syifa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK.	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 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 Remaja.....	7
II.2 Status Gizi Remaja	12
II.3 Tekanan Darah.....	20
II.4 Fast Food	24
II.5 Minuman Berkafein Berpemanis.....	31
II.6 Perilaku Sedentari.....	33
II.7 Hubungan Antar Variabel	35
II.8 Penilaian Konsumsi Pangan	39
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu.....	42
II.10 Kerangka Teori	53
II.11 Kerangka Konsep	53
II.12 Hipotesis Penelitian	54
 BAB III METODE PENELITIAN	 55
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	55
III.2 Desain Penelitian.....	55
III.3 Populasi dan Sampel	55
III.4 Pengumpulan Data	60
III.5 Pengolahan Data.....	65
III.7 Definisi Operasional.....	69
III.8 Analisis Data	74
III.9 Jadwal Penelitian.....	75
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 76
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	76

IV.2	Hasil Analisis Univariat.....	77
IV.3	Hasil Analisis Bivariat.....	87
IV.4	Keterbatasan Penelitian	118
BAB V PENUTUP		119
V.1	Kesimpulan	119
V.2	Saran	122
DAFTAR PUSTAKA		124
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Remaja	11
Tabel 2	Klasifikasi IMT/U Remaja	13
Tabel 3	Klasifikasi Tekanan Darah	24
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu	42
Tabel 5	Jumlah Sampel Berdasarkan Penelitian Sejenis	58
Tabel 6	Perhitungan Sampel	59
Tabel 7	Definisi Operasional	69
Tabel 9	Gambaran Karakteristik Responden	77
Tabel 10	Gambaran Hasil Univariat Variabel Independen	78
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food	80
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein Berpemanis Berkafein	83
Tabel 13	Sebaran Responden Berdasarkan Status Gizi	84
Tabel 14	Sebaran Responden Berdasarkan Tekanan Darah	85
Tabel 15	Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Status Gizi Remaja ...	87
Tabel 16	Hubungan Asupan Energi dari Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Status Gizi Remaja	89
Tabel 17	Hubungan Asupan Lemak dari Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Status Gizi Remaja	91
Tabel 18	Hubungan Asupan Natrium dari Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Status Gizi Remaja	93
Tabel 19	Hubungan Asupan Gula dari Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Status Gizi Remaja	95
Tabel 20	Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein Berpemanis dan Status Gizi Remaja	96
Tabel 21	Hubungan Asupan Gula dari Konsumsi Minuman Berkafein Berpemanis dan Status Gizi Remaja	98
Tabel 22	Hubungan Asupan Kafein dari Konsumsi Minuman Berkafein Berpemanis dan Status Gizi Remaja	99
Tabel 23	Hubungan Perilaku Sedentari dan Status Gizi Remaja	100
Tabel 24	Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Tekanan Darah Remaja	102
Tabel 25	Hubungan Asupan Energi dari Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Tekanan Darah Remaja	104
Tabel 26	Hubungan Asupan Lemak dari Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Tekanan Darah Remaja	106
Tabel 27	Hubungan Asupan Natrium dari Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Tekanan Darah Remaja	108
Tabel 28	Hubungan Asupan Gula dari Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Tekanan Darah Remaja	109
Tabel 29	Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein Berpemanis dan Tekanan Darah Remaja	111
Tabel 30	Hubungan Asupan Gula dari Konsumsi Minuman Berkafein Berpemanis dan Tekanan Darah Remaja	113

Tabel 31	Hubungan Asupan Kafein dari Konsumsi Minuman Berkafein Berpemanis dan Tekanan Darah Remaja	114
Tabel 32	Hubungan Perilaku Sedentari dan Tekanan Darah Remaja	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Mekanisme Pada Penurunan Tekanan Darah	21
Gambar 2	Mekanisme Pada Peningkatan Tekanan Darah.....	22
Gambar 3	Hubungan Antar Variabel	35
Gambar 4	Kerangka Teori	53
Gambar 5	Kerangka Konsep	53
Gambar 6	Prosedur Pengambilan Data.....	65
Gambar 7	Lokasi Penelitian	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Etik Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan Subjek
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 5	Kuesioner Identitas dan Antropometri
Lampiran 6	<i>Formulir SQ-FFQ Fast Food</i>
Lampiran 7	Formulir SQ-FFQ Minuman Berkafein Berpemanis
Lampiran 8	Kuesioner <i>Sedentary Lifestyle</i>
Lampiran 9	Hasil Uji Statistik
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Turnitin