



**HUBUNGAN *WATCHING WHILE EATING*, PAPARAN IKLAN
MAKANAN, DAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD*
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA
SMAN 6 DEPOK**

SKRIPSI

ANGELA NAOMI YAHYA

2210714067

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



**HUBUNGAN *WATCHING WHILE EATING*, PAPARAN IKLAN
MAKANAN, DAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD*
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA
SMAN 6 DEPOK**

SKRIPSI

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

ANGELA NAOMI YAHYA

2210714067

**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 : Angela Naomi Yahya
NIM : 2210714067
Tanggal : 30 Juni 2026

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

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular Indonesian postage stamp. The stamp is yellow and red, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMBEL', and the serial number 'E6AANX394920734'.

(Angela Naomi Yahya)

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 : Angela Naomi Yahya
NIM : 2210714067
Tanggal : 30 Juni 2026

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang Menyatakan



Angela Naomi Yahya

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama	: Angela Naomi Yahya
NRP	: 2210714067
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 *Watching While Eating*, Paparan Iklan Makanan, dan Konsumsi *Ultra-Processed Food* dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja SMAN 6 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 : 30 Juni 2026

Yang menyatakan,


(Angela Naomi Yahya)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Angela Naomi Yahya

NRP : 2210714067

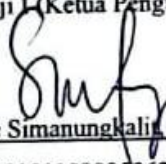
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan *Watching While Eating*, Paparan Iklan Makanan, dan Konsumsi *Ultra-Processed Food* dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja SMAN 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 Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 30 Juni 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM

NIP. 199101152025062002

Penguji II



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH

NIP. 198612052021212002

Penguji III



Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM

NIP. 198501022021212004

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Gizi Program Sarjana



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

NIP. 199109042019032017



Dr. Sh. Yanti, SST, Ftr. M.Si

NIP. 197406102021212005

HUBUNGAN *WATCHING WHILE EATING*, PAPARAN IKLAN MAKANAN, DAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD* DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA SMAN 6 DEPOK

Angela Naomi Yahya

Abstrak

Kejadian gizi lebih pada remaja terus meningkat dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada masa dewasa. Perubahan gaya hidup di era digital, seperti kebiasaan *watching while eating*, paparan iklan makanan, dan konsumsi UPF, menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola makan dan status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *watching while eating*, paparan iklan makanan, dan konsumsi UPF dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMAN 6 Depok. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* dengan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 166 responden yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sedangkan penentuan status gizi berdasarkan IMT/U. Analisis hubungan antarvariabel menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih mencapai 27,7%. Terdapat hubungan antara *watching while eating* dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,045$) dan antara konsumsi UPF dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,007$), sedangkan paparan iklan makanan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,925$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa *watching while eating* dan konsumsi UPF berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMAN 6 Depok, sedangkan paparan iklan makanan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku makan sambil menonton dan konsumsi UPF perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan gizi lebih pada remaja.

Kata Kunci : Gizi Lebih, Paparan Iklan Makanan, Remaja, *Ultra Processed Food, Watching While Eating*

THE RELATIONSHIP BETWEEN WATCHING WHILE EATING, FOOD ADVERTISEMENT EXPOSURE, AND ULTRA PROCESSED FOOD CONSUMPTION WITH OVERWEIGHT AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 6 DEPOK

Angela Naomi Yahya

Abstract

The prevalence of overweight among adolescents continues to increase and may raise the risk of noncommunicable diseases in adulthood. Lifestyle factors, including watching while eating, food advertisements exposure, and consumption of UPF, may influence adolescents eating patterns and nutritional status. This study aimed to analyze the association between watching while eating, exposure to food advertisements, and UPF consumption with overweight among adolescents at SMAN 6 Depok. This cross-sectional study with a quantitative approach involved 166 respondents selected using purposive sampling. Nutritional status was determined based on BMI-for-age, and data were analyzed using the chi-square test. The result showed that the prevalence of overweight was 27.7%. There was an association between watching while eating and the prevalence of overweight ($p = 0.045$) and between UPF consumption and the prevalence of overweight ($p = 0.007$), whereas exposure to food advertisements did not show a significant association with the prevalence of overweight ($p = 0.925$). This study concludes that watching while eating and UPF consumption are associated with the prevalence of overweight among adolescents at SMAN 6 Depok. These findings indicate that the behavior of watching while eating and UPF consumption need to be addressed in efforts to prevent overweight among adolescents.

Keywords : Overweight, Adolescents, Watching While Eating, Food Advertisements Exposure, Ultra Processed Food

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan YME atas segala kasih dan penyertaan-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Hubungan Watching While Eating, Paparan Iklan Makanan, dan Konsumsi Ultra-Processed Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja SMAN 6 Depok*”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa bimbingan, doa, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini, dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM serta Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., M.PH selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh Dosen & Laboran Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta atas ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua, keluarga, para sahabat, serta teman-teman Gizi angkatan 2022 yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi tambahan informasi dan referensi bagi pembaca maupun penelitian selanjutnya. Penulis sangat terbuka dengan adanya kritik dan saran guna perbaikan untuk lebih baik

Jakarta, 30 Juni 2026

Penulis

Angela Naomi Yahya

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.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Remaja.....	9
II.2 Status Gizi Lebih pada Remaja	11
II.3 <i>Watching While Eating</i>	21
II.4 Paparan Iklan Makanan	25
II.5 Konsumsi <i>Ultra-Processed Food</i>	31
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu.....	35
II.7 Kerangka Teori Penelitian	42
II.8 Kerangka Konsep Penelitian	43
II.9 Hipotesis Penelitian	43
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 43
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
III.2 Desain Penelitian.....	44
III.3 Populasi dan Sampel	45
III.4 Pengumpulan Data	48
III.5 Etik Penelitian	51
III.6 Definisi Operasional.....	51
III.7 Analisis Data	56
III.8 Jadwal Penelitian.....	56
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 58
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
IV.2 Analisis Univariat	60

IV.3 Analisis Bivariat	69
IV.4 Keterbatasan Penelitian	75
 BAB V PENUTUP.....	 77
V.1 Kesimpulan	77
V.2 Saran	77
 DAFTAR PUSTAKA	 79
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks IMT/U	12
Tabel 2. Matriks Penelitian Terdahulu	36
Tabel 3. Perhitungan Besar Sampel	46
Tabel 4. Definisi Operasional.....	52
Tabel 5. Jadwal Penelitian.....	56
Tabel 6. Jumlah Siswa SMA Negeri 6 Depok.....	59
Tabel 7. Sebaran Sampel Penelitian di SMA Negeri 6 Depok.....	60
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Usia & Jenis Kelamin	60
Tabel 9. Gambaran Kejadian Gizi Lebih.....	61
Tabel 10. Gambaran Watching While Eating	62
Tabel 11. Gambaran Paparan Iklan Makanan	64
Tabel 12. Gambaran Konsumsi UPF.....	66
Tabel 13. Distribusi Presentase Frekuensi Konsumsi UPF	68
Tabel 14. Hubungan <i>Watching While Eating</i> dengan Kejadian Gizi Lebih	69
Tabel 15. Hubungan Paparan Iklan Makanan dengan Kejadian Gizi Lebih	71
Tabel 16. Hubungan Konsumsi UPF dengan Kejadian Gizi Lebih	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ilustrasi Camilan Tinggi Kalori.....	14
Gambar 2. Ilustrasi Melewatkan Waktu Makan.....	15
Gambar 3. Ilustrasi <i>Fast Food</i>	16
Gambar 4. Ilustrasi Rendahnya Konsumsi Sayur dan Buah	17
Gambar 5. Ilustrasi Aktivitas Fisik.....	18
Gambar 6. Ilustrasi Peer Group.....	20
Gambar 7. Ilustrasi Uang Saku	21
Gambar 8. Ilustrasi <i>Watching While Eating</i>	23
Gambar 9. Ilustrasi Iklan Makanan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Ilustrasi Iklan Televisi	27
Gambar 11. Ilustrasi Iklan Media Sosial.....	28
Gambar 12. Ilustrasi Iklan Media Digital	29
Gambar 13. Ilustrasi <i>Ultra-Processed Food</i>	33
Gambar 14. Kerangka Teori Penelitian	42
Gambar 15. Kerangka Konsep Penelitian	43
Gambar 16. Tampilan Depan SMA Negeri 6 Depok	44
Gambar 17. Prosedur Pengambilan Data	49
Gambar 18. Denah Lokasi SMA Negeri 6 Depok.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Lembar *Ethical Approval*
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 Prosedur Pengambilan Data
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Hasil SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Lembar Monitoring
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin