



**ANALISIS HUBUNGAN DURASI *SCREEN TIME*, AKTIVITAS
FISIK, POLA MAKAN DAN KEJADIAN GIZI LEBIH
DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA SISWA KELAS X DAN
XI SMAIT NURURRAHMAN KOTA DEPOK**

SKRIPSI

MARITZA AZALIA

2210714099

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



**ANALISIS HUBUNGAN DURASI *SCREEN TIME*, AKTIVITAS
FISIK, POLA MAKAN DAN KEJADIAN GIZI LEBIH
DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA SISWA KELAS X DAN
XI SMAIT NURURRAHMAN KOTA DEPOK**

SKRIPSI

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

MARITZA AZALIA

2210714099

**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 : Maritza Azalia

NRP : 2210714099

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,



PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform Gemini dan Chat GPT sebagai alat bantu dalam proses penerjemahan bahasa serta pengecekan ejaan dan tata bahasa serta saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Maritza Azalia

NRP : 2210714099

Tanggal : 22 Juli 2026

Jakarta, 22 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Maritza Azalia

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Maritza Azalia

NRP : 2210714099

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: “Analisis Hubungan Durasi Screen Time, Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Kejadian Gizi Lebih dengan Risiko Hipertensi Pada Siswa Kelas X dan XI SMAIT Nururrahman Kota 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 : 22 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Maritza Azalia)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Maritza Azalia

NRP : 2210714099

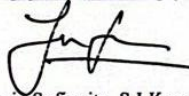
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : "Analisis Hubungan Durasi Screen Time, Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Kejadian Gizi Lebih dengan Risiko Hipertensi Pada Siswa Kelas X dan XI SMAIT Nururrahman Kota 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, 22 Juli 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.

NIP. 198410202021212005

Penguji II



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

NIP. 199109042019032017

Penguji III



Dr. Firlia Ayu Arini, S.KM., M.K.M.

NIP. 198501022021212004

Mengetahui

Dekan

FIKES UPRN "Veteran" Jakarta

Dr. Sri Yanti SST, W/Ftr, M.Si

NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi

Gizi Program Sarjana



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

NIP. 199109042019032017



ANALISIS HUBUNGAN DURASI *SCREEN TIME*, AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN DAN KEJADIAN GIZI LEBIH DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA SISWA KELAS X DAN XI SMAIT NURURRAHMAN KOTA DEPOK

Maritza Azalia

Abstrak

Hipertensi pada remaja dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Perubahan gaya hidup, seperti tingginya durasi *screen time*, rendahnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta gizi lebih diduga berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan durasi *screen time*, aktivitas fisik, pola makan, dan kejadian gizi lebih dengan risiko hipertensi pada siswa kelas X dan XI SMAIT Nururrahman Kota Depok. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 150 siswa dilibatkan melalui teknik *stratified random sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46,7% siswa berisiko hipertensi dan 32,0% mengalami *overweight* atau obesitas. Analisis bivariat menunjukkan risiko hipertensi berhubungan dengan konsumsi makanan dan minuman berpemanis, makanan asin, makanan cepat saji, makanan yang dibakar, dan bumbu penyedap ($p < 0,05$). Sementara itu, status gizi, aktivitas fisik, durasi *screen time*, dan konsumsi makanan berlemak tidak berhubungan secara signifikan dengan risiko hipertensi ($p > 0,05$). Siswa disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat, mengurangi perilaku sedentari, serta meningkatkan aktivitas fisik secara rutin untuk mencegah peningkatan risiko hipertensi sejak usia remaja

Kata kunci: Remaja, *Screen Time*, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Gizi Lebih, Risiko Hipertensi

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN TIME DURATION, PHYSICAL ACTIVITY, DIETARY PATTERNS, AND OVERWEIGHT STATUS WITH THE RISK OF HYPERTENSION AMONG GRADE X AND XI STUDENTS AT SMAIT NURURRAHMAN, DEPOK CITY

Maritza Azalia

Abstract

Hypertension in adolescents can persist into adulthood and increase the risk of cardiovascular disease. Lifestyle changes, such as high screen time, low physical activity, unhealthy diet, and overnutrition are thought to be associated with increased blood pressure. This study aims to analyze the relationship between screen time, physical activity, diet, and overnutrition with the risk of hypertension in grades 10 and 11 students of SMAIT Nururrahman, Depok City. This study was an observational analytical study with a cross-sectional design. A total of 150 students were involved through a stratified random sampling technique. Bivariate analysis used the Chi-Square test and Fisher's Exact Test. The results showed that 46.7% of students were at risk of hypertension and 32.0% were overweight or obese. Bivariate analysis showed that the risk of hypertension was associated with the consumption of sweetened foods and beverages, salty foods, fast food, grilled foods, and seasonings ($p < 0.05$). Meanwhile, nutritional status, physical activity, screen time, and fatty food consumption were not significantly associated with the risk of hypertension ($p > 0.05$). Students are advised to adopt a healthy lifestyle, reduce sedentary behavior, and increase regular physical activity to prevent an increased risk of hypertension from adolescence.

Keywords: Adolescent, Screen Time, Physical Activity, Dietary Patterns, Overnutrition, Hypertension Risk

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam proses penyusunannya, penulis menghadapi berbagai tantangan dan keterbatasan. Namun, berkat bimbingan, dukungan, doa, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Setiap kritik dan saran yang diberikan sangat berarti dalam membantu penulis memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini. Serta saya ucapkan terima kasih kepada dosen penguji I Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M. dan dosen penguji II Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik, saran serta arahan yang berarti dalam penyusunan dan penyempurnaan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga tercinta, khususnya orang tua yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, perhatian, semangat, serta dukungan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman terdekat yang selalu menemani, memberikan bantuan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan pada masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, institusi pendidikan, serta pihak-pihak yang berkepentingan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 22 Juli 2026

Penulis



Maritza Azalia

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 LAMPIRAN.....	xii
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 Lebih pada Remaja	8
II.3 Hipertensi pada Remaja.....	11
II.4 Durasi <i>Screen Time</i>	14
II.5 Aktivitas Fisik	15
II.6 Pola Makan.....	17
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu	20
II.8 Kerangka Teori Penelitian.....	28
II.9 Kerangka Konsep Penelitian	28
II.10 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	30
III.2 Desain Penelitian.....	30
III.3 Populasi dan Sampel	30

III.4	Pengumpulan Data	32
III.5	Etik Penelitian	38
III.6	Definisi Operasional.....	39
III.7	Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		43
IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
IV.2	Hasil Analisis Univariat.....	44
IV.3	Hasil Analisis Bivariat	50
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V PENUTUP.....		69
V.1	Kesimpulan.....	69
V.2	Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA		72
RIWAYAT HIDUP.....		79
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks IMT/U	9
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi Pada Anak dan Remaja di Atas 13 - 17 Tahun ..	14
Tabel 3. Matriks Penelitian Terdahulu	20
Tabel 4. Besaran Sampel pada Penelitian Terdahulu	31
Tabel 5. Definisi Operasional	39
Tabel 6. Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden	44
Tabel 7. Hubungan Status Gizi dengan Risiko Hipertensi	50
Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Hipertensi	53
Tabel 9. Hubungan Durasi Screen Time dengan Risiko Hipertensi	55
Tabel 10. Hubungan Makanan dan Minuman Berpemanis dengan Risiko Hipertensi	57
Tabel 11. Hubungan Makanan Asin dengan Risiko Hipertensi	58
Tabel 12. Hubungan Makanan Berlemak dengan Risiko Hipertensi	60
Tabel 13. Hubungan Makanan Cepat Saji dengan Risiko Hipertensi	62
Tabel 14. Hubungan Makanan yang Dibakar dengan Risiko Hipertensi	64
Tabel 15. Hubungan Bumbu Penyedap dengan Risiko Hipertensi	66

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 4 Formulir Persetujuan Subjek
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Analisis Statistik
- Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 8 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin