



**DETERMINAN PERSENTASE LEMAK TUBUH
PADA REMAJA GEN Z (15-17 TAHUN)
DI DEPOK TAHUN 2026**

SKRIPSI

**NISRINA TIARA LAKSONO
2210714080**

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



**DETERMINAN PERSENTASE LEMAK TUBUH
PADA REMAJA GEN Z (15-17 TAHUN)
DI DEPOK TAHUN 2026**

SKRIPSI

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

**NISRINA TIARA LAKSONO
2210714080**

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nisrina Tiara Laksono
NIM : 2210714080
Tanggal : 20 Juli 2026

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

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Nisrina Tiara Laksono)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

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

Nama : Nisrina Tiara Laksono
NIM : 2210714080
Tanggal : 20 Juli 2026

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Nisrina Tiara Laksono)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nisrina Tiara Laksono
NIM : 2210714080
Fakultas : 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: ***“Determinan Persentase Lemak Tubuh pada Remaja Gen Z (15-17 Tahun) di Depok Tahun 2026”***.

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 : 20 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Nisrina Tiara Laksono)

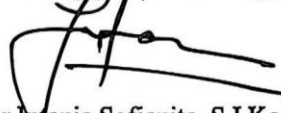
PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nisrina Tiara Laksono
NIM : 2210714080
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Determinan Persentase Lemak Tubuh pada Remaja
Gen Z (15-17 Tahun) di Depok Tahun 2026

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.

Penguji I (Ketua Penguji)



Dr. Nur Inania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.
NIP. 198410202021212005

Penguji II



Dr. Firlia Ayu Arini, S.K.M., M.K.M.
NIP. 198501022021212004

Penguji III (Pembimbing)



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., M.K.M.
NIP. 1991011520215062002

Mengetahui

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana



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

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan "Veteran" Jakarta



Dr. Sri Yanti SST, ST., Ar., M.Si.
NIP. 197406192021212005

Ditetapkan di Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Juli 2026

DETERMINAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA REMAJA GEN Z (15-17 TAHUN) DI DEPOK TAHUN 2026

Nisrina Tiara Laksono

Abstrak

Persentase lemak tubuh menggambarkan adipositas lebih spesifik dibandingkan indeks massa tubuh karena mampu membedakan massa lemak dan massa bebas lemak. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi *ultra-processed food* (UPF), aktivitas fisik, *screen time*, kualitas tidur, dan asupan lemak jenuh dengan persentase lemak tubuh pada remaja usia 15-17 tahun di Kota Depok. Penelitian kuantitatif observasional ini menggunakan desain *cross-sectional* pada 244 siswa SMAN 6 Depok dan SMAN 9 Depok. Persentase lemak tubuh diukur menggunakan *bioelectrical impedance analysis*. Konsumsi UPF, aktivitas fisik, *screen time*, kualitas tidur, dan asupan lemak jenuh dinilai menggunakan SQ-FFQ, PAQ-A, QueST, PSQI, dan *food recall* 2×24 jam. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Persentase lemak tubuh kategori tinggi ditemukan pada 32,3% remaja laki-laki dan 22,1% remaja perempuan. Aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan persentase lemak tubuh. Semakin tinggi skor PAQ-A, menunjukkan tingkat aktivitas fisik semakin tinggi dengan persentase lemak tubuh lebih rendah ($r_s = -0,301$; $p < 0,001$). Kualitas tidur juga berhubungan signifikan. Semakin tinggi skor PSQI, menunjukkan kualitas tidur lebih buruk dan persentase lemak tubuh semakin tinggi ($r_s = 0,174$; $p = 0,007$). Konsumsi UPF, *screen time*, dan asupan lemak jenuh tidak berhubungan signifikan dengan persentase lemak tubuh. Peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan kualitas tidur perlu didukung untuk menjaga komposisi tubuh remaja.

Kata Kunci: remaja, persentase lemak tubuh, aktivitas fisik, kualitas tidur, *ultra-processed food*

DETERMINANTS OF BODY FAT PERCENTAGE AMONG GEN Z ADOLESCENTS (15-17 YEARS) IN DEPOK IN 2026

Nisrina Tiara Laksono

Abstract

Body fat percentage describes adiposity more specifically than body mass index because it distinguishes fat mass from fat-free mass. This study aimed to analyze the associations of ultra-processed food (UPF) consumption, physical activity, screen time, sleep quality, and saturated fat intake with body fat percentage among adolescents aged 15-17 years in Depok City. This quantitative observational cross-sectional study involved 244 students from SMAN 6 Depok and SMAN 9 Depok. Body fat percentage was measured using bioelectrical impedance analysis. UPF consumption, physical activity, screen time, sleep quality, and saturated fat intake were assessed using SQ-FFQ, PAQ-A, QueST, PSQI, and two 24-hour food recalls. Data were analyzed using Spearman's correlation. High body fat percentages occurred in 32.3% of male adolescents and 22.1% of female adolescents. Physical activity was significantly associated with body fat percentage. Higher PAQ-A scores indicated higher physical activity and were associated with lower body fat percentage ($r_s = -0.301$; $p < 0.001$). Sleep quality was significantly associated. Higher PSQI scores indicated poorer sleep quality and higher body fat percentage ($r_s = 0.174$; $p = 0.007$). UPF consumption, screen time, and saturated fat intake were not significantly associated with body fat percentage. Increased physical activity and improved sleep quality should be supported to maintain adolescent body composition.

Keywords: adolescents, body fat percentage, physical activity, sleep quality, ultra-processed food

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Determinan Persentase Lemak Tubuh pada Remaja Gen Z (15-17 Tahun) di Depok Tahun 2026”. Penulis menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., M.K.M., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama penyusunan skripsi. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M., dan Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, S.K.M., M.K.M., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Gizi, pihak SMAN 6 Depok dan SMAN 9 Depok, serta seluruh responden yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu memberikan doa, dukungan, bantuan, dan semangat selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu gizi.

Jakarta, 15 Juli 2026

Penulis



Nisrina Tiara Laksono

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	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	8
I.3 Tujuan Penelitian	8
I.4 Manfaat Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 11
II.1 Remaja dan Karakteristik Remaja Usia 15-17 Tahun	11
II.2 Komposisi Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh pada Remaja	13
II.3 <i>Ultra-Processed Food</i> (UPF)	22
II.4 Aktivitas Fisik	27
II.5 <i>Screen Time</i>	30
II.6 Kualitas Tidur	34
II.7 Asupan Lemak Jenuh	36
II.8 Asupan Energi Total	39
II.9 Status Pubertas	40
II.10 Matriks Penelitian Terdahulu	43
II.11 Kerangka Teori	48
II.12 Kerangka Konsep	48
II.13 Hipotesis Penelitian	49
 BAB III METODE PENELITIAN	 50
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	50
III.2 Desain Penelitian	50
III.3 Populasi dan Sampel	50
III.4 Pengumpulan Data	54
III.5 Etik Penelitian	60
III.6 Definisi Operasional	61
III.7 Analisis Data	65

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	67
IV.2 Analisis Univariat	69
IV.3 Analisis Bivariat.....	93
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	101
 BAB V PENUTUP	 104
V.1 Kesimpulan	104
V.2 Saran	106
 DAFTAR PUSTAKA	 108
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Perbandingan IMT/U, Lingkar Perut, dan Persentase Lemak Tubuh	16
Tabel 2	Klasifikasi Operasional Persentase Lemak Tubuh pada Remaja.....	21
Tabel 3	Perbedaan Karakteristik UPF, <i>Junk Food</i> , dan <i>Fast Food</i>	24
Tabel 4	Kategori Aktivitas Fisik.....	30
Tabel 5	Kategori Kualitas Tidur	36
Tabel 6	Matriks Penelitian Terdahulu.....	43
Tabel 7	Perhitungan Sampel	53
Tabel 8	Distribusi Sampel.....	54
Tabel 9	Definisi Operasional	61
Tabel 10	Distribusi Karakteristik Responden	69
Tabel 11	Gambaran Persentase Lemak Tubuh Responden.....	71
Tabel 12	Gambaran Kategori Persentase Lemak Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin pada Responden dengan IMT/U Kategori Gizi Baik	74
Tabel 13	Gambaran Konsumsi <i>Ultra-Processed Food</i> (UPF) Responden	76
Tabel 14	Lima Jenis <i>Ultra-Processed Food</i> (UPF) dengan Frekuensi dan Gramasi Konsumsi Tertinggi pada Responden.....	77
Tabel 15	Gambaran Aktivitas Fisik Responden.....	83
Tabel 16	Gambaran <i>Screen Time</i> Responden	85
Tabel 17	Gambaran Kualitas Tidur Responden	88
Tabel 18	Gambaran Asupan Lemak Jenuh Responden.....	90
Tabel 19	Hubungan Konsumsi <i>Ultra-Processed Food</i> (UPF) dengan Persentase Lemak Tubuh	93
Tabel 20	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh	94
Tabel 21	Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Persentase Lemak Tubuh	96
Tabel 22	Hubungan Kualitas Tidur dengan Persentase Lemak Tubuh.....	98
Tabel 23	Hubungan Asupan Lemak Jenuh dengan Persentase Lemak Tubuh .	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Remaja SMA	11
Gambar 2	Alat Ukur Persentase Lemak Tubuh <i>Bioelectrical Impedance Analysis</i> (BIA)	14
Gambar 3	Ilustrasi Keterbatasan IMT: Berat dan IMT Sama dapat Memiliki Komposisi Tubuh Berbeda	15
Gambar 4	Klasifikasi Pangan berdasarkan Sistem NOVA	22
Gambar 5	Contoh <i>Ultra-Processed Food</i> (UPF)	24
Gambar 6	Aktivitas Fisik pada Remaja	28
Gambar 7	Perangkat Berbasis Layar	30
Gambar 8	Remaja Bermain <i>Game Online</i>	31
Gambar 9	Remaja Menggunakan Ponsel Saat Sarapan	33
Gambar 10	Gorengan sebagai Sumber Lemak Jenuh	37
Gambar 11	Kerangka Teori.....	48
Gambar 12	Kerangka Konsep	48
Gambar 13	Prosedur Pengambilan Data	58
Gambar 14	Gedung SMAN 6 Depok	67
Gambar 15	Gedung SMAN 9 Depok	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Etik Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Penelitian (PSP)
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Hasil Analisis Data
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin