



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl.Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157, <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Nomor : 4350 /A.30.02/2024

Tentang
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI
PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Bismillahirrahmanirrahim,

DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA :

- Menimbang : a. Bahwa dalam rangka penyelesaian studi mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA perlu dilaksanakan mata kuliah skripsi sebagai mata kuliah ujian penutup.
- b. Bahwa sebagaimana konsideran (a), dan demi lancarnya pelaksanaan mata kuliah skripsi tersebut dipandang perlu untuk mengangkat pembimbing skripsi dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 tahun 2003; tanggal 8 Juli 2003, tentang sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tanggal 10 Agustus 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 Tanggal 30 Januari 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
4. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 Tanggal 28 Januari 2020, tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
5. Keputusan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 138/DIKTI/Kep/1997 tanggal 30 Mei 1997, tentang perubahan bentuk Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Muhammadiyah Jakarta menjadi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA;
6. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/1.0/B/2012 tanggal 16 April 2012, tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah;
7. Keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Nomor 1077/A.01.01/2021 tanggal 14 Rabi'ul Awwal 1443 H./21 Oktober 2021 M. tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Masa Jabatan 2021 - 2025;
8. Statuta Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Tahun 2023;

Memperhatikan : 1. Hasil Rapat Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan Ketua Program Studi Gizi tanggal 24 September 2024.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Mengangkat Pembimbing Skripsi Jenjang Strata Satu (S1) Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Univeritas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Tahun Akademik 2024/20025 sebagaimana tersebut dalam lampiran surat Keputusan ini.
- Kedua : Pembagian tugas anggota pembimbing skripsi di tetapkan ketua dengan memperhatikan bidang keahlian dan atas saran Pimpinan Fakultas.
- Ketiga : Jika di antara anggota pembimbing brhalangan tetap atau karena sebab-sebab lain tidak dapat menyelesaikan tugasnya, maka penggantian antar waktu ditentukan oleh pimpinan Fakultas.
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai seluruh mahasiswa yang dibimbing lulus ujian skripsi.
- Kelima : Hal-hal yang bertentangan dengan surat keputusan dinyatakan tidak berlaku.
- Keenam : Apabila ada kesalahan atau kekeliruan dalam surat keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Jakarta
Pada tanggal, 22 Rabiul Awal 1446 H
26 September 2024 M

Dekan,



Ony Linda, M.Kes
NIDN: 0330107403

SALINAN keputusan ini disampaikan kepada Yth.

1. Rektor
 2. Para Wakil Dekan
 3. Kaprodi Gizi
 3. Kepala Tata Usaha u.p Kasubag Akademik
 5. Kasubag. Keuangan
- Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA

LAMPIRAN SK DEKAN FAKULTAS ILMU- ILMU KESEHATAN

NOMOR : 4350 /A.30.02 /2024

TANGGAL : 22 Rabiul Awal 1446 H

26 September 2024 M

DAFTAR NAMA MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing: Helda Khusun, S.TP., M.Sc., Ph.D.

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	PROGRAM STUDI	KETERANGAN
1	Nurmalita Haryanti	2105025002	Gizi	Pembimbing Tunggal
2	Rifni Sepdiana Mulia Putri	2105025097	Gizi	Pembimbing Tunggal
3	Eka Yuli Rusdiani	2005025159	Gizi	Pembimbing Tunggal
4	Adhwaa Shabrina Hakim	2105025021	Gizi	Pembimbing Tunggal
5	Siti Zahra Raisya Darmawan	2105025005	Gizi	Pembimbing Tunggal
6	Lulu' Qurrotul Aini	2105025069	Gizi	Pembimbing Tunggal



Dekan,

Ony Linda, M.Kes

NIDN: 0330107403

SKRIPSI



**PERBEDAAN KUALITAS SARAPAN DAN AKTIVITAS
SEDENTARI PADA REMAJA SMA YANG MEMILIKI
STATUS GIZI NORMAL DAN STATUS GIZI LEBIH DI
JAKARTA**

OLEH

NURMALITA HARYANTI

2105025002

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA

JAKARTA

2025

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, Juni 2025

Nurmalita Haryanti,

“Perbedaan Kualitas Sarapan dan Aktivitas Sedentari Pada Remaja SMA yang Memiliki Status Gizi Normal dan Status Gizi Lebih di Jakarta”

xiv + 111 Halaman, 16 tabel, 2 gambar + 7 lampiran

ABSTRAK

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantara faktor yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan, asupan makanan dapat dipenuhi salah satunya pada waktu sarapan. Kualitas makanan yang dikonsumsi saat sarapan ini memainkan peran penting dalam pengaturan nafsu makan dan metabolisme tubuh. Selain itu, terdapat variabel lain yaitu aktivitas sedentari, Aktivitas sedentari merujuk pada gaya hidup dengan aktivitas fisik yang sangat rendah yang bisa menyebabkan status gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan kualitas sarapan pada remaja SMA yang memiliki status gizi normal dan status gizi lebih di Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 387 siswa SMA usia 16-17 tahun di Jakarta yang di dapat dari metode *multistage random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *chi square*. Status gizi remaja SMA di Jakarta yaitu status gizi normal sebesar 71,6%, dan 28,4% status gizi lebih. Kualitas sarapan remaja yang dinilai menggunakan *Nutrient Rich Food (NRF) 16.3* berdasarkan rekomendasi *International Breakfast Research Initiative (IBRI)* mendapatkan hasil berdasarkan nilai mean (734,70) di dapatkan sebagian besar remaja memiliki kualitas sarapan buruk sebesar 46,8%. Kemudian aktivitas sedentari menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*, didapatkan hasil sebagian besar remaja memiliki aktivitas *sedentary* yang tinggi sebesar 85,8%. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan (*Pvalue* >0,05) antara kualitas sarapan pada remaja dengan status gizi normal dan status gizi lebih, dan juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan (*Pvalue* >0,05) antara aktivitas sedentari pada remaja dengan status gizi normal dan status gizi lebih. Remaja dan masyarakat indonesia perlu memperhatikan sarapan dan kualitas sarapan sehingga tercapainya kualitas sarapan yang lebih baik.

Kata kunci : kualitas sarapan, status gizi normal, status gizi lebih, remaja

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, June 2025

Nurmalita Haryanti,

“The Differences in Breakfast Quality and Sedentary Activity Among High School Adolescents With Normal and Overnutrition Status in Jakarta”

xiv + 111 page, 16 table, 2 picture + 7 attachment

ABSTRACT

Nutritional status can be influenced by several factors, one of which is food intake, which can be fulfilled during breakfast. The quality of food consumed at breakfast plays an important role in regulating appetite and metabolism. Additionally, there is another variable, namely sedentary activity, which refers to a lifestyle with very low physical activity that can contribute to overnutrition. This study aimed to identify differences in breakfast quality among high school adolescents with normal and overnutrition status in Jakarta. This quantitative research used a cross-sectional design with a sample of 387 high school students aged 16–17 years in Jakarta, selected through multistage random sampling. Data analysis was conducted using univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis using the chi-square test. The nutritional status of high school adolescents in Jakarta showed that 71.6% had normal nutritional status, while 28.4% had overnutrition. Breakfast quality assessed using the Nutrient Rich Food (NRF) 16.3 based on the recommendations of the International Breakfast Research Initiative (IBRI) Based on the mean value (734,70), it was found that the majority of adolescents had poor breakfast quality, accounting for 46,8%. Furthermore, using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), it was found that most adolescents had a high level of sedentary activity, at 85.8%. The results of the study showed that there was no significant difference ($p\text{-value} > 0.05$) in breakfast quality between adolescents with normal nutritional status and those who were overweight. Similarly, there was no significant difference ($p\text{-value} > 0.05$) in sedentary activity between adolescents with normal nutritional status and those who were overweight. Indonesian adolescents and communities need to pay attention to breakfast and its quality to achieve better breakfast quality.

Keywords : breakfast quality, normal nutritional status, overnutrition, adolescents

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nurmalita Haryanti

NIM : 2105025002

Program Studi : Gizi

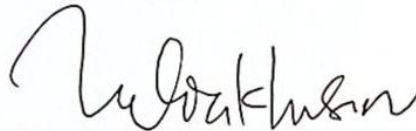
Judul Skripsi : Perbedaan Kualitas Sarapan dan Aktivitas Sedentari pada Remaja SMA Yang Memiliki Status Gizi Normal dan Status Gizi Lebih di Jakarta

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 12 Agustus 2025

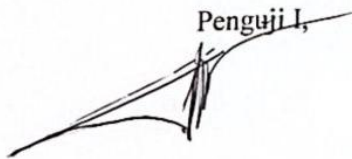
TIM PENGUJI

Pembimbing



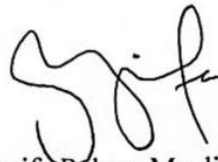
Helda Khusun, STP., M.Sc., PhD.

Penguji I,



Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.

Penguji II,



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi.



FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan
Telp. 021. 7256157

Tgl efektif : 1 Februari 2011
No Form : FM-AKM-03-046
No Revisi : 00

KARTU BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nurmalita Haryanti
Nomor Induk Mahasiswa : 2105025002
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Perbedaan Kualitas Sarapan Pada Remaja SMA yang Memiliki Status Gizi Normal dan Status Gizi Lebih
Pembimbing I : Helda Khusun, STP, M.Sc, Ph.D

No.	Tanggal	Pembahasan	Paraf Pembimbing
1	11 Juni 2025	Input Data dan Cleaning Data	
2	18 Juni 2025	Pengolahan Data	
3	24 Juni 2025	Pengolahan Data dan Hasil Olah Data	
4	27 Juni 2025	Hasil Olah Data dan Bab VI	
5	30 Juni 2025	Hasil Olah Data dan Bab VII	
6			
7			
8			
9			
10			

Jakarta, 28 Juni 2025

Ketua Program Studi

Imas Arumsari S.Gz M.Sc

SKRIPSI



**HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN TERHADAP DAYA
KONSENTRASI PADA REMAJA SMA DI JAKARTA**

**OLEH
SITI ZAHRA RAISYA DARMAWAN
2105025005**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2025**

SKRIPSI



**HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN TERHADAP DAYA
KONSENTRASI PADA REMAJA SMA DI JAKARTA**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
SITI ZAHRA RAISYA DARMAWAN
2105025005**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2025**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, Juli 2025

Siti Zahra Raisya Darmawan,

**“Hubungan Kualitas Sarapan Terhadap Daya Konsentrasi Pada Remaja SMA
Di Jakarta”**

xviii + 66 halaman + 15 tabel + 8 gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Konsentrasi merupakan salah satu faktor krusial yang menentukan keberhasilan hasil belajar siswa. Kemampuan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesehatan fisik, lingkungan belajar, kondisi emosional, tingkat motivasi, serta kebiasaan mengonsumsi sarapan yang berkualitas. Sarapan yang baik diyakini mampu menyediakan energi dan zat gizi yang diperlukan otak untuk bekerja secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas sarapan dengan daya konsentrasi pada remaja di sekolah menengah atas (SMA). Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan dilaksanakan di 6 SMA berbeda. Variabel bebas adalah kualitas sarapan, sedangkan variabel terikat adalah daya konsentrasi. Data dikumpulkan melalui wawancara tatap muka menggunakan instrumen *Grid Concentration Test* (CGT) untuk mengukur daya konsentrasi dan *24-Hour Food Recall* untuk menilai kualitas sarapan berdasarkan *International Breakfast Research Initiative* (IBRI). Analisis data mencakup analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 221 remaja (52,6%) memiliki kualitas sarapan baik, sedangkan 326 remaja (77,6%) memiliki daya konsentrasi kurang. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas sarapan dan daya konsentrasi ($p\text{-value} = 0,287; \geq 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas sarapan bukan satu-satunya faktor penentu konsentrasi, sehingga penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor lain seperti kualitas tidur, stres akademik, serta kebiasaan belajar yang dapat memengaruhi daya konsentrasi remaja.

Kata Kunci: Daya Konsentrasi, Kualitas Sarapan, Remaja

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF PROF. DR. HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NUTRITIONAL STUDY PROGRAM**

Thesis, July 2025

Siti Zahra Raisya Darmawan,

“The Relationship Between Breakfast Quality And Concentration Power In High School Adolescents In Jakarta”

xviii + 66 pages + 15 tables + 8 images + 6 attachments

ABSTRACT

Concentration is one of the crucial factors that determines the success of students' learning outcomes. This ability can be influenced by various factors, such as physical health, learning environment, emotional condition, motivation level, and the habit of consuming a quality breakfast. A good breakfast is believed to provide the energy and nutrients required for the brain to function optimally. This study aimed to determine the relationship between breakfast quality and concentration power among high school adolescents. A quantitative research method with a cross-sectional design was employed and conducted in six different high schools. The independent variable was breakfast quality, while the dependent variable was concentration power. Data were collected through face-to-face interviews using the Grid Concentration Test (CGT) to measure concentration power and the 24-Hour Food Recall to assess breakfast quality, which was evaluated according to the International Breakfast Research Initiative (IBRI) criteria. Data analysis included univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis with the chi-square test. The results showed that 221 adolescents (52.6%) had good breakfast quality, while 326 adolescents (77.6%) demonstrated poor concentration power. Statistical testing revealed no significant relationship between breakfast quality and concentration power ($P\text{-Value} = 0.287; \geq 0.05$). These findings suggest that breakfast quality alone is not the sole determinant of concentration, indicating the need for further research considering other factors such as sleep quality, academic stress, and learning habits that may influence adolescents' concentration levels.

Keywords: Adolescent, Breakfast Quality, Concentration Power

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Siti Zahra Raisya Darmawan
NIM : 2105025005
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Sarapan Terhadap Daya Konsentrasi Pada Remaja SMA Di Jakarta

Skripsi dari mahasiswa diatas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim Penguji Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 01 Juli 2025 Pembimbing



Helda Khusun, STP, M.Sc, Ph.D

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Siti Zahra Raisya Darmawan
NIM : 2105025005
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Sarapan terhadap Daya Konsentrasi pada Remaja SMA di Jakarta

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 14 Agustus 2025

TIM PENGUJI

Pembimbing



Helda Khusun, STP., M.Sc., Ph.D.

Penguji I,



Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.

Penguji II,



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi.



FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan
Telp. 021. 7256157

Tgl efektif : 1 Februari 2011
No Form : FM-AKM-03-046
No Revisi : 00

KARTU BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siti Zahra Raisya Darmawan
Nomor Induk Mahasiswa : 2105025005
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Sarapan terhadap Daya Konsentrasi pada remaja SMA di Jakarta
Pembimbing I : Helda Khusun, STP, M.Sc, Ph.D

No.	Tanggal	Pembahasan	Paraf Pembimbing
1	11 Juni 2025	Input data dan cleaning data	
2	16 Juni 2025	Pemrosahan data	
3	23 Juni 2025	Pemrosahan data dan percobaan analisis	
4	24 Juni 2025	Pembahasan hasil olah data	
5	30 Juni 2025	Pembahasan hasil dan penulisan pembahasan	
6			
7			
8			
9			
10			

Jakarta, 01 Juli 2025

Ketua Program Studi

Imas Arumsari S.Gz M.Sc

SKRIPSI



**HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN TERHADAP KUALITAS DIET
PADA REMAJA SMA DI JAKARTA**

OLEH:

ADHWAA SHABRINA HAKIM

2105025021

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2025

SKRIPSI



**HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN TERHADAP KUALITAS DIET
PADA REMAJA SMA DI JAKARTA**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

OLEH:

ADHWAA SHABRINA HAKIM

2105025021

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2025

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, Juli 2025

Adhwaa Shabrina Hakim,

“Hubungan Kebiasaan Jajan Terhadap Kualitas Diet pada Remaja SMA di Jakarta”.

xiv + 62 halaman + 15 tabel, 4 gambar + 5 lampiran

ABSTRAK

Remaja termasuk dalam kelompok yang berisiko tinggi mengalami permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Al-Jawaldeh et al., 2020). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kualitas diet, seperti usia, pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, dan asupan makanan. Kebiasaan makan sehari-hari yang cenderung didominasi oleh makanan tinggi kalori, seperti camilan atau makanan cepat saji yang mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi (Sahara et al., 2019). Berdasarkan penelitian terdahulu, kualitas diet remaja masih tergolong buruk dengan kebiasaan makan yang kurang baik padahal remaja SMA sudah memahami mengenai makanan bergizi. Berdasarkan hal ini, maka kualitas diet pada remaja SMA saat ini masih perlu diteliti kembali. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan jajan terhadap kualitas diet pada remaja SMA di Jakarta yang diukur dengan menggunakan *Diet Quality Index for Adolescents* (DQI-A). Desain studi penelitian ini yaitu *cross sectional*. Jumlah populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu sejumlah 329 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariate dengan distribusi frekuensi dan bivariate dengan menggunakan *chi square*. Kualitas diet remaja SMA di Jakarta baik sebesar 50.2% dan kualitas diet buruk sebesar 49.8%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan jajan terhadap kualitas diet (*Pvalue* dari ketiga komponen jajanan $>0,05$). Masyarakat Indonesia terutama remaja perlu lebih aware kembali mengenai pola makan dengan mengacu kepada Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 untuk mencapai kualitas diet yang lebih baik.

Kata Kunci: Kualitas Diet, Kebiasaan Jajan, Remaja

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, Juli 2025

Adhwaa Shabrina Hakim,

"The Relationship Between Snack Habits and Diet Quality Among High School Students in Jakarta."

xiv + 62 pages + 5 tables + 4 figures + 5 attachment

ABSTRACT

Adolescents are a group at high risk of experiencing nutritional problems, both malnutrition and overnutrition (Al-Jawaldeh et al., 2020). Several factors influence diet quality, such as age, nutritional knowledge, socioeconomic status, and food intake. Daily eating habits tend to be dominated by high-calorie foods, such as snacks or fast food containing high levels of sugar, salt, and fat (Sahara et al., 2019). Based on previous research, adolescent diet quality is still considered poor with poor eating habits even though high school adolescents already understand nutritious food. Based on this, the quality of diet in high school adolescents currently still needs further research. The purpose of this study was to determine the relationship between snacking habits and diet quality in high school adolescents in Jakarta as measured by the Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A). The study design was cross-sectional. The population and sample size in this study were 329 respondents using a simple random sampling technique. Data analysis was performed using univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis using chi-square. The diet quality of high school adolescents in Jakarta was good (50.2%) and poor (49.8%). The results of this study indicate no relationship between snacking habits and diet quality (P-value for all three snack components >0.05). Indonesians, especially adolescents, need to be more aware of their diets by referring to the 2014 Balanced Nutrition Guidelines to achieve better diet quality.

Keywords: Diet Quality, Snacking Habits, Adolescents

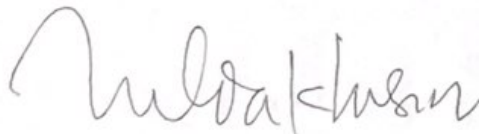
HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Adhwaa Shabrina Hakim
NIM : 2105025021
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Jajan Terhadap Kualitas Diet Pada Remaja SMA Di Jakarta

Skripsi dari mahasiswa diatas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim Penguji Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 01 Juli 2025

Pembimbing



Helda Khusun, STP, M.Sc, Ph.D

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Adhwaa Shabrina Hakim
NIM : 2105025021
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Jajan Terhadap Kualitas Diet Pada Remaja SMA di Jakarta

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 15 Agustus 2025

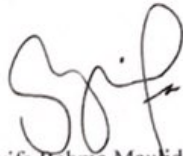
TIM PENGUJI

Pembimbing



Helda Khusun, STP., M.Sc., Ph.D.

Penguji I,



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi.

Penguji II,



Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.

SKRIPSI



**HUBUNGAN KONSUMSI JENIS *FAST FOOD* DAN
AKTIVITAS SEDENTARI TERHADAP OBESITAS PADA
REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI JAKARTA**

OLEH

RIFNI SEPDIANA MULIA PUTRI

2105025097

**PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS ILMU-ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR.
HAMKA JAKARTA**

2025

SKRIPSI



**HUBUNGAN KONSUMSI JENIS *FAST FOOD* DAN
AKTIVITAS SEDENTARI TERHADAP OBESITAS PADA
REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI JAKARTA**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

OLEH

RIFNI SEPDIANA MULIA PUTRI

2105025097

**PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS ILMU-ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR.
HAMKA JAKARTA**

2025

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR. HAMKA

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA GIZI

Skripsi, October 2025

Rifni Sepdiana Mulia Putri,

”Hubungan Konsumsi Jenis *Fast Food* dan Aktivitas Sedentari Terhadap Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Jakarta”

XVI + 82 Halaman + 19 Tabel + 5 Lampiran

ABSTRAK

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus meningkat di wilayah perkotaan. Pola makan tinggi kalori seperti fast food dan aktivitas sedentari yang tinggi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi jenis fast food dan aktivitas sedentari terhadap kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Atas di Jakarta dengan 6 sekolah yang berbeda. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan jumlah responden sebanyak 420 siswa yang dipilih menggunakan teknik multistage random sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT/U, kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Analisis data dilakukan dengan uji Spearman Rank Correlation menggunakan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi Western fast food ($p=0,952$) dan Asian fast food ($p=0,408$) dengan status obesitas. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status obesitas ($p=0,026$). Kesimpulannya, aktivitas sedentari berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja, sedangkan konsumsi jenis fast food tidak berhubungan signifikan terhadap obesitas pada remaja Sekolah Menengah Atas di Jakarta.

Kata Kunci: *Fast Food*, Aktivitas Sedentari, Obesitas, Remaja

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF PROF.DR. HAMKA

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

BACHELOR OF NUTRITIONAL STUDY PROGRAM

Skripsi, Oktober 2025

Rifni Sepdiana Mulia Putri

“The relationship between *fast food* consumption and sedentary activity on obesity in high school adolescents in Jakarta.”

XVI + 82 pages + 19 tables + 5 attachments

ABSTRACT

Adolescent obesity is one of the growing health problems in urban areas. High-calorie dietary patterns, such as the frequent consumption of fast food, along with a high level of sedentary activity, are contributing factors to the increased risk of obesity. This study aimed to determine the relationship between the consumption of different types of fast food and sedentary activity with the incidence of obesity among high school students in Jakarta from six different schools. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design, involving 420 students selected through multistage random sampling. Data were collected through anthropometric measurements to determine nutritional status based on BMI-for-age, as well as through the *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) and the *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). Data analysis was conducted using the Spearman Rank Correlation test with a significance level of $p < 0,001$. The results showed no significant relationship between the consumption of Western fast food ($p=0.952$) and Asian fast food ($p=0.408$) with obesity status. However, there was a significant relationship between sedentary activity and obesity status ($p=0.026$). In conclusion, sedentary activity was significantly associated with the incidence of obesity among adolescents, while the consumption of different types of fast food was not significantly associated with obesity among high school students in Jakarta.

Keywords: Fast Food , Sedentary Activity, Obesity, Adolescents