

SKRIPSI



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, *READINESS TO CHANGE*, DAN PERAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KONSUMSI GULA TAMBAHAN PADA SISWA SMAN 3 KOTA TANGERANG SELATAN

OLEH

TAHIRA YASMIN FADILLAH ZAHRA

2205025074

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2026

SKRIPSI



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, *READINESS TO CHANGE*, DAN PERAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KONSUMSI GULA TAMBAHAN PADA SISWA SMAN 3 KOTA TANGERANG SELATAN

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

**OLEH
TAHIRA YASMIN FADILLAH ZAHRA
2205025074**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi, Readiness to Change, dan Peran Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Gula Tambahan Pada Siswa SMAN 3 Kota Tangerang Selatan”** merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan panduan dan tatacara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 28 Juni 2026



Tahira Yashmin F.Z.

NIM. 2205025074

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tahira Yasmin Fadillah Zahra

NIM : 2205025074

Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul **“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, *READINESS TO CHANGE*, DAN PERAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KONSUMSI GULA TAMBAHAN PADA SISWA SMAN 3 KOTA TANGERANG SELATAN”** beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Juni 2026

Yang menyatakan,



Tahira Yasmin Fadillah Zahra

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Tahira Yasmin Fadillah Zahra
NIM : 2205025074
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, *Readiness to Change*, dan Peran Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Gula Tambahan Pada Siswa SMAN 3 Kota Tangerang Selatan

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

Jakarta, 25 Juni 2026

Pembimbing



(Nursyifa Rahma Marlida, S.Gz., M.Gizi)

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Tahira Yasmin Fadillah Zahra
NIM : 2205025074
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, *Readiness to Change*, dan Peran Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Gula Tambahan Pada Siswa SMAN 3 Kota Tangerang Selatan

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, 30 Juli 2026

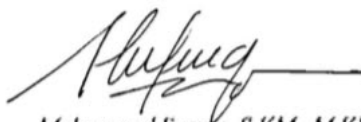
TIM PENGUJI

Pembimbing



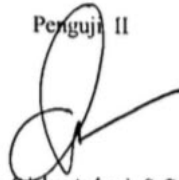
Nursyifa Nabila Maulida, M.Gizi

Penguji I



Mohammad Furqan, S.KM., M.KM.

Penguji II



Chica Riska Ashari, S.Gz., M.Si.

Ketua Program Studi Gizi



Widya Asih Lestari, S.Gz., M.K.M.

RIWAYAT HIDUP



Tahira Yasmin Fadillah Zahra adalah mahasiswa program studi Gizi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA angkatan 2022 dengan NIM 2205025074. Lahir di Tangerang pada tanggal 07 Maret 2004, mahasiswa berkebangsaan Indonesia yang memeluk agama Islam ini sekarang berdomisili di Perum Permata Sepatan E7 No 17, RT 013/RW 05, Kelurahan Pisangan Jaya, Kecamatan Sepatan, Kabupaten Tangerang, 15520. Untuk keperluan komunikasi, kontak yang dapat dihubungi adalah nomor telepon 081387052520 atau melalui email resmi di yasmiinnf07@gmail.com.

Perjalanan pendidikan formal dimulai di SDN 9 Menteng pada tahun 2013 hingga 2015. Jenjang pendidikan menengah pertama kemudian dilanjutkan di SMPN 8 Palangka Raya dari tahun 2015 sampai 2018, dan pendidikan menengah atas ditempuh di MAN 4 Tangerang pada periode 2018 hingga 2021. Sejak tahun 2022 hingga sekarang, proses pendidikan tinggi sedang aktif diselesaikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA yang beralamat di Jl. Limau II No.3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12130.

Selama menjalani pendidikan di Program Studi Gizi UHAMKA, penulis telah mengikuti berbagai kegiatan praktik sebagai bagian dari proses pembelajaran, di antaranya Praktik Belajar Lapangan (PBL) Komunitas di Desa Lumpang, Kecamatan Parung Panjang, Kabupaten Bogor, Praktik Belajar Lapangan (PBL) MSPMI, serta Praktik Gizi Klinik di RSUP Fatmawati. Rangkaian kegiatan ini berhasil memperluas wawasan teori sekaligus mengasah keterampilan teknis dan interpersonal penulis langsung di lapangan.

Selain aktif dalam kegiatan akademik, pengembangan diri juga dilakukan dengan bergabung dalam komunitas tari Sameska (Saman Fikes UHAMKA) dan dipercaya mengemban amanah sebagai ketua. Bersama komunitas tersebut, keterlibatan aktif ditunjukkan melalui partisipasi dan penampilan di berbagai acara bergengsi, seperti pada ajang ISFANE 2023 serta Workshop & Mukhtamar AIPGI 2024.

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

يُسِّرَ الْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah:6)

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan kemudahan yang telah diberikan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Ungkapan terima kasih yang tak terhingga juga saya haturkan kepada-Mu, karena atas bimbingan dan ridha-Mu, penulis mampu bertahan hingga di titik ini serta dibentuk menjadi pribadi yang senantiasa beriman, berilmu, dan bersabar. Lembar persembahan dan rasa terima kasih yang tulus ini penulis dedikasikan untuk:

Nakhoda tangguh dan pelindung hidup penulis, **Ayahanda Moh Edi Isnawan**, Terima kasih atas didikan disiplin, keteguhan, dan pengorbanan luar biasa yang tidak pernah Papa keluhkan demi kelancaran studi penulis. Setiap tetes keringat dan perjuangan Papa adalah bahan bakar utama yang membakar semangat penulis untuk menyelesaikan karya ini. Gelar ini sepenuhnya penulis dedikasikan sebagai bukti hormat atas kokohnya pundak Papa selama ini.

Sumber kebahagiaan dan rida terbesar penulis, **Ibunda Suciati Rahayu**, Terima kasih atas kelembutan hati yang selalu menjadi tempat teduh bagi penulis di masa-masa sulit perkuliahan. Terima kasih karena senantiasa melangitkan doa-doa tulus yang menjadi kekuatan tak kasatmata di balik selesainya skripsi ini. Karya ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan janji untuk selalu berusaha membuat Mama tersenyum bangga.

Dua adik kecilku tersayang yang paling menggemaskan, **Adara Fredella Ulani Zahra dan Yusuf Fazal Hafla**, Terima kasih atas kepolosan, tingkah lucu, dan

keceriaan kalian yang selalu menjadi obat lelah paling ampuh bagi penulis selama menyusun skripsi ini. Kehadiran kalian di rumah selalu berhasil mengembalikan senyuman penulis di saat merasa jenuh dengan urusan kuliah.

Keluarga besar tercinta, Terima kasih atas kehangatan, perhatian, dan dukungan moril yang tidak pernah putus mengalir kepada penulis. Terima kasih telah menjadi lingkungan yang suportif dan selalu menyambut penulis dengan tangan terbuka di kala lelah. Berada di tengah keluarga yang penuh kasih sayang adalah kekuatan terbesar bagi penulis, karena di setiap langkah perjalanan ini, ada doa-doa tulus dan harapan baik dari keluarga besar yang selalu menyertai..

Untuk diri penulis sendiri, **Tahira Yasmin Fadillah Zahra**, Terima kasih karena telah memilih untuk tidak menyerah, sekecil apa pun badai keraguan dan rasa lelah menerpa. Terima kasih atas pundak yang tetap kokoh menopang beban, kaki yang terus melangkah di kala jenuh, serta hati yang selalu berdamai dengan setiap proses sulit dalam penyusunan skripsi ini. Perjalanan ini membuktikan bahwa dirimu jauh lebih kuat dari apa yang pernah kamu bayangkan, dan penulis sangat bangga atas segala perjuangan serta keteguhan yang telah ditunjukkan hingga berhasil berdiri di garis akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang melimpah, sehingga skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Gizi, *Readiness to Change*, Peran Teman Sebaya terhadap Konsumsi Gula Tambahan pada Siswa SMAN 3 Kota Tangerang Selatan”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan karya tulis ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Selama proses pengerjaan skripsi ini, penulis menyadari bahwa selesainya karya ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, doa, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, nikmat, karunia, dan pertolongan-Mu yang senantiasa menyertai penulis. Atas izin-Mu, penulis dianugerahi kekuatan, kesehatan, kesabaran, serta kelancaran dalam melewati setiap tahapan hingga mampu menuntaskan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan untuk diri penulis sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan konsisten melangkah melewati berbagai dinamika, keraguan, rasa lelah, serta tantangan hingga tiba di titik ini.
2. Kedua orang tua tercinta, yang tiada henti mengalirkan doa, kasih sayang, dukungan moril maupun materil, pengorbanan, serta motivasi tiada batas yang senantiasa menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis.
3. Ibu Ony Linda, SKM., M.KM., selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
4. Ibu Widya Asih Sri Lestari, S.Gz., M.K.M., selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
5. Ibu Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah dengan penuh kesabaran memberikan arahan, meluangkan waktu, serta membagikan ilmu yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Imawati Eka Putri, S.Gz., M.Si, selaku dosen pembimbing akademik yang selalu hadir memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi dalam perjalanan perkuliahan penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan, bimbingan, serta pengalaman berharga sepanjang menempuh masa pendidikan.
8. Sahabat-sahabat terkasih, Aliyah Mufidah Sukarno dan Aqilah Wafa Rahma yang selalu setia mendampingi, menjadi pendengar terbaik bagi setiap keluhan kesah, serta memberikan semangat dan motivasi selama proses penyelesaian karya ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Gizi, Naiyla Syakilla Hanifa, Nurhana Sholeha, Salmah Setya Septiani, yang telah bersama-sama berjuang dan saling menopang selama masa penulisan skripsi.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, bantuan, motivasi, serta kontribusi dalam berbagai bentuk selama penulis menempuh perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat yang luas serta menambah wawasan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 29 Juni 2026



Tahira Yasmin Fadillah Zahra

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

Skripsi, Juni 2026

Tahira Yasmin Fadillah Zahra,

“Hubungan Pengetahuan Gizi, *Readiness to Change*, dan Peran Teman Sebaya terhadap Konsumsi Gula Tambahan pada Siswa SMAN 3 Kota Tangerang Selatan.”

xx + 96 halaman, 13 tabel, 4 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Konsumsi gula tambahan yang berlebihan pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya. Pengetahuan gizi, *readiness to change*, dan peran teman sebaya merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku konsumsi gula tambahan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, *readiness to change*, dan peran teman sebaya terhadap konsumsi gula tambahan pada siswa SMAN 3 Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang dilaksanakan pada Juni 2026. Sampel penelitian berjumlah 107 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data pengetahuan gizi, *readiness to change*, dan peran teman sebaya diperoleh menggunakan kuesioner, sedangkan data konsumsi gula tambahan diperoleh melalui food recall 2×24 jam. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square dan Fisher Exact Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi gula tambahan kategori cukup (98,1%), tingkat pengetahuan gizi kategori sedang (48,6%), berada pada tahap *precontemplation* (60,7%), serta tidak dipengaruhi oleh teman sebaya (54,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan *readiness to change* ($p=0,072$), peran teman sebaya dengan *readiness to change* ($p=0,761$), maupun *readiness to change* dengan konsumsi gula tambahan ($p=0,519$).

Kata Kunci: konsumsi gula tambahan, pengetahuan gizi, *readiness to change*, teman sebaya, remaja

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

Skripsi, Juni 2026

Tahira Yasmin Fadillah Zahra,

“The Relationship between Nutrition Knowledge, Readiness to Change, and Peer Influence on Added Sugar Consumption among Students at SMAN 3 Kota Tangerang Selatan.”

xx + 96 pages, 13 tables, 4 figures + 9 appendices

ABSTRACT

Excessive added sugar consumption among adolescents has become a nutritional concern as it increases the risk of obesity, diabetes mellitus, and other non-communicable diseases. Nutrition knowledge, readiness to change, and peer influence are factors that are presumed to be associated with adolescents' added sugar consumption behavior. This study aimed to analyze the relationship between nutrition knowledge, readiness to change, and peer influence on added sugar consumption among students at SMAN 3 Kota Tangerang Selatan. This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach conducted in June 2026. A total of 107 students were selected using the simple random sampling technique. Data on nutrition knowledge, readiness to change, and peer influence were collected using structured questionnaires, while added sugar consumption data were obtained through 2×24-hour food recalls. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Pearson Chi-Square and Fisher's Exact Test. The results showed that most respondents had adequate added sugar consumption (98.1%), moderate nutrition knowledge (48.6%), were in the precontemplation stage of readiness to change (60.7%), and were not influenced by their peers (54.2%). Bivariate analysis revealed no significant relationship between nutrition knowledge and readiness to change ($p = 0.072$), peer influence and readiness to change ($p = 0.761$), or readiness to change and added sugar consumption ($p = 0.519$).

Keywords: added sugar consumption, nutrition knowledge, readiness to change, peer influence, adolescents.

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	21
A. Latar Belakang	21
B. Rumusan Masalah	23
C. Tujuan Penelitian.....	23
D. Manfaat Penelitian	24
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	25
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	26
A. Remaja.....	26
1. Definisi dan Klasifikasi Remaja.....	26
2. Ciri dan Perkembangan	27
3. Perilaku Makan	28

4. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi.....	29
5. Permasalahan Gizi.....	30
B. Konsumsi Gula Tambahan	30
1. Definisi dan Rekomendasi Konsumsi	30
2. Tren Konsumsi Gula pada Siswa	31
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Gula	31
4. Dampak Konsumsi Gula Berlebih	37
C. Pengetahuan Gizi	40
1. Definisi	40
2. Tingkat Pengetahuan	40
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	42
D. <i>Readiness to Change</i>	43
1. Definisi dan Dimensi.....	43
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Readiness to Change</i>	45
E. Pengaruh Teman Sebaya	47
1. Definisi Teman Sebaya.....	47
2. Peran Teman Sebaya	47
F. Kerangka Teori.....	49
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	50
A. Kerangka Konsep	50
B. Definisi Operasional.....	50
C. Hipotesis.....	53
BAB IV METODE PENELITIAN.....	54
A. Desain Penelitian.....	54
B. Lokasi dan Waktu.....	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
1. Populasi Penelitian	54
2. Sampel Penelitian.....	55
D. Pengumpulan Data	56
1. Sumber dan Jenis Data	56

2. Instrument Penelitian	56
3. Cara Pengumpulan Data.....	58
E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	59
F. Pengolahan Data.....	62
G. Analisis Data	67
1. Analisis Univariat.....	67
2. Analisis Bivariat.....	70
BAB V	72
HASIL PENELITIAN.....	72
A. Gambaran Umum	72
B. Hasil Uji Univariat	73
1. Karakteristik Responden	73
2. Konsumsi Gula Tambahan	75
3. Pengetahuan Gizi	76
4. <i>Readiness to Change</i>	78
5. Peran Teman Sebaya	79
C. Hasil Uji Bivariat	79
1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan <i>Readiness to Change</i>	79
2. Hubungan Peran Teman Sebaya dengan <i>Readiness to Change</i>	80
3. Hubungan <i>Readiness to Change</i> dengan Konsumsi Gula Tambahan ...	81
BAB VI	82
PEMBAHASAN	82
A. Karakteristik Responden	82
B. Konsumsi Gula Tambahan	82
C. Pengetahuan Gizi	84
D. <i>Readiness to Change</i>	85
E. Peran Teman Sebaya	86
F. Pengetahuan Gizi dengan <i>Readiness to Change</i>	87
G. Peran Teman Sebaya dengan <i>Readiness to Change</i>	89
H. <i>Readiness to Change</i> dengan Konsumsi Gula Tambahan	91
I. Keterbatasan Penelitian	92

BAB VII.....	94
SIMPULAN DAN SARAN	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	94
1. Bagi Responden/Siswa.....	94
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	95
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	101