

**‘HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN DENGAN TINGKAT  
OVERNUTRITION DI SMA SWASTA ERIA MEDAN’**

**SKRIPSI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**OLEH :  
NURUL HASANAH  
0801183499**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN DENGAN TINGKAT  
OVERNUTRITION DI SMA SWASTA ERIA MEDAN**

**SKRIPSI**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)”**



**Oleh :**

**NURUL HASANAH  
0801183499**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

# HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN DENGAN TINGKAT *OVERNUTRITION* DI SMA SWASTA ERIA MEDAN

**NURUL HASANAH**

**NIM :0801183499**

## ABSTRAK

*World Health Organization* (WHO, 2014) menyatakan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (39%) di dunia pada tahun 2014 tergolong gemuk dan 600 juta (13%) diantaranya bahkan obesitas . Meningkatnya angka *overweight* dan obesitas secara global diseluruh dunia dianggap akibat dari beberapa faktor antara lain peningkatan makanan pada energi, tinggi lemak, dan gula. Mengonsumsi energi yang berlebihan akan diubah menjadi lemak dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi makanan jajanan terhadap *overnutrition* pada remaja. Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Eria Medan pada bulan Maret-November 2022 dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Data *overnutrition* diperoleh dengan pengukuran antropometri dan pola konsumsi jajanan menggunakan *semi quantitative food frequencies*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan siswa/i di SMA Swasta Eria Medan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, tinggi gula. Hal ini ditunjukkan dalam hasil analisis, bahwa konsumsi jajanan tidak baik sebesar 57,1% dan konsumsi jajanan baik sebesar 42,9%. hasil penelitian juga menunjukkan kebanyakan siswa/i yang mengalami obesitas. Sehingga, adanya pengaruh antara Konsumsi Jajanan dengan Tingkat *Overnutrition* di SMA Swasta Eria Medan. Hal ini dapat dilihat dimana diperoleh *p-value* sebesar 0,044 yang dimana *p-value* <0,05. Saran pada penelitian ini memberikan edukasi yang baik terhadap pola konsumsi makanan siswa/i agar sesuai dengan pedoman Gizi Seimbang.

**Kata Kunci :** *overnutrition*, jajanan, remaja

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACK CONSUMPTION PATTERN AND THE LEVEL OF OVERNUTRITION IN ERIA PRIVATE HIGH SCHOOL MEDAN

**NURUL HASANAH**  
**NIM :0801183499**

## **ABSTRACT**

*The World Health Organization (WHO, 2014) stated that more than 1,9 billion adults (39%) in the world in 2014 were classified as obese, 600 million (13%) of whom were even obese. The increasing number of overweight and obesity globally around the world is thought to be the result of several factors, including a food approach to high-energy fat and sugar. Excessive energy consumption will be converted into fat in the body. This study aims to determine the pattern of snacks consumption on excess nutrition in adolescents. This research was conducted at Senior High School Eria Medan in Maret-November 2022 with a cross sectional design. Overnutrition data were obtained by anthropometric and of snack foods using a semi-quantitative food frequencies questionnaire, The results showed that most students at Senior High School Eria Medan consumed foods that were high in fat and high in sugar. This is shown in the results of the analysis, that the consumption of bad snacks is 57,1% and consumption of good snacks is 42,9%, the result of the study also show that most students are obese. Thus, there is an influence between the consumption of snacks and the degree of overnutrition at Senior High School Eria Medan. This can be seen where a p-value of 0,044 is obtained, where the p-value is <0,05. Suggestion in this study provide good education on students' food consumption patterns so that they are in accordance with balanced nutrition guidelines.*

**Keywords:** *overnutrition, snack, teenagers*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Nurul Hasanah  
Nim : 0801183499  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Gizi  
Tempat / Tanggal Lahir : Pematang Siantar, 05 Agustus 2000  
Judul Skripsi : Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dengan Tingkat  
*Overnutrition* Di SMA Swasta Eria Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan FKM UIN Sumatera Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, Februari 202



**Nurul Hasanah**  
**NIM : 0801183499**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Nurul Hasanah

NIM : 0801183499

### HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN DENGAN TINGKAT *OVERNUTRION* DI SMA SWASTA ERIA MEDAN

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa, dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UIN SU Medan)

Medan, 13 Februari 2023

Menyetujui :

**Pembimbing I**  
**Dosen Pembimbing Umum**



**Eliska, SKM, M.Kes**  
**NIP: 1100000125**

**Pembimbing II**  
**Dosen Pembimbing Kajian**  
**Integrasi Keislaman**



**Dr. Jufri Naldo, MA**  
**NIP: 198606262015031007**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI JAJANAN DENGAN TINGKAT  
OVERNUTRITION DI SMA SWASTA ERIA MEDAN**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan:

**NURUL HASANAH**

**NIM: 0801183499**

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi Pada Tanggal 13  
Februari 2023 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji**



**Delfriana Ayu A, SST., M.Kes**

**NIP: 1100000083**



**Penguji I**



**Eliska, SKM., M.Kes**

**NIP: 1100000125**


**Penguji II**



**Nadva Ulfa Taniung, SKM.M.K.M**

**NIP:198809132020122012**

**Penguji Integrasi Keislaman**



**Dr. Jufri Naldo, M.A.**

**NIP: 198606262015031007**

Medan, 13 Februari 2023  
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Plt. Dekan**



**Dr. Mhd. Furqan S.Si., M.Com.Sc.**

**NIP : 198008062006041003**

## RIWAYAT HIDUP PENULIS

### DATA PRIBADI

Nama : Nurul Hasanah

Tempat / Tanggal Lahir : Pematang Siantar/ 05 Agustus 2000

Alamat : Huta Sidouruk

No. Hp : 082166614172

Jenis Kelamin : Perempuan

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Email : nrlhasanah05@gmail.com

### RIWAYAT PENDIDIKAN

- SDN 091255 SIMALUNGUN AS ISLAM NEGERI (2006-2012)
- SMP SWASTA KARTIKA 1-4 (2012-2015)
- SMA SWASTA TELADAN PEMATANG SIANTAR (2015-2018)
- UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA (2018-2022)

### PENGALAMAN ORGANISASI

- Menjadi Ketua OSIS (2014-2015)
- Anggota Seksi Keolahragaan (OSIS) (2017-2018)



## KATA PENGANTAR

### **Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dengan Tingkat Tingkat *Overnutrition* Di Sma Swasta Eria Medan” sebagai tugas akhir untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Pada saat menyelesaikan proposal skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan serta dorongan semangat kepada penulis. Ucapan terima kasih disampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abu Rokhmad, M.Ag selaku Plt Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
2. Bapak Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp. Sc., selaku Plt Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Bapak Dr. Watni Marpaung, M.A., selaku Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat.
4. Bapak Dr. Salamuddin, M.A., selaku Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat.
5. Ibu Susilawati, SKM, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

6. Ibu Eliska, SKM., M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah meberikan waktu, bimbingan dan arahan yang sangat membantu saya dalam penyusunan proposal skripsi ini sehingga dapat diselesaikan.
7. Bapak Jufri Naldo M.A. selaku dosen pembimbing kajian integrasi keislaman saya yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam membimbing dan memberikan saran dalam penulisan skripsi ini.
8. Ibu Nadya Ulfa Tanjung SKM, MKM., selaku dosen penguji umum saya yang telah bersedia menjadi penguji dalam pelaksanaan proposal skripsi sekaligus memberikan saran yang baik mengenai penulisan proposal skripsi ini.
9. Ibu Delfriana Ayu A, S.S.T., M.Kes., selaku ketus penguji saya yang telah bersedia menjadi ketua penguji saya dalam pelaksanaan proposal skripsi dan membantu saya dalam pelaksanaan proposal skripsi ini.
10. Kepada kedua orangtua, Ayahanda Suriyanto dan Ibunda Nurhayati yang senantiasa selalu mendoakan, memberikan motivasi, dan memberikan semangat sampai sekarang kepada penulis. Terima kasih juga kepada keluarga besar penulis Abang Arief Suprpto, Wahyu Saputra, Kakak Yuni Tri Widya, Lisa Desriyanti dan Adek Muhammad Hariyanto atas seluruh motivasi yang diberikan kepada penulis.
11. Nurul Hafifah, Putri Sakinah Tambunan, Riska Nurfajariani, Tiwi Hartanti selaku teman sekaligus sahabat penulis yang telah banyak membantu, memberikan dukungan, semangat dimana pun dan kapan pun serta cerita suka-duka selama masa perkuliahan ini.

12. Kepada Ade Tri Abimayu terima kasih telah menjadi sosok rumah bagi penulis. Telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan begitu banyak waktu, tenaga, pikiran, materi maupun moril kepada penulis dan senantiasa sabar menghadapi penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis hingga sekarang ini. Semoga kedepan dapat memperbaiki apa-apa yang kemarin dirasa kurang dan ditambahkan apa-apa yang dirasa diperlukan. Tetaplah tidak tunduk kepada apa-apa dan memiliki jalan pemikiran jarang dimiliki manusia lain.

13. *And last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times. Self, you did well!!*

Akhir kata, penulis mengucapkan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan bagi pihak yang membutuhkan. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun guna perbaikan yang lebih baik di masa yang akan datang.

**Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh**

Medan, Februari 2023

Penulis,



Nurul Hasanah

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERTANYAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>ixv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
2.1 <i>Overnutrition</i> .....	7
2.1.1 Definisi Gizi Lebih .....	7
2.1.2 Faktor Penyebab Gizi Lebih.....	8
2.1.3 Akibat Gizi Lebih pada Remaja .....	11
2.2 Penilaian Status Gizi .....	11
2.2.1 Antropometri .....	12
2.2.2 Klinis .....	12
2.2.3 Biokimia .....	13
2.2.4 Biofisik .....	13
2.3 Remaja.....	14
2.3.1 Definisi Remaja.....	14
2.3.2 Tahap Perkembangan Remaja .....	15
2.4 Makanan Jajanan .....	16
2.4.1 Definisi Makanan Jajanan .....	16
2.4.2 Jenis Makanan Jajanan .....	16
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Jajanan .....	19
2.4.4 Metode Penilaian Konsumsi Makanan.....	27
2.5 Pola Makan .....	28

2.5.1 Defenisi Pola Makan .....	28
2.5.2 Klasifikasi Pola Makan .....	29
2.6 Kajian Integrasi KeIslaman.....	31
2.7 Kerangka Teori.....	37
2.8 Kerangka Konsep .....	38
2.9 Hipotesis Penelitian.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	39
3.2 Lokasi dan Waaktu Penelitian.....	39
3.3 Populasi dan Sampel .....	39
3.3.1 Populasi .....	39
3.3.2 Sampel.....	40
3.4 Variabel Penelitian .....	41
3.5 Definisi Operasional.....	42
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	43
3.6.1 Data Primer .....	43
3.6.2 Data Sekunder .....	44
3.6.3 Tahap Pengumpulan Data .....	44
3.7 Instrumen Penelitian.....	44
3.8 Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Hasil .....	46
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	46
4.1.2 Karakteristik Responden .....	47
4.1.3 Analisis Univariat.....	50
4.1.4 Analisis Bivariat.....	53
4.2 Pembahasan.....	54
4.3 Integrasi KeIslaman .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	36
Skema 2.2 Kerangka Konseptual .....	37



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT Menurut WHO (2000) .....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Hubungan Pola Konsumsi Jajanan dengan Tingkat Overnutrition di SMA Swasta Eria Medan .....	42
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Swasta Eria Medan .....	48
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMA Swasta Eria Medan .....	48
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan di SMA Swasta Eria Medan .....	49
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan di SMA Swasta Eria Medan .....	49
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) di SMA Swasta Eria Medan .....	50
Tabel 4.6 Distribusi Jajanan di SMA Swasta Eria Medan .....	50
Tabel 4.7 Distribusi Jenis Jajanan dan Frekuensi di SMA Swasta Eria Medan ..	51
Tabel 4.8 Distribusi <i>Overnutrition</i> di SMA Swasta Eria Medan .....	52
Tabel 4.9 Hubungan Antara Konsumsi Jajanan Dengan <i>Overnutrition</i> Distribusi di SMA Swasta Eria Medan .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	68
Lampiran 3. Lembar Kuisioner Penelitian .....	69
Lampiran 4. Bahan Makanan .....	70
Lampiran 5. Indeks Massa Tubuh.....	71
Lampiran 6. Kecukupan Energi .....	74
Lampiran 7. Data Konsumsi Perorangan .....	76
Lampiran 8. Hasil Univariat.....	85
Lampiran 9. Hasil Bivariat .....	89
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	91



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN