



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

## **LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya  
Gizi

**GAMBARAN PENGGUNAAN APLIKASI PESAN-  
ANTAR MAKANAN *ONLINE*, ASUPAN ZAT GIZI  
MAKRO DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA  
REMAJA GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 5 KOTA  
TASIKMALAYA**

Disusun oleh:

**RATNA NINGSIH**  
NIM. P2.06.31.1.21.056

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan *Online*, Asupan Zat Gizi Makro dan *Sedentary Lifestyle* Pada Remaja Gizi Lebih Di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya”

Disusun oleh:

**RATNA NINGSIH**

NIM. P2.06.31.1.21.056

Hari : Rabu  
Tanggal : 29 Mei 2024  
Waktu : 07.30 - 08.00 WIB

Pembimbing



**Irma Nuraeni, S.Si, M.PH**

NIP. 198610022018012001

**LEMBAR PENGESAHAN  
TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir Dengan Judul “Gambaran Penggunaan Aplikasi  
Pesan-Antar Makanan *Online*, Asupan Zat Gizi Makro dan *Sedentary  
Lifestyle* Pada Remaja Gizi Lebih Di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya”**

Disusun Oleh

Nama : Ratna Ningsih  
NIM : NIM.P2.06.31.1.21.056

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
pada tanggal 15 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

**Irma Nuraeni, S.Si, M.PH**

NIP. 198610022018012001

(.....)

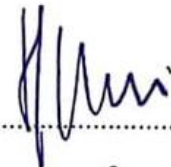


Penguji I

**Hj. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes**

NIP. 196302181983032001

(.....)



Penguji II

**Naning Hadiningsih, S.TP, M.Si**

NIP. 919760317201605201

(.....)



Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



**Sumarta, S.TP, MP**

NIP. 198401032012121002

# **Gambaran Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan *Online*, Asupan Zat Gizi Makro dan *Sedentary Lifestyle* Pada Remaja Gizi Lebih Di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya**

Ratna Ningsih

## **INTISARI**

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi lebih kategori (IMT/U) untuk umur 16-18 tahun yaitu 19,1% yang terdiri dari remaja laki-laki 7,7% dan perempuan 11,4%. Gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun di Jawa Barat sebanyak 7,6%. Peningkatan prevalensi gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi akibat pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro dan *sedentary lifestyle* pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 57 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, wawancara, serta pengukuran antropometri. Hasil penelitian pada 57 responden sebagian besar jarang menggunakan aplikasi pesan-antar makanan *online* sebanyak 77%. Pada sebagian besar asupan energi memiliki asupan berlebih sebanyak 54%, sebagian besar asupan protein memiliki asupan berlebih sebanyak 72%, sebagian besar asupan lemak memiliki asupan berlebih sebanyak 100% dan sebagian besar karbohidrat memiliki asupan normal sebanyak 51%. Pada perilaku *Sedentary lifestyle* sebagian besar memiliki kategori tinggi sebanyak 77%. Status gizi siswa sebanyak 17,3% memiliki status gizi lebih yang terdiri dari 4,7% mengalami *overweight* dan 12,6% mengalami obesitas. Remaja gizi lebih diharapkan dapat mengatur penggunaan *gadget* selama  $\leq 2$  jam/hari, membiasakan asupan makan yang seimbang dan membatasi makan-makanan yang mengandung lemak.

**Kata kunci:** Gizi Lebih, Aplikasi Makanan *Online*, Zat Gizi Makro, *sedentary lifestyle*, remaja

## **ABSTRACT**

### ***RATNA NINGSIH. Description of the Use of Online Food Delivery Applications, Macro Nutrient Intake and Sedentary Lifestyle in Overnutrition Adolescents at SMA Negeri 5 Tasikmalaya City, Under Supervision of IRMA NURAENI***

*The results of the 2018 Riskesdas showed that the prevalence of the overweight category (BMI/U) for ages 16–18 is 19.1%, consisting of 7.7% for male teenagers and 11.4% for female teenagers. The prevalence of overweight in adolescents aged 16–18 in West Java was 7.6%. The increasing prevalence of overnutrition occurs due to an imbalance between energy intake and expenditure due to unhealthy eating patterns and a poor lifestyle. This study aimed to describe the use of online food delivery applications, macronutrient intake, and sedentary lifestyle among overnourished teenagers at SMA Negeri 5, Tasikmalaya City. This type of research was descriptive, with a purposive sampling technique of 57 people. Data collection was carried out by filling out questionnaires, conducting interviews, and taking anthropometric measurements. The research showed that respondents rarely used online food delivery applications, as much as 77%. Most energy intakes have excess intakes of 54%, most protein intakes have excess intakes of 72%, most fat intakes have excess intakes of 100%, and most carbohydrates have normal intakes of 51%. They were 77% in the high category of sedentary lifestyles. 17.3% of students had an overnutrition status, consisting of 4.7% being overweight and 12.6% being obese. For better nutrition among teenagers, regulate the use of gadgets for  $\leq 2$  hours per day, get used to a balanced food intake, and limit foods that contain fat.*

**Keywords:** *overnutrition, Online Food Application, Macro Nutrients, sedentary lifestyle, teenagers*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan *Online*, Asupan Zat Gizi Makro dan *Sedentary Lifestyle* Pada Remaja Gizi Lebih Di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya”.

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini tidak terlepas dari peran serta dari berbagai pihak, karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terim kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Irma Nuraeni, S.Si, MPH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyusun laporan tugas akhir ini.
4. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes selaku Penguji 1 yang selalu memberikan masukan dan arahan pada laporan tugas akhir ini.
5. Ibu Naning Hadiningsih, S.TP, M.Si selaku Penguji 2 yang selalu memberikan masukan dan arahan pada laporan tugas akhir ini.
6. Semua staf dan dosen Prodi Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Ibu, bapak, serta keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik moril maupun materi.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan XII Prodi Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah sama-sama berjuang dan saling mendo'akan dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman dan sumber yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>4</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>4</b>
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>4</b>
1. Bagi Peneliti .....	4
2. Bagi Institusi Terkait Kerangka .....	4
3. Bagi Institusi Perguruan Tinggi .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
<b>A. Tinjauan Teori.....</b>	<b>6</b>
1. Remaja.....	6
2. Gizi Lebih.....	8
3. Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan <i>Online</i> .....	11
4. Asupan Zat Gizi Makro .....	12
5. <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	15
<b>B. Kerangka Teori .....</b>	<b>19</b>
<b>BAB III .....</b>	<b>20</b>



<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
<b>A. Jenis Penelitian .....</b>	<b>20</b>
<b>B. Waktu dan Tempat Penelitian .....</b>	<b>20</b>
<b>C. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>20</b>
1. Populasi dan Sampel .....	20
2. Besar Sampel .....	20
3. Teknik Sampling .....	21
<b>D. Variabel dan Definisi Operasional .....</b>	<b>22</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>23</b>
1. Jenis Data .....	23
2. Cara Pengumpulan Data .....	24
3. Instrumen Penelitian .....	24
<b>F. Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>24</b>
1. Teknik Pengolahan Data .....	24
2. Analisis Data .....	26
<b>G. Jalannya Penelitian .....</b>	<b>26</b>
1. Tahap Persiapan .....	26
2. Tahap Pelaksanaan .....	27
3. Tahap Akhir.....	27
<b>BAB IV .....</b>	<b>28</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
<b>A. Hasil.....</b>	<b>28</b>
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	28
2. Karakteristik Responden .....	28
3. Gambaran Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan <i>Online</i> .....	29
4. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro .....	30
5. Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	32
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>37</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>37</b>
<b>A. Simpulan .....</b>	<b>37</b>

<b>B. Saran .....</b>	<b>37</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Klasifikasi IMT .....	9
2.	Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	15
3.	Variabel dan Definisi Operasional .....	22
4.	Instrumen Penelitian.....	23
5.	Karakteristik Responden Siswa gizi lebih Kelas X dan XI di SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2024 .....	27
6.	Status Gizi Siswa Kelas X dan XI menurut IMT/U SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2024.....	28
7.	Gambaran Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan <i>Online</i> Pada Remaja gizi lebih Kelas X dan XI SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2024.....	28
8.	Data Asupan Energi Pada Remaja gizi lebih Kelas X dan XI SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2024. ....	29
9.	Data Asupan Protein Pada Remaja gizi lebih Kelas X dan XI SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2024. ....	29
10.	Data Asupan Lemak Pada Remaja gizi lebih Kelas X dan XI SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2024. ....	30
11.	Data Asupan Karbohidrat Pada Remaja gizi lebih Kelas X dan XI SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2024. ....	30
12.	Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> Pada Remaja gizi lebih Kelas X dan XI SMAN 5 Tasikmalaya Tahun 2024.....	31

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Teori.....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

### Nomor Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
3. Kuesioner Identitas Responden
4. Kuesioner Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan *Online*
5. Formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*
6. Kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*
7. Dokumentasi Penelitian