

**PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN DAMPAKNYA
TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL
REMAJA PUTRI**

TESIS



Oleh:

**MARIA MAGDALENA NOBRIHAS
231501518015**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN DAMPAKNYA
TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL
REMAJA PUTRI**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Kebidanan
pada Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional Jakarta



Oleh:

**MARIA MAGDALENA NOBRIHAS
231501518015**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

TESIS

PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN DAMPAKNYA
TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL
REMAJA PUTRI

Oleh:

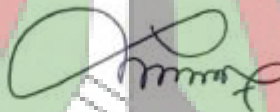
Maria Magdalena Nobrihas
231501518015

Telah dipertahankan di hadapan penguji tesis
Program Studi Magister Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal Agustus 2025

Penguji I


(Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb)

Penguji II



Penguji III



(Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, S.ST., M.Keb) (Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan





Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Tesis : Perilaku Konsumsi *Junk food* dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja Putri

Nama Mahasiswa : Maria Magdalena Nobrihas

NPM : 231501518015



Pembimbing 1

Pembimbing 2


Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, S.ST., M.Keb.


Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

TESIS

**PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN DAMPAKNYA
TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL
REMAJA PUTRI**

Oleh:

**Maria Magdalena Nobrihas
231501518015**

Telah dipertahankan di hadapan penguji tesis
Program Studi Magister Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal Agustus 2025

Pembimbing I

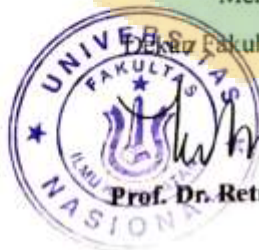
Pembimbing II

(Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, S.ST., M.Keb)

(Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Maria Magdalena Nobrihas

NPM : 231501518015

Judul Penelitian : Perilaku Konsumsi *Junk food* dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja Putri

1. Tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik Magister, baik di Universitas Nasional maupun di Perguruan Tinggi Lain.
2. Tesis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, dengan arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis yang jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena tesis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Jakarta, Agustus 2025

Maria Magdalena Nobrihas

Maria Magdalena Nobrihas



UNIVERSITAS NASIONAL

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan tesis dengan judul “Perilaku Konsumsi *Junk food* dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja Putri”.

Saya menyadari bahwa penulisan tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. sekaligus pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan tesis saya.
2. Ketua Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM.
3. Ibu Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, S.ST., M.Keb., selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan tesis saya.
4. H. Ahmad Maulana, S.Ag selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin tempat untuk dilakukannya penelitian.
5. Orang tua terkasih dan kakak yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam penelitian ini.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
7. Rekan-rekan mahasiswa S2 Kebidanan Universitas Nasional yang selalu saling memberikan dukungan serta saling memberi masukan dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari, bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya walaupun penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk hasil yang terbaik, akhir kata kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan untuk pembuatan tesis yang baik dan benar.

Jakarta, Agustus 2025

(Maria Magdalena Nobrihas)



ABSTRAK

PERILAKU KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL REMAJA PUTRI

Maria Magdalena Nobrihas, Lisa Trina Arlym, Retno Widowati

Latar Belakang: Konsumsi *junk food* pada remaja adalah kebiasaan atau pola makan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan olahan yang umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, tetapi rendah kandungan gizi penting seperti serat, vitamin, dan mineral. Konsumsi *junk food* berdampak terhadap status gizi, serta gangguan kesehatan fisik dan mental. Pada remaja perempuan, konsumsi berlebihan *junk food* dapat menyebabkan gangguan menstruasi.

Tujuan: Melakukan analisis faktor yang berhubungan dengan konsumsi *junk food* serta hubungan konsumsi *junk food* dengan dampak status gizi, kesehatan fisik, kesehatan mental dan gangguan menstruasi.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel 107 siswi SMK Mutiara. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung. Data dianalisis melalui pendekatan yaitu analisis bivariat (*uji Chi-Square*) dan analisis multivariat (*regresi logistik biner*).

Hasil Penelitian: Terdapat hubungan faktor teman sebaya, sikap, motivasi, kontrol diri, pengetahuan, cita rasa, dan paparan media sosial dengan konsumsi *junk food*, dengan $p\text{-value} < 0,05$. Tidak terdapat hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi, dengan $p\text{-value} > 0,05$. Terdapat hubungan konsumsi *junk food* dengan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan gangguan menstruasi, dengan $p\text{-value} < 0,05$.

Kesimpulan: Faktor yang paling berpengaruh terhadap konsumsi *junk food* adalah paparan media sosial. Remaja putri perlu meningkatkan kesadaran akan dampak konsumsi *junk food* berlebihan dengan cara mengelola pengaruh teman sebaya, membangun motivasi sehat, melatih kontrol diri, dan lebih selektif terhadap konten makanan di media sosial demi menjaga kesehatan.

Kata kunci: *junk food*, kesehatan fisik, kesehatan mental

Kepustakaan: 162 pustaka (2016 – 2025)

ABSTRACT

JUNK FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AND ITS IMPACT ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH AMONG ADOLESCENT GIRLS

Maria Magdalena Nobrihas, Lisa Trina Arlym, Retno Widowati

Background: Junk food consumption among adolescents refers to the eating habits or patterns of consuming fast food or processed foods that are generally high in calories, saturated fats, sugar, and salt, but low in essential nutrients such as fiber, vitamins, and minerals. Junk food consumption affects nutritional status as well as physical and mental health. In adolescent girls, excessive junk food consumption can cause menstrual disorders.

Objective: To analyze the factors associated with junk food consumption and its relationship with nutritional status, physical health, mental health, and menstrual disorders.

Methodology: This study used a cross-sectional design with a sample of 107 students from SMK Mutiara. Data were collected using questionnaires and direct measurements. Data analysis was performed using bivariate analysis (Chi-Square test) and multivariate analysis (binary logistic regression).

Results: Factors such as peer influence, attitudes, motivation, self-control, knowledge, taste preference, and social media exposure were significantly associated with junk food consumption ($p\text{-value} < 0.05$). There was no significant relationship between junk food consumption and nutritional status ($p\text{-value} > 0.05$). However, there was a significant relationship between junk food consumption and physical health, mental health, and menstrual disorders ($p\text{-value} < 0.05$).

Conclusion: The most influential factor on junk food consumption was social media exposure. Adolescent girls need to increase awareness of the negative impacts of excessive junk food consumption by managing peer influence, building healthy motivation, practicing self-control, and being more selective about food-related content on social media to maintain overall health.

Keywords: junk food, physical health, mental health.

References: 162 (2016–2025).



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat.....	9
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsumsi <i>Junk food</i>	11
2.1.1 Definisi.....	11
2.1.2 Kandungan Zat Aditif dalam <i>Junk food</i>	11
2.1.3 Dampak Negatif Konsumsi <i>Junk food</i> bagi Kesehatan.....	12
2.2 Remaja.....	20
2.2.1 Pengertian Remaja.....	20

2.2.2	Ciri-ciri Fisik dan Psikososial Remaja.....	22
2.2.3	Kebutuhan Nutrisi Remaja.....	26
2.3	Status Gizi	32
2.3.1	Definisi.....	32
2.3.2	Pengukuran dan Kriteria Status Gizi	34
2.3.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	42
2.4	Kesehatan Fisik	45
2.4.1	Definisi Kesehatan Fisik.....	45
2.4.2	Dimensi dan Pengukuran Kesehatan Fisik	45
2.5	Kesehatan Mental	48
2.5.1	Definisi Kesehatan Mental.....	48
2.5.2	Dimensi Kesehatan Mental.....	49
2.6	Gangguan Menstruasi.....	51
2.6.1	Definisi Gangguan Menstruasi	51
2.6.2	Jenis-jenis Gangguan Menstruasi	52
2.7	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi <i>Junk Food</i>	56
2.7.1	Faktor Teman Sebaya.....	56
2.7.2	Sikap	56
2.7.3	Motivasi	57
2.7.4	Kontrol Diri.....	58
2.7.5	Pengetahuan tentang Gizi	59
2.7.6	Cita Rasa	60
2.7.7	Paparan Media Sosial.....	60
2.8	Kerangka Teori	62
2.9	Kerangka Konsep	63
2.10	Hipotesis Penelitian	63
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		66
3.1	Desain Penelitian	66
3.2	Populasi dan Sampel.....	66
3.2.1	Populasi.....	66
3.2.2	Sampel	66
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian	67

3.4	Definisi Operasional.....	67
3.5	Instrumen Penelitian.....	69
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	72
3.6.1	Uji Validitas	73
3.6.2	Uji Reliabilitas	75
3.7	Prosedur Pengumpulan Data	76
3.8	Pengolahan Data	78
3.9	Analisis Data	80
3.10	Etika Penelitian.....	82
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		83
4.1	Hasil Penelitian.....	83
4.1.1	Karakteristik Responden.....	83
4.1.2	Hasil Analisis Univariat.....	83
4.1.3	Hasil Analisis Bivariat	88
4.1.4	Hasil Analisis Multivariaat	95
4.2	Pembahasan.....	97
4.2.1	Gambaran Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Remaja Putri....	97
4.2.2	Hubungan Faktor Teman Sebaya dengan Konsumsi <i>Junk Food</i>	98
4.2.3	Hubungan Sikap dengan Konsumsi <i>Junk Food</i>	100
4.2.4	Hubungan Motivasi dengan Konsumsi <i>Junk Food</i>	101
4.2.5	Hubungan Kontrol diri dengan Konsumsi <i>Junk Food</i> ..	103
4.2.6	Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Konsumsi <i>Junk Food</i>	104
4.2.7	Hubungan Cita Rasa dengan Konsumsi <i>Junk Food</i>	106
4.2.8	Hubungan Paparan Media Sosial dengan Konsumsi <i>Junk Food</i>	107
4.2.9	Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi ...	108
4.2.10	Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Kesehatan Fisik	110
4.2.11	Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Kesehatan Mental	112
4.2.12	Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Gangguan Menstruasi.....	113

4.3	Keterbatasan Penelitian.....	115
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		116
5.1	Simpulan	116
5.2	Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA		119



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional Variabel	67
Tabel 3. 2	Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	73
Tabel 3. 3	Hasil Uji Reliabilitas.....	75
Tabel 4. 1	Distribusi Responden Remaja Putri Berdasarkan Umur dan Kelas	83
Tabel 4. 12	Hasil Analisis Univariat Variabel Konsumsi <i>Junk food</i> Remaja Putri.....	84
Tabel 4. 13	Hasil Analisis Univariat Variabel Status Gizi Remaja Putri	84
Tabel 4. 14	Hasil Analisis Univariat Variabel Kesehatan Remaja Putri	84
Tabel 4. 15	Hasil Analisis Univariat Variabel Kesehatan Remaja Putri	85
Tabel 4. 16	Hasil Analisis Univariat Variabel Gangguan Menstruasi Remaja Putri	85
Tabel 4. 17	Hasil Analisis Univariat Variabel Faktor Teman Sebaya	86
Tabel 4. 18	Hasil Analisis Univariat Variabel Sikap Remaja Putri Terkait <i>Junk food</i>	86
Tabel 4. 19	Hasil Analisis Univariat Variabel Motivasi Remaja Putri Konsumsi <i>Junk food</i>	86
Tabel 4. 20	Hasil Analisis Univariat Variabel Kontrol Diri Remaja Putri Konsumsi <i>Junk food</i>	87
Tabel 4. 21	Hasil Analisis Univariat Variabel Pengetahuan Remaja Putri Gizi <i>Junk food</i>	87
Tabel 4. 22	Hasil Analisis Univariat Variabel Cita Rasa <i>Junk food</i>	87
Tabel 4. 23	Hasil Analisis Univariat Variabel Paparan Media Sosial Terkait <i>Junk food</i>	88
Tabel 4. 24	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Faktor Teman Sebaya dengan Konsumsi <i>Junk food</i>	88
Tabel 4. 25	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Sikap dengan Konsumsi <i>Junk food</i>	89
Tabel 4. 26	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Motivasi dengan Konsumsi <i>Junk food</i>	90
Tabel 4. 27	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Kontrol Diri dengan Konsumsi <i>Junk food</i>	90

Tabel 4. 28	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi <i>Junk food</i>	91
Tabel 4. 29	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Pengetahuan Cita Rasa dengan Konsumsi <i>Junk food</i>	91
Tabel 4. 30	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Paparan Media Sosial dengan Konsumsi <i>Junk food</i>	92
Tabel 4. 31	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Status Gizi.....	93
Tabel 4. 32	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Kesehatan Fisik.....	93
Tabel 4. 33	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Kesehatan Mental	94
Tabel 4. 34	Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Gangguan Menstruasi	94
Tabel 4. 35	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat Hubungan Faktor Teman Sebaya, Sikap, Motivasi, Kontrol Diri, Pengetahuan, Cita Rasa, dan Paparan Media Sosial terhadap Konsumsi <i>Junk food</i>	96
Tabel 4. 36	Hasil Uji Regresi Logistik Pengaruh Faktor Teman Sebaya, Sikap, Motivasi, Kontrol Diri, Pengetahuan, Cita Rasa, dan Paparan Media Sosial terhadap <i>Junk food</i>	97



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	43
Gambar 2. 2 Kerangka Teori	62
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	133
Lampiran 2. Format Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden.....	134
Lampiran 3. Format Kuesioner	135
Lampiran 4. Master Data.....	147
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas (SPSS)	178
Lampiran 6. Hasil Analisis Univariat (SPSS)	192
Lampiran 7. Hasil Analisis Bivariat (SPSS)	195
Lampiran 8. Hasil Analisis Multivariat (SPSS)	209



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
GH-IGF-I	: <i>Growth Hormone - Insulin-like Growth Factor I</i>
AKG	: <i>Angka Kecukupan Gizi</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
LILA	: <i>Lingkar Lengan Atas</i>
CC	: <i>Calf Circumference</i>
CCN	: <i>Circumference of Chest and Nipples</i>
WC	: <i>Waist Circumference</i>
HC	: <i>Hip Circumference</i>
CSK	: <i>Calf Skinfold</i>
BSK	: <i>Biceps Skinfold</i>
TSK	: <i>Triceps Skinfold</i>
SBSK	: <i>Subscapular Skinfold</i>
SISK	: <i>Suprailiac Skinfold</i>
BDH	: <i>Bi-epicondylar Diameter of Humerus</i>
BDF	: <i>Bi-condylar Diameter of Femur</i>
BAD	: <i>Bi-acromial Diameter</i>
BID	: <i>Bi-iliac Diameter</i>
KEP	: <i>Kekurangan Energi Protein</i>
GAKI	: <i>Gangguan Akibat Kekurangan Iodium</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaires</i>
UNICEF	: <i>United Nation Children's Fund</i>
MSG	: <i>Monosodium Glutamate</i>
BHA	: <i>Butylated Hydroxyanisole</i>
PJK	: <i>Penyakit Jantung Koroner</i>
TG	: <i>Triglyceride</i>
LDL	: <i>Low-Density Lipoprotein</i>
HDL	: <i>High-Density Lipoprotein</i>
IBS	: <i>Irritable Bowel Syndrome</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
TPB	: <i>Theory of Planned Behavior</i>
TRA	: <i>Theory of Reasoned Action</i>
SD	: <i>Standar Deviasi</i>