

POLA KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK DARI PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH DI WILAYAH JAKARTA PUSAT

FANG FANG HAKIM MUZZAHRA



**PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNIK DAN TEKNOLOGI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pola Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak dari Pangan Jajanan Anak Sekolah di Wilayah Jakarta Pusat” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dalam penyusunan karya ini, penulis menggunakan bantuan kecerdasan buatan ChatGPT (OpenAI) untuk membuat kerangka berpikir, mengembangkan ide, merumuskan struktur penulisan, serta memperbaiki tata bahasa dan Claude (Anthropic) untuk mencari referensi dan literatur yang relevan. Setelah menggunakan alat/layanan tersebut, penulis meninjau dan menyunting konten sesuai kebutuhan serta bertanggung jawab penuh atas isi karya tugas akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Fang Fang Hakim Muzzahra
F2401221036



ABSTRAK

FANG FANG HAKIM MUZZAHRA. Pola Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak dari Pangan Jajanan Anak Sekolah di Wilayah Jakarta Pusat. Dibimbing oleh C. HANNY WIJAYA, WINIATI P. RAHAYU, dan EVA YULIANA FITRI.

Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) merupakan salah satu sumber asupan energi harian bagi anak-anak di sekolah, namun sebagian PJAS memiliki kandungan gula, garam, dan lemak (GGL) tinggi yang dapat meningkatkan risiko masalah gizi dan penyakit tidak menular (PTM). Penelitian ini bertujuan menganalisis pola konsumsi terutama pada asupan GGL yang berasal dari PJAS, menganalisis perbedaan asupan GGL dari PJAS berdasarkan karakteristik individu, serta kesesuaiannya dengan batas aman yang ditetapkan oleh Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil oleh BPOM pada tahun 2021 dengan 106 responden siswa SD, SMP, dan SMA di wilayah Jakarta Pusat. Data konsumsi dikumpulkan melalui metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan kandungan GGL dianalisis melalui basis data komposisi pangan dan label pangan olahan. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif dan inferensial, meliputi uji *Wilcoxon One-Sample Signed Rank Test*, Mann-Whitney, dan Kruskal-Wallis. Hasil analisis menunjukkan lebih dari 50% responden mengonsumsi GGL melebihi batas asupan harian, dengan proporsi responden yang melebihi batas asupan GGL masing-masing sebesar 80,19%, 66,98%, dan 93,40%. Nilai median asupan gula (161,34 gram; Q1 = 91,92; Q3 = 289,83), garam (7,45 gram; Q1 = 4,02; Q3 = 9,50), dan lemak (185,73 gram; Q1 = 128,30; Q3 = 328,88) dari PJAS telah melampaui batas aman harian (gula 50 gram; garam 5 gram; lemak 67 gram). Tidak ditemukan perbedaan signifikan pada asupan GGL berdasarkan jenis kelamin, uang saku, dan jenjang pendidikan ($p > 0,05$).

Kata kunci: anak sekolah, GGL, PJAS, pola konsumsi, PTM



ABSTRACT

FANG FANG HAKIM MUZZAHRA. Analysis of Sugar, Salt, and Fat Consumption Patterns in School Children's Snack Foods in Jakarta Pusat. Supervised by C. HANNY WIJAYA, WINIATI P. RAHAYU, and EVA YULIANA FITRI.

School children's snack foods (Pangan Jajanan Anak Sekolah/PJAS) serve as a daily energy source for students at school; however, some PJAS contain high levels of sugar, salt, and fat (SSF), which can increase the risk of nutritional problems and non-communicable diseases (NCDs). This study aimed to analyze consumption patterns, specifically SSF intake derived from PJAS, evaluate variations in SSF intake based on individual characteristics, and assess compliance with the daily safe limits established by the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 30 of 2013. This study utilized secondary data collected by the National Agency of Drug and Food Control (BPOM RI) in 2021, comprising 106 elementary, junior high, and senior high school student respondents in Central Jakarta. Dietary intake data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) method, while SSF contents were analyzed using food composition databases and processed food labels. Data were analyzed using descriptive and inferential approaches, including the One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test, Mann-Whitney U Test, and Kruskal-Wallis Test. The analysis revealed that more than 50% of respondents exceeded the recommended daily intake limits for sugar, salt, and fat (GGL), with the proportions exceeding these limits reaching 80.19%, 66.98%, and 93.40%, respectively. Median intake values for sugar (161.34 g; Q1 = 91.92; Q3 = 289.83), salt (7.45 g; Q1 = 4.02; Q3 = 9.50), and fat (185.73 g; Q1 = 128.30; Q3 = 328.88) from PJAS exceeded the recommended safe daily limits (sugar: 50 g; salt: 5 g; fat: 67 g). No statistically significant differences were found in SSF intake based on sex, pocket money, or educational level ($p > 0.05$).

Keywords: consumption patterns, NCDs, PJAS, school children, SSF



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



POLA KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK DARI PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH DI WILAYAH JAKARTA PUSAT

FANG FANG HAKIM MUZZAHRA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Teknologi Pangan

**PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNIK DAN TEKNOLOGI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



Judul Skripsi : Pola Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak dari Pangan Jajanan
Anak Sekolah di Wilayah Jakarta Pusat

Nama : Fang Fang Hakim Muzzahra

NIM : F2401221036

Disetujui oleh

Pembimbing 1:

Prof. Dr. Ir. C. Hanny Wijaya, M.Sc.

Pembimbing 2:

Prof. Dr. Winiati P. Rahayu



Pembimbing 3

Eva Yuliana Fitri, S.Si., M.Epid

Diketahui oleh

Ketua Program Studi:

Dr.-Ing. Dase Hunaefi, S.Tp, M.Food.St

NIP 197912082005011000

Tanggal Ujian: 27 Juli 2026

Tanggal Lulus:

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan September 2025 sampai bulan Februari 2026 ini dengan judul “Pola Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak dari Pangan Jajanan Anak Sekolah di Wilayah Jakarta Pusat”.

Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Christofora Hanny Wijaya M.Sc, selaku dosen pembimbing pertama penulis yang senantiasa membantu penulis dengan membimbing, mengarahkan, serta, memberi masukan dalam proses penulisan dan perkuliahan penulis dengan penuh motivasi.
2. Prof. Dr. Ir. Winiati P. Rahayu, selaku dosen pembimbing kedua yang membimbing penulis dengan sabar dan ikhlas selama proses penulisan skripsi.
3. Eva Yuliana Fitri, S.Si., M.Epid., selaku dosen pembimbing ketiga yang selalu membimbing penulis dan memberikan afirmasi positif.
4. Terima kasih yang tulus dan mendalam kepada kedua orang tuaku tercinta dan kedua adik penulis, atas semua doa dan dukungan yang kalian berikan.
5. Kepada sahabat dekat penulis grup “Ciwi-Ciwi”, yaitu Ratu, Shaina, Salma, dan Eci yang sudah menemani penulis selama masa perkuliahan.
6. Teman-teman magang Otwa CePeeNes BPOM, yaitu Erni, Fauzan, dan Dhava yang sudah bersama-sama menyelesaikan proses magang di kantor Badan POM selama kurang lebih 4 bulan.
7. Teman-teman K1.mor, terima kasih atas solidaritas dan kebersamaan yang selama 6 semester perkuliahan.
8. Teman-teman Senior Resident 61 dan 62 yang sudah membersamai penulis dalam keseharian dan mendukung penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Fang Fang Hakim Muzzahra

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Gula, Garam, dan Lemak (GGL)	4
2.2 Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)	5
2.3 Penyakit Tidak Menular (PTM)	6
2.4 Perilaku Pemilihan PJAS	7
2.5 Pangan Olahan yang Mengandung GGL	7
2.6 Intervensi	8
2.7 <i>Food Frequency Questionnaire</i>	8
III METODE	9
3.1 Waktu dan Tempat	9
3.2 Alat dan Bahan	9
3.3 Metode Penelitian	9
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Responden	14
4.2 Distribusi Jenis Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)	16
4.3 Frekuensi Konsumsi Pangan Jajanan Anak Sekolah	16
4.4 Asupan Gula, Garam, dan Lemak dari PJAS	18
4.5 Evaluasi Pola Konsumsi GGL terhadap Kesehatan Anak Sekolah	19
4.6 Perbedaan antara Karakteristik Responden dengan Variabel Dependen	20
V SIMPULAN DAN SARAN	23
5.1 Simpulan	23
5.2 Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	29
RIWAYAT HIDUP	35



DAFTAR TABEL

1	Proporsi kebiasaan konsumsi penduduk Indonesia usia ≥ 3 tahun	2
2	Frekuensi konsumsi PJAS	17
3	Hasil uji <i>Wilcoxon One-Sample Signed Rank Test</i>	18
4	Ringkasan distribusi asupan GGL	19
5	Perbedaan konsumsi GGL berdasarkan jenis kelamin	20
6	Perbedaan konsumsi GGL berdasarkan jumlah uang saku	21
7	Hubungan tingkat pendidikan terhadap konsumsi GGL	21
8	Hasil uji <i>post-hoc</i> konsumsi lemak berdasarkan jenjang pendidikan	21

DAFTAR GAMBAR

1	Struktur molekul sukrosa	4
2	Struktur molekul garam	5
3	Struktur molekul trigliserida	5
4	Diagram alir prosedur kerja penelitian	10
5	Distribusi tingkat pendidikan responden pada PJAS di Wilayah Jakarta Pusat	14
6	Distribusi jumlah uang saku responden pada PJAS di wilayah Jakarta Pusat	15
7	Distribusi kategori pangan berdasarkan <i>food listing</i> pada kuesioner FFQ	16

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Lampiran 1 Daftar item PJAS yang dianalisis beserta kandungan GGL berdasarkan aplikasi NutriSurvey dan web Fatsecret	29
----	--	----