

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMPN 22 SAMARINDA**

SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH

NORMITA WAHYU NINGSIH

1911102413090

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2023

**Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian *Overweight*
pada Remaja di SMPN 22 Samarinda**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



DIAJUKAN OLEH

Normita Wahyu Ningsih

1911102413090

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2023

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Normita Wahyu Ningsih

NIM : 1911102413090

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian
Overweight Pada Remaja Di SMPN 22 Samarinda

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis in benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sangsi sesuai ketentuan perundang undangan (Permendiknas No. 17 Tahun 2010).

Samarinda, 11 Juli 2023


Normita Wahyu Ningsih
NIM.1911102413090

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMPN 22 SAMARINDA

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :
NORMITA WAHYU NINGSIH
1911102413090

Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal , 14 Juli 2023

Mengetahui,
Koordinator Mata ajar Skripsi,




Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 1108108701

Pembimbing



Mardiana, M. Kes
NIDN. 1109029501

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMPNN 22 SAMARINDA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

NORMITA WAHYU NINGSIH

1911102413090

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 15 Juli 2023

Penguji I

Purwo Setiyo Nugroho, M.Epid
NIDN. 1131109301

Penguji II

Mardiana, M.Kes
NIDN. 1109029501

**Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**

Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMPN 22 Samarinda

Normita Wahyu Ningsih^{1*}, Mardiana^{2*}

^{1*}Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

^{2*}Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Email : mitan9291@gmail.com, mar348@umkt.ac.id

INTISARI

Tujuan Studi: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan Pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian *Overweight*.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan penelitian desain *Cross Sectional*. Adapun populasi adalah siswa/siswi di SMPN 22 Samarinda sebanyak 432 orang. Besar sampel sebanyak 202 remaja yang didapatkan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. penelitian menggunakan instrumen kuesioner dan pengukuran tinggi badan, berat badan menggunakan timbangan, microtoise, kuisisioner tentang pengetahuan tentang gizi seimbang. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan ($\alpha = 0,05$).

Hasil: didapatkan hasil uji *Chi-Square* dengan p value $0,013 < 0,05$ terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian *Overweight* pada remaja di SMPN 22 Samarinda.

Manfaat: Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu bagi remaja dan peneliti selanjutnya tentang kesehatan mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight*.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi seimbang, Remaja, *Overweight*.

The Relationship Balanced Nutrition Knowledge with Overweight Incidence in Adolescents at SMPN 22 Samarinda

Normita Wahyu Ningsih^{1*}, Mardiana^{2*}

^{1*} Student of Public Health Study Program, Faculty of Public Health

^{2*} Lecturer in the Public Health Study Program of the Faculty of Public Health at Muhammadiyah University of East Kalimantan

Email : mitan9291@gmail.com, mar348@umkt.ac.id

ABSTRACT

Purpose of study: This study aims to determine whether there is a relationship between Knowledge of balanced nutrition and the incidence of Overweight.

Methodology: This study used a cross sectional design. The population consisted of 432 students at SMPN 22 Samarinda. The sample size was 202 adolescents who were obtained using the Stratified Random Sampling technique. The research used a questionnaire instrument and measured height and weight using weight scales. , microtoise questionnaire about knowledge about balanced nutrition. Data analysis used the Chi-Square test with ($\alpha = 0.05$)

Results: The results of the Chi-Square test with a p value of 0.013 <0.05 showed that there was a relationship between knowledge of balanced nutrition and the incidence of overweight among adolescents at SMPN 22 Samarinda.

Applications: It is hoped that it can add insight and knowledge for adolescents and future researchers about health regarding the Relationship of Knowledge of Balanced Nutrition with Overweight Incidence.

Keywords: *Balanced Nutrition Knowledge, Adolescents, Overweight*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur penulis haturkan atas Kehadirat Allah SWT, shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW atas rahmat serta kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMPN 22 Samarinda** ” Dalam menyusun skripsi ini, terdapat kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat bimbingan, dukungan, serta semangat dari orang-orang terdekat, sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal ditengah kesulitan yang dihadapi sampai selesai.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis menerima banyak bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Dengan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya pada :

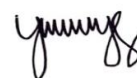
1. Bapak Prof. Dr. H. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali M H, M.Kes., Ph.D selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Bunda Sri Sunarti., M.PH selaku wakil dekan 1 Fakultas Kesehatan Masyarakat sekaligus dosen Pembimbing Akademik penulis.
4. Ibu Nida Amalia., S.KM., M.PH selaku ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ibu Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D selaku koordinator mata ajar Skripsi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
6. Ibu Mardiana, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi berjalan dengan baik dan lancar.

7. Dosen-dosen program studi S1 Kesehatan Masyarakat yang telah banyak memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis.
8. Kedua orang tua penulis, Budi Atmo Dinoto Dan Noorhayah Serta Saudara Kandung Saya, Muhammad Noval Riyadi Dinoto yang menjadi sumber semangat, dan telah mendoakan, memberikan kasih sayang serta dukungan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman satu Kelompok Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa (KDM) yang telah menuangkan segala pemikiran untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses pembuatan skripsi.
10. Sahabat-Sahabat Penulis dan semua pihak yang menjadi support system hingga terselesaikannya pembuatan tugas akhir maupun dalam penyusunan tugas akhir yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
11. Kepada teman-teman mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat angkatan 2019 atas kerjasamanya selama menuntut ilmu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini memiliki banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta membantu bagi penulis dan para pembaca.

Kemudian, penulis berharap kepada Allah SWT agar membalas seluruh kebaikan pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan skripsi ini. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermakna bagi para pembaca serta pihak lain yang memiliki kepentingan serta bermanfaat dalam pengembangan ilmu.

Samarinda, 11 Juli | 2023



Normita Wahyu Ningsih
NIM.1911102413090

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Bagi Instusi Penelitian	6
1.4.3 Bagi Penelitian Lain	6
1.5 Kerangka Konsep Penelitian	7
1.6 Hipotesis	7
BAB II METODE PENELITIAN	8
2.1 Desain Penelitian	8
2.2 Populasi dan Sampel	8
2.2.1 Populasi.....	8
2.2.2 Sampel	8
2.2.3 Teknik Pengumpulan Sampel	10

2.3 Waktu dan Tempat Penelitian	11
2.4 Definisi Operasional	12
2.5 Instrumen Penelitian	13
2.5.1 Kuisisioner Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang.....	13
2.5.2 Uji Validitas	14
2.5.3 Uji Reliabilitas	16
2.5.4 Antropometri (Indeks Masa Tubuh)	17
2.6 Prosedur Penelitian.....	19
2.6.1 Teknik Pengumpulan Data	20
a. Data Primer	20
b. Data Sekunder.....	20
2.6.2 Analisis data	20
2.6.3 Analisis Univariat	21
2.6.4 Analisis Bivariat	21
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	22
3.1 Hasil Pembahasan	22
3.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	22
3.2 Analisis Univariat.....	24
a. Karakteristik Responden	24
1) Usia	24
2) Jenis Kelamin	24
3) Tinggi Badan	25
4) Berat Badan	25
5) Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	26
6) Status Gizi	26
3.3 Analisis Bivariat.....	27
b. Pembahasan	27
3.3.1 Tingkat Pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMPN 22 Samarinda	27
3.3.2 Kejadian Overweight pada Remaja di SMPN 22 Samarinda	29

3.3.3 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Remaja di SMPN 22 Samarinda.....	31
3.3.4 Keterbatasan Penelitian	34
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	35
4.1 Kesimpulan	35
4.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Teknik pengumpulan data	10
Tabel 2.2 Definsi Operasional.....	10
Tabel 2.3 Hasil Uji Validitas Kusioner Pengetahuan Gizi Seimbang	14
Tabel 2.3 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	16
Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia Responden di SMPN 22 Samarinda tahun 2023.....	24
Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik Jenis Kelamin Responden di SMPN 22 Samarinda Tahun 2023.....	24
Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik Tinggi Badan di SMPN 22 Samarinda tahun 2023	24
Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Berat Badan di SMPN 22 Samarinda tahun 2023	25
Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang di SMPN 22 Samarinda tahun 2023	26
Tabel 3.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Status Gizi di SMPN 22 Samarinda tahun 2023.....	26
Tabel 3.7 Uji Bivariat Pengetahuan Gizi Seimbang dan kejadian <i>Overweight</i>	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konsep Penelitian	7
---	---

DAFTAR SINGKATAN

Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
IMT	: Indeks Masa Tubuh
SKKP	: Sekolah Kesejahteraan Keluarga Pertama
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
<i>UNICEF</i>	: <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Surat Izin penelitian di sekolah SMPN 22 Samarinda

Lampiran 3 Surat izin uji validitas di sekolah SMPN 7 Samarinda

Lampiran 4 Surat Balasan Sekolah SMPN 22 Samarinda

Lampiran 5 Surat Bersedia Revisi

Lampiran 6 Lembar konsultasi

Lampiran 7 lembar persetujuan responden

Lampiran 8 lembar jurnal

Lampiran 9 lembar kuesioner

Lampiran 10 OutPut SPSS

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian di sekolah SMPN 22 Samarinda

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian uji validaitas dan uji reabilitas

Lampiran 13 Turnitin skripsi