

NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)

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

***THE RELATIONSHIP BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE WITH
OVERWEIGHT INCIDENCE IN ADOLESCENTS AT SMPN 22 SAMARINDA***

NORMITA WAHYU NINGSIH^{1*}, MARDIANA^{2*}



DIAJUKAN OLEH :

NORMITA WAHYU NINGSIH

1911102413090

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2023

Naskah Publikasi (*Manuscript*)

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

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

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



DIAJUKAN OLEH :

Normita Wahyu Ningsih

1911102413090

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

2023

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul :

**Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight*
Pada Remaja Di SMPN 22 Samarinda**

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing



Mardiana M. Kes
NIDN. 1109029501

Peneliti



Normita Wahyu Ningsih
NIM 1911102413090

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



Lisa Waniatul Oktaviani, Ph.D
NIDN.1108108701

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

NASKAH PUBLIKASI

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. 1109529501

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Analia, 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 berat badan, *microtoise* kuesioner 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

1. PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan atau *overweight* adalah kondisi di mana terjadi penimbunan lemak berlebihan dalam tubuh seseorang. Ini bukan hanya permasalahan orang dewasa, tetapi juga mengkhawatirkan pada anak-anak dan remaja.(Virgo et al., 2022) Faktor-faktor yang dapat menyebabkan *overweight* meliputi aspek eksternal seperti kondisi sosial-ekonomi, pengetahuan tentang gizi, dan faktor budaya, serta aspek internal seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan faktor psikologis (Suryaalamasah, 2009). Masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menjadi dewasa, di mana banyak dari mereka merasa sehat meskipun sebenarnya menghadapi masalah gizi. Salah satu permasalahan gizi yang umum terjadi pada remaja adalah kelebihan berat badan atau *overweight*. *Overweight* ditandai dengan nilai z-score IMT/U (indeks massa tubuh untuk usia) $>1\text{ SD} - 2\text{ SD}$ (Meidiana et al., 2018).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS) tahun 2018, prevalensi remaja dengan berat badan kurang pada usia 13-15 tahun sebesar 6,8%, sedangkan remaja dengan obesitas sebesar 11,2%. Pada usia 16-18 tahun, prevalensi berat badan kurang mencapai 6,7%, sedangkan obesitas mencapai 9,5%. Data menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia meningkat sejak tahun 2013, dengan peningkatan sebesar 0,4% pada usia 13-15 tahun dan 2,2% pada usia 16-18 tahun. Sementara itu, prevalensi berat badan kurang cenderung menurun sejak tahun 2013. Hasil RISKEDAS 2018 juga mengindikasikan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada usia 15-18 tahun mencapai 31%. Provinsi dengan prevalensi lebih tinggi dari negara adalah Sulawesi Utara (42,5%), DKI Jakarta dan Kalimantan Timur (37%), dan prevalensi obesitas terendah adalah Nusa Tenggara Timur (19,3%).

Pengetahuan yang memadai tentang gizi berperan penting dalam membentuk pola makan yang sehat. Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi, manfaatnya bagi tubuh, dan nilai gizinya. Ketika pengetahuan ini kurang, kecenderungan untuk memilih makanan yang tidak sehat atau tidak seimbang meningkat, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi (Sulis, 2012).

Suatu faktor yang dapat menyebabkan asupan gizi yang tidak tepat pada remaja adalah rendahnya pengetahuan tentang gizi (Ni Made dkk, 2018). Pengetahuan mengenai gizi mencakup pemahaman tentang ilmu gizi, zat gizi yang diperlukan, dan bagaimana zat gizi tersebut memengaruhi kesehatan dan status gizi. Tingkat pengetahuan gizi yang rendah pada remaja berpotensi memengaruhi perilaku makan yang kurang baik, seperti tidak memperhatikan asupan makanan atau memilih makanan yang kurang sehat. Hal ini bisa menjadi faktor penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja, baik berupa kelebihan berat badan atau berat badan kurang (Notoatmodjo & Natalia, dkk, 2020).

Sesuai Studi Pendahuluan yang sudah diselenggarakan pada SMPN 22 Samarinda didapatkan bahwa kelompok remaja itu berisiko untuk mengalami *Overweight* di kemudian hari. Hal tersebut karena berdasarkan wawancara pada sebanyak 22 siswa di SMPN 22 Samarinda 17 siswa diantaranya menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat. Yang berpotensi terjadinya *Overweight*. Selain itu, faktor lainnya adalah rendahnya akses untuk informasi tentang gizi seimbang. Hal tersebut karena tidak ada observasi di sekolah dan tidak dilakukan promosi kesehatan tentang gizi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penting supaya menlangungkan penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMPN 22 Samarinda.

2. METODOLOGI

Penelitian tersebut menggunakan jenis desain *Cross Sectional*. yang dilaksanakan pada bulan Mei 2023 Adapun populasi adalah siswa/siswi di SMPN 22 Samarinda sebanyak 432 orang. Dalam penelitian ini dengan populasi digunakan pada kelas 7, besar sampel sebanyak 202 remaja yang didapatkan memakai teknik *Stratified Random Sampling*. penelitian menggunakan instrumen kuisioner dan pengukuran tinggi badan, berat badan memakai timbangan, microtoise kuisioner tentang pengetahuan tentang gizi seimbang. Analisis data memakai uji *Chi-Square* dengan ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia Responden di SMPN 22 Samarinda tahun 2023

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean
12 tahun	35	17,3	13 tahun
13 tahun	159	78,7	
14 tahun	7	3,5	
16 tahun	1	0,5	
Total	202	100,0	

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan dari Tabel 3.1 diatas pada persentasi usia responden tertinggi berada pada usia 13 tahun sebanyak 159 responden (78,7%) yang terendah berusia 16 tahun 1 responden (0,5%).Sedangkan rata – rata usia remaja siswa kelas 7 adalah 13 tahun

3.1.2 Jenis Kelamin

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik Jenis Kelamin Responden di SMPN 22 Samarinda tahun 2023

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	105	52,0
Perempuan	97	48,0
Total	202	100,0

Sumber Data Primer 2023

Berdasarkan dari Tabel 3.2 diatas pada jumlah Jenis Kelamin responden tertinggi berada pada kelompok laki-laki sebanyak 105 responden (52,0%), menunjukkan jenis kelamin laki-laki lebih banyak di bandingkan perempuan.

3.1.3 Tinggi Badan

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik Tinggi Badan di SMPN 22 Samarinda tahun 2023

N	Mean	Median	Minimum	Maximum
202	158,36	159	130	183

Sumber data primer, 2023

Berdasarkan tabel 3.3 diatas distribusi berdasarkan tinggi ,badan bahwa mayoritas tinggi badan responden berada diantara mean 158,36 cm median sebanyak 159 cm sedangkan tinggi badan minimum 130 cm sedangkan maximum berada pada 183 cm

3.1.4 Berat Badan

Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Berat Badan responden di SMPN 22 Samarinda tahun 2023

N	Mean	Median	Minimum	Maximum
202	53,93	52,00	30	100

Sumber data primer, 2023

Berdasarkan tabel 3.4 diatas distribusi berdasarkan Berat badan mayoritas berada di antara mean 53,93 kg median 52kg minimum berada pada 30 kg sedangkan maximum berada pada 100kg

3.1.5 Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang di SMPN 22 Samarinda tahun 2023

Pengetahuan gizi seimbang	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	118	58,4
Cukup	0	0
Kurang	84	41,6
Total	202	100,0

Sumber data primer 2023

Berdasarkan tabel 3.4 diatas di ketahui tingkat pengetahuan tentang yang baik sebanyak 118 responden (58,4%). sedangkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang memiliki 84 responden (41,6%)

3.1.6 Status Gizi

Tabel 3.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Status Gizi di SMPN 22 Samarinda tahun 2023

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak <i>Overweight</i>	129	63,9
<i>Overweight</i>	73	36,1
Total	202	100,0

Sumber Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3.6 diatas di ketahui persentase Status Gizi tidak *overweight* sebanyak 129 responden (63,9%).

3.2 Analisis Bivariat

Tabel 3.2 Uji Bivariat Pengetahuan Gizi Seimbang dan kejadian *Overweight*

Pengetahuan Gizi Seimbang	Kejadian <i>Overweight</i>				Total	Total %	Asymptotic significance(2 sided)
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>				
	f	%	f	%			
Baik	51	43,2	67	56,8	118	100	0,013
Cukup	0	0	0	0	0	0	
Kurang	22	26,2	62	73,8	84	100	
Jumlah	73	36.1%	129	63,9%	100		

Sumber Data Primer 2023

Berdasarkan tabel didapatkan hasil uji *chi square* pada 0,05 diperoleh nilai *p* value sebesar 0,013<0,05. Maka H0 ditolak artinya ada Hubungan Pengetahuan Gizi ,Seimbang dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda.

4. PEMBAHASAN

4.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda

Gizi seimbang merujuk pada pola makan harian yang mencukupi kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai. Prinsip ini mencakup variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan menjaga berat badan ideal (Hasdianah, 2014). *Overweight* bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti tingkat sosial ekonomi, pengetahuan gizi, dan budaya, serta faktor internal seperti pola konsumsi, aktivitas fisik, dan faktor psikologis (Suryaalamsah, 2009).

Pengetahuan gizi penting bagi remaja karena membekali mereka dalam memilih makanan sehat dan memahami hubungan antara makanan, gizi, dan kesehatan. Permasalahan gizi dan kesehatan yang sering dihadapi saat dewasa sebenarnya dapat diatasi pada usia remaja melalui pemahaman tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat. (Emilia, 2009) Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang jenis

makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi dalam makanan, fungsi-fungsi zat gizi, serta masalah-masalah gizi yang mungkin dihadapi individu. Pengetahuan gizi memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada gilirannya mempengaruhi status gizi seseorang (Huang et al., 2021). Kedalaman dan keluasan pengetahuan mengenai gizi nanti menjadikan individu lebih baik saat memperoleh jenis makanan yang dikonsumsi baik dari segi mutu serta kuantitas (Janiczak et al., 2022).

Pada penelitian ini dapat di nilai tingkat pengetahuan remaja di SMPN 22 Samarinda. Terbagi menjadi 3 golongan seperti baik, cukup, serta kurang. Golongan baik jika sanggup menjawab secara benar >75% pertanyaan, cukup jika pertanyaan diisi secara benar sebanyak 60-75%, kurang jika menjawab pertanyaan <60%. (Tarawan et al., 2020) Sebagian besar remaja berada pada tingkat pengetahuan gizi seimbang yang baik, faktor yang mempengaruhi yaitu, Perkembangan teknologi adalah hal yang tak terhindarkan dan sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan (Ngafifi, 2014). Salah satu akses bagi remaja untuk memperoleh informasi ini adalah melalui internet. Ini memungkinkan remaja untuk mengakses berbagai informasi dengan mudah, terutama dengan penggunaan gadget sebagai media. (Nur, 2018)

Sebenarnya, masalah gizi pada remaja timbul akibat perilaku gizi yang tidak tepat, seperti ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan yang dianjurkan. Status gizi mencerminkan pola makan dalam jangka waktu yang lebih lama, yang bisa mengarah pada gizi kurang, gizi baik, atau gizi berlebih. Kelebihan atau kekurangan zat gizi tertentu dapat berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan. (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa hasil status gizi remaja di SMPN 22 Samarinda berjumlah 129 (64,9%) remaja tidak mengalami *Overweight* dan remaja yang mengalami *Overweight* berjumlah 73 (36,1) remaja, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar status gizi remaja tidak mengalami *Overweight*. Pemahaman tentang gizi memengaruhi pilihan makanan yang tepat, yang harus dibatasi, dan yang perlu dihindari. Kurangnya pengetahuan gizi dapat berkontribusi pada masalah gizi yang dimulai dari kebiasaan dan pola makan yang tidak tepat (Arieska dan Herdiani, 2020).

Pemahaman tentang gizi memengaruhi pilihan makanan yang tepat, yang harus dibatasi, dan yang perlu dihindari. Kurangnya pengetahuan gizi dapat berkontribusi pada masalah gizi yang dimulai dari kebiasaan dan pola makan yang tidak tepat (Arieska dan Herdiani, 2020). Pola makan yang tidak benar dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi karena jumlah dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (Hafiza, 2020). Aktivitas fisik memiliki peran penting. Pada saat berolahraga kalori terbakar walau hanya satu pertiga pengeluaran kalori tetapi jika makin banyak olahraga maka semakin banyak kalori terbakar (Ulillalbab et al., 2017). Untuk memperbaiki status gizi menjadi lebih baik, pendekatan kombinasi antara konseling gizi dan program latihan *stretching* telah terbukti efektif (Gifari, Kuswari, & Azza, 2018). Konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait gizi. (Mastellos et al., 2014) Tujuan dari konseling termasuk mengubah sikap serta kebiasaan makan pada remaja yang mengalami *overweight*. (Margawati & Iriantika, 2017)

Masa remaja termasuk fase transisi dari anak-anak ke dewasa, biasanya berlangsung antara 10 hingga 19 tahun (WHO 2014). Ini adalah masa kritis dalam kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan dan perubahan biologis, seperti pematangan seksual, peningkatan berat badan, dan tinggi badan. (Khomsan A.2004)

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan adalah $p \text{ value } 0,013 < \alpha = 0,05$ yang memaparkan jika yang memiliki arti diperoleh kaitan antara Pengetahuan Gizi seimbang melalui peristiwa *overweight*. Kemudian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 22 Samarinda

Hal tersebut sama pada penelitian yang diselenggarakan dari Septo (2021) menyebutkan diperoleh kaitan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Pada penelitian tersebut diketahui remaja dengan pengetahuan yang kurang memiliki status gizi lebih sebesar 30,6% dan sebesar 58,3% remaja dengan pengetahuan baik memiliki status gizi

normal. Hasil ini tidak sama pada penelitian yang diadakan dari (Pusparani et al., 2022) belum terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang melalui peristiwa *overweight* pada remaja.

Pengetahuan gizi juga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan individu memengaruhi sikap serta tingkah laku saat menentukan makanan, yang ujungnya berdampak pada kondisi gizi individu tersebut. Semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin baik keadaan gizinya. Pengetahuan remaja tentang gizi mencakup pengertian mengenai ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Fitriani, 2020) Ketidapahaman tentang gizi pada remaja dapat berdampak pada perilaku yang kurang baik, misalnya asupan makan yang tidak memadai dan pemilihan makanan yang kurang sehat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan masalah gizi kurang atau lebih (Notoatmodjo & Natalia, dkk, 2020).

Suatu cara mencegah perkembangan *overweight* menjadi obesitas pada remaja adalah melalui konseling gizi. Konseling gizi melibatkan komunikasi dua arah untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku terkait gizi. Tujuannya adalah membantu klien mengatasi masalah gizi melalui pengaturan pola makan dan minuman. (Margawati & Iriantika, 2017)

5. SIMPULAN

Hasil dari uji *Chi-Square* dengan p value $0,013 < 0,05$ dinyatakan bahwa terdapat Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan kejadian *Overweight* pada Remaja di SMPN 22 Samarinda.

SARAN DAN REKOMENDASI

Adapun saran dan rekomendasi pada remaja terkait masalah gizi yang mudah diakses informasi melalui dengan situs web resmi lembaga atau organisasi yang berkaitan gizi dan kesehatan dengan pengetahuan gizi seimbang yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, remaja dapat terlibat program pendidikan gizi di sekolah atau komunitas yang dapat membantu remaja lebih memahami tentang gizi seimbang. kemudian bagi lokasi penelitian disarankan untuk bisa meningkatkan ketersediaan fasilitas yang menyediakan sumber informasi tentang gizi seimbang yang mudah akses dengan memanfaatkan teknologi seperti aplikasi atau platform online dan menyediakan konseling gizi .

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada sekolah SMPN 22 Samarinda yang berkerja sama dalam penelitian dilapangan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dan publikasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Margawati, A., & Iriantika, K. A. (2017). Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Perubahan Sikap Dan Pemilihan Makan Pada Remaja Putri Overweight. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 19–27.
- Paat, S., A, M. D., & A, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 176–184.
- Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriyarti, A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih pada Remaja di Kelurahan Air Tiris. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 6(2), 128–131.
- Pusparani, N. E., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2022). *Dan Asupan Karbohidrat Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Sma N 4 Surakarta*.
- Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. (2020). Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 57–59.
- Meidiana, R., Symbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Khomsan A. Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup Jakarta: PT.Grasindo; 2004.
- Mastellos, N., Gunn, L. H., Felix, L. M., Car, J., & Majeed, A. (2014). Transtheoretical model stages of change for dietary and physical exercise modification in weight loss

- management for overweight and obese adults. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2014, Issue 2).
- Huang, Z., Huang, B., & Huang, J. (2021). The relationship between nutrition knowledge and nutrition facts table use in china: A structural equation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126307>
- Janiczak, A., Devlin, B. L., Forsyth, A., & Trakman, G. L. (2022). A systematic review update of athletes' nutrition knowledge and association with dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 128(6), 1156–1169. <https://doi.org/10.1017/S0007114521004311>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak dan Remaja : Studi Literatur Risk Factors Of Overweight and Obesity in Childhood and Adolescence : A Literature Review. *Tropical Public Health Journal*, Halaman 35–45.
- Sulistyoningsih, H. 2012. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta : Graha Ilmu. Supariasa. I.D.N. Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar. 2014. Penilaian status gizi (Edisi 2). Jakarta : EGC.
- Hasdianah. (2014). Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132-139. <https://media.neliti.com/media/publications/265363-hubungan-antara-pengetahuan-tentang-gizi-b4a39282.pdf>
- Nur, L. (2018). Gambaran Penggunaan Internet Dalam Mencari Informasi Kesehatan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) X Description of Internet Use in Searching Health. *Jurnal Promkes*, 6(2), 188–200.
- Suryaalamasyah. (2009). Konsumsi Fast Food Dan Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kegemukan Anak Sekolah di SD BinaInsani Bogor. *Tesis. Sekolah Pascasarjana Institute Pertanian Bogor*.
- Emilia, E. (2009). Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 1(1), 1–10.
- Tepriandy S, Rochadi RK.(2021) Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19. *Trop Public Heal J*. 2021 Mar;1 No. 1:43–9
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Gifari, N., Kuswari, M., & Azza, D. (2018). Pengaruh Konseling Gizi dan Latihan Stretching Terhadap Perubahan Asupan Gizi dan Status Gizi. *Darussalam Nutrition Journal*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.21111/dnj.v2i1.1908>

HUBUNGAN PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG DENGAN
KEJADIAN OVERWEIGHT PADA
REMAJA DI SMPN 22
SAMARINDA
by Normita Wahyu Ningsih

Submission date: 05-Sep-2023 04:05PM (UTC+0800)

Submission ID: 2158095024

File name: H_NORMITA_WAHYU_NINGSIH_1911102413090_KESEHATAN_MASYARAKAT2.docx (26.96K)

Word count: 2482

Character count: 15537

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

ORIGINALITY REPORT

22%	19%	18%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.ums.ac.id Internet Source	3%
2	dspace.umkt.ac.id Internet Source	2%
3	Rika Fitriani. "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta", Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community, 2020 Publication	2% 10/13
4	docobook.com Internet Source	1%
5	Farradya Dias Novianty, Desty Muzarofarus Sholikhah, Heri Purnama Pribadi. "HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMK KECAMATAN GRESIK", Ghidza Media Jurnal, 2021	1%