

# Uswatun Uswatun

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN MAKANAN SERTA PENDAPATAN ORANG TUA DENGAN KEJADIAN GIZI L...

 HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN MAKANAN SERTA PENDAPATAN ORANG TUA DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJ...  
 KARYA TULIS MAHASISWA 2024  
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

### Document Details

**Submission ID**

trn:oid:::1:3250610741

**Submission Date**

May 15, 2025, 1:25 PM GMT+7

**Download Date**

May 15, 2025, 1:28 PM GMT+7

**File Name**

SKRIPSI\_USWATUN\_HASANA\_3\_1.pdf

**File Size**

539.6 KB

**48 Pages****7,009 Words****41,693 Characters**

# 29% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Bibliography

## Top Sources

- 27%  Internet sources
- 17%  Publications
- 10%  Submitted works (Student Papers)

## Integrity Flags

### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

27% Internet sources  
 17% Publications  
 10% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

|    |                                              |     |  |
|----|----------------------------------------------|-----|--|
| 1  | Student papers                               |     |  |
|    | Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan | 2%  |  |
| 2  | Internet                                     |     |  |
|    | www.lontar.ui.ac.id                          | 2%  |  |
| 3  | Internet                                     |     |  |
|    | repositori.uin-alauddin.ac.id                | 1%  |  |
| 4  | Internet                                     |     |  |
|    | www.partners4prevention.org                  | 1%  |  |
| 5  | Internet                                     |     |  |
|    | jurnal.untirta.ac.id                         | <1% |  |
| 6  | Internet                                     |     |  |
|    | eprints.walisongo.ac.id                      | <1% |  |
| 7  | Internet                                     |     |  |
|    | alfalah2.sch.id                              | <1% |  |
| 8  | Internet                                     |     |  |
|    | www.scribd.com                               | <1% |  |
| 9  | Internet                                     |     |  |
|    | www.researchgate.net                         | <1% |  |
| 10 | Internet                                     |     |  |
|    | jurnal.uisu.ac.id                            | <1% |  |
| 11 | Internet                                     |     |  |
|    | ecampus.poltekkes-medan.ac.id                | <1% |  |

|    |                |                                               |     |
|----|----------------|-----------------------------------------------|-----|
| 12 | Internet       | docobook.com                                  | <1% |
| 13 | Internet       | eprints.umm.ac.id                             | <1% |
| 14 | Internet       | journal.institercom-edu.org                   | <1% |
| 15 | Internet       | lib.ui.ac.id                                  | <1% |
| 16 | Internet       | ejournal.lppmunidayan.ac.id                   | <1% |
| 17 | Internet       | digilib.unisayogya.ac.id                      | <1% |
| 18 | Internet       | repository.ub.ac.id                           | <1% |
| 19 | Internet       | www.journalofmedula.com                       | <1% |
| 20 | Internet       | 123dok.com                                    | <1% |
| 21 | Student papers | State Islamic University of Alauddin Makassar | <1% |
| 22 | Internet       | ejournal.ps.fisip-unmul.ac.id                 | <1% |
| 23 | Internet       | repository.usd.ac.id                          | <1% |
| 24 | Internet       | perpus.poltekkes-mks.ac.id                    | <1% |
| 25 | Internet       | text-id.123dok.com                            | <1% |

|    |                |                                                                                     |     |
|----|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 26 | Internet       | eprints.uny.ac.id                                                                   | <1% |
| 27 | Internet       | docplayer.info                                                                      | <1% |
| 28 | Internet       | repository.upi.edu                                                                  | <1% |
| 29 | Publication    | Devi Nur Indahsari, Primandita Fitriandi. "PENGARUH KEBIJAKAN INSENTIF PAJAK...     | <1% |
| 30 | Student papers | Southville International School and Colleges                                        | <1% |
| 31 | Internet       | ejournal.unsrat.ac.id                                                               | <1% |
| 32 | Student papers | Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura                                           | <1% |
| 33 | Internet       | eprints.ums.ac.id                                                                   | <1% |
| 34 | Publication    | Ervira Dwiaprini As Syifa, Ratna Djuwita. "Factors Associated with Overweight/Ob... | <1% |
| 35 | Publication    | Lia Agustin, Dian Rahmawati, Siti Komariyah, Dhian Franita Kusumawati. "HUBU...     | <1% |
| 36 | Publication    | Raudhatun Mahirah, Basri Aramico, Vera Nazhira Arifin. "Faktor-faktor yang berh...  | <1% |
| 37 | Internet       | eprints.undip.ac.id                                                                 | <1% |
| 38 | Internet       | lib.ibs.ac.id                                                                       | <1% |
| 39 | Publication    | Durrotun Nasihah. "Parents Social Economic, Physical Activity, and Formula Milk ... | <1% |

|    |                |                                                                                  |     |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 40 | Student papers | Jabatan Pendidikan Politeknik Dan Kolej Komuniti                                 | <1% |
| 41 | Student papers | Universitas Sebelas Maret                                                        | <1% |
| 42 | Internet       | repository.trisakti.ac.id                                                        | <1% |
| 43 | Internet       | repository.unika.ac.id                                                           | <1% |
| 44 | Internet       | tentangibu.net                                                                   | <1% |
| 45 | Publication    | Nola Apinda, Tania Kanesa, Halima Tussadiah. "Faktor - Faktor yang Berhubunga... | <1% |
| 46 | Student papers | Universitas Muhammadiyah Semarang                                                | <1% |
| 47 | Internet       | idoc.tips                                                                        | <1% |
| 48 | Publication    | Jeini Ester Nelwan, Oksfriani Jufri Sumampouw. "Kesehatan Reproduksi pada Re...  | <1% |
| 49 | Internet       | akbaranthonie.blogspot.com                                                       | <1% |
| 50 | Internet       | fkm.uho.ac.id                                                                    | <1% |
| 51 | Internet       | journal.ipm2kpe.or.id                                                            | <1% |
| 52 | Internet       | repository.unhas.ac.id                                                           | <1% |
| 53 | Internet       | www.liputan6.com                                                                 | <1% |

|    |             |                                                                                   |     |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 54 | Publication | Kartika Ivane Aulia, Irwan Budiono. "Determinan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaj... | <1% |
| 55 | Publication | Siti Nurbayani Sholihah, Judiono Judiono, Yohannes Willihelm Saleky, Mamat Rah... | <1% |
| 56 | Internet    | e-journal.ivet.ac.id                                                              | <1% |
| 57 | Internet    | e-journal.uajy.ac.id                                                              | <1% |
| 58 | Internet    | ejournal.stikstellamarismks.ac.id                                                 | <1% |
| 59 | Internet    | iagikmi.org                                                                       | <1% |
| 60 | Internet    | id.scribd.com                                                                     | <1% |
| 61 | Internet    | jurnal.harianregional.com                                                         | <1% |
| 62 | Internet    | krislampung.blogspot.com                                                          | <1% |
| 63 | Internet    | repositori.unsil.ac.id                                                            | <1% |
| 64 | Internet    | repository.stikstellamarismks.ac.id                                               | <1% |
| 65 | Internet    | repository.unmuhpnk.ac.id                                                         | <1% |
| 66 | Internet    | repository.unsri.ac.id                                                            | <1% |
| 67 | Internet    | repository.utu.ac.id                                                              | <1% |

|    |                |                                                                                         |     |
|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 68 | Internet       | www.coursehero.com                                                                      | <1% |
| 69 | Internet       | www.scilit.net                                                                          | <1% |
| 70 | Publication    | Haryanti Sinaga, Rapotan Hasibuan, Nofi Susanti. "Determinan Kejadian Diabetes...       | <1% |
| 71 | Publication    | Siti Rahma, Nila Reswari Haryana, Juliarti Juliarti, Yatty Destani Sandy, Hardi Firm... | <1% |
| 72 | Internet       | artikelpendidikan.id                                                                    | <1% |
| 73 | Student papers | iGroup                                                                                  | <1% |
| 74 | Internet       | journal.uin-alauddin.ac.id                                                              | <1% |
| 75 | Internet       | jurnal.radenfatah.ac.id                                                                 | <1% |
| 76 | Internet       | jurnal.ugm.ac.id                                                                        | <1% |
| 77 | Internet       | perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id                                                     | <1% |
| 78 | Internet       | repositori.kemdikbud.go.id                                                              | <1% |
| 79 | Internet       | repository.uhamka.ac.id                                                                 | <1% |
| 80 | Internet       | www.neibuma.com                                                                         | <1% |
| 81 | Publication    | Arrang Sa'pang Allo, Marmina Marmina, Andi Alim, Asriani Minarti S. "STUDI ANA...       | <1% |



|    |             |                                                                                     |     |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 82 | Publication | Irma Darmawati, Sela Arumiyati. "Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandu...      | <1% |
| 83 | Publication | Miftahul Jannah, Nur Afrinis, Wanda Lasepa. "HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SE...        | <1% |
| 84 | Publication | Sri Hesthi Sonyorini, Sulastri Sulastri. "HUBUNGAN KARAKTERISTIK MASYARAKAT ...     | <1% |
| 85 | Publication | Yuliana, Sumiaty, Septiyanti, Sitti Patimah, Andi Surahman Batara. "Hubungan ...    | <1% |
| 86 | Internet    | ejournal.poltekkesaceh.ac.id                                                        | <1% |
| 87 | Internet    | ejournal.stikespku.ac.id                                                            | <1% |
| 88 | Internet    | ejournal.uki.ac.id                                                                  | <1% |
| 89 | Internet    | eprintslib.ummgl.ac.id                                                              | <1% |
| 90 | Internet    | hisham.id                                                                           | <1% |
| 91 | Internet    | poltekkesbdg.info                                                                   | <1% |
| 92 | Internet    | repository.uin-suska.ac.id                                                          | <1% |
| 93 | Internet    | repository.unimus.ac.id                                                             | <1% |
| 94 | Internet    | stroke30menitjalan.blogspot.com                                                     | <1% |
| 95 | Publication | Nur Fathin Sholihah, AASP Chandradewi, Ni Ketut Sri Sulendri, Luh Suranadi. "KET... | <1% |

|    |             |                                                                                     |     |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 96 | Publication | Rizka Pratiwi, Trini Sudiarti, Syaiful Mizan. "HUBUNGAN OBESITAS SENTRAL DAN ...    | <1% |
| 97 | Publication | Sutrisno Sutrisno, Muhammad Abdul Rasyid, Rani Isna Yuniar, Nota Lisa Firani et ... | <1% |
| 98 | Internet    | puskesmas-sumberlawang.sragenkab.go.id                                              | <1% |

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN MAKANAN  
SERTA PENDAPATAN ORANG TUA DENGAN  
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA  
DI SMAN 19 MAKASSAR**



DISUSUN

**USWATUN HASANA**  
PO714231211077

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN  
GIZI DAN DIETETIKA  
2025**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kasus gizi lebih terus mengalami peningkatan di semua kelompok umur. Berdasarkan data RISKESDAS, terjadi lonjakan signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan orang dewasa. Pada tahun 2013, prevalensi gizi lebih mencapai 28,9 persen, sedangkan pada 2018 meningkat menjadi 35,4 persen. Wanita dewasa lebih terdampak dibandingkan pria, dengan 44,4 persen wanita mengalami gizi lebih dibandingkan 26,6 persen pria pada tahun 2018.

Gizi lebih dianggap sebagai permasalahan yang hanya dialami oleh negara berpenghasilan tinggi atau kelompok masyarakat berpenghasilan tinggi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMIC). Sebaliknya, kekurangan gizi lebih sering dikaitkan dengan LMIC dan kelompok masyarakat berpenghasilan rendah. Oleh karena itu, masalah kekurangan gizi dan obesitas dulu dianggap sebagai dua tantangan yang berbeda karena penyebab serta individu yang terdampaknya berbeda. Namun, dalam beberapa dekade terakhir, peningkatan kasus gizi lebih justru lebih pesat di negara-negara LMIC, khususnya di negara dengan PDB per kapita terendah dan di kalangan keluarga berpenghasilan rendah (Popkin, Corvalan, & Grummer-Strawn, 2020). Akibatnya, kondisi ini kini

menjadi permasalahan global yang memengaruhi semua kelompok usia dan tingkat pendapatan. Estimasi global WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2016, 39 persen orang dewasa mengalami gizi lebih, sementara 13 persen mengalami obesitas (WHO, 2018).

Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010 dan 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2010, 2018) mengindikasikan peningkatan signifikan pada prevalensi gizi lebih dan obesitas di hampir semua kelompok usia. Pada anak usia 5-12 tahun, angkanya meningkat dari 9,2 persen menjadi 20 persen, sementara pada remaja usia 13-18 tahun naik dari 1,9 persen menjadi 14,8 persen. Pada kelompok dewasa di atas 18 tahun, prevalensinya meningkat dari 21,7 persen menjadi 35,4 persen. Tren ini selaras dengan pola global (Kanter & Caballero, 2012), di mana wanita lebih rentan mengalami gizi lebih dan obesitas dibandingkan pria. Di Indonesia, prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja putri mencapai 15,9 persen, lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki yang hanya 11,3 persen. Begitu pula pada kelompok dewasa, di mana 44,4 persen wanita mengalami gizi lebih dibandingkan dengan 26,6 persen pria.

Di Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi gizi lebih pada kelompok usia 13-15 tahun mencapai 6,3 persen untuk berat badan berlebih dan 2,6 persen untuk obesitas. Di Kota Makassar, angka ini lebih tinggi dengan 7,3 persen memiliki berat badan berlebih dan 7,4

persen mengalami obesitas. Secara keseluruhan, prevalensi gizi lebih di Sulawesi Selatan masih lebih rendah dibandingkan angka nasional yang mencapai 19,1 persen (8,8 persen berat badan berlebih dan 10,3 persen obesitas). Di Makassar, semua kabupaten memiliki prevalensi gizi lebih di bawah angka nasional. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi gizi lebih umum mencapai 11,5 persen, dengan angka yang lebih tinggi pada perempuan (18,4 persen) dibandingkan laki-laki (15,7 persen) (Kemenkes, 2013).

Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan bahwa pada anak usia 5-12 tahun, 10,8 persen mengalami gizi lebih dan 9,2 persen mengalami obesitas. Indonesia menghadapi permasalahan gizi ganda (double burden of malnutrition), yaitu tingginya angka kekurangan gizi dan stunting di satu sisi, serta meningkatnya kasus obesitas dan gizi lebih di sisi lain. Berbagai upaya pencegahan terus dilakukan untuk menurunkan angka stunting dan mengurangi prevalensi obesitas serta gizi lebih hingga 3 persen pada tahun 2030.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermawati dkk. pada tahun 2019 mengenai hubungan gaya hidup dengan gizi lebih dan obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 11 Makassar menunjukkan bahwa aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan menonton TV, dan penggunaan gadget berhubungan dengan status berat badan remaja putri. Dari faktor-faktor tersebut, aktivitas fisik

merupakan variabel yang paling berpengaruh. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi oleh Rosida dkk. yang menganalisis faktor risiko gizi lebih pada siswa SMA Katolik Rajawali Makassar. Dari 80 siswa yang diteliti melalui *food recall* 24 jam, ditemukan bahwa 84,1 persen siswa dengan pola makan berisiko tinggi mengalami gizi lebih. Selain itu, frekuensi makan yang tinggi berhubungan dengan gizi lebih pada 95,2 persen siswa, sedangkan variasi pola makan yang tidak seimbang berkaitan dengan gizi lebih pada 87,8 persen siswa.

SMA Negeri 19 Makassar dikenal sebagai sekolah unggulan dengan siswa-siswi berprestasi dan aktif dalam berbagai kegiatan. Aktivitas yang padat meningkatkan peluang siswa untuk sering makan di luar rumah serta mengonsumsi makanan cepat saji, yang menjadi bagian dari gaya hidup instan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan serta pendapatan orang tua dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 19 Makassar.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Tentang Gizi Lebih

Kelebihan gizi secara global diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT) dalam rentang 25–29 kg/m<sup>2</sup>, namun untuk masyarakat Asia, ambang batasnya lebih rendah, yaitu >23–27,5 kg/m<sup>2</sup>. Obesitas sendiri ditentukan ketika IMT melebihi 30 kg/m<sup>2</sup> (Nishida, 2004; Escott-Stump, 2012). Selain dari IMT, kondisi kelebihan gizi dan obesitas juga dapat dikenali melalui persentase lemak tubuh yang terkumpul. Kelebihan berat badan dan obesitas terjadi akibat dominasi massa lemak tubuh yang lebih besar dibandingkan massa tubuh tanpa lemak (Escott-Stump, 2012).

##### 1. Cara Penentuan Gizi Lebih

Tabel 1  
Klasifikasi Status Gizi Menurut Indikator IMT/U untuk Anak Usia 5-18 tahun

| Indeks                                                       | Kategori Status Gizi | Ambang Batas (Z-Score) |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|
| Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun | Gizi Buruk           | <-3 SD                 |
|                                                              | Gizi Kurang          | -3 SD sd <-2 SD        |
|                                                              | Gizi Baik            | -2 SD sd +1 SD         |
|                                                              | Gizi Lebih           | +1 SD sd +2 SD         |
|                                                              | Obesitas             | >+2 SD                 |

Sumber : Kemenkes, 2020



## 2. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gizi Lebih

### a. Lingkungan

Saat ini, aktivitas fisik lebih sering dilakukan sebagai bagian dari tren ketimbang menjadi kebiasaan hidup sehari-hari. Minimnya aktivitas fisik dalam kehidupan modern turut berperan dalam meningkatnya kecenderungan makan berlebihan. Walaupun minat terhadap olahraga tampak meningkat di wilayah perkotaan, tidak semua individu yang datang ke pusat kebugaran atau rutin berolahraga melakukannya dengan tujuan yang serius. Banyak di antara generasi milenial yang ikut serta dalam klub kebugaran lebih karena alasan konten media sosial. Penelitian di Korea menunjukkan bahwa sebagian orang cenderung meremehkan jumlah makanan yang dikonsumsi dan sebaliknya, membesar-besarkan intensitas aktivitas fisik yang mereka lakukan.

### b. Pelayanan Kesehatan

Upaya pemerintah dalam mengedukasi masyarakat mengenai pencegahan perilaku makan berlebihan masih menghadapi sejumlah hambatan. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap dampak serius dari kebiasaan tersebut. Dalam rangka pencegahan, diharapkan kegiatan penyuluhan mampu

meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai pentingnya mencegah makan berlebihan, membentuk pola makan yang sehat, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab remaja terhadap kesehatan diri. Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatannya, termasuk dengan rutin memeriksakan diri dan menimbang berat badan guna menghindari risiko makan berlebihan.

c. Genetik

84 Usia merupakan salah satu faktor genetik yang berkontribusi terhadap perilaku makan berlebihan. Kondisi ini terjadi akibat akumulasi lemak dalam tubuh yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan energi yang dibakar, yang pada akhirnya dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Seiring bertambahnya usia, kecepatan metabolisme tubuh mengalami penurunan. Mulai dari usia 25 tahun, tingkat metabolisme cenderung menurun sekitar 4% setiap dekade. Pada perempuan, penurunan ini semakin nyata saat memasuki masa menopause, sehingga pengaturan asupan kalori menjadi penting untuk menjaga berat badan tetap ideal.

32

#### d. Perilaku

Salah satu pemicu utama terjadinya perilaku makan berlebihan adalah konsumsi kalori yang melebihi energi yang digunakan oleh tubuh. Tubuh memang memerlukan kalori untuk menjalankan fungsi vital, menjalani kehidupan sehari-hari, dan melakukan aktivitas fisik. Namun, menjaga berat badan yang ideal membutuhkan keseimbangan antara kalori yang masuk dan energi yang dibakar. Ketidakseimbangan dalam hal ini dapat memicu makan berlebihan dan berujung pada obesitas. Asupan makanan secara berlebihan, khususnya makanan cepat saji, minuman bersoda, serta camilan seperti burger, pizza, dan hot dog, turut memperbesar risiko terjadinya makan berlebihan.

#### e. Tata Laksana

Penanganan kelebihan gizi dan obesitas pada anak didasarkan pada beberapa prinsip utama:

1. Menerapkan pola makan sehat dan seimbang sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG), dengan pendekatan melalui aturan makan, yang mencakup:
  - a. Menyusun jadwal makan teratur, yaitu tiga kali makan utama dan dua kali makanan selingan setiap hari, disertai konsumsi air putih di antara waktu makan. Durasi setiap kali makan diatur selama 30 menit.

- b. Menciptakan suasana makan yang santai dan tidak penuh tekanan, agar anak dapat menentukan sendiri porsi makan sesuai preferensinya.
  - c. Menyesuaikan kebutuhan kalori anak dengan menggunakan perhitungan AKG berdasarkan tinggi dan usia anak, serta dikalikan dengan berat badan ideal sesuai panduan asuhan gizi anak.
2. Untuk membantu pengelolaan berat badan, diperlukan peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur. Hal ini mencakup:
- a. Membatasi kegiatan pasif seperti menonton televisi dalam durasi yang lama.
  - b. Mendorong anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik kelompok dengan pengawasan dari pendamping atau pelatih.
  - c. Memilih jenis olahraga yang sesuai, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berenang.
  - d. Kombinasi antara pola makan sehat dan olahraga terbukti lebih efektif dalam menurunkan berat badan dibandingkan hanya mengandalkan perubahan pola makan saja.
3. Perubahan perilaku juga penting dilakukan dengan pendekatan *Food Rules*, yang meliputi:

93

- a. Melakukan pemantauan secara rutin terhadap berat badan, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik anak.
  - b. Mengurangi rangsangan yang dapat memicu makan berlebihan, misalnya dengan menghindari makan sambil menonton TV.
  - c. Mengendalikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi agar sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak.
  - d. Memberikan penghargaan berupa motivasi atau pujian untuk memperkuat kebiasaan makan sehat.
  - e. Mengajarkan anak memilih makanan berdasarkan kandungan kalornya untuk mendorong kebiasaan makan rendah kalori.
4. Farmakoterapi untuk gizi lebih Pengobatan farmakologis dikategorikan berdasarkan mekanisme kerjanya:
- a. Penekan nafsu makan seperti sibutramin digunakan pada remaja  $\geq 16$  tahun.
  - b. Penghambat penyerapan nutrisi seperti orlistat yang bekerja dengan menghambat lipase pankreas, sehingga meningkatkan ekskresi trigliserida dalam tinja. Orlistat direkomendasikan untuk anak-anak berusia 12 tahun ke atas.
  - c. Leptin rekombinan, digunakan dalam kasus gizi lebih karena defisiensi leptin kongenital.
  - d. Obat-obatan untuk pengobatan penyakit penyerta

5. Prosedur terapi pembedahan seperti gastric banding dapat dipertimbangkan, tetapi manfaat dan risiko komplikasi pada anak-anak tidak dipahami dengan baik, sehingga bukan merupakan terapi utama dalam menangani gizi lebih pada masa kanak-kanak.

## B. Tinjauan Tentang Remaja

Remaja berusia 10 hingga 18 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi akibat sejumlah faktor. Pertama, kebutuhan nutrisi mereka meningkat tajam seiring dengan percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan. Kedua, perubahan gaya hidup serta pola makan dapat memengaruhi jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Ketiga, sebagian remaja memiliki kebutuhan gizi khusus, seperti mereka yang aktif secara fisik, mengidap penyakit kronis, sedang hamil, menjalani diet ekstrem, atau terlibat dalam penyalahgunaan alkohol dan narkoba (Soetardjo, 2011).

### 1. Tahapan Perkembangan Remaja

Berdasarkan teori Monks, remaja melalui tiga tahap perkembangan, masing-masing dengan karakteristik tertentu:

- a. Remaja awal (12–15 tahun)
- b. Remaja pertengahan (15–18 tahun)
- c. Remaja akhir (18–21 tahun)

## 2. Perkembangan Remaja

Masa remaja ditandai oleh berbagai bentuk perkembangan, baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik tampak dari pertumbuhan tubuh yang semakin besar dan matang, sementara perkembangan mental mencakup aspek emosional, sikap, serta kemampuan intelektual. Beberapa aspek perkembangan yang dialami remaja meliputi:

### a. Perkembangan Fisik

Terjadi pertumbuhan tubuh dan pematangan organ-organ fisik.

### b. Perkembangan Seksual

Ditandai dengan kematangan organ reproduksi dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder.

### c. Perkembangan Heteroseksual

Munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis sebagai bagian dari kematangan emosional dan sosial.

### d. Perkembangan Emosional

Remaja mulai mengalami perubahan dalam merespons dan mengelola emosi, termasuk meningkatnya sensitivitas serta pencarian jati diri.

e. Perkembangan Kognitif

Kemampuan berpikir menjadi lebih logis, abstrak, dan kompleks, memungkinkan mereka memahami berbagai sudut pandang.

f. Perkembangan Identitas Diri

Remaja mulai membentuk identitas dan nilai-nilai pribadi yang akan membentuk kepribadiannya saat dewasa.

### C. Tinjauan Tentang Pengetahuan

1. Komponen Pengetahuan

a. Masalah

Suatu persoalan dianggap ilmiah jika memenuhi tiga syarat utama: dapat dialihkan atau diteliti oleh pihak lain, memiliki dasar keilmuan, dan dapat diuji kebenarannya.

b. Sikap

Sikap ilmiah mencakup rasa ingin tahu yang kuat, kemampuan untuk menyelesaikan masalah, berpikir dan bertindak secara objektif, serta kesabaran dalam proses observasi dan eksperimen.

c. Prosedur

Ilmu pengetahuan berkembang melalui penerapan metode ilmiah, yang mencakup pengajuan dan pengujian hipotesis. Hakikat dari ilmu pengetahuan terletak pada



penggunaan metode yang bersifat dinamis dan selalu berkembang, bukan bersifat mutlak.

d. Aktivitas

Perkembangan ilmu pengetahuan terjadi melalui kegiatan penelitian, yang melibatkan dimensi individu sekaligus sosial.

e. Simpulan

Ilmu pengetahuan merupakan hasil dari pemecahan suatu masalah melalui pendekatan ilmiah yang mencakup sikap ilmiah, metode yang tepat, dan aktivitas riset.

f. Dampak

Ilmu pengetahuan memberikan pengaruh dalam berbagai bidang, baik dalam konteks ekologi sebagai ilmu terapan maupun dalam kehidupan sosial melalui penerapan nilai-nilai ilmiah yang menjadi bagian dari budaya.

## 2. Cara Memperoleh Pengetahuan

Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam memperoleh pengetahuan yang bermanfaat. Terdapat beberapa pendekatan dalam memperoleh pengetahuan, sebagaimana dijelaskan oleh Kebung (2011) dan Timotius (2017):

a. Rasionalisme

Rasionalisme adalah pendekatan yang menekankan peran akal sebagai sumber utama pengetahuan yang sah. Pendekatan ini menjadi fondasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Kaum rasionalis berpendapat bahwa pengalaman inderawi tidak sepenuhnya dapat dipercaya; bukan karena mereka menolak pengalaman, tetapi karena mereka melihatnya sebagai pemicu proses berpikir. Dalam pandangan ini, kebenaran dan kekeliruan dianggap berasal dari pikiran manusia, bukan dari objek yang diamati melalui indera.

b. Empirisme

Aliran empirisme menegaskan bahwa satu-satunya sumber pengetahuan adalah pengalaman langsung dan pengamatan inderawi. Informasi yang diperoleh dari indera menjadi dasar dalam membentuk pengetahuan. Dengan demikian, segala pengetahuan yang dimiliki manusia bersifat empiris dan harus didukung oleh bukti yang dapat diamati secara nyata.

c. Kritisisme

Kritisisme mengkategorikan pengetahuan menjadi tiga jenis:

- 1) Pengetahuan analitis, di mana predikat suatu pernyataan sudah terkandung dalam subjek, seperti dalam pernyataan "Lingkaran itu bulat."
- 2) Pengetahuan *sintetis a posteriori*, yang diperoleh melalui pengalaman indrawi, seperti dalam pernyataan "Hari ini hujan," yang didasarkan pada pengamatan langsung.
- 3) Pengetahuan *sintetis a priori*, yang menggabungkan peran akal dan pengalaman secara bersamaan. Matematika dan sains merupakan contoh pengetahuan *sintesis a priori* karena keduanya memerlukan analisis logis serta pengamatan empiris.

d. Positivisme

Positivisme berfokus pada pengetahuan yang didasarkan pada fakta-fakta yang dapat diamati dan fenomena nyata. Pendekatan ini menolak metafisika dan lebih menekankan pada studi hubungan antara fenomena yang berbeda untuk membuat prediksi untuk masa depan. Gambar Perwakilan positivisme yang paling penting adalah Auguste Comte, yang mengklasifikasikan perkembangan pemikiran manusia menjadi tiga tahap :

- 1) Tahap teologis, di mana orang menjelaskan fenomena berdasarkan kepercayaan spiritual atau mitologis.

- 2) Tahap metafisik, di mana penjelasan fenomena beralih ke konsep abstrak dan filosofis.
- 3) Tahap ilmiah (positif), di mana pengetahuan didasarkan pada pengamatan empiris dan metode ilmiah.

#### D. Tinjauan Tentang Asupan Makanan

##### 1. Kebutuhan Gizi Remaja

Anak usia sekolah membutuhkan asupan makanan yang bergizi dan aman guna mendukung proses tumbuh kembang secara optimal. Mengingat anak-anak biasanya menghabiskan sekitar 4–6 jam per hari di sekolah dengan aktivitas yang cukup padat, penting untuk memperhatikan asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi agar kebutuhan energi dan nutrisinya tetap terpenuhi. Oleh karena itu, anak-anak perlu dibekali dengan kemampuan untuk memilih makanan dan minuman yang sehat serta layak konsumsi selama berada di lingkungan sekolah (Kementerian Kesehatan, 2019).

Tabel 2  
Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat yang dianjurkan (per orang per hari) untuk remaja

| Kelompok<br>Umur | BB<br>(kg) | TB<br>(cm) | Energi<br>(kkal) | Protein<br>(g) | Lemak<br>Total<br>(g) | KH (g) |
|------------------|------------|------------|------------------|----------------|-----------------------|--------|
| <b>Laki-Laki</b> |            |            |                  |                |                       |        |
| 13-15 tahun      | 50         | 163        | 2400             | 70             | 80                    | 350    |
| 16-18 tahun      | 60         | 168        | 2650             | 75             | 85                    | 400    |
| <b>Perempuan</b> |            |            |                  |                |                       |        |
| 13-15 tahun      | 48         | 156        | 2050             | 65             | 70                    | 300    |
| 16-18 tahun      | 52         | 159        | 2100             | 65             | 70                    | 300    |

Sumber : Kemenkes, 2019

Berikut adalah berbagai jenis zat gizi utama beserta fungsi dan sumbernya (Kemenkes, 2019):

#### a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh yang lebih mudah diperoleh dibandingkan dengan protein dan lemak. Perannya mencakup penyedia energi, penyimpanan cadangan energi dalam tubuh, serta memberikan efek kenyang setelah makan.

#### b. Protein

Protein adalah zat penting yang terdiri atas asam amino dan memiliki banyak fungsi vital. Di antaranya berperan sebagai katalisator dalam proses metabolisme, sebagai alat transportasi dan pengatur

dalam tubuh, memperkuat struktur jaringan tubuh, serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan.

#### c. Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber energi cadangan yang melengkapi peran karbohidrat dan protein. Lemak membantu meningkatkan energi tubuh, mendukung penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (seperti vitamin A, D, E, dan K), menjaga integritas dan fungsi membran sel, serta membantu transportasi berbagai zat melalui darah. Selain itu, lemak juga menambah cita rasa makanan. Lemak terdiri dari dua jenis:

1. Lemak tak jenuh, yang cenderung lebih baik bagi kesehatan.
2. Lemak jenuh, yang jika dikonsumsi berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan.

### 2. Penilaian Asupan Makanan Remaja

Menurut Sirajuddin (2014), terdapat beberapa metode yang digunakan dalam penelitian konsumsi makanan guna mengetahui jumlah, jenis, serta frekuensi makan seseorang.

#### a. Metode Recall 24 Jam

Metode recall 24 jam dilakukan dengan mencatat semua jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Data konsumsi individu dikumpulkan menggunakan alat ukur rumah tangga atau model makanan.

Agar hasil lebih akurat, metode ini sebaiknya diterapkan pada hari-hari berbeda secara berurutan. Dalam pelaksanaannya, metode ini bertujuan untuk mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi dan rata-rata asupan harian individu. Data yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) 2019 guna mengevaluasi jumlah konsumsi secara kuantitatif. Pengukuran yang dilakukan lebih dari sekali dalam periode tertentu bertujuan untuk merepresentasikan variasi asupan zat gizi harian (Supariasa, 2016).

b. Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ)

Metode ini digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai seberapa sering seseorang mengonsumsi berbagai jenis makanan atau bahan pangan dalam kurun waktu tertentu, seperti harian, mingguan, bulanan, atau tahunan. Karena jangka waktunya yang lebih panjang, metode ini mampu memberikan gambaran kualitatif mengenai pola makan seseorang.

FFQ umumnya terdiri dari daftar makanan beserta frekuensi konsumsinya dalam periode waktu tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi kebiasaan makan individu, terutama pada mereka yang berisiko mengalami kekurangan atau kelebihan asupan gizi dalam jangka waktu tertentu.

## E. Tinjauan Tentang Sosial Ekonomi

### 1. Jenis-jenis Status Sosial Ekonomi

Menurut Sunarto (2016), status sosial ekonomi dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

#### a. Kelas Atas

Kelompok ini mencakup individu yang memiliki kekayaan berlimpah, seperti para eksekutif dan konglomerat. Mereka memiliki kemudahan dalam memenuhi segala kebutuhannya, baik kebutuhan pokok, tambahan, maupun mewah. Secara umum, keluarga dalam kelas ini memiliki sumber daya yang jauh melampaui kebutuhan dasar mereka.

#### b. Kelas Menengah

Kelompok ini terdiri dari individu dengan kondisi ekonomi yang relatif stabil, meskipun tidak berlebihan. Mereka mampu mencukupi kebutuhannya secara layak sesuai dengan tingkat pendapatan yang dimiliki. Secara ekonomi, posisi mereka berada di antara kelas bawah dan kelas atas, dengan penghasilan lebih tinggi dari kelas bawah namun masih di bawah kelas atas.

#### c. Kelas Bawah

Kelompok ini mencakup individu dengan penghasilan yang sangat rendah, bahkan tidak mencukupi untuk



memenuhi kebutuhan dasar. Mereka sering digolongkan sebagai masyarakat miskin, seperti buruh, asisten rumah tangga, dan pekerja dengan upah minim. Pendapatan mereka umumnya tidak memadai untuk menunjang kehidupan yang layak, baik dalam bentuk uang maupun barang yang memiliki nilai ekonomi.

## 11 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Sosial Ekonomi

Terdapat empat faktor utama yang menentukan status sosial ekonomi seseorang dalam masyarakat, yaitu:

- a. Tingkat pendidikan
- b. Jenis pekerjaan atau sumber mata pencaharian
- c. Besaran penghasilan atau pendapatan
- 25 d. Kedudukan sosial dalam masyarakat

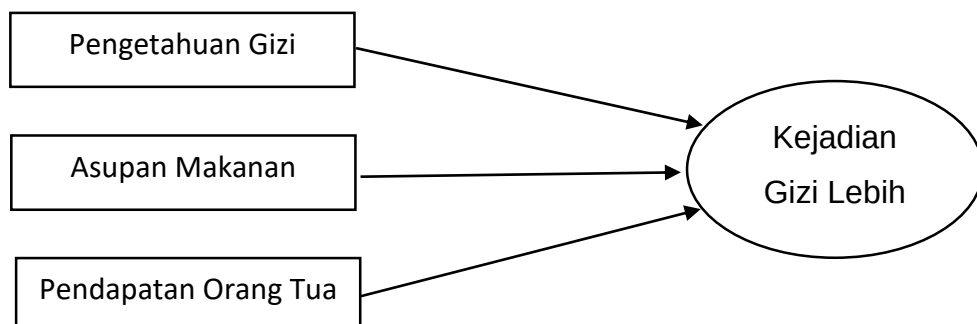
### BAB III

## KERANGKA KONSEP

### A. Dasar Pemikiran Variabel

Penelitian ini menitikberatkan pada keterkaitan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi makanan, serta pendapatan orangtua dengan perilaku makan. Artinya, variabel-variabel tersebut diasumsikan memiliki hubungan dengan tingkat kejadian makan berlebih pada remaja. Secara umum, status gizi dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk faktor keturunan, pola makan, tingkat aktivitas fisik, serta pemahaman mengenai kebiasaan makan yang sehat dan benar.

### B. Kerangka Konsep



Keterangan:

Variabel Independen : - Pengetahuan  
- Asupan Makanan  
- Pendapatan Orang Tua

Variabel Dependen : Kejadian Gizi Lebih

### C. Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif

| No | Definisi Operasional                                                                                                                                                                                                       | Kriteria Objektif                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pengetahuan mengacu pada gambaran tingkat pemahaman remaja tentang pengetahuan gizi yang diukur dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan dalam kuesioner dengan benar. Pertanyaan ini ditulis dalam format pilihan ganda. | Baik: Jika responden dapat menjawab dengan benar dengan skor: $\geq 80$ dari semua pertanyaan yang diajukan.<br><br>Kurang: Jika responden dapat menjawab dengan benar dengan skor: $\leq 79$ dari semua pertanyaan yang diajukan. |
| 2  | Penilaian asupan makanan menggunakan metode <i>food recall</i> 24 jam bertujuan untuk mengetahui jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh responden. Dalam konteks penelitian ini, asupan makanan                     | Lebih : $> 110$ %AKG<br>Baik : $90 - 110$ %AKG<br>Kurang : $\leq 79 - 89$ %AKG                                                                                                                                                     |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | merujuk pada persentase pemenuhan kebutuhan zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) responden yang dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk remaja usia 16–18 tahun.                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3 | Pendapatan keluarga dalam penelitian ini merujuk pada jumlah penghasilan yang diperoleh orang tua atau anggota keluarga lainnya dalam satu bulan, baik berupa uang maupun barang, dan disesuaikan dengan standar Upah Minimum Provinsi (UMP) Sulawesi Selatan tahun 2024. | <p>Kategori pendapatan:</p> <p>Cukup: Jika pendapatan bulanan keluarga <math>\geq</math> Rp 3.400.000</p> <p>Kurang: Jika pendapatan bulanan keluarga <math>&lt;</math> Rp 3.400.000</p> <p>Sumber: UMP Sulawesi Selatan 2024</p> |
| 4 | Gizi Lebih dalam penelitian ini, mengacu pada kondisi seorang remaja di SMAN 19 Makassar yang mengalami kelebihan gizi. Penilaian status gizi dilakukan melalui pengukuran antropometri dengan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT).                            | <p>Gizi lebih: Bila Z-Score terletak <math>+1</math> SD sd <math>+2</math> SD</p> <p>Obesitas : Bila Z-Score terletak <math>&gt; +2</math> SD</p>                                                                                 |

## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross-sectional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, asupan makanan, dan pendapatan orang tua dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 19 Makassar.

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 19 Makassar yang terletak di Kecamatan Manggala, Kabupaten Manggala, Provinsi Sulawesi Selatan. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari Februari 2024 hingga Januari 2025.

#### C. Populasi dan Sampel

##### a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SMAN 19 Makassar yang mengalami kelebihan gizi, dengan jumlah sebanyak 31 orang.

##### b. Sampel

Sampel penelitian terdiri dari siswa SMAN 19 Makassar yang sedang mempelajari materi gizi dan memenuhi kriteria berikut:

- a. Merupakan siswa kelas X hingga XII
- b. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani formulir persetujuan (informed consent)

#### D. Cara Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan metode total sampling, yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Dengan demikian, peneliti melibatkan seluruh populasi sebanyak 31 responden.

#### E. Cara Pengumpulan Data

##### 1. Data Primer

- a. Pengetahuan tentang gizi diukur menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden terpilih.
- b. Asupan makanan dinilai melalui metode food recall 24 jam, di mana responden mencatat seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam periode dua hari (2×24 jam), termasuk jenis dan jumlahnya menggunakan satuan ukuran rumah tangga, yang kemudian dikonversi ke dalam satuan gram.
- c. Pendapatan orang tua diukur menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden.

1 d. Status gizi remaja ditentukan melalui pengukuran antropometri, dengan penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital yang memiliki ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan dengan mikrometer yang memiliki ketelitian 0,1 cm.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder mencakup informasi umum mengenai lokasi penelitian serta kajian pustaka yang mendukung evaluasi.

## 3 F. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Teknik yang digunakan dalam pengolahan data pada penelitian ini meliputi beberapa tahapan berikut:

#### a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Tahap editing dilakukan untuk memastikan bahwa data mengenai pengetahuan gizi siswa, asupan makanan, dan pendapatan orang tua telah disusun secara rapi dan jelas sebelum masuk ke proses pengolahan lebih lanjut.

#### b. Peninjauan Kode (*Coding Review*)

Pada tahap ini dilakukan verifikasi terhadap kode-kode yang mewakili variabel pengetahuan gizi, asupan makanan, dan pendapatan orang tua, khususnya saat proses tabulasi dan analisis berlangsung.

### c. Tabulasi Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dimasukkan ke dalam tabel berdasarkan masing-masing variabel, yaitu pengetahuan gizi, asupan makanan, dan pendapatan orang tua, guna mempermudah proses analisis.

## 2. Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan sampel. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Pearson Chi-square* dengan tingkat signifikansi 0,05 dan tingkat kepercayaan 95% guna mengetahui adanya hubungan antara pengetahuan gizi, asupan makanan, serta pendapatan orang tua dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

## G. Penyajian Data

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan laporan naratif, yang memuat informasi mengenai siswa SMAN 19 Makassar yang mengalami gizi lebih, serta data terkait pengetahuan gizi, pola konsumsi makanan, dan pendapatan orang tua.



## BAB V

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### 1. Karakteristik Sampel

###### a. Umur

Tabel 3  
Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

| Kelompok Umur | n  | %     |
|---------------|----|-------|
| 15 tahun      | 8  | 25,8  |
| 16 tahun      | 10 | 32,3  |
| 17 tahun      | 12 | 38,7  |
| 18 tahun      | 1  | 3,2   |
| Total         | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

###### b. Jenis Kelamin

Tabel 4  
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | n  | %     |
|---------------|----|-------|
| Laki-Laki     | 6  | 19,4  |
| Perempuan     | 25 | 80,6  |
| Total         | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

### c. Kelas

**Tabel 5**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas**

| Kelas            | n  | %     |
|------------------|----|-------|
| Kelas X.1        | 3  | 9,7   |
| Kelas X.2        | 2  | 6,5   |
| Kelas X.3        | 1  | 3,2   |
| Kelas X.4        | 1  | 3,2   |
| Kelas X.5        | 1  | 3,2   |
| Kelas X.6        | 1  | 3,2   |
| Kelas X.7        | 2  | 6,5   |
| Kelas XI.1       | 1  | 3,2   |
| Kelas XI.2       | 2  | 6,5   |
| Kelas XI.3       | 1  | 3,2   |
| Kelas XI.4       | 2  | 6,5   |
| Kelas XI.5       | 2  | 6,5   |
| Kelas XI.6       | 1  | 3,2   |
| Kelas XII. IPA 1 | 3  | 9,7   |
| Kelas XII. IPA 2 | 2  | 6,5   |
| Kelas XII. IPS 1 | 2  | 6,5   |
| Kelas XII. IPS 2 | 2  | 6,5   |
| Kelas XII. IPS 3 | 2  | 6,5   |
| Total            | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

### 2. Status Gizi

**Tabel 6**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Sataus Gizi**

| Status Gizi | n  | %     |
|-------------|----|-------|
| Gizi lebih  | 23 | 74,2  |
| Obesitas    | 8  | 25,8  |
| Total       | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

### 3. Pengetahuan

Tabel 7  
Tingkat Pengetahuan Sampel

| Pengetahuan | n  | %     |
|-------------|----|-------|
| Baik        | 13 | 41,9  |
| Kurang      | 18 | 58,1  |
| Total       | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

### 4. Asupan Makanan

#### a. Asupan Energi

Tabel 8  
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi

| Asupan Energi | n  | %     |
|---------------|----|-------|
| Lebih         | 8  | 25,8  |
| Baik          | 18 | 58,1  |
| Kurang        | 5  | 16,1  |
| Total         | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

#### b. Asupan Protein

Tabel 9  
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Protein

| Asupan Protein | n  | %     |
|----------------|----|-------|
| Lebih          | 24 | 77,4  |
| Baik           | 6  | 19,4  |
| Kurang         | 1  | 3,2   |
| Total          | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

### c. Asupan Lemak

Tabel 10  
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Lemak

| Asupan Lemak | n  | %     |
|--------------|----|-------|
| Lebih        | 15 | 48,4  |
| Baik         | 12 | 38,7  |
| Kurang       | 4  | 12,9  |
| Total        | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

### d. Asupan Karbohidrat

Tabel 11  
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Karbohidrat

| Asupan Karbohidrat | n  | %     |
|--------------------|----|-------|
| Lebih              | 16 | 51,6  |
| Baik               | 8  | 25,8  |
| Kurang             | 7  | 22,6  |
| Total              | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

## 5. Sosial Ekonomi

### a. Pekerjaan Ayah

Tabel 12  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah

| Pekerjaan Ayah  | n  | %     |
|-----------------|----|-------|
| Karyawan Swasta | 1  | 3,2   |
| Wirausaha       | 9  | 29,0  |
| Wiraswasta      | 14 | 45,2  |
| Drive Online    | 1  | 3,2   |
| Tambang         | 1  | 3,2   |
| Buruh Harian    | 2  | 6,5   |
| Petani          | 1  | 3,2   |
| TNI             | 2  | 6,5   |
| Total           | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

60

### b. Pekerjaan Ibu

**Tabel 13**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ibu

| Pekerjaan Ibu | n  | %     |
|---------------|----|-------|
| IRT           | 28 | 90,3  |
| PNS           | 1  | 3,2   |
| Honorar       | 1  | 3,2   |
| Penjahit      | 1  | 3,2   |
| Total         | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

3

### c. Pendapatan Orang Tua

**Tabel 14**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pendapatan Orang Tua

| Pendapatan Orang Tua | n  | %     |
|----------------------|----|-------|
| Cukup                | 14 | 45,2  |
| Kurang               | 17 | 54,8  |
| Total                | 31 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2025

16

2

## 6. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

**Tabel 15**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

| Pengetahuan | Status Gizi |      |          |      | P Value |
|-------------|-------------|------|----------|------|---------|
|             | Gizi Lebih  |      | Obesitas |      |         |
|             | n           | %    | n        | %    |         |
| Baik        | 7           | 22,6 | 6        | 19,4 | 0,028   |
| Kurang      | 16          | 51,6 | 2        | 6,5  |         |
| Total       | 23          | 74,2 | 8        | 25,8 |         |

Sumber : Data Primer, 2025

## 7. Hubungan Asupan Makanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

**Tabel 16**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

| Asupan Energi | Status Gizi |      |          |      | P Value |
|---------------|-------------|------|----------|------|---------|
|               | Gizi Lebih  |      | Obesitas |      |         |
|               | n           | %    | n        | %    |         |
| Lebih         | 4           | 12,9 | 4        | 12,9 | 0,009   |
| Baik          | 17          | 54,8 | 1        | 3,2  |         |
| Kurang        | 2           | 6,5  | 3        | 9,7  |         |
| Total         | 23          | 74,2 | 8        | 25,8 |         |

Sumber : Data Primer, 2025

**Tabel 17**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

| Asupan Protein | Status Gizi |      |          |      | P Value |
|----------------|-------------|------|----------|------|---------|
|                | Gizi Lebih  |      | Obesitas |      |         |
|                | n           | %    | n        | %    |         |
| Lebih          | 19          | 61,3 | 5        | 16,1 | 0,288   |
| Baik           | 3           | 9,7  | 3        | 9,7  |         |
| Kurang         | 1           | 3,2  | 0        | 0    |         |
| Total          | 23          | 74,2 | 8        | 25,8 |         |

Sumber : Data Primer, 2025

**Tabel 18**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

| Asupan Lemak | Status Gizi |      |          |      | P Value |
|--------------|-------------|------|----------|------|---------|
|              | Gizi Lebih  |      | Obesitas |      |         |
|              | n           | %    | n        | %    |         |
| Lebih        | 14          | 45,2 | 0        | 0    | 0,006   |
| Baik         | 6           | 19,4 | 7        | 22,6 |         |
| Kurang       | 3           | 9,7  | 1        | 3,2  |         |
| Total        | 23          | 74,2 | 8        | 25,8 |         |

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 19

Distribusi Sampel Berdasarkan Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

| Asupan Karbohidrat | Status Gizi |      |          |      | P Value |
|--------------------|-------------|------|----------|------|---------|
|                    | Gizi Lebih  |      | Obesitas |      |         |
|                    | n           | %    | n        | %    |         |
| Lebih              | 12          | 38,7 | 4        | 12,9 | 0,588   |
| Baik               | 5           | 16,1 | 3        | 9,7  |         |
| Kurang             | 6           | 19,4 | 1        | 3,2  |         |
| Total              | 23          | 74,2 | 8        | 25,8 |         |

Sumber : Data Primer, 2025

## 8. Hubungan Pendapatan Orang Tua Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

Tabel 20

Distribusi Sampel Berdasarkan Hubungan Pendapatan Orang Tua dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

| Pendapatan<br>Orang Tua | Status Gizi |      |          |      | P Value |
|-------------------------|-------------|------|----------|------|---------|
|                         | Gizi Lebih  |      | Obesitas |      |         |
|                         | n           | %    | n        | %    |         |
| Cukup                   | 13          | 41,9 | 1        | 3,2  | 0,031   |
| Kurang                  | 10          | 32,3 | 7        | 22,6 |         |
| Total                   | 23          | 74,2 | 8        | 25,8 |         |

Sumber : Data Primer, 2025

## B. Pembahasan

### 1. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

Analisis data mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan dan kecenderungan makan berlebihan pada remaja menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik chi-square, diperoleh nilai P sebesar 0,028. Karena nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ), maka hipotesis alternatif ( $H_a$ )

diterima. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja dengan kejadian gizi lebih.

Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Sellia Juwita dan koleganya (2022), yang meneliti kaitan antara pengetahuan gizi remaja dan status gizi di Kota Pekanbaru. Studi tersebut menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki remaja berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan makan berlebihan pada kelompok usia tersebut.

Pengetahuan yang cukup dapat membantu remaja menjaga kesehatan tubuh dan mengontrol berat badan secara efektif. Oleh karena itu, upaya promotif dalam menangani masalah gizi perlu ditingkatkan, salah satunya melalui edukasi tentang persepsi tubuh. Pemahaman yang baik mengenai tubuh dan gizi dapat mendorong remaja untuk lebih selektif dalam memilih makanan, memperhatikan manfaatnya, serta memahami kandungan gizinya. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang, yang pada akhirnya berdampak negatif pada status gizi individu (Sulistyoningsih, 2012).

## 2. Hubungan Asupan Makanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

Hasil analisis data terkait hubungan antara asupan energi dan kecenderungan makan berlebihan pada remaja menunjukkan hasil yang signifikan berdasarkan uji chi-square, dengan nilai p



sebesar 0,009. Karena nilai  $p$  tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan energi dan perilaku makan berlebihan. Rata-rata asupan energi remaja di Makassar tercatat sebesar 2276,8 kkal, yang mendekati rekomendasi kebutuhan energi harian, yaitu 2400 kkal untuk remaja laki-laki usia 13–15 tahun, 2050 kkal untuk remaja perempuan, 2650 kkal untuk remaja laki-laki usia 16–18 tahun, dan 2100 kkal untuk remaja perempuan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa asupan energi para responden secara umum berada dalam kisaran Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hasil ini juga konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Yanti dan rekan-rekannya (2021), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara asupan energi dan kecenderungan makan berlebihan pada siswa SMA. Namun, temuan ini bertentangan dengan hasil penelitian Fridawanti (2016), yang tidak menemukan korelasi antara kedua variabel tersebut.

Dalam analisis mengenai hubungan antara asupan protein dan kejadian gizi lebih, hasil uji chi-square menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,288. Karena nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi protein dan kejadian gizi lebih. Rata-rata asupan protein remaja di SMAN

19 Makassar tercatat sebesar 92,1 gram, yang melebihi rekomendasi kebutuhan protein harian, yakni 70 gram untuk remaja laki-laki usia 13–15 tahun dan 65 gram untuk remaja perempuan. Untuk remaja laki-laki usia 16–18 tahun, kebutuhan protein sebesar 75 gram, sementara untuk remaja perempuan tetap 65 gram.

Hasil ini menunjukkan bahwa asupan protein para responden cenderung melebihi Angka Kecukupan Gizi (AKG). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fridawanti (2016), yang juga tidak menemukan adanya hubungan antara konsumsi protein dan kecenderungan makan berlebihan. Namun demikian, hasil ini berbeda dengan penelitian Suryandari dan Widyastuti (2015), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan protein dan kejadian gizi lebih.

Sementara itu, hasil analisis mengenai hubungan antara asupan lemak dan kejadian gizi lebih menggunakan uji chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,006. Karena nilai ini lebih kecil dari batas signifikansi 0,05, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan kejadian gizi lebih. Rata-rata konsumsi lemak remaja di SMAN 19 Makassar sebesar 84,2 gram, yang tergolong sesuai dengan rekomendasi kebutuhan harian, yaitu 80 gram untuk remaja laki-laki usia 13–15 tahun, 70 gram untuk remaja

perempuan, 85 gram untuk remaja laki-laki usia 16–18 tahun, dan tetap 70 gram untuk remaja perempuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi lemak para responden telah memenuhi standar Angka Kecukupan Gizi (AKG). Temuan ini sejalan dengan hasil studi Sari dan Rizqiyah (2013), yang menemukan adanya korelasi antara konsumsi lemak dan kejadian gizi lebih pada orang dewasa di Kelurahan Kebon Kosong. Namun, temuan ini bertentangan dengan hasil penelitian oleh P. Long dan koleganya (2013), yang tidak menemukan hubungan antara asupan lemak dan kecenderungan makan berlebihan.

Sementara itu, analisis hubungan antara asupan karbohidrat dan kejadian makan berlebihan menggunakan uji chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,588. Karena nilai ini lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Dengan demikian, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan kejadian gizi lebih. Rata-rata konsumsi karbohidrat remaja di SMAN 19 Makassar adalah 337,5 gram, yang mendekati rekomendasi kebutuhan harian, yaitu 350 gram untuk remaja usia 13–15 tahun dan 300 gram untuk remaja perempuan. Bagi remaja laki-laki usia 16–18 tahun, kebutuhan karbohidrat mencapai 400 gram, sedangkan bagi perempuan tetap 300 gram.

15 Temuan ini mendukung hasil penelitian Sari dan Rizqiyah (2023), yang juga tidak menemukan keterkaitan antara asupan karbohidrat dan kecenderungan makan berlebihan pada orang dewasa di Kampung Kebun Kosong. Namun, hasil ini berbeda dari studi Surbakti (2019), yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi karbohidrat dan status gizi.

26 Secara keseluruhan, hasil studi ini menunjukkan bahwa asupan energi dan lemak memiliki keterkaitan yang erat, mengingat lemak merupakan salah satu sumber energi utama. Jika tubuh tidak memperoleh cukup energi dari makanan, maka cadangan lemak akan digunakan sebagai sumber energi alternatif. Sebaliknya, jika asupan energi melebihi kebutuhan dan tidak digunakan, kelebihan tersebut akan disimpan sebagai lemak tubuh, yang berpotensi menimbulkan masalah gizi seperti obesitas.

### 2 3. Hubungan Pendapatan Orang Tua Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

2 Analisis data terkait hubungan antara pendapatan orang tua dan kejadian gizi lebih serta obesitas menunjukkan bahwa uji statistik Chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,031. Karena nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan orang tua

74 dan prevalensi gizi lebih pada remaja. Temuan ini sejalan dengan  
15 hasil studi yang dilakukan oleh Rendy Reynaldy Parengkuan dan  
tim (2018), yang meneliti kaitan antara pendapatan keluarga dan  
status gizi lebih pada siswa sekolah dasar di Kota Manado.  
89 Penelitian tersebut menemukan bahwa anak-anak dari keluarga  
berpendapatan tinggi memiliki proporsi gizi lebih sebesar 55,9%,  
jauh lebih tinggi dibandingkan 25% pada anak-anak dengan status  
gizi normal. Pendapatan tinggi dalam keluarga diidentifikasi  
sebagai faktor risiko terjadinya gizi lebih, dengan rasio peluang (R)  
sebesar 3,8.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 19 Makassar.
2. Asupan energi dan lemak berhubungan secara signifikan dengan kejadian gizi lebih, sedangkan asupan protein dan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan signifikan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 19 Makassar.
3. Pendapatan orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 19 Makassar.

#### B. Saran

1. Remaja dengan status gizi lebih disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan guna mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas.
2. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk mempertimbangkan variabel tambahan seperti tingkat aktivitas fisik dan durasi penggunaan layar (screen time).

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad Agus Hendra. (2019). *Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh*. Buletin Penelitian Kesehatan, Volume 47.
- Ali Khomsan. (2006). *Sehat dengan Makanan Berkhasiat*. Editor: Irwan Suhanda. Jakarta: Penerbit Buku Kompas. p. 10.
- Arambepola, C. et al. (2008) 'Defining " low in fat " and " high in fat " when applied to a food', *Public Health Nutrition*, 12(3), pp. 341–350. doi: 10.1017/S136898000800205X.
- Arumsari, I. (2014). *Hubungan ketersediaan sarapan dan faktor lainnya dengan pola sarapan Siswa/i SMA terpilih di Kabupaten Tangerang Tahun 2014*. Universitas Indonesia.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) *Status Gizi SSGI 2022*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2008) *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.
- Balitbangkes (2013) *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.
- Batubara, J.R. (2016). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari Pediatri, 12(1), 21-9
- Fitri Yani Arbie, Vera Tasentimbang, Denny Indra Setiawan, Rahma Labatjo, Nur Ayu Ruhmayanti. (2022). *Gizi lebih dan Obesitas pada Remaja serta Pengaruhnya dengan Kesehatan Tulang*. Gorontalo ; CV. Mitra Keluarga Sehat.
- Fridawanti, A. P. (2016). *Hubungan antara Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak terhadap Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta*
- Global Nutrition Report. (2021). 2021 Global Nutrition Report: The state of global nutrition. Bristol, UK: Development Initiatives.
- Hamalding Hermawati. Risna. Rahma Sri Susanti. (2019). *Hubungan Gaya Hidup dengan Gizi lebih dan Obesitas pada Remaja Putri di SMA*

*Negeri 11 Makassar. Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat. Volume 1*

Jesslyn Norberta. (2024) . *Obesitas Pada Anak*. Continuing Medical Education. RSIA Stella Maris, Medan, Indonesia

Kebung, K. (2011). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya

Kemenkes RI. (2010). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010. In *Kementrian Kesehatan RI*.

Kemenkes RI. (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. In *Kementrian Kesehatan RI*.

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI*(Vol. 53, Issue 9).

Kemenkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2019. In *Kementrian Kesehatan RI*.

Kemenkes RI. (2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2020. In *Kementrian Kesehatan RI*.

Kemenkes RI. (2022). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2020. In *Kementrian Kesehatan RI*.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). *Buku Pedoman dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Dasar dan yang Sederajat Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: Seameo Recfon.

Lake, W. R., Hadi, S., & Sutriningsih, A. (2017). *Hubungan Komponen Perilaku (Pengetahuan, Sikap, Tindakan) Merokok Pada Mahasiswa*. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 2(3).

Mahpolah, dkk. 2008. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food pada Remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan*. Banjarmasin :Fakultas Keperawatan Poltekes Banjarmasin

Manurung, Nelly.(2009). *Pengaruh Karakteristik Remaja, Genetik, Pendapatan Keluarga, Pendidikan Ibi, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di SMU RK Tri Sakti Medan 2008*. Thesis. Universitas Sumatera Utara.

Mubarak, I. (2011). Wahit. *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: PT. Salemba Medika.



- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- P. Long, S. C., Mayulu, N., & Kawengian Shirley E.S. (2013). *Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Obesitas pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas di Puskesmas Wowonasa Kecamatan Singkil Manado*.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Pratiwi Irna, Asri Masitha Arsyati, Andreanda Nasution. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 12 Kota Bogor*. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Volume 5
- Rosida dkk. (2022). *Analisis Faktor dengan Obesitas pada Siswa SMA Katolik Rajawali Makassar*. Jurnal Ilmiah Amanah Akademika. Volume 5
- Sajawandi, L. (2015). *Pengaruh Obesitas pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya dari Pihak Sekolah dan Keluarga*. Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPSPD) UNTIRTA, 1(2), 1–13.
- Sari, W., & Rizqiyah, F. (2023). *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Usia Dewasa di Kelurahan Kebon Kosong Jakarta*. Tirtayasa Medical Journal, 3(1), 93–99. <https://doi.org/10.52742/tmj.v3i1.265>
- Sirajuddin, Abdullah Tamrin. (2017). *Kelebihan Berat Badan Dipicu Oleh Aktivitas Media Sosial Pada Remaja*. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar.
- Sirajuddin. (2014). *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: EGC.
- Siwi Kurnia Saraswati, Faikha Dhista Rahmaningrum, M Naufal Zidane Pahsyah, dkk. (2021). *Faktor Risiko Penyebab Obesitas*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. Semarang. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro.
- Surbakti, L. B. (2019). *Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Kalsium dengan Status Gizi pada Remaja SMP Advent Lubuk Pakam*.
- Sugiyono, (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta

- Suhardjo.(2018). *Perencanaan pangan dan gizi*. Edisi ke-1. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulistyoningsih, H. (2017). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Sunarto. Kamanto. (2016). *Pengantar Sosiologi*. Jakarta: Lembaga Penerbit.
- Supariasa, I. N., & Bakri, B. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Suryandari, B. D., & Widyastuti, N. (2015). *Hubungan Asupan Protein dengan Obesitas pada Remaja*.
- Syamhudi. (2011). *Perubahan Pola Makan Dengan Remaja*.
- Talat, M. A., & Shahat, E. E. (2016). *Prevalence of gizi lebih and obesity among preparatory school adolescents in Urban Sharkia Governorate, Egypt. Egyptian Pediatric Association Gazette*, 20-15.
- Timotius, K. H. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian: Pendekatan Manajemen Pengetahuan untuk Perkembangan Pengetahuan*. Penerbit Andi.
- Wahyu,G.G. (2009). *Obesitas Pada Anak*. Jakarta ; Bentang Pustaka.
- Whatley, J. E., Rachel, L. and Christina, M. (2007) 'Implementation of Low-Fat, Low-Sugar, and Portion-Controlled ...', *The Journal of School Health*, 77(10), p. 687.
- Wiramihardja, K. K., & Soegih, R. (2009). *Obesitas : Permasalahan dan terapi praktis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Word Health Organization.(2018). *Obesity And Gizi lebih*. WHO.
- Word Health Organization.(2021). *Obesity And Gizi lebih*. WHO.
- World Health Organization.(2020). *obesity and diabetes in the world*.
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). *Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri*.