

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN MAKAN TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 19 PALEMBANG



OLEH

NAMA : RIFDAH WIDDA ISLAMY

NIM : 10021281823040

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN MAKAN TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 19 PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)

Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : RIFDAH WIDDA ISLAMY

NIM : 10021281823040

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 7 Juli 2025

Rifdah Widda Islamy; Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H., AIFO

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makan terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang

xvi + 68 halaman, 18 tabel, 7 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Kejadian gizi lebih erat kaitannya dengan remaja, dikarenakan pada usia ini remaja masih mengalami fase pertumbuhan dan perubahan hormon sehingga perubahan berat badan sangat umum terjadi. Kejadian gizi lebih pada remaja ini tidak semata-mata terjadi melainkan melalui beberapa faktor yang mempengaruhi seperti, pengetahuan gizi, asupan makan, genetik, aktivitas fisik yang kurang, psikologis, faktor lingkungan sekitar, jenis kelamin dan tingkat sosial ekonomi. Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan makan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 19 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Responden berjumlah 110 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diolah dengan uji statistik dan dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil analisis menyatakan sebanyak 65,5% responden mengalami gizi lebih, 62,7% responden memiliki pengetahuan gizi tidak baik, 88,2% responden memiliki asupan energi tinggi, 50,9% responden memiliki asupan karbohidrat tinggi, 92,7% responden memiliki asupan protein tinggi dan 84,5% responden memiliki asupan lemak tinggi. Hasil dari analisis bivariat tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ($p = 0,629$), asupan energi ($p = 0,763$), asupan karbohidrat ($p = 0,08$), asupan protein ($p = 0,712$) dan asupan lemak ($p = 0,628$) dengan kejadian gizi lebih. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak hanya responden yang memiliki asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein dan asupan lemak tinggi saja yang mengalami gizi lebih, kebanyakan responden yang memiliki asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein dan asupan lemak cukup juga mengalami gizi lebih. Hal ini disebabkan karena gizi lebih tidak dapat dilihat hanya dari jumlah asupan makan selama tiga hari. Bagi siswa, diharapkan mengonsumsi makanan sesuai dengan jumlah kebutuhan per hari.

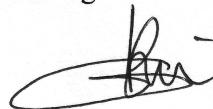
Kata Kunci : Asupan Makan, Gizi Lebih, Pengetahuan Gizi, Remaja
Kepustakaan : 81 (1996-2025)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H., AIFO
NIP. 199005052023212062

NUTRITION PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 7th July 2025

Rifdah Widda Islamy; Supervised by Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H., AIFO

The Relationship between Nutrition Knowledge and Food Intake and the Incidence of Overweight in Adolescents at SMP Negeri 19 Palembang

xvi + 68 pages, 18 tables, 7 images, 10 attachments

ABSTRACT

The incidence of overweight is closely related to adolescents, because at this age adolescents are still experiencing a phase of growth and hormonal changes so that changes in body weight in adolescents are very common. The incidence of overweight in adolescents does not occur suddenly, but rather results several factors such as nutrition knowledge, food intake, genetics, low physical activity, psychology, environmental factors, gender and socioeconomic level. The general objective of the study was to determine the relationship between nutrition knowledge and food intake and the incidence of overweight in adolescents at SMP Negeri 19 Palembang. This study is a quantitative study with a cross-sectional research design. Respondents in this study were 110 students taken using purposive sampling. Data were processed with statistical tests and analyzed univariately and bivariate. The results of the analysis stated that 65.5% of respondents experienced overweight, 62.7% had low nutrition knowledge, 88.2% had high energy intake, 50.9% had high carbohydrate intake, 92.7% had high protein intake, and 84.5% had high fat intake. There was no significant relationship between nutrition knowledge ($p = 0.629$), energy intake ($p = 0.763$), carbohydrate intake ($p = 0.08$), protein intake ($p = 0.712$), and fat intake ($p = 0.628$) and the incidence of overweight in adolescents at SMP Negeri 19 Palembang. The conclusion of this study is that overweight does not only occur among respondents with high energy, carbohydrate, protein and fat intake, but also among those with adequate levels of nutrient intake. These findings suggest that the occurrence of overweight cannot be assessed solely based on dietary intake over a three-day period. It is advisable for students to consume food in accordance with their daily nutritional requirements.

Keywords : Food Intake, Overweight, Nutrition Knowledge, Adolescents

Bibliography : 81 (1996-2025)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H., AIFO
NIP. 199005052023212062

LEMBAR PERNYATAAN PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Juni 2025



Rifdah Widda Islamy

NIM. 10021281823040

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN MAKAN
TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 19 PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

RIFDAH WIDDA ISLAMY

10021281823040

Indralaya, 14 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ditia Fitri Arinda'.

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO

NIP. 199005052023212062

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makan terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang”** telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 7 Juli 2025.

Indralaya, 14 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi :

Ketua Penguji :

1. Yuliarti, S.K.M., M.Gizi.
NIP. 198807102019032018

()

Anggota Penguji :

1. Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M.Kes
NIP. 198912152023212046
2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199005052023212062

()

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnantiarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi

Universitas Sriwijaya



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Rifdah Widda Islamy
NIM : 10021281823040
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 26 Februari 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Gotong Royong Mandi Api Gg. Salam No.
1854A RT34 RW01, Kelurahan Srijaya, Kecamatan
Alang-alang lebar, Kota Palembang
Email : rifdahislamy@gmail.com

Riwayat Pendidikan

TK (2005 - 2006) : TK Aisyiyah 18 Palembang
SD (2006 – 2008) : SD Negeri 43 Palembang
SD (2008 – 2012) : SD Muhammadiyah 14 Palembang
SMP (2012 – 2015) : SMP IT Al-Furqon Palembang
SMA (2015 – 2018) : SMA Negeri 1 Palembang
S1 (2018 – sekarang) : Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur kehadiran Allah SWT karena atas ridho -Nya penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makan terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang”. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan wawasan, motivasi, arahan serta bimbingan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Yuliarti, S.K.M., M.Gizi selaku dosen penguji I yang telah memberikan arahan dan saran serta menyediakan waktu untuk bimbingan hingga selesainya skripsi` penulis.
5. Ibu Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan arahan dan saran serta menyediakan waktu untuk bimbingan hingga selesainya skripsi penulis.
6. Para dosen, karyawan dan seluruh sivitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Kepala sekolah, guru dan seluruh responden penelitian di SMP Negeri 19 Palembang.
8. Keluarga tersayang Almarhum Bapak Habiburrrahman, Ibu Yeti Rohmawati, Abang Muhammad Fakhrurrahman, Muhammad Fadhlurrahman dan Fardan Dzaki Rahman yang senantiasa mendoakan, mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.

9. Adinda Ratu Balkis, Khansa Istiqomah dan Septa Melani selaku sahabat sejak Sekolah Menengah Atas yang senantiasa menemani, memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
10. Amalia Salsabila, Atiqah Fadiah Nashfati, Nadhia Nur Putriana, Natasya Fadliya Audita, Putri Hijir Khairani dan Yohana Theresia Gea selaku teman seperjuangan di masa perkuliahan yang selalu menyemangati dan mendukung penulis selama mengerjakan skripsi.
11. Seluruh teman-teman di Program Studi Gizi tahun 2018.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu namun turut serta dalam membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis menerima segala kritik dan saran agar kedepannya menjadi lebih baik lagi dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Indralaya,

Penulis
Rifdah Widda Islamy

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rifdah Widda Islamy
NIM : 10021281823040
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui / ~~tidak menyetujui~~ untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makan terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 7 Juli 2025
Yang menyatakan,

Rifdah Widda Islamy

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Bagi Penulis.....	5
1.4.2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	5
1.4.3. Bagi Responden.....	5
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	5
1.5.1. Lingkup Lokasi.....	5
1.5.2. Lingkup Materi.....	5
1.5.3. Lingkup Waktu.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Remaja	6
2.2. Status Gizi Lebih.....	6
2.2.1. Pengertian Status Gizi Lebih.....	6

2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih	7
2.2.3. Pengukuran Status Gizi Lebih.....	8
2.3. Pengetahuan Gizi.....	9
2.3.1. Pengertian Pengetahuan Gizi	9
2.3.2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi	10
2.3.3. Pengukuran Pengetahuan Gizi.....	10
2.4. Perilaku Makan	11
2.4.1. Asupan Makan sebagai Prinsip Perilaku Makan	12
2.4.2. <i>Recall 24 hour</i> sebagai Metode Pengukuran Asupan Makan	18
2.5. Kerangka Teori.....	20
2.6. Kerangka Konsep	21
2.7. Penelitian Terdahulu.....	22
2.8. Definisi Operasional	25
2.9. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1. Desain Penelitian.....	27
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.2.1. Populasi Penelitian	27
3.2.2. Sampel Penelitian	27
3.2.3. Besar Sampel.....	28
3.3. Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	29
3.3.1. Jenis Data	29
3.3.2. Cara Pengumpulan Data	29
3.3.3. Alat Pengumpulan Data	30
3.4. Pengolahan Data.....	31
3.5. Validitas dan Reliabilitas Data.....	32
3.5.1. Validitas Data	32
3.5.2. Reliabilitas Data	33
3.6. Analisis dan Penyajian Data	34

3.6.1. Analisis Data	34
3.6.2. Penyajian Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	36
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.2. Analisis Univariat.....	38
4.2.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	38
4.2.2. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	39
4.2.3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi.....	39
4.2.4. Distribusi Frekuensi Asupan Makan	42
4.3. Analisis Bivariat.....	42
4.3.1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih	42
4.3.2. Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Gizi Lebih.....	43
4.3.3. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Gizi Lebih	44
4.3.4. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Gizi Lebih.....	45
4.3.5. Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Gizi Lebih	46
BAB V PEMBAHASAN	47
5.1. Keterbatasan Penelitian	47
5.2. Pembahasan.....	47
5.2.1. Karakteristik Responden Remaja di SMP Negeri 19 Palembang	47
5.2.2. Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang.....	48
5.2.3. Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang.....	49
5.2.4. Hubungan Asupan Energi terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang.....	50
5.2.5. Hubungan Asupan Karbohidrat terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang.....	52
5.2.6. Hubungan Asupan Protein terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang.....	53
5.2.7. Hubungan Asupan Lemak terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 19 Palembang.....	54

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	57
6.1. Kesimpulan	57
6.2. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi status gizi remaja berdasarkan IMT (IMT/U)	9
Tabel 2. 2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Kebutuhan Lemak Harian Remaja 13-15 Tahun	15
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Kebutuhan Vitamin Harian Remaja 13-15 Tahun	16
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Kebutuhan Mineral Harian Remaja 13-15 Tahun	17
Tabel 2.5 Penelitian Terdahulu.....	22
Tabel 2.6 Definisi Operasional.....	25
Tabel 3. 1 Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi.....	32
Tabel 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas	33
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	38
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	39
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi	39
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi	39
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Asupan Makan	42
Tabel 4. 6 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih	43
Tabel 4. 7 Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Gizi Lebih	43
Tabel 4. 8 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Gizi Lebih	44
Tabel 4. 9 Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Gizi Lebih.....	45
Tabel 4. 10 Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Gizi Lebih	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rumus IMT	8
Gambar 2. 2 Rumus <i>Z-score</i>	8
Gambar 2. 3 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	21
Gambar 3. 1 <i>Microtoise</i>	30
Gambar 3. 2 Timbangan Berat Badan <i>Digital</i>	30
Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	70
Lampiran 2 Kuesioner Karakteristik Responden.....	71
Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan Gizi	72
Lampiran 4 Formulir <i>Recall</i> 3x24 jam.....	77
Lampiran 5 Pengolahan Data Univariat Hasil SPSS	78
Lampiran 6 Pengolahan Data Bivariat Hasil SPSS	81
Lampiran 7 Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian	86
Lampiran 8 Surat Kaji Etik	88
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 10 Formulir <i>Recall</i> 24 Jam Responden	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gizi lebih atau memiliki nama lain *overweight* adalah sebuah ketidakseimbangan status gizi seseorang yang diakibatkan oleh terpenuhinya kebutuhan sehari-hari melebihi kebutuhan seharusnya dalam jangka waktu lama, yang ditandai dengan kelebihan berat badan. Status gizi lebih adalah permasalahan yang umum terjadi di negara-negara berkembang, khususnya Indonesia. Prevalensi gizi lebih atau *overweight* di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya (Fadhilah *et al.*, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2015 prevalensi kejadian gizi lebih dalam rentang usia 10-19 tahun adalah sebesar 13,5% dan pada tahun 2016 menunjukkan peningkatan menjadi 14,2%. Berdasarkan laporan nasional Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, rata-rata prevalensi kejadian gizi lebih dalam rentang usia remaja 13-15 tahun di Indonesia adalah 8,3% dan mengalami kenaikan menjadi 11,2% di tahun 2018. Pada tahun 2013, Sumatera Selatan masuk ke dalam 13 provinsi dengan prevalensi kejadian gizi lebih dalam rentang usia remaja 13-15 tahun tertinggi di Indonesia. Tahun 2018, Sumatera Selatan terdapat di urutan ke-15 dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia dengan prevalensi kejadian gizi lebih dalam rentang usia remaja 13-15 tahun tertinggi dengan nilai 10,9%.

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018, Kota Palembang masuk ke dalam 10 besar Kota/Kabupaten dengan prevalensi kejadian gizi lebih rentang usia remaja 13-15 tahun tertinggi di Sumatera Selatan dan menduduki urutan ke-8 dengan besar prevalensi 11,54%. Menurut Departemen Kesehatan (1996), tentang penetapan sasaran atau standar sebagai *cut off point* untuk mengetahui besaran masalah, prevalensi gizi lebih di Indonesia khususnya kota Palembang memasuki kategori masalah sedang, dengan rentang 10-19,9%.

Kejadian gizi lebih atau *overweight* erat kaitannya dengan remaja, dikarenakan pada usia ini remaja masih mengalami fase pertumbuhan dan

perubahan hormon sehingga perubahan berat badan pada remaja sangat umum terjadi (Tanjung, *et al.*, 2022). Kejadian gizi lebih atau *overweight* pada remaja ini tidak serta-merta terjadi melainkan melalui beberapa faktor. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kejadian gizi lebih atau *overweight* remaja seperti, pengetahuan gizi, asupan makan, genetik, aktivitas fisik, psikologis, faktor lingkungan sekitar, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, dan lain-lain (Purba, *et al.* 2024).

Faktor pertama yang dapat mempengaruhi gizi lebih ialah pengetahuan gizi. Menurut Intantiyana *et al.* (2018), pengetahuan gizi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengenali kandungan gizi yang ada di makanan serta memahami peran dan fungsinya bagi tubuh. Pengetahuan ini mencakup proses kognitif yang memungkinkan individu untuk mengintegrasikan informasi gizi ke dalam perilaku makan sehari-hari sehingga dapat menjadi acuan terbentuknya pola konsumsi yang sehat dan seimbang.

Faktor kedua yang dapat menjadi penyebab terjadinya gizi lebih ialah asupan makan. Asupan makan merupakan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi manusia dengan maksud untuk mencukupi kebutuhan seseorang baik secara fisik, mental, maupun sosial. Asupan makan pada umumnya berkaitan dengan pengetahuan gizi seseorang. Individu dengan pengetahuan gizi baik biasanya menerapkan kebiasaan yang selaras dengan pengetahuannya dalam mengonsumsi makanan, seperti tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan (Geissler, 2005).

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maharani *et al.* (2018) mengenai hubungan pengetahuan gizi didapatkan hasil berupa nilai *p-value* = 0,000 serta nilai koefisien korelasi $r = -0,564$ yang menunjukkan hubungan lemah dan berpola negatif. Dalam artian semakin rendah tingkat pengetahuan gizi, maka semakin tinggi pula status gizi seseorang dan semakin mudah orang tersebut terkena gizi lebih atau *overweight*. Gizi lebih memiliki dampak negatif bagi tubuh jika tidak segera ditangani. Menurut Aini (2013), gizi lebih dapat menyebabkan obesitas dan resiko munculnya penyakit lain contohnya jantung koroner, kanker, diabetes mellitus serta dapat memperpendek angka harapan

hidup. Oleh karena itu, gizi lebih termasuk ke dalam masalah serius yang harus diatasi.

Berdasarkan temuan dari observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap siswa di SMP Negeri 19 Palembang, diketahui bahwa dari seratus siswa berada dalam persentase gizi lebih dan obesitas yang tinggi dengan klasifikasi yaitu 30% siswa memiliki gizi lebih dan 25% siswa memiliki klasifikasi obesitas. Peneliti memilih SMP Negeri 19 Palembang menjadi lokasi penelitian dikarenakan beberapa pertimbangan diantaranya yaitu SMP Negeri 19 Palembang memiliki akses pangan yang mudah, terdapat banyak rumah makan dan berbagai macam jenis makanan di sekitar sekolah, letak sekolah yang strategis karena berada dalam jarak yang tidak jauh dari pasar atau pusat perbelanjaan di Kota Palembang. Melalui uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan asupan makan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 19 Palembang.

1.2. Rumusan Masalah

Terjadinya peristiwa gizi lebih khususnya di kalangan remaja berpotensi mempengaruhi kegiatan sehari-hari yang jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan resiko terjadinya penyakit lain seperti obesitas, jantung koroner, diabetes mellitus dan kanker. Angka kejadian gizi lebih di Sumatera Selatan pada tahun 2018 yaitu sebesar 10,89% dan Kota Palembang termasuk ke dalam 10 besar Kota/Kabupaten yang memiliki remaja gizi lebih dengan angka kejadian sebesar 11,54%. Di SMP Negeri 19 Palembang, dari 100 siswa dengan usia 13-15 tahun memiliki persentase yang tinggi pada klasifikasi remaja dengan gizi lebih dan obesitas dengan data yang ditemukan yaitu, 30% pada klasifikasi gizi lebih dan 25% pada klasifikasi obesitas. Dari data tersebut menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 19 Palembang dengan gizi lebih hingga obesitas masih memiliki persentase yang tinggi. Merujuk pada kejadian tersebut maka penelitian ini merumuskan masalah utama yaitu apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan makan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 19 Palembang.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan dari pengetahuan gizi dan asupan makan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 19 Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian yang dilakukan adalah :

- a. Mengidentifikasi status gizi remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan gizi remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- c. Mengidentifikasi asupan energi pada remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- d. Mengidentifikasi asupan karbohidrat pada remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- e. Mengidentifikasi asupan protein pada remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- f. Mengidentifikasi asupan lemak pada remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- g. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi terhadap kejadian gizi lebih remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- h. Menganalisis hubungan asupan energi terhadap kejadian gizi lebih remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- i. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat terhadap kejadian gizi lebih remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- j. Menganalisis hubungan asupan protein terhadap kejadian gizi lebih remaja di SMP Negeri 19 Palembang.
- k. Menganalisis hubungan asupan lemak terhadap kejadian gizi lebih remaja di SMP Negeri 19 Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan serta pengalaman peneliti dalam mempraktekkan teori yang telah didapatkan selama perkuliahan. Penelitian ini merupakan syarat kelulusan di program studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta referensi tambahan bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan dimanfaatkan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3. Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengetahuan gizi dan asupan makan serta keterkaitannya dengan gizi lebih.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1. Lingkup Lokasi

Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 19 Palembang.

1.5.2. Lingkup Materi

Ruang lingkup materi yang digunakan yaitu mengenai pengetahuan gizi dan asupan makan remaja 13-15 tahun.

1.5.3. Lingkup Waktu

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 - 14 Februari 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. (2008). *Sistem Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Aini, Nur S. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes jurnal of public health*, 1(2), 1-8.
- Allo, B., Aminuddin, Syam, D. V. (2013). Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman 1 Makasar. Doctoral Dissertation. Universitas Hassanudin. Papua. Indonesia. Pp: 1-14.
- Almatsier, S. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amanda, A., Dewi, A. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3).
- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). Hubungan citra tubuh, pengetahuan gizi, dan perilaku makan terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro tahun 2017. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>.
- Aprilia, C. D. (2017). Hubungan antara Asupan Nutrisi dengan Obesitas pada Kalangan Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Farmasi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Anugrahadi, S. (2019). Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional). MENGENAL REMAJA GENERASI Z (Dalam Rangka memperingati Hari Remaja Internasional) – BKKBN | NTB.

- Damayanti, A. Y., Santaliani, A. D., Fathimah, F., & Nabawiyah, H. (2020). *Hubungan asupan makronutrien dan uang saku dengan status gizi anak sekolah dasar di Jawa Timur. Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 12–19.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). *Determinants of eating behavior in university students: a qualitative study using focus group discussions. BMC public health*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1996). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kementerian Republik Indonesia.
- Destiani, T., Simanungkalit, S. F., & Fauziyah, A. (2019). Determinan Gizi Lebih pada Remaja di SMP YPI Bintaro Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 08(01), 25–29.
- Dewi, I. K., Syarif, S., & Indrawati, L. (2014). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi pada Remaja berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di SMA Negeri 1 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 21(2), 105–112.
- Dwifitri, U., Zulkarnain, M., Flora, R., Purnama, Y., & Slamet, S. (2022). Karakteristik, Asupan Protein, Kadar Protein Total dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis pada Ibu Hamil: Studi Cross Sectional. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 15(2), 108–120. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v15i1.3497>.
- Ermona, N. D. D., Wisjatmadi, B., (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 97-105. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.97-105>.

- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23.
<https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>.
- Fadhilah, F. H., Widjanarko, B., Shaluhiah, Z., Pendidikan, B., & Perilaku, I. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 734–744.
- Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *IAGIKMI & Universitas Airlangga*, 298–304.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>.
- Geissler, A.C., Powers, J.H. (2005). *Human Nutrition. 8 th Ed.* UK : Elsevier.
- Gharrieni, R. H. A., Angraini. D. I., & Rahmayani. F. (2023). Faktor Risiko Penggunaan Media Sosial pada Obesitas. *Medula*, 13(1).
- Gurnida, D. A., *et al.* (2020). Korelasi antara Tingkat Kecukupan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Sekolah Dasar Kelas 4, 5 dan 6. *Padjadjaran Journal of Dental Researcher and Student*. Vol.4(1):43-50.
- Hall, J. E. (2016). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (13th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.
- Hurry, M. I. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 9 (1) 566-577.
- Husain, A., Tendean, L., & Queljoe, E. D. (2015). Pengaruh Kelebihan Berat Badan / *Overweight* Terhadap Terjadinya Disfungsi Seksual Pria. *eBiomedik*, 3(3).
<https://doi.org/10.35790/ebm.v3i3.10143>.
- Herawati, H. D., *et al.* (2017). Perilaku makan berlebih dan hubungannya dengan kegemukan pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*

(*Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*), 4(3), 161.
[https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).161-169](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).161-169)

Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 404–412.

Imelda, T., Yuli, H., & Arif, D.H. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal* 7(03).

Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58–64.
<https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>.

Istianah, A. Z. (2021). Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 1 Ulu Burumin.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Tabel Batas Ambang indeks Massa tubuh (IMT).

Kartasapoetra, M. (2005). Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja. Jakarta: Rineka Cipta.

Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>

Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003210000>.

- Maharani, M. (2018). Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 10(2), 167–172. <https://doi.org/10.33088/jmk.v10i2.341>.
- Mia, A. B., Cahyono, D. E., & Putri, F. G. (2024). *Pengaruh aspek internal dan eksternal terhadap asupan makan individu*. *Jurnal Nutrisi & Perilaku Makan*, 10(1), 45–58.
- Mukhlisa, W. N. I., Rahayu, L. S., & Furqan, M. (2018) Asupan Energi dan Konsumsi Makanan Ringan Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 3(2), 59–66.
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan gizi dan pengetahuan dengan status gizi remaja putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>.
- Nabila, P.S., Indriati, P. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein dengan Status Gizi (Studi Kasus pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol 13, No 1 July 2018:1-12.
- Navila, W., & Firmansyah. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Remaja. *Nutrix Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.37771/nj.v9i1.1293>.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurmasyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan

zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38–47. <https://doi.org/10.14710/jgi.4.1.38-47>.

Ongkowijaya, M., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2019). Hubungan Faktor Demografi Dengan Kepuasan Kerja Di PT Sinar Plasindo. 7(2).

Pantaleon, M. G. (2019) Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3).

Par'i, H. M. (2019). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.

Permenkes RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.

Permenkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.

Pratiwi, WS, Yulianto, A., Widayati , W. (2021). *Parental Knowledge and Picky Eating Behavior Regarding Events Stunting in Toddlers. Journal of Medical and Health Sciences*, 8(4).

Primadhamanti, A., Vani, W., Vika I. Q., & Visca N. (2022). Pengenalan Macam-macam Vitamin yang Terkandung pada Buah. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 5(2).

Priyatno, D. (2013). *Mandiri belajar analisis data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.

Purba, N. P., Nadita, K. Amenda, S. B. S., Indah, R. S., Djody, P., Nesta, M. P., Ulandari, & Delfriana A. (2024). Faktor- faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1).

- Pusungula, N., Bolang, A., Purba, R. B. (2013). Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 dan Kelas 5 SD Katolik St. Malalayang Kota Manado. *Ejournal Unsrat*. Pp:1-8.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan *overweight* di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal FKM*, 5(3), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Putri, R. V. I., & Tsani, A. R. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 1(3). <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3>.
- Putri, M. E., Syafriani, Eka, R. R. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi Makanan Jajanan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Santriwati. *Indonesian Journal of Science*, 1(4), 994-999.
- Rahma, S. N., & Natalia, D. P. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Taruna dan Taruni. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, 3(3), 47-57. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v3i3.72571>.
- Rahman , N., Dewi, N.U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 1-64.
- Riset Kesehatan Dasar. (2019). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. <https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgq zI-l>.
- Safitri, A. L. D., & Slamet, S. K. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Fathul Baari Kota Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 9.

- Salsabila, H. H., Syagata, A. S., & Ciptanurani, C. (2025). Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja Putri di MA Muallimaat Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol.3.
- Santoso, S. (2014) *Statistik NonParametrik : Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Setyowati, N.D., Riyanti, E., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 1042–1053.
- Sikalak, W., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan perusahaan di bidang telekomunikasi di Jakarta tahun 2017*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 193–201. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i3.17210>.
- Sofianita, N.I., Arini, F.A., & Meiyetrian, E. (2015). Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 57–62. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1>.
- Sholikhati, A., Yudhistira, A. D., & Rahardjo, H. S. (2012). *Jenis-Jenis Pengetahuan*. Program Magister Teknik Kimia, Universitas Diponegoro.
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Susmiati., Lipoeto, N. I., Putri. Z. M. (2020). Perbandingan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik pada Remaja Berdasarkan Status Gizi. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 16(1), 32-37.
- Tanjung, N. U., Annisa, P. A., Nur M., & Shinta R. (2022). *Junk Food* dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3). <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>.
- Tchernof, A., & Després, J. P. (2013). *Pathophysiology of human visceral obesity: An update. Physiological Reviews*, 93(1), 359–404. <https://doi.org/10.1152/physrev.00033.2011>.
- Utami, N. M., Hidayanti, L., & Aisyah, I. S. (2023). Tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 20–27. <https://doi.org/10.37058/nsj.v2i2.6689>.
- Widianto, F., Sigit, M., & Poppy, F. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*. 1(2), pp. 16–22.
- Wijaya, U. L., Widjanarko, B., & Indraswari, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Berisiko Gizi Lebih Pada Remaja Sma Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(3), 426–431.
- World Health Organization. (2021). *Prevalence of Overweight among Children and Adolescents, BMI >1+ Standard Deviations Above the Median (Crude Estimate) (%)*. *Prevalence of overweight among children and adolescents, BMI > +1 standard deviations above the median (crude estimate) (%) (who.int)*.

- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45-53.
- Yulnefia. (2015). Kejadian *Overweight* Pada Remaja di Analis Kesehatan Abdurrah. *Collaborative Medical Journal*, 000, 39–48.
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (2021). Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi UNESA*, 1(1), 45-52.