

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG OBESITAS
PADA SISWA DI SMA NEGERI 2 TANJUNG MORAWA**

KARYA TULIS ILMIAH



PUTRI MARSTELLA

P01031122085

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2025

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG OBESITAS
PADA SISWA DI SMA NEGERI 2 TANJUNG MORAWA**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**PUTRI MARSTELLA
P01031122085**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

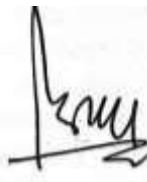
PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang
Obesitas pada Siswa di SMA Negeri 2 Tanjung
Morawa
Nama Mahasiswa : Putri Marstella
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122085
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Fauzi Romeli, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama


20/10/2025

Novriani Tarigan DCN, M.Kes
Anggota Penguji



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui,

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 198008231990032001

Tanggal Lulus: 08 Agustus 2025

ABSTRAK

PUTRI MARSTELLA “GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG OBESITAS PADA SISWA DI SMA NEGERI 2 TANJUNG MORAWA” (DIBAWAH BIMBINGAN FAUZI ROMELI)

Obesitas adalah keadaan di mana tubuh memiliki kelebihan berat badan karena akumulasi lemak. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara jumlah energi yang diambil terlalu banyak dibandingkan dengan jumlah energi yang dibakar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang pengetahuan dan sikap siswa terhadap obesitas di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif dengan rancangan observasional dengan jumlah sampel sebanyak 83 siswa kelas X dan XI dengan responden yang dipilih secara *Simple Random Sampling* dengan teknik pemilihan perkelas menggunakan rumus *Slovin*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap lalu dinilai bagaimana tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang obesitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik tentang obesitas (73,5%), cukup (9,6%), dan kurang (16,9%). Seluruh siswa (100%) menunjukkan sikap positif terhadap obesitas. Disarankan perlu pemberian edukasi gizi secara berkelanjutan agar pengetahuan dan sikap positif yang dimiliki siswa dapat diterapkan dalam perilaku nyata serta diharapkan pihak sekolah menyelenggarakan program edukasi gizi rutin melalui penyuluhan, seminar, maupun integrasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan mengawasi kantin sekolah agar menyediakan makanan sehat dan seimbang.

Kata kunci: Obesitas, siswa, pengetahuan, sikap.

ABSTRAK

PUTRI MARSTELLA "DESCRIPTION OF KNOWLEDGE AND ATTITUDES TOWARDS OBESITY AMONG STUDENTS AT SMA NEGERI 2 TANJUNG MORAWA" (CONSULTANT: FAUZI ROMELI)

Obesity is a condition where the body has excess weight due to the accumulation of fat. Obesity occurs as a result of an imbalance where the amount of energy consumed is too high compared to the amount of energy burned.

This study aims to describe the knowledge and attitudes of students towards obesity at SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

The research method used was descriptive with an observational design. The sample consisted of 83 students from grades X and XI. The respondents were selected through Simple Random Sampling, with the number per class determined using the Slovin formula. Data was collected using knowledge and attitude questionnaires, which were then used to assess the students' level of knowledge and attitude about obesity.

The results showed that the majority of students had good knowledge of obesity (73.5%), followed by fair (9.6%), and poor (16.9%). All students (100%) showed a positive attitude towards obesity. It is suggested that continuous nutrition education is necessary so that the students' positive knowledge and attitudes can be translated into real behavior. Furthermore, it is expected that the school organizes routine nutrition education programs through counseling, seminars, or integration into extracurricular activities, and monitors the school canteen to ensure it provides healthy and balanced food.

Keywords: Obesity, Students, Knowledge, Attitude.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Obesitas pada Siswa di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa”**. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. *My Lord Jesus Christ* yang telah memberikan berkat dan mukjizatNya sepanjang hidup penulis, khususnya dalam proses penyelesaian KTI.
2. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
4. Fauzi Romeli, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
5. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam penelitian Karya Tulis Ilmiah.
6. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penelitian Karya Tulis Ilmiah.
7. Kepada pihak sekolah di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, serta para guru dan staf yang turut membantu penulis selama Karya Tulis Ilmiah.
8. Kedua orangtua yang saya cintai yaitu bapak Fery Donsi Sitanggang dan ibu Lusiana Br. Situmorang serta saudara kandung saya Allan Jordan Sitanggang yang senantiasa memberikan dukungan dan kasih sayang serta doa-doa yang tidak terbatas kepada saya.
9. Teman-teman satu bimbingan dan satu angkatan 2022 yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.
10. Beserta teman-teman yang saya sayangi yaitu Hiskia, Manisha, There dan Intan yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada saya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran untuk perbaikan ke arah yang lebih baik.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	3
ABSTRAK.....	4
KATA PENGANTAR.....	6
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL.....	9
DAFTAR GAMBAR	10
DAFTAR LAMPIRAN.....	11
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat	4
1. Bagi Siswa	4
2. Bagi Sekolah.....	4
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja.....	5
1. Definisi Remaja.....	5
B. Obesitas	5
1. Pengertian Obesitas.....	5
2. Faktor Penyebab Obesitas.....	5
3. Dampak Obesitas.....	7
4. Cara Pencegahan Obesitas	8
C. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	9
D. Pengetahuan.....	9
1. Pengertian Pengetahuan.....	9
2. Tingkat Pengetahuan	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	11
E. Sikap	12
1. Pengertian Sikap.....	12
2. Tingkatan Sikap	13

3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap.....	14
F. Kerangka Konsep.....	14
G. Definisi Operasional	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	17
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel.....	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	18
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	22
1. Pengolahan Data	22
2. Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum SMA Negeri 2 Tanjung Morawa	26
B. Karakteristik Sampel	27
C. Pengetahuan dan Sikap tentang Obesitas pada Siswa di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi IMT/U Menurut PMK RI No. 2 Tahun 2020.....	9
2. Definisi Operasional	15
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	28
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Kategori Status Gizi IMT/U	29
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan	30
7. Distribusi Sampel Berdasarkan Sikap	32

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Konsep	14

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Bukti Bimbingan Usulan KTI.....	37
2. Surat Pernyataan Keaslian Karya Tulis Ilmiah	39
3. Daftar Riwayat Hidup	40
4. Surat Izin Penelitian	41
5. Surat Bukti Balasan dari Pihak Sekolah.....	42
6. Kuesioner Penelitian	43
7. Informed Consent	49
8. Lembar Pengisian Kuesioner	50
9. Anggaran Biaya Penelitian.....	54
10. Master Tabel.....	55
11. Tabel Jawaban Pertanyaan Kuesioner Pengetahuan	60
12. Tabel Jawaban Pernyataan Kuesioner Sikap	65
13. Hasil Pengolahan Data SPSS	70
14. Dokumentasi Survei Penelitian	72
15. Dokumentasi Penelitian	73
16. Ethical Clearance	74