

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI KABUPATEN DELI SERDANG**



ADISTA HANISA GIRSANG

P01031122099

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

**HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA KABUPATEN DELI SERDANG**

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



ADISTA HANISA GIRSANG

P01031122099

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

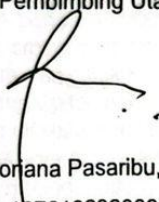
Judul : Hubungan Asupan Makan Dengan Kejadian
Gizi Lebih pada remaja di Kabupaten Deli
Serdang Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Adista Hanisa Girsang

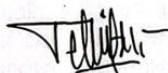
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122099

Program Studi : Diploma III

Menyetujui
Pembimbing Utama



Dr Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232003032002



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
Anggota Penguji



Erlina Nasution S.Pd,M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd,M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

ADISTA HANISA GIRSANG "HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025" (DIBAWAH BIMBINGAN RINA DORIANA PASARIBU)

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Gizi lebih pada remaja dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, hingga penyakit kardiovaskuler. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi gizi lebih adalah asupan energi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh. Data Riskesdas menunjukkan tren peningkatan prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia, termasuk di Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kabupaten Deli Serdang tahun 2025. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah siswa SMA Swasta Nusantara dan SMA Methodist Lubuk Pakam dengan total sampel 88 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan metode food recall 24 jam selama 3 hari berturut-turut serta pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi lebih yaitu 49 siswa (55,7%), sedangkan 39 siswa (44,3%) tidak mengalami gizi lebih. Berdasarkan kategori asupan makan, mayoritas responden berada pada kategori lebih yaitu 42 siswa (47,7%) dan defisit tingkat berat sebanyak 35 siswa (39,8%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan makan dengan kejadian gizi lebih ($p=0,00$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan bermakna antara asupan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kabupaten Deli Serdang. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi seimbang baik di sekolah maupun keluarga guna mencegah peningkatan risiko gizi lebih pada remaja sejak dini.

Kata Kunci: Asupan Makan, Gizi Lebih, Remaja

ABSTRACT

ADISTA HANISA GIRLANG "THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY INTAKE AND THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS IN DELI SERDANG REGENCY IN 2025" (CONSULTANT: RINA DORIANA PASARIBU)

Adolescents are a vulnerable age group susceptible to nutritional problems, including both undernutrition and overnutrition. Overnutrition in adolescents can lead to long-term impacts such as obesity, diabetes mellitus, hypertension, and cardiovascular disease. One of the main factors contributing to overnutrition is an energy intake that is imbalanced with the body's needs. Basic Health research data showed an increasing trend in the prevalence of adolescent overnutrition in Indonesia, including in Deli Serdang Regency. This study aims to determine the relationship between dietary intake and the incidence of overnutrition in adolescents in Deli Serdang Regency in 2025. The research design used a quantitative analytic method with a cross-sectional approach. The study population consisted of students from *SMA Swasta Nusantara* and *SMA Methodist Lubuk Pakam* High School, with a total sample of 88 respondents selected using simple random sampling. Data collection involved interviews using the 24-hour food recall method for three consecutive days, as well as anthropometric measurements (weight and height) to determine nutritional status based on the Body Mass Index-for-Age (BMI/A). Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that the majority of respondents had an overnutrition status, specifically 49 students (55.7%), while 39 students (44.3%) did not experience overnutrition. Based on the dietary intake category, the majority of respondents were in the excess category, 42 students (47.7%), and 35 students (39.8%) were in the severely deficit category. The results of the statistical test indicated a significant relationship between dietary intake and the incidence of overnutrition ($p = 0.00$). This study concluded that there was a significant relationship between dietary intake and the incidence of overnutrition in adolescents in Deli Serdang Regency. Therefore, efforts to provide balanced nutrition education are necessary, both in schools and families, to prevent the increased risk of overnutrition in adolescents early on.

Keywords: Dietary Intake, Overnutrition, Adolescent



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Asupan Makan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025”**

Dalam Penulisan ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku pembimbing dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah .
4. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji yang telah banyak memberikan saran arahan dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
5. Erlina Nasution S.Pd,M.Kes selaku penguji yang telah banyak memberikan saran, arahan dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Pihak sekolah SMA Nusantara Lubuk Pakam dan SMA Methodist yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Kepada kedua orang tua saya, Bapak K Girsang dan Ibu Masdauli sinaga, Kakak saya serta kedua Adek Saya yang memberi dukungan moral serta doa dan kasih sayang.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun guna memperbaiki dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Remaja	4
1. Definisi Remaja	4
2. Kebutuhan Zat Gizi Remaja	5
3. Masalah Gizi Remaja	5
B. Gizi Lebih Pada Remaja	6
1. Definisi Gizi Lebih	6
2. Metode Pengukuran Status Gizi Lebih	7
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Lebih Pada Remaja	8
A. Penyebab Langsung	9
B. Penyebab Tidak Langsung	10
4. Asupan Makan	11
1. Definisi Asupan Makan	11
2. Upaya Memenuhi Asupan Makan yang Cukup.	11
3. Metode Pengukuran Asupan makan.	12
E. Kerangka Konsep	13
F. Definisi Operasional	14
BAB III	
METODE PENELITIAN	16
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	16
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	19
E. Pengolahan dan Analisis Data	24
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
B. Karakteristik Sampel	28
C. Status Gizi	29
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat	5
2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi umur 5-18 Tahun	8
3. Teknik Pengambilan Sampel pada SMA Nusantara dan SMA Methodist	18
4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	28
5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi	29
7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Makan Remaja	30
8. Distribusi Rata-rata Responden berdasarkan Asupan Makan Remaja Menurut Jenis Kelamin	31
9. Distribusi Frekuensi Asupan Makan Di SMA Nusantara	32
10. Distribusi Frekuensi Asupan Makan Di SMA Nusantara	32
11. Hubungan Asupan Makan dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja	33

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel	39
2. Formulir Food Recall 24 jam	41
3. Surat Ethical Cleareance	43
4. Surat Izin Pe nelitian	39
5. Master Data	46
6. Informed Consent	55
7. Lembar Pengisian Formulir Food Recall	57
8. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	63
9. Surat Pernyataan.	65
10. Daftar Riwayat Hidup	66
11. Dokumentasi	67

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Dokumentasi	67