

**HUBUNGAN POLA KEBIASAAN MAKAN REMAJA DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH DI SMP YAYASAN TRISAKTI LUBUK PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



**RISDA SRI VERONIKA LUMBANTORUAN
P01031122036**

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

**HUBUNGAN POLA KEBIASAAN MAKAN REMAJA DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH DI SMP YAYASAN TRISAKTI LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Menyelesaikan Program Studi Diploma III Di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**RISDA SRI VERONIKA LUMBANTORUAN
P01031122036**

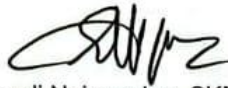
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pola Kebiasaan Makan Pada
Remaja Dengan Kejadian Gizi Lebih Di
SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam
Nama Mahasiswa : Risda Sri Veronika Lumbantoruan
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122036
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Anggota Penguji



Mincu Mahalu, S.Gz, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

RISDA SRI VERONIKA LUMBANTORUAN “**HUBUNGAN POLA KEBIASAAN MAKAN REMAJA DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH DI SMP YAYASAN TRISAKTI LUBUK PAKAM**” (DI BAWAH BIMBINGAN EFENDI NAINGGOLAN)

Gizi lebih pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat dengan prevalensi nasional naik dari 7,3% pada 2013 menjadi 13,5% pada 2018, dan di Kabupaten Deli Serdang mencapai 36,2% pada 2023. Kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus karena dapat berdampak pada risiko penyakit degeneratif di masa depan. Salah satu faktor penyebabnya adalah pola kebiasaan makan yang tidak baik, seperti frekuensi makan tidak teratur, jenis makanan kurang bervariasi, serta jumlah asupan energi yang berlebih atau tidak sesuai kebutuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola kebiasaan makan yang meliputi frekuensi, jenis, dan jumlah konsumsi makanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2025. Jumlah sampel sebanyak 79 siswa. Data diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) semi-kuantitatif dan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan 55,7% remaja memiliki pola kebiasaan makan tidak baik, dan 35,4% mengalami gizi lebih. Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,001$), di mana semakin tidak baik pola makan remaja maka semakin tinggi risiko mengalami gizi lebih, sedangkan pola makan baik cenderung berkaitan dengan status gizi normal. Diharapkan guru dan orang tua dapat bekerja sama memberikan edukasi gizi untuk mencegah gizi lebih pada remaja.

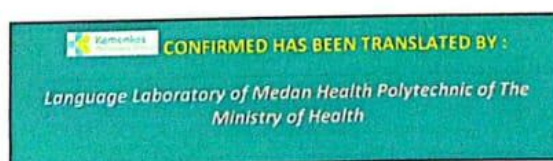
Kata kunci: Pola kebiasaan makan, remaja, gizi lebih

ABSTRACT

RISDA SRI VERONIKA LUMBANTORUAN "THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENT EATING HABIT PATTERNS AND THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION AT SMP YAYASAN TRISAKTI, LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: EFENDI NAINGGOLAN)

Overnutrition in adolescents is a growing health issue, with the national prevalence increasing from 7.3% in 2013 to 13.5% in 2018, and reaching 36.2% in Deli Serdang Regency in 2023. This condition requires special attention as it can impact the risk of degenerative diseases in the future. One of the contributing factors is poor eating habits, such as irregular meal frequency, a lack of variety in food types, and an excessive or inappropriate amount of energy intake. This study aims to determine the relationship between eating habit patterns—including the frequency, type, and amount of food consumption—and the incidence of overnutrition among adolescents at SMP Yayasan Trisakti, Lubuk Pakam. This research employed an observational method with a cross-sectional approach, conducted from April to May 2025. The sample consisted of 79 students. Data were collected through interviews using a semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ) and anthropometric measurements. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results showed that 55.7% of adolescents had poor eating habits, and 35.4% experienced overnutrition. The Chi-Square test revealed a significant relationship ($p = 0.001$), where poorer adolescent eating patterns were associated with a higher risk of overnutrition, whereas good eating patterns were more likely associated with a normal nutritional status. It is hoped that teachers and parents can collaborate to provide nutrition education to prevent overnutrition in adolescents.

Keywords: Eating Habit Patterns, Adolescents, Overnutrition



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“HUBUNGAN POLA KEBIASAAN MAKAN PADA REMAJA DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH DI SMP YAYASAN TRISAKTI LUBUK PAKAM”** tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini terwujud berkat bantuan, arahan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes kemenkes Medan
3. Efendi S. Nainggolan, SKM M.Kes selaku Pembimbing utama
4. Berlin sitanggang, SST, M.Kes, selaku anggota penguji
5. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku anggota penguji
6. Patar Lumbantoruan (Alm) dan Bernala Simorangkir kedua orangtua
7. Daniel, Martin,Yoga, Samuel Lumbantoruan saudara penulis
8. Awi, Selvia, Reza, Flora,Syelin,Jesika dan Nadya teman-teman penulis.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakan karya tulis ilmiah ini.

Lubuk Pakam, 03 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	3
C.Tujuan Penelitian	3
D.Manfaat penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A.Remaja	5
1. Defenisi Remaja	5
2. Karakteristik Remaja	5
B.Pola Kebiasaan Makan Remaja	6
1.Pengertian Pola Kebiasaan Makan	6
2.Komponen Pola Makan	7
3.Faktor Memepengaruhi Pola Kebiasaan Makan	10
4 .Metode Pengukuran Frekuensi Makan	12
C. Status Gizi Lebih	13
1.Defenisi Gizi Lebih	13
2.Penyebab Terjadinya Masalah Gizi lebih pada Remaja	14
3.Pengukuran Status Gizi (gizi lebih).....	16
D.Dampak Gizi lebih pada Remaja	17
E. Kerangka Konsep.....	18
F. Defenisi Operasional	18
G. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A.Lokasi dan Waktu Penelitian	21
B.Jenis dan Rancangan Penelitian	21
1.Populasi	21

2. Sampel	21
C. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	21
1. Jenis data	21
2. Cara Pengumpulan Data	22
D. Pengolahan Dan Analisis Data	24
1. Pengolahan Data	24
2. Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1.Pemberian Skor pada Frekuensi Bahan Makanan	13
2.Kategori Ambang Batas Status Gizi Remaja.....	17
3.Defenisi Operasional	18
4.Skor Kuesioner Semi FFQ	24
5.Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	29
6.Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin	29
7.Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	29
8.Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Makan.....	30
9.Distribusi Sampel berdasarkan jenis makanan	32
10.Distribusi Sampel berdasarkan jumlah konsumsi	33
11.Hasil Rekapitulasi Sampel Berdasarkan Pola Makan	34
12.Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi.....	35
13.Distribusi Hubungan pola kebiasaan makan Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam	36

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1.Surat izin Penelitian	42
2.Surat balasan telah Melakukan Penelitian	43
3.Kuesioner SEMI FFQ.....	44
4.Master Tabel	50
5.Data SPSS	56
6.Informed Consent	59
7.Bukti Bimbingan	60
8.Pernyataan Keaslian KTI	62
9.Daftar Riwayat Hidup	63
10.Ethical Exemption	64
11.Dokumentasi Penelitian	67