

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN
BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMP SWASTA AWAL KARYA
PEMBANGUNAN BERINGIN



ELISABETH MARBUN
P01031123104

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN
BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMP SWASTA AWAL KARYA
PEMBANGUNAN BERINGIN**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan Memperoleh Gelar Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz)
pada Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



ELISABETH MARBUN

P01031123104

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN
BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMP SWASTA
AWAL KARYA PEMBANGUNAN BERINGIN**

Diusulkan Oleh

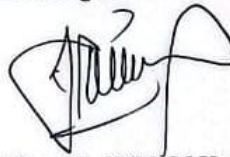
ELISABETH MARBUN

P01031123104

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 14 / 09 /2026

Pembimbing Utama



Fauzi Romeli, SKM, M.Kes

NIP 196704281989031003

Ketua Prodi Diploma III Gizi



Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN
BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMP SWASTA AWAL KARYA
PEMBANGUNAN BERINGIN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

ELISABETH MARBUN

P01031123104

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 12 Mei 2026

Tim Penguji:

1. Ketua : Fauzi Romeli, SKM, M.Kes

2. Anggota 1 : Ginta Siahaan, DCN, M. Kes

3. Anggota 2 : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M. Kes

Tanda Tangan

.....
.....

.....

Lubuk Pakam, Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

.....

Dr. Yenni Zuraidah S.P M.Kes
NIP. 197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama	: Elisabeth Marbun
Tempat/ Tgl lahir	: Siulak Hosa, 16 Agustus 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Desa. Sigaol Marbun, Kec. Palipi, Kab. Samosir
Nomor Hp	: 082274106209

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD	: SD Negeri 09 Sigaol Simbolon
2. SMP	: SMP Swasta Pembangunan Simbolon
3. SLTA	: SMA Negeri 1 Pangururan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Elisabeth Marbun
NIM : P01031123104
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan
Pada Remaja Di Smp Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, Agustus 2026



Penulis,

Elisabeth Marbun

P01031123104

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMP SWASTA AWAL KARYA PEMBANGUNAN BERINGIN

Elisabeth Marbun, Fauzi Romeli, SKM., M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: elisabethmarbun1@gmail.com

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga memerlukan asupan gizi seimbang untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang. Perubahan pola makan dan gaya hidup pada remaja menyebabkan meningkatnya kejadian kelebihan berat badan yang menjadi salah satu masalah gizi di Indonesia. Kondisi tersebut meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular pada masa dewasa. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian tersebut adalah pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 187 siswa dan sampel sebanyak 65 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Fisher's Exact Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori cukup yaitu 31 responden (47,7%), diikuti kategori kurang sebanyak 20 responden (30,8%), dan kategori baik sebanyak 14 responden (21,5%). Berdasarkan status gizi, sebanyak 45 responden (69,2%) memiliki status gizi normal, 9 responden (13,8%) mengalami gizi lebih, dan 11 responden (16,9%) mengalami obesitas. Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.

Kesimpulan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin. Sekolah diharapkan meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang.

Kata kunci: Pengetahuan gizi, kelebihan berat badan, remaja, status gizi, IMT/U.

ABSTRACT

ASSOCIATION BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND OVERWEIGHT AMONG ADOLESCENTS AT AWAL KARYA PEMBANGUNAN PRIVATE JUNIOR HIGH SCHOOL, BERINGIN

Elisabeth Marbun, Fauzi Romeli, SKM., M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: elisabethmarbun1@gmail.com

Adolescence is a critical period of rapid growth and development that requires adequate and balanced nutritional intake to support optimal health. However, changes in dietary habits and lifestyle have contributed to the increasing prevalence of overweight among adolescents, which has become a significant public health concern in Indonesia due to its association with an elevated risk of non-communicable diseases in adulthood. Nutrition knowledge is considered one of the factors influencing adolescents' dietary behaviors and nutritional status. This study aimed to determine the association between nutrition knowledge and overweight among adolescents at Awal Karya Pembangunan Private Junior High School, Beringin.

This analytical quantitative study employed a cross-sectional design. The study population consisted of 187 students, with 65 participants selected using a proportional stratified random sampling technique. Nutrition knowledge was assessed using a structured questionnaire, while nutritional status was determined through anthropometric measurements of body weight and height and classified using the body mass index-for-age (BMI-for-age) indicator. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. The association between nutrition knowledge and overweight was examined using Fisher's Exact Test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

Most respondents demonstrated moderate nutrition knowledge (47.7%), followed by poor knowledge (30.8%) and good knowledge (21.5%). Based on nutritional status, 69.2% of respondents had normal nutritional status, while 13.8% were classified as overweight and 16.9% as obese. The results of Fisher's Exact Test revealed a statistically significant association between nutrition knowledge and overweight among adolescents ($p = 0.041$; $p < 0.05$).

A significant association was identified between nutrition knowledge and overweight among adolescents at Awal Karya Pembangunan Private Junior High School, Beringin. Strengthening school-based nutrition education programs is recommended to improve adolescents' nutrition knowledge, encourage healthier dietary behaviors, and contribute to the prevention of overweight and obesity.

Keywords: nutrition knowledge; overweight; adolescents; nutritional status; body mass index-for-age (BMI-for-age).



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Di Smp Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin”

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Dr. Yenni Zuraidah S.P M.Kes selaku ketua Jurusan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Medan.
4. Fauzi Romeli, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ginta Siahaan, DCN, M.Kes Selaku dosen penguji 1 yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis.
6. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes Selaku dosen penguji 2 yang telah banyak membantu memberikan banyak masukan kepada penulis.
7. Bapak Wilson Marbun dan Ibu Lasmaria Simbolon kedua orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan material maupun motivasi kepada penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah.
8. Rijal Marbun dan Fernando Marbun selaku abang yang telah memberikan semangat, dukungan serta motivasi kepada penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah
9. Cenarti, Devi, Ira selaku teman yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir ini masih ada kekurangan. Namun, penulis berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Lubuk Pakam, 15 Agustus 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACK	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja	5
1. Defenisi Remaja	5
B. Berat Badan Lebih Pada Remaja.....	5
1. Defenisi Berat badan lebih	5
2. Metode Pengukuran	6
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Berat badan lebih	6
C. Pengetahuan Gizi	10
1. Peran pengetahuan gizi dalam perilaku makan remaja.....	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi.....	11
3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	11
D. Kerangka Konsep.....	12
E. Defenisi Operasional.....	13
F. Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	15

B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	15
C.	Populasi dan Sampel	15
1.	Populasi.....	15
D.	Jenis dan Proses Pengumpulan Data	17
1.	Jenis Data	17
2.	Proses Pengumpulan Data.....	17
E.	Pengolahan dan Analisis Data.....	21
1.	Pengolahan Data	21
2.	Analisis Data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		23
A.	Hasil	23
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	23
2.	Karakteristik Sampel.....	23
3.	Pengetahuan Gizi	24
4.	Status Gizi	25
5.	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kelebihan Berat Badan.....	26
B.	Pembahasan.....	27
1.	Pengetahuan Gizi Remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin	27
2.	Kejadian Kelebihan Berat Badan pada Remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.....	29
3.	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan pada Remaja.....	31
BAB V KESIMPULAN		34
A.	Kesimpulan	34
B.	Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA		35
LAMPIRAN.....		38

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5 – 18 Tahun	6
Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	23
Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	24
Tabel 4. Pengetahuan Gizi	24
Tabel 5. Status Gizi	25
Tabel 6. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kelebihan Berat badan	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	12
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	38
Lampiran 2. Surat Balasan	39
Lampiran 3. Ethical Clearence	40
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	41
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi	43
Lampiran 6. Master Tabel	48
Lampiran 7. Master Tabel Pengetahuan.....	51
Lampiran 8. Hasil OLahan SPSS	54
Lampiran 9. Dokumentasi.....	56