



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN PENGETAHUAN SISWA MENGENAI OBESITAS DAN
GIZI SEIMBANG SERTA
PERILAKU KESBIASAAN MAKAN PADA
REMAJA DI SMAN 1 TASIKMALAYA**

ELSYA SINTYA AGNES

NIM. P2.06.31.1.22.052

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2025**





LAPORAN TUGAS AKHIR
Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN PENGETAHUAN SISWA MENGENAI OBESITAS DAN
GIZI SEIMBANG SERTA
PERILAKU KEBIASAAN MAKAN PADA
REMAJA DI SMAN 1 TASIKMALAYA**

ELSYA SINTYA AGNES
NIM. P2.06.31.1.22.052

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**



Gambaran Pengetahuan Siswa Mengenai Obesitas Dan Gizi Seimbang Serta Perilaku Kebiasaan Makan Pada Remaja Di SMAN 1 Tasikmalaya

Elsya Sintya Agnes

INTISARI

Obesitas adalah kondisi yang ditandai oleh penimbunan lemak tubuh yang berlebihan, yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan yang keluar. Perilaku yang paling penting mempengaruhi keadaan gizi adalah pola makan. Kualitas dan jumlah makanan serta minuman yang dikonsumsi berdampak langsung pada kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Berdasarkan data di Indonesia, terdapat 13,6% remaja berusia 16 - 18 tahun yang mengalami obesitas, dengan prevalensi 5,46% di Jawa Barat dan 7,84% di Kota Tasikmalaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswa mengenai obesitas dan gizi seimbang serta perilaku kebiasaan makan pada remaja di SMAN 1 Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan mengenai obesitas, gizi seimbang, dan perilaku kebiasaan makan pada remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah incidental sampling, dengan total sampel penelitian sebanyak 30 siswa dari populasi 81 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMAN 1 Tasikmalaya memiliki tingkat pengetahuan obesitas yang baik sebanyak 16 orang (54%), cukup 12 orang (40%), dan kurang 2 orang (6,6%). Untuk pengetahuan gizi seimbang yang baik sebanyak 16 orang (54%), cukup 9 orang (30%), dan kurang 5 orang (16,6%). Kebiasaan makan responden juga menunjukkan bahwa 20 orang (66,6%) dikategorikan sebagai tidak baik, sementara 10 orang (33,3%) dikategorikan sebagai baik. Untuk hasil penelitian kebiasaan makan responden berdasarkan jenis makanan sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki kebiasaan makan yang baik dan yang memiliki kebiasaan makan yang tidak baik sebanyak 20 orang (66,6%). Untuk hasil penelitian kebiasaan makan berdasarkan frekuensi makan, makanan yang dimakan oleh responden cukup beragam.

Kata Kunci: Pengetahuan, Obesitas, Kebiasaan Makan

**An Overview of Students' Knowledge of Obesity and Balanced Nutrition and Eating Habits
Behavior in Adolescents at SMAN 1 Tasikmalaya**

Elsya Sintya Agnes

ABSTRACT

Obesity is a condition characterized by excessive accumulation of body fat, caused by an imbalance between energy intake and energy output. The most important behavior affecting nutritional status is diet. The quality and quantity of food and drink consumed have a direct impact on the health of individuals and society as a whole. Based on data in Indonesia, there are 13.6% of adolescents aged 16-18 years who are obese, with a prevalence of 5.46% in West Java and 7.84% in Tasikmalaya City. This study aims to determine the description of students' knowledge about obesity and balanced nutrition and eating habits in adolescents at SMAN 1 Tasikmalaya. This type of research is descriptive research that aims to describe knowledge about obesity, balanced nutrition, and eating habits in adolescents. The sampling technique used was incidental sampling, with a total sample of 30 students from a population of 81 students. The results showed that adolescents at SMAN 1 Tasikmalaya had a good level of knowledge about obesity as many as 16 people (54%), sufficient 12 people (40%), and lacking 2 people (6.6%). For good balanced nutrition knowledge, there were 16 people (54%), sufficient 9 people (30%), and lacking 5 people (16.6%). Respondents' eating habits also showed that 20 people (66.6%) were categorized as not good, while 10 people (33.3%) were categorized as good. For the results of the study of respondents' eating habits based on the type of food, there were 10 people (33.3%) who had good eating habits and 20 people (66.6%) who had bad eating habits. For the results of the study of eating habits based on eating frequency, the food eaten by respondents was quite diverse.

Keywords: *Knowledge, Obesity, Eating Habits*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul ‘Gambaran Pengetahuan Siswa Mengenai Obesitas dan Gizi Seimbang serta Perilaku Kebiasaan Makan Pada Remaja Di SMAN 1 Tasikmalaya’

Dalam Penyusunan Laporan Tugas Akhir tidak terlepas dari peran serta dari berbagai pihak, karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ima Karimah, MSI Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyusun Proposal Tugas Akhir ini.
4. Semua Staff dan Dosen Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Ibu, Bapak, dan Kakak yang telah memberikan banyak dukungan baik moril maupun materi.
6. Terimakasih kepada teman teman sejak SMA yang selalu mensupport dan menemani peneliti dari SMA hingga sekarang.
7. Terimakasih kepada teman teman yang lain, yang berkontribusi di dalam hidup peneliti.
8. Terimakasih kepada saya sendiri selaku peneliti yang akhirnya mampu untuk menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir Ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman dan sumber yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas

Akhir ini. Akhir kata, semoga Laporan Tugas Akhir ini Bisa memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Tasikmalaya, November 2024

Elsya Sintya Agnes

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Obesitas	5
a. Pengertian Obesitas	5
b. Dampak Obesitas	5
2. Pengetahuan	6
a. Pengertian Pengetahuan	6
b. Tingkat Pengetahuan	6
c. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	7
3. Gizi Seimbang	10
4. Kebiasaan Makan	11
B. Kerangka Teori	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian.....	15

B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sample	15
D. Teknik Sampling	16
E. Variable dan Definisi Operasional	16
F. Teknik Pengumpulan Data	18
1. Jenis Data	18
2. Cara Pengumpulan Data	18
3. Instrumen Penelitian	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil Penelitian	23
B. Pembahasan	31
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	36
A. Simpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Cutt off point frekuensi makan	13
Tabel 2.	Definisi Operasional	16
Tabel 3.	Instrumen penelitian	19
Tabel 4.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 1 Tasikmalaya Tahun 2025	23
Tabel 5.	Pengetahuan Responden tentang obesitas dan gizi seimbang di SMAN 1 Tasikmalaya Tahun 2025	24
Tabel 6.	Jumlah jawaban benar dan salah berdasarkan pertanyaan.....	25
Tabel 7.	Kategori Kebiasaan Makan Responden di SMAN 1 Tasikmalaya Tahun 2025	25
Tabel 8.	Jumlah Jenis Makanan Responden Remaja di SMAN	26
Tabel 9.	Frekuensi Makan Makanan Pokok Responden di SMAN 1 Tasikmalaya Tahun 2025	26
Tabel 10.	Frekuensi Makan Lauk Hewani Responden di SMAN 1 Tasikmalaya Tahun 2025	27
Tabel 11.	Frekuensi Makan Lauk Nabati Responden Remaja di SMAN 1 Tasikmalaya Tahun 2025	28
Tabel 12.	Frekuensi Makan Sayuran Responden Remaja di SMAN 1 Tasikmalaya Tahun 2025	28
Tabel 13.	Frekuensi Makan Buah Responden Remaja di SMAN 1 Tasikmalaya Tahun 2025	29
Tabel 14.	Keterkaitan Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Responde Tahun 2025	30

DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran
	Lampiran 1. Persetujuan Setelah Penjelasan
	Lampiran 2. Kuesioner Identitas Responden
	Lampiran 3. Kuesioner Soal Multiple Choice
	Lampiran 4. Kuesioner FFQ
	Lampiran 5. Rencana Anggaran Biaya Penelitian
	Lampiran 6. Jadwal Penelitian
	Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari Institusi
	Lampiran 8. Surat Perizinan dari SMAN 1 Tasikmalaya
	Lampiran 9. Dokumentasi
	Lampiran 10. Master Table
	Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis