

**KARYA TULIS ILMIAH**

**STUDI PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN  
TINGGI KOLESTEROL SISWA KELAS X SMAN 7 KOTA  
CIREBON**



**AZZAHRA FALENSHA INGRID  
NIM. P2.06.31.2.23.012**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**STUDI PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN  
TINGGI KOLESTEROL SISWA KELAS X SMAN 7 KOTA  
CIREBON**



**AZZAHRA FALENSHA INGRID  
NIM. P2.06.31.2.23.012**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Studi Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Tinggi Kolesterol Siswa Kelas X SMAN 7 Kota Cirebon”**

Penyusunan karya tulis ilmiah ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep
2. Ketua Jurusan Program Studi D-III Gizi Bapak Sumarto, STP, MP
3. Ibu Dr. Wiwit Estuti STP, Msi selaku Kepala Program Studi D-III Gizi Cirebon.
4. Dosen pembimbing karya tulis ilmiah Bapak Priyo Sulitoyo SKM, MKM yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, saran dan solusi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak Denny Nugraha, SP, MKM selaku penguji 1 yang telah memberikan banyak bimbingan, petunjuk, dan saran dengan penuh kesabaran sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Uun Kunaepah, SST, M, Si selaku penguji 2 yang telah memberikan banyak bimbingan, petunjuk, dan saran dengan penuh kesabaran sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
7. Seluruh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Prodi D-III Gizi Cirebon yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan kepada penulis.
8. Kesekretariatan program studi D-III Gizi Cirebon yang telah membantu membuatkan surat izin penelitian

9. Kepala Sekolah SMAN 7 Kota Cirebon Bapak Drs. H. Iman Setiawan, M.Ag. yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
10. Kedua orangtua tercinta Bapak Muhyidin dan Ibu Fitroh Sholeha terima kasih atas segala doa, kasih sayang, kesabaran, dan dukungan yang selalu mengiringi setiap langkah penulis.
11. Para sahabat khususnya Birru, Nur Fie, Luviatin serta seluruh teman perjuangan yaitu “anutrition 14” yang senantiasa membantu memberi dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Sahabat penulis, Nur Apriliani yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita, memberi semangat, dan memberikan dukungan selama proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa Proposal Penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan. Penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang bersifat membangun agar karya tulis ilmiah ini dapat lebih baik.

Cirebon, 20 Mei 2026



Azzahra Falensha Ingrid

## **Study Of Nutritional Knowledge And High Colesterol Eating Habits Of Class X Students Of SMAN 7 Kota City Cirebon**

*Azzahra Falensha Ingrid <sup>1</sup>, Priyo Sulistiyono <sup>2</sup>*

### **ABSTRACT**

**Background:** Adolescents are an age group vulnerable to changes in dietary patterns, including increased consumption of high-cholesterol foods such as fast food, meatballs, chicken noodles, and other high-fat foods. These consumption patterns can increase blood cholesterol levels and increase the risk of developing degenerative diseases in the future. Good nutritional knowledge is expected to influence adolescents' consumption behavior in choosing healthier foods.

**Objective:** This study aimed to determine the level of nutritional knowledge regarding high-cholesterol foods and the consumption habits of high-cholesterol foods among 10th-grade students at SMAN 7, Cirebon City.

**Methods:** This was a descriptive study with a cross-sectional design. The sample was 10th-grade students of SMAN 7, Cirebon City, selected using a non-probability sampling technique. Data were collected using a nutritional knowledge questionnaire and a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess consumption habits of high-cholesterol foods.

**Results:** The study revealed that most respondents were male (54,9%) and female (45,1%) with a relatively balanced distribution across grades. The majority of respondents had good nutritional knowledge (94,5%), while (4,4%) and poor (1,1%) had moderate and poor knowledge, respectively. Based on the Food Frequency Questionnaire, most respondents were categorized as occasional consumers (13,2%), with no respondents classified as never consuming such foods.

**Conclusion:** Most students had good knowledge about cholesterol, however, they still practiced high-cholesterol food consumption habits, predominantly at an occasional frequency

**Keywords:** *Nutrition knowledge, cholesterol, eating habits, adolescents, high school students*

1. Student of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya
2. Lecturer of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

## **Studi Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Tinggi Kolesterol Siswa Kelas X SMAN 7 Kota Cirebon**

*Azzahra Falensha Ingrid <sup>1</sup>, Priyo Sulistiyono <sup>2</sup>*

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan pola makan, termasuk meningkatnya konsumsi makanan tinggi kolesterol seperti fast food, bakso, mie ayam, dan makanan tinggi lemak lainnya. Pola konsumsi tersebut dapat meningkatkan kadar kolesterol darah dan berisiko menimbulkan penyakit degeneratif di masa depan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memengaruhi perilaku konsumsi remaja dalam memilih makanan yang lebih sehat.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi tentang makanan tinggi kolesterol dan kebiasaan konsumsi makanan tinggi kolesterol pada siswa kelas X di SMAN 7 Kota Cirebon.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian adalah siswa kelas X SMAN 7 Kota Cirebon yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai kebiasaan konsumsi makanan tinggi kolesterol.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (54,9%) dan perempuan (45,1%) dengan sebaran kelas yang relatif merata. Tingkat pengetahuan gizi responden didominasi kategori baik (94,5%), kategori cukup (4,4%) dan kategori kurang (1,1%). Berdasarkan hasil FFQ, sebagian besar responden berada pada kategori konsumsi kadang-kadang (69,2%), kategori jarang (17,6%) dan sering (13,2%), serta tidak terdapat responden pada kategori tidak pernah.

**Kesimpulan:** Siswa sudah memiliki pengetahuan tentang kolesterol dalam kategori baik, namun masih memiliki kebiasaan makan tinggi kolesterol meskipun dalam kategori kadang-kadang

**Kata kunci:** *Pengetahuan gizi, kolesterol, kebiasaan makan, remaja, siswa SMA*

1. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

## DAFTAR ISI

|                                                                                                         |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                                                                     | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                                                                          | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>                                                             | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS<br/>ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b> | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                              | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                                  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                               | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                               | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                            | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                                   | <b>xiii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                                    | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                                           | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                                                                                  | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                                                                                 | 4           |
| C. Tujuan Penelitian .....                                                                              | 4           |
| D. Manfaat Penelitian .....                                                                             | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                                                     | <b>6</b>    |
| A. Tinjauan Teori .....                                                                                 | 6           |
| B. Kerangka Teori.....                                                                                  | 31          |
| C. Kerangka Konsep.....                                                                                 | 32          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                                  | <b>33</b>   |
| A. Jenis Penelitian .....                                                                               | 33          |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian.....                                                                     | 33          |
| C. Populasi dan Sampel .....                                                                            | 33          |
| D. Variabel dan Definisi Operasional .....                                                              | 37          |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....                                                                         | 39          |
| F. Pengolahan dan Analisis Data.....                                                                    | 41          |
| G. Jalannya Penelitian.....                                                                             | 43          |
| <b>BAB IV HASIL &amp; PEMBAHASAN .....</b>                                                              | <b>45</b>   |
| A. Hasil Penelitian .....                                                                               | 45          |
| B. Pembahasan .....                                                                                     | 48          |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                 | <b>53</b>   |
| A. Kesimpulan .....                                                                                     | 53          |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| B. Saran .....              | 53        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>55</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>        | <b>59</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Jumlah sampel per kelas X di SMAN 7 Kota Cirebon.....                                        | 36 |
| Tabel 2. Definisi Operasional.....                                                                    | 38 |
| Tabel 3. Jenis kelamin Responden Penelitian .....                                                     | 46 |
| Tabel 4. Pengetahuan Gizi .....                                                                       | 46 |
| Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Makanan Tinggi Kolesterol.....                                            | 47 |
| Tabel 6. Kecenderungan frekuensi konsumsi makanan tinggi kolesterol menurut tingkat pengetahuan ..... | 47 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Teori.....  | 31 |
| Gambar 2. Kerangka Konsep..... | 32 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat Perizinan Data Awal .....                            | 60 |
| Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Penelitian dan lembar persetujuan ..... | 61 |
| Lampiran 3. Informed Consent .....                                     | 61 |
| Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan .....                                | 63 |
| Lampiran 5. Food Frequency Questionnaire.....                          | 66 |
| Lampiran 6. Output Olah Data SPSS.....                                 | 67 |
| Lampiran 7. Dokumentasi saat Penelitian.....                           | 69 |