

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA KABUPATEN BANTUL**

Disusun Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Gizi  
Di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata Yogyakarta



**Disusun Oleh :**

**JULI SUSANTI PARDEDE  
150400182**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA  
2017**

**Naskah Publikasi**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN GIZI  
SEIMBANG DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA  
REMAJA PUTRI  
DI SMA KABUPATEN BANTUL**

Diajukan Oleh :

**Juli Susanti Pardede**

**150400182**

Telah diseminarkan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji untuk mendapat gelar Sarjana Gizi pada tanggal 6 Maret 2017

**Pembimbing I,**

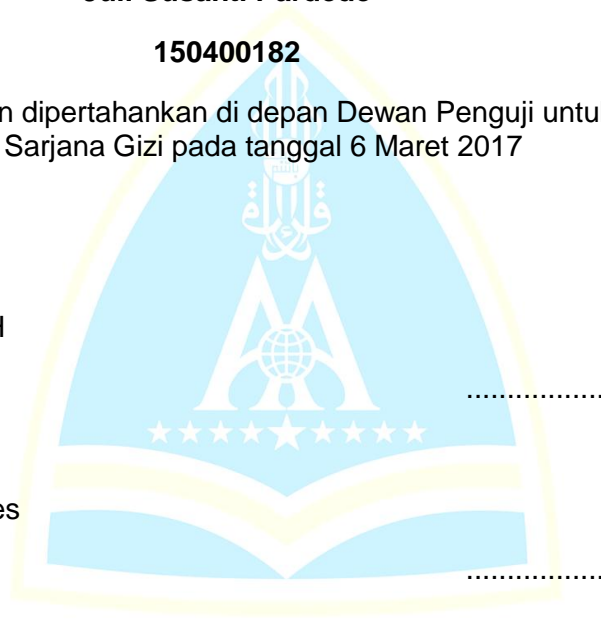
Dewi Astiti, S.Gz., MPH

Tanggal.....

**Pembimbing II,**

Tri Siswati, SKM., M.Kes

Tanggal.....



Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi

Universitas Alma Ata Yogyakarta

Yhona Paratmanitya, S.Gz., Dietisien, MPH

## PERNYATAAN

Dengan ini selaku pembimbing Skripsi Mahasiswi Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta:

Nama : Juli Susanti Pardede

NIM : 150400182

Judul : Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Kabupaten Bantul

Setuju/tidak setuju \*) naskah ringkasan yang disusun oleh mahasiswi yang bersangkutan dipublikasikan dengan/tanpa \*) mencantumkan nama pembimbing sebagai co-author. Demikianlah pernyataan ini dibuat dikoreksi bersama.

Yogyakarta, Maret 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

Dewi Astiti, S.Gz., MPH

Tri Siswati, SKM., M.Kes

\*) Coret yang tidak perlu

# RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF KNOWLEDGE OF NUTRITIONAL BALANCE WITH THE OBESITY OCCURRENCE IN FEMALE ADOLESCENT OF SMA IN BANTUL

Juli Susanti Pardede<sup>1)</sup>, Dewi Astiti<sup>2)</sup>, Tri Siswati<sup>3)</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Adolescence is one of periods of human development. Prevalence of obesity have increased from year to year at any age.

**Objective:** To determine the relationship between the levels of knowledge of nutrition balanced with the occurrence of obesity in female high school students of Bantul.

**Method:** This is an observational study with cross sectional design. The data collection was done at SMA (High School), SMK (Vocational School), and MA (High School) in the district of Bantul in January-February 2017. The population of this study was all female adolescents of grade XI at SMA, SMK, and MA in Bantul (N = 5557). The technique sample used was sampling probability proportional to size (PPS) and applied the inclusion and exclusion criteria and the sample obtained was 238 female adolescents. The primary data included identity and characteristic of respondents. Questionnaire of knowledge and the use of questionnaires were conducted by asking questions available in the questionnaire to the respondents. The secondary data included general description of school. Body Mass Index (BMI) was obtained by measuring the weight and height. All the collected data were analyzed using Chi-Square test with a confidence level of 95%.

**Result:** Mostof the samples have a sufficient level of knowledge and the prevalence of obesity 9,2%. The bivariate analysis shows that the risk of obesity for girls is (CI 95% = 0.612-3.00) with a p-value of 0.45.

**Conclusion:** Female students with enough knowledge level have the risk of obesity 1,35% bigger than female students who have good knowledge. Nonetheless, it is statistically meaningless.

**Keywords:** obesity, knowledge level of nutrition balanced, adolescent

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI SMA KABUPATEN BANTUL

Juli Susanti Pardede<sup>1)</sup>, Dewi Astiti<sup>2)</sup>, Tri Siswati<sup>3)</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia. Prevalensi obesitas mengalami peningkatan dari tahun ke tahun di setiap usia.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Kabupaten Bantul.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* di semua sekolah menengah di Kabupaten Bantul pada tahun 2017. Populasi adalah seluruh remaja putri sekolah menengah di Kabupaten Bantul (5557 remaja putri). Sampel sebanyak 238 siswi ditentukan dengan teknik *probability proportional to size sampling* (PPS), dengan kriteria inklusi kelas XI di SMA, SMK, dan MA. Variabel bebas adalah tingkat pengetahuan gizi seimbang sedangkan variabel terikatnya adalah obesitas pada remaja putri. Data dikumpulkan melalui data primer, kuesioner pengetahuan gizi seimbang, dan data sekunder. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Hasil:** Sebagian besar sampel mempunyai tingkat pengetahuan kategori cukup dan prevalensi obesitas 9,2%. Analisis bivariat menunjukkan bahwa besarnya risiko obesitas terhadap remaja putri adalah RP (CI 95% = 0.612-3.00) dengan nilai  $p=0,45$ .

**Kesimpulan:** Siswi dengan tingkat pengetahuan cukup mempunyai risiko obesitas 1,35% lebih besar dibandingkan dengan siswi yang memiliki pengetahuan baik. Namun, secara statistik tidak bermakna.

**Kata Kunci:** obesitas, pengetahuan gizi seimbang, remaja

---

<sup>1)</sup> Universitas Alma Ata Yogyakarta, Jalan Ringroad Barat Daya No 1, Tamantirto, Yogyakarta. Email: jusantpd@yahoo.com

<sup>2)</sup> Universitas Alma Ata Yogyakarta, Jalan Ringroad Barat Daya No 1, Tamantirto, Yogyakarta.

<sup>3)</sup> Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jalan Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Banyuraden, Sleman, Yogyakarta

## **PENDAHULUAN**

Saat ini di Indonesia dihadapkan pada masalah Penyakit Tidak Menular (PTM) dan salah satunya adalah kelebihan gizi yang bisa menyebabkan obesitas pada remaja. Obesitas merupakan penyakit kronis yang tidak hanya terjadi pada sekali waktu, akan tetapi merupakan suatu konsekuensi dari perjalanan hidup seseorang. Masalah kelebihan gizi pada remaja dapat memicu timbulnya penyakit-penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, kanker payudara, kanker usus besar, penyakit kencing manis dan lain-lain<sup>(1)</sup>.

Obesitas merupakan suatu kondisi yang kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh dan hal itu sekarang merupakan masalah medik yang prevalensinya semakin meningkat setiap waktu<sup>(2)</sup>. Masalah gizi merupakan masalah yang muncul pada semua kalangan terutama banyak terjadi pada anak dikalangan remaja. Untuk itu pentingnya sosialisasi terhadap pengetahuan gizi pada anak terutama usia remaja sangatlah diperlukan karena hal ini berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh<sup>(3)</sup>. Hasrat ingin tahu itulah pada hakikatnya yang mendorong pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih dan dikonsumsi.

Masalah kegemukan (berat badan lebih atau obesitas) pada orang dewasa di propinsi D.I Yogyakarta sudah terlihat tinggi dengan prevalensi 15,5%. Semua kabupaten/ kota di Propinsi D.I Yogyakarta memiliki prevalensi kegemukan pada orang dewasa yang tinggi diatas 10% dari lima kabupaten di propinsi D.I Yogyakarta. Satu kabupaten memiliki masalah obesitas paling tinggi dengan prevalensi (24,0%) yaitu kota Yogyakarta<sup>(4)</sup>.

Meningkatnya prevalensi obesitas pada anak remaja 13-17 tahun juga disebabkan karena adanya hubungan antara pola makan, dimana pola makan anak remaja dalam mengkonsumsi cenderung berlebihan<sup>(5)</sup>. Selain itu, kepercayaan diri pada anak remaja di SMA 1 Tidore merupakan faktor adanya

penyakit obesitas, untuk itu diperlukan adanya sarana fisik yang mendukung seperti tersedianya fasilitas olahraga yang bisa menunjang kegiatan siswi dalam mencegah obesitas tersebut<sup>(6)</sup>.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas khususnya pada anak remaja putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Kabupaten Bantul.

## **BAHAN DAN METODE**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *observational analytic* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilaksanakan pada bulan Februari 2017. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA, MA, dan SMK. Kabupaten Bantul yang berjumlah 5557 remaja putri. Pengambilan sampel menggunakan metode *Probability Proportional to Size (PPS)* dengan perhitungan besar sampel berdasarkan rumus *Lemeshow* diperoleh 238 orang<sup>(14)</sup>. Kriteria remaja yang diikuti sertakan dalam penelitian ini remaja dengan kriteria umur 15-18 tahun, remaja putri kelas XI di SMA, SMK dan MA Kabupaten Bantul yang masih aktif, bersedia menjadi responden, dan hadir pada saat penelitian.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk *Commcare* untuk mengumpulkan data identitas dan karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, pendidikan orang tua dan tingkat sosial ekonomi orang tua. Data Tingkat pengetahuan gizi seimbang diperoleh dengan menggunakan kuesioner, alat ukur yang digunakan yaitu wawancara dengan skala ordinal. Data obesitas diperoleh dengan timbangan digital dan *microtoice* untuk mengukur Indeks Masa Tubuh (IMT) serta dengan menggunakan skala ordinal. Analisis data menggunakan *software* SPSS 16 untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media dengan kejadian obesitas menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf signifikansi 5%.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Karakteristik responden menurut usia**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh karakteristik responden berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi responden menurut usia

<b>Usia (tahun)</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
15	2	0,8
16	117	49,2
17	117	49,2
18	2	0,8
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 1. mayoritas responden paling banyak yaitu pada usia 16-17 tahun. Hal ini sesuai dengan usia remaja putri yang menjadi sampel penelitian pada tingkat SMA. Usia remaja sekitar 15-18 tahun menunjukkan usia remaja dalam masa pencarian identitas diri. Dengan kata lain, pada usia ini remaja cenderung melakukan tindakan yang dianggapnya menarik untuk dilakukan. Oleh karena itu, orang tua dan lingkungan sekitar termasuk teman serta sekolah menjadi hal yang paling utama dalam mempengaruhi sifat remaja. Usia adalah perhitungan usia yang dimulai darisat kelahiran seseorang sampai dengan waktu perhitungan usia.

### **B. Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan**

Durasi penggunaan media merupakan lama waktu yang digunakan remaja untuk menonton tv, bermain game, bermain handphone dan menggunakan laptop. Durasi penggunaan media dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

<b>Durasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Cukup	101	42,44
Baik	137	57,56
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 2. distribusi sampel berdasarkan tingkat pengetahuan baik sejumlah 101 orang (42,44%), pengetahuan cukup sejumlah 137 orang (57,56%).

### **C. Distribusi responden menurut status gizi**

Status gizi adalah ukuran derajat pencapaian kebutuhan fisiologis seseorang terhadap zat gizi. Status gizi remaja ditentukan berdasarkan IMT/U. Distribusi status gizi remaja dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Status Gizi

<b>Status Gizi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Obesitas	22	9,2
Tidak obesitas	216	90,8
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 3. distribusi sampel berdasarkan status gizi yang mengalami obesitas dengan 22 orang (9,2%) dan yang berstatus gizi dengan tidak mengalami 216 orang (90,8%).

Obesitas yaitu keadaan kelebihan lemak dalam tubuh yang pada umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan sekitar organ. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas. Obesitas secara klinis dinyatakan dalam bentuk Indeks Massa Tubuh (IMT)  $\geq 30\text{kg/m}^2$ . Wanita dikatakan *obesitas* apabila lemak tubuhnya lebih dari 27% berat badan.<sup>(15)</sup>

Seseorang yang mengalami obesitas cenderung memiliki aktifitas fisik yang kurang disertai dengan pola makan yang tidak terkontrol (berlebihan dan tidak sehat). Hal ini tentunya memberikan dampak negatif pada remaja khususnya bagi kesehatannya. Pencegahan *overweight* dan obesitas terdiri dari tiga tahapan yaitu pencegahan primer, sekunder dan tersier.<sup>(16)</sup>

#### **D. Hubungan Pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas**

Berdasarkan hasil uji bivariat tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai  $p = 0,45$  dan nilai OR = 1,35. Nilai *odds ratio* menunjukkan remaja putri yang mempunyai pengetahuan gizi seimbang cukup memiliki risiko 1,35 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan pada remaja putri yang berpengetahuan baik.

Berdasarkan hal tersebut, tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas terhadap remaja putri di SMA Kabupaten Bantul disebabkan oleh remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap nilai gizi yang dikonsumsi setiap hari, hal ini diketahui berdasarkan hasil

pernyataan yang diungkapkan oleh siswi bahwa mereka sering mengonsumsi sayur dan buah. Pengetahuan yang baik mengenai konsumsi sayur dan buah pada siswi-siswi di SMA Kabupaten Bantul dipengaruhi oleh faktor sosial budaya.

Faktor sosial budaya tersebut bisa dilihat pada letak geografis Kabupaten Bantul dimana sebagian besar masyarakat setempat masih mengandalkan pertanian. Selain itu, akses makanan cepat saji maupun budaya kuliner di Kabupaten Bantul berbeda dengan Kabupaten di Sleman. Hal ini memengaruhi perilaku makan pada siswi-siswi di Kabupaten Bantul. Konsumsi buah dan sayuran dapat mencegah kejadian kegemukan karena dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak dan sebagainya.<sup>(17)</sup> Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Lintang (2017) yang menyatakan bahwa frekuensi makan utama berhubungan secara signifikan terhadap obesitas pada remaja putri di SMA Kabupaten Bantul dengan nilai  $p=0,03$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa siswi remaja putri SMA Budi Mulya Bogor mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik sehingga mampu mencegah adanya penyakit obesitas<sup>(18)</sup> Pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi seseorang, sehingga tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas, namun obesitas bisa dipengaruhi oleh faktor langsungnya yaitu konsumsi makanan yang tidak memenuhi kriteria berdasarkan standar gizi. Terdapat hubungan yang signifikan dari durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai  $p = 0,004$  dan nilai  $OR = 6,615$ .

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil analisis *Chi Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan obesitas di Sekolah Menengah Atas (SMA) Kabupaten Bantul dengan nilai  $p = 0,45$  dan nilai *odds ratio* 1,35.

Sekolah diharapkan menetapkan kebijakan tentang perilaku makan sehat. Kebijakan tersebut dilakukan melalui program promosi kesehatan (*health promotion*) sekolah dengan melibatkan Puskesmas setempat untuk memberikan

edukasi kepada guru, siswi, orang tua, dan kantin terutama terkait dengan pemilihan menu makan sehat sesuai dengan standar gizi bagi remaja.

## **RUJUKAN**

1. Retnaningsih E. Model Prediksi Prevalensi Obesitas pada Penduduk Umur Diatas 15 Tahun di Indonesia. *J Pengemb Mns.* 2010;10(1).
2. Pratama K. Hubungan Pengetahuan Tentang Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Usia Remaja (Kelas 3) Di SMA Assalam Surakarta. *Skripsi.* Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2009.
3. Haristia W. Faktor-faktor Yang Behubungan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMP Di Kota Depok. *Skripsi.* Fakultas Kesehatan Masyarakat UI; 2012.
4. Dinkes DIY. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi DI Yogyakarta. Yogyakarta; 2007.
5. Mokolensang OG, Manampiring AE, Fatimawali. Hubungan Pola Makan dan Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung. *J e-Biomedik.* 2016;4(1).
6. Amin SUL, Bidjuni H, Kallo VD. Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SM NEgeri 1 Tidore Kepulauan. 2016;4.
7. Sarwono. Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo; 2008.
8. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta; 2007
9. Amin SUL, Bidjuni H, Kallo VD. Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SM NEgeri 1 Tidore Kepulauan. 2016;4.
10. Hendra C, Manampiring A, Budiarmo F. Faktor Faktor Risiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *J e-Biomedik.* 2016;4(1):2–6.
11. Citra AF, Retnaningsih. Konsep Diri Remaja Awal Putri yang Mengalami Obesitas. *J Psikol.* 2009;2(2):166–71.
12. Proverawati A. Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja. 1st ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
13. Widiyanti N. Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status

Gizi Remaja Putri Di SAM Theresiana Semarang. Skripsi. Ilmu Gizi Universitas Diponegoro; 2012.

14. Lemeshow S, Jr DWH, Klar J LS. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: UGM Press; 1997.
15. Adriani M, Wirjatmadi B. Pengantar Gizi Masyarakat Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri; 2012.
16. Hasdianah. Mengenal Diabetes meliitus I Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
17. Drapeau V et al. No Title. Modif Food Gr Consum are Relat ToLongterm Body Weight Chang. 2004;80:29–37.
18. Lingga M. Studi Tentang Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Body image Remaja putri Yang Berstatus Gizi Normal Dan Gemuk/Obes Disma Budi Mulia Bogor. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia; 2011.