



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT, DAN
PENGETAHUAN DALAM PEMILIHAN MAKANAN DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA**

SKRIPSI

FADHILAH RAHMAH

1610714022

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT, DAN
PENGETAHUAN DALAM PEMILIHAN MAKANAN DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana**

FADHILAH RAHMAH

1610714022

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fadhilah Rahmah

NRP : 1610714022

Tanggal : 15 Maret 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Maret 2023

Yang Menyatakan,



(Fadhilah Rahmah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhilah Rahmah
NRP : 1610714022
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Asupan Lemak, Asupan Serat, dan Pengetahuan dalam Pemilihan Makanan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 15 Maret 2023

Yang menyatakan,



Fadhilah Rahmah

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Fadhlilah Rahmah
NRP : 1610714022
Judul Naskah : Hubungan Asupan Lemak, Asupan Serat, dan Pengetahuan dalam Pemilihan Makanan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji



A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si

Penguji I



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi

Penguji II (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT, DAN PENGETAHUAN DALAM PEMILIHAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA

Fadhilah Rahmah

Abstrak

Gizi lebih adalah suatu keadaan yang terjadi pada seseorang ketika jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar daripada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang berisiko mengalami kelebihan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak, asupan serat, dan pengetahuan pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan di Kecamatan Tapos, Kota Depok. Penelitian ini melibatkan 65 siswa berusia 16-19 tahun, yang dipilih dengan memakai teknik *Incidental Sampling*. Penelitian menggunakan data antropometri, instrumen kuesioner pengetahuan tentang pemilihan makanan, dan kuesioner SQ-FFQ (Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire). Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada remaja, sebanyak 70,8% berstatus gizi normal, dan 29,2% berstatus gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara asupan lemak ($p = 0,000$) dan pengetahuan pemilihan makanan ($p = 0,004$) dengan kejadian gizi lebih, namun tidak ada hubungan antara kejadian gizi lebih dengan asupan serat ($p = 0,974$). Kesimpulan hasil penelitian terdapat hubungan antara asupan lemak dan pengetahuan pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih dan tidak ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian gizi lebih.

Kata kunci : Asupan Lemak, Asupan Serat, Pengetahuan dalam Pemilihan Makanan, Gizi Lebih, Remaja.

THE RELATIONSHIP OF FAT INTAKE, FIBER INTAKE, AND FOOD SELECTION KNOWLEDGE WITH THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS

Fadhilah Rahmah

Abstrak

Overnutrition is a condition that occurs in a person when the energy entering the body is more than the energy expended by the body. Adolescents are one of the age groups at risk of being overweight. This study aims to determine the relationship between fat intake, fiber intake, and food selection knowledge with the incidence of overnutrition in adolescents. Observational study with a cross-sectional design was conducted in Tapos Sub-district, Depok City. The study included 65 students aged 16-19 years, selected using the Incidental Sampling technique. The study used anthropometric data, knowledge questionnaire instrument on food selection, and SQ-FFQ (Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire) questionnaire. Data analysis was performed with the Chi-square test. The results showed that the nutritional status of adolescents ranged from 70.8% normal nutritional status to 29.2% overnutrition status. The results of Statistic test showed that there was relationship of fat intake ($p = 0.000$) and food selection knowledge ($p = 0.004$) with the incidence of overnutrition, but there was no relationship between the incidence of overnutrition with fiber intake ($p = 0.974$). Conclusion of the result: There was a relationship between fat intake and food selection knowledge with incidence of overnutrition, but there was no relationship between fiber intake with the incidence of overnutrition.

Keywords : Fat Intake, Fiber Intake, Food Selection Knowledge, Overnutrition, Adolescents.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Asupan Lemak, Asupan Serat, dan Pengetahuan dalam Pemilihan Makanan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja”. Proposal ini ditulis untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana gizi di Universitas Pembangunan Veteran Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom, MKM selaku Kepala Program Studi GIZI atas segala dukungan yang telah diberikan dan kepada Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi selaku dosen pembimbing, dan para penguji Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si dan Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz., M.Si yang telah memberikan kesabaran dalam membimbing dan memberikan saran yang sangat bermanfaat. Terima kasih untuk seluruh dosen GIZI UPNVJ yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya. Disamping itu ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Dan penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu saya dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 15 Maret 2023

Penulis

Fadhilah Rahmah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERYATAAN ORISINILITAS	ii
PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja	6
II.2 Status Gizi.....	7
II.3 Penilaian Status Gizi.....	8
II.4 Kebutuhan Gizi Remaja.....	10
II.5 Asupan Zat Gizi.....	11
II.6 Pengetahuan Pemilihan Makanan.....	13
II.7 Matriks Penelitian Pendahulu	15
II.8 Kerangka Teori	19
II.9 Kerangka Konsep.....	20
II.10 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
III.2 Desain Penelitian	21
III.3 Populasi dan Sampel.....	21
III.4 Pengumpulan dan Pengolahan Data	23
III.5 Etik Penelitian.....	31
III.6 Definisi Operasional	32
III.7 Analisis Data.....	34
III.8 Jadwal Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHSAN	36
IV.1 Gambaran Umum.....	36
IV.2 Analisis Univariat	36
IV.3 Analisis Bivariat	41
IV.4 Keterbatasan Penelitian	46

BAB V PENUTUP.....	47
V.1 Kesimpulan.....	47
V.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Remaja	6
Tabel 2	Kategori IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun.....	9
Tabel 3	Kebutuhan Zat Gizi Remaja (berdasarkan AKG 2013).....	10
Tabel 4	Matriks Penelitian Pendahulu	15
Tabel 5	Hasil Perhitungan Sampel.....	23
Tabel 6	Teknik Pengambilan Data Penelitian.....	24
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner	28
Tabel 8	Tingkat Reabilitas Berdasarkan Nilai Alpha	29
Tabel 9	Definisi Operasional	32
Tabel 10	Jadwal Penelitian.....	35
Tabel 11	Gambaran Umum Karakteristik Responden	36
Tabel 12	Distribusi Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)	38
Tabel 13	Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Pemilihan Makan	39
Tabel 14	Distribusi Berdasarkan Tingkat Asupan Lemak	40
Tabel 15	Distribusi Berdasarkan Tingkat Asupan Serat	40
Tabel 16	Distribusi Berdasarkan Pengetahuan gizi dengan Status Gizi.....	41
Tabel 17	Distribusi Berdasarkan Asupan Serat dengan Status Gizi	42
Tabel 18	Distribusi Berdasarkan Asupan Lemak dengan Status Gizi	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2 Kerangka Konsep	20
Gambar 3 Hasil Uji Reabilitas	29
Gambar 4 Alur Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Persetujuan Etik
- Lampiran 5 Informed Consen
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Kuesioner Pengetahuan Dalam Pemilihan Makanan
- Lampiran 9 Kuesiner SQ-FFQ Asupan Lemak
- Lampiran 10 Kuesiner SQ-FFQ Asupan Serat
- Lampiran 11 Hasil Uji Spss Univariat
- Lampiran 12 Hasil Uji Spss Bivariat
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Goggle Form
- Lampiran 15 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 16 Hasil Turnitin