



**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI DAN TINGKAT STRES
TERHADAP KEJADIAN OBESITAS DAN OBESITAS SENTRAL PADA
REMAJA DI SMA PERGURUAN RAKYAT 1 JAKARTA**

SKRIPSI

MARWAH LUTHFIA AZZAHRA

2010714092

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI DAN TINGKAT STRES
TERHADAP KEJADIAN OBESITAS DAN OBESITAS SENTRAL PADA
REMAJA DI SMA PERGURUAN RAKYAT 1 JAKARTA**

SKRIPSI

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

MARWAH LUTHFIA AZZAHRA

2010714092

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Marwah Luthfia Azzahra

NIM : 2010714092

Tanggal : 12 November 2024

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

Jakarta, 12 November 2024

Yang Menyatakan



(Marwah Luthfia Azzahra)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Marwah Luthfia Azzahra

NIM : 2010714092

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : 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 Pengetahuan Tentang Gizi dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Obesitas dan Obesitas Sentral Pada Remaja di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 12 November 2024

Yang Menyatakan



(Marwah Luthfia Azzahra)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Marwah Luthfia Azzahra
NIM : 2010714092
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Obesitas dan Obesitas Sentral Pada Remaja di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.



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

Penguji I (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 November 2024

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI DAN TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN OBESITAS DAN OBESITAS SENTRAL PADA REMAJA DI SMA PERGURUAN RAKYAT 1 JAKARTA

Marwah Luthfia Azzahra

Abstrak

Berdasarkan data Riskesdas 2018, pada remaja (16-18 tahun), 4% diantaranya mengalami obesitas dan 31% diantaranya mengalami obesitas sentral. Beberapa faktor penyebab obesitas dan obesitas sentral, yaitu pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan gizi, gen, dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi dan tingkat stres terhadap kejadian obesitas dan obesitas sentral pada remaja di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan total sampel berjumlah 88 responden. Hasil analisis univariat menunjukkan prevalensi obesitas remaja di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta berpotensi menjadi masalah kesehatan masyarakat sehingga perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah dan orang tua. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi dan kejadian obesitas pada remaja ($p=0,5$), tingkat stres dan kejadian obesitas pada remaja laki-laki ($p=0,3$), tingkat stres dan kejadian obesitas pada remaja perempuan ($p=0,4$), pengetahuan tentang gizi dan kejadian obesitas sentral pada remaja ($p=0,9$), tingkat stres dan kejadian obesitas sentral pada remaja laki-laki ($p=0,3$), serta tingkat stres dan kejadian obesitas sentral pada remaja perempuan ($p=0,8$).

Kata Kunci: Pengetahuan Tentang Gizi, Tingkat Stres, Obesitas, Obesitas Sentral

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND STRESS LEVELS ON THE INCIDENCE OF OBESITY AND CENTRAL OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMA PERGURUAN RAKYAT 1 JAKARTA

Marwah Luthfia Azzahra

Abstract

Based on 2018 Riskesdas data, in adolescents aged 16-18 years, 4% of them had obesity and 31% of them had central obesity. Factors that cause obesity and central obesity are poor diet, lack of physical activity and nutritional knowledge, gene, and stress. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and stress levels on the incidence of obesity and central obesity in adolescents at SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta. This study used a cross-sectional design with a total sample of 88 respondents. The prevalence of obesity in adolescents at SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta has potential to become a public health problem so it needs attention from the school and parents. There were no significant relationship between nutritional knowledge and obesity in adolescents ($p=0,5$), stress levels of male adolescents and obesity ($p=0,3$), stress levels of female adolescents and obesity ($p=0,4$), nutritional knowledge and central obesity in adolescents ($p=0,9$), stress levels of male adolescents and central obesity ($p=0,3$), also stress levels of female adolescents and central obesity ($p=0,8$).

Keywords: Nutritional Knowledge, Stress Levels, Obesity, Central Obesity

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada الله سُبحَانَهُ وَ تَعَالَى sebab atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Obesitas dan Obesitas Sentral Pada Remaja di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta” dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi. Terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM. selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, saran, dan waktunya dalam membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dalam memperbaiki skripsi ini.
4. Bapak Muhammad Danial dan Ibu Defi Purwitasari, selaku kedua orang tua penulis yang selalu memberikan doa dan motivasi terbaiknya.
5. Syafa Auliasari Daniati, selaku kakak penulis yang selalu memberikan doa, motivasi, dan saran yang bermanfaat.
6. Safira Aulia Hasyim, Gadis Dinanti Aulia Andhani, dan Alia Arifin, selaku sahabat baik penulis sejak sekolah menengah hingga saat ini yang selalu menemani dan menguatkan penulis ketika berada di titik terendah.
7. Brando Franco Windah, selaku *content creator* yang selalu memberikan motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsinya dengan menyajikan konten-konten yang sangat menghibur.

Jakarta, 12 November 2024
Penulis

Marwah Luthfia Azzahra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	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	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Remaja.....	5
II.2 Status Gizi	6
II.3 Pengetahuan Tentang Gizi.....	10
II.4 Tingkat Stres.....	12
II.5 Tabel Penelitian Terdahulu	15
II.6 Kerangka Teori	24
II.7 Kerangka Konsep	25
II.8 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
III.1 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	27
III.2 Desain Penelitian	27
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
III.4 Pengumpulan Data	29
III.5 Metode Pengumpulan Data.....	31
III.6 Etik Penelitian	32
III.7 Definisi Operasional	33
III.8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35
III.9 Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
IV.2 Hasil Analisis Univariat	39
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	52

BAB V PENUTUP.....	62
V.1 Kesimpulan.....	62
V.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Remaja	6
Tabel 2	Status Gizi Berdasarkan IMT/U Usia 5-18 Tahun	7
Tabel 3	Status Gizi Berdasarkan Lingkar Perut Usia 16-18 Tahun.....	7
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu	15
Tabel 5	Nilai P1 dan P2 Penelitian Sebelumnya.....	28
Tabel 6	Definisi Operasional.....	33
Tabel 7	Uji Validitas Kuesioner	35
Tabel 8	Uji Reliabilitas Kuesioner	36
Tabel 9	Karakteristik Responden	39
Tabel 10	Karakteristik Orang Tua Responden	42
Tabel 11	Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Responden	44
Tabel 12	Rekapitulasi Kuesioner Pengetahuan Tentang Gizi Responden	44
Tabel 13	Gambaran Tingkat Stres Responden	46
Tabel 14	Rekapitulasi Kuesioner PSS-10 Laki-laki.....	46
Tabel 15	Rekapitulasi Kuesioner PSS-10 Perempuan	49
Tabel 16	Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dan Kejadian Obesitas	52
Tabel 17	Hubungan Tingkat Stres Laki-laki dan Kejadian Obesitas	54
Tabel 18	Hubungan Tingkat Stres Perempuan dan Kejadian Obesitas	55
Tabel 19	Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dan Kejadian Obesitas Sentral.	57
Tabel 20	Hubungan Tingkat Stres Laki-laki dan Kejadian Obesitas Sentral.....	59
Tabel 21	Hubungan Tingkat Stres Perempuan dan Kejadian Obesitas Sentral...	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	24
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	25
Gambar 3	Metode Pengumpulan Data.....	31
Gambar 4	SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 2	Kartu Monitoring
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Sebelum Penjelasan
Lampiran 5	Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Karakteristik
Lampiran 7	Kuesioner Pengetahuan Tentang Gizi
Lampiran 8	Kuesioner Tingkat Stres Menggunakan <i>Perceived Stress Scale 10</i>
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Hasil Uji Statistik
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Turnitin