



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GIZI  
LEBIH IMT/U PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDS TUNAS  
MUDA IKKT TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**MAHARANI PUTRI WAHYU NINGRUM  
2110714056**

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



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GIZI  
LEBIH IMT/U PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDS TUNAS  
MUDA IKKT TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

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

**MAHARANI PUTRI WAHYU NINGRUM**

**2110714056**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Maharani Putri Wahyu Ningrum

NIM : 2110714056

Tanggal : 30 Juni 2025

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

Jakarta, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Maharani Putri Wahyu Ningrum)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Maharani Putri Wahyu Ningrum  
NRP : 2110714056  
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: **“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gizi Lebih IMT/U pada Anak Usia Sekolah di SDS Tunas Muda IKKT Tahun 2025”**.

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/fotmatkan, 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 : 30 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Maharani Putri Wahyu Ningrum)

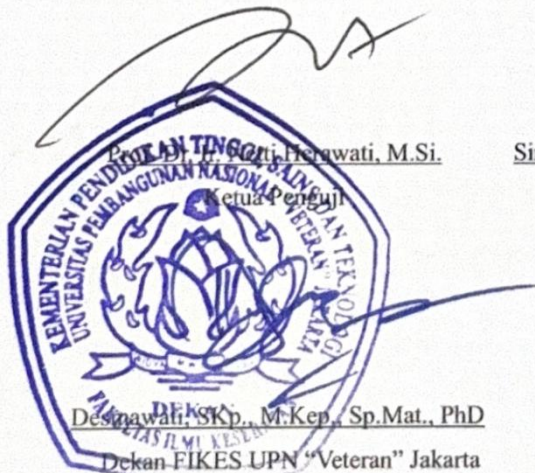


## PENGESAHAN

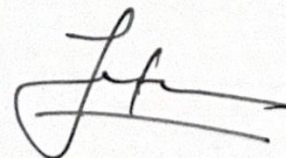
Skripsi diajukan oleh :

Nama : Maharani Putri Wahyu Ningrum  
NRP : 2110714056  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gizi  
Lebih IMT/U pada Anak Usia Sekolah di SDS  
Tunas Muda IKKT Tahun 2025

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.



  
Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., M.K.M.  
Penguji I (Pembimbing)

  
Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, M.K.M.  
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

# **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GIZI LEBIH IMT/U PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDS TUNAS MUDA IKKT TAHUN 2025**

**Maharani Putri Wahyu Ningrum**

## **Abstrak**

Gizi lebih pada anak usia sekolah merupakan isu kesehatan masyarakat yang kian meluas, berpotensi menimbulkan dampak negatif jangka panjang. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beragam faktor, termasuk aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, pola makan berisiko, dukungan keluarga, dan perilaku *picky eater*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara faktor-faktor tersebut dengan kejadian gizi lebih (IMT/U) di SDS Tunas Muda IKKT di tahun 2025. Penelitian ini menerapkan metode analisis observasional dengan rancangan studi potong lintang (*cross-sectional*). Sampel dalam penelitian ini melibatkan seluruh populasi yang berjumlah 104, dengan menggunakan teknik total sampling. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode univariat dan bivariat, dengan uji *chi-square* sebagai instrumen statistiknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan berisiko dengan gizi lebih ( $p=0,035$ ). Namun, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $p=0,173$ ), pengetahuan gizi seimbang ( $p=0,706$ ), dukungan keluarga ( $p=1,000$ ), dan perilaku *picky eater* ( $p=0,198$ ) dengan gizi lebih. Pada penelitian ini ditemukan bahwa pola makan berisiko merupakan faktor yang berkontribusi terhadap gizi lebih. Temuan ini diharapkan menjadi dasar intervensi edukatif dan kebijakan sekolah untuk mendorong pola hidup sehat pada anak usia sekolah.

**Kata Kunci :** Anak\_Usia\_Sekolah; Gizi\_Lebih\_IMT/U; Pola\_Makan\_Berisiko

# DETERMINANTS OF OVERWEIGHT IN SCHOOL-AGED CHILDREN AT SDS TUNAS MUDA IKKT IN 2025

Maharani Putri Wahyu Ningrum

## Abstract

Overweight in school-aged children is a growing public health issue that can cause long-term negative effects. Factors that can cause overweight in school-aged children include physical activity, nutrition knowledge, risky dietary patterns, family support, and picky eating. This study aims to determine the relationship between physical activity, nutrition knowledge, risky eating patterns, family support, and picky eating with overweight based on BMI for age in school-aged children at SDS Tunas Muda IKKT in 2025. This study uses an observational analysis method with a cross sectional study design. The population was 104 students with total sampling method techniques. The collected data were analyzed using univariate and bivariate analysis with chi-square test. The results showed that there was a relationship between risky dietary patterns and overweight ( $p=0,035$ ). However, there was no relationship between physical activity ( $p=0,173$ ), nutrition knowledge ( $p=0,706$ ), family support ( $p=1,000$ ), and *picky eater* ( $p=0,198$ ) and overweight. This study found that risky eating patterns contributed to incidence of overweight. These findings are expected to serve as a basis for educational interventions and school policies to promote healthy lifestyles among school-aged children.

**Keyword :** Overweight; Risky\_Dietary\_Patterns; School\_Aged\_Children

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gizi Lebih IMT/U pada Anak Usia Sekolah di SDS Tunas Muda IKKT Tahun 2025” untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, UPN “Veteran” Jakarta. Penulis secara tulus memberikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada:

1. Keluarga penulis: Mama Risa, Papa Mamad Wahyu, Dede Bisma Putra, Alm. Nenek, Mbah Uti, dan Mbah Kung yang selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi sumber kekuatan penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini.
2. Dosen Pembimbing: ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., M.K.M atas kesabaran, waktu, dan bimbingan ilmiah yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai.
3. Dosen Penguji: ibu Prof. Dr. Ir. Netti Herawati, M.Si atas kritik, saran, dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Teman dekat penulis: Kayla, Athaya, Ikri, Aliya, Rachel, Ananda, Ervina, Ghefira, Agis, Syifa S, Annisa A, Fathia, Sherly yang senantiasa menemani dalam suka dan duka, serta menjadi tempat berbagi dalam proses akademik maupun kehidupan pribadi.
5. Pihak sekolah dan seluruh responden di SDS Tunas Muda IKKT, atas kerjasama dan kesediaannya dalam memberikan data serta informasi yang diperlukan dalam penelitian ini.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 25 Juni 2025

Penulis

Maharani Putri Wahyu Ningrum



## 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    |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....                | <br>1  |
| I.1 Latar Belakang.....                    | 1      |
| I.2 Rumusan Masalah.....                   | 9      |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                | 9      |
| I.4 Manfaat Penelitian .....               | 10     |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....          | <br>12 |
| II.1 Anak Usia Sekolah .....               | 12     |
| II.2 Status Gizi.....                      | 13     |
| II.3 Aktivitas Fisik.....                  | 17     |
| II.4 Pengetahuan Gizi Seimbang .....       | 19     |
| II.5 Pola Makan Berisiko .....             | 21     |
| II.6 Dukungan Keluarga .....               | 24     |
| II.7 <i>Picky eater</i> .....              | 24     |
| II.8 Matriks Penelitian Terdahulu.....     | 27     |
| II.9 Kerangka Teori .....                  | 32     |
| II.10 Kerangka Konsep .....                | 33     |
| II.11 Hipotesis Penelitian .....           | 33     |
| <br>BAB III METODE PENELITIAN.....         | <br>35 |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....    | 35     |
| III.2 Desain Penelitian .....              | 35     |
| III.3 Populasi dan Sampel.....             | 35     |
| III.4 Metode Pengumpulan Data .....        | 39     |
| III.5 Etik Penelitian.....                 | 44     |
| III.6 Definisi Operasional .....           | 45     |
| III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas ..... | 50     |
| III.8 Analisis Data.....                   | 52     |
| <br>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....       | <br>54 |
| IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....  | 54     |
| IV.2 Hasil Analisis Univariat.....         | 56     |
| IV.3 Hasil Analisis Bivariat .....         | 76     |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| IV.4 Keterbatasan Penelitian ..... | 88 |
| BAB V PENUTUP.....                 | 89 |
| V.1 Kesimpulan.....                | 89 |
| V.2 Saran .....                    | 90 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                | 92 |
| RIWAYAT HIDUP                      |    |
| LAMPIRAN                           |    |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                |    |
|----------|----------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1  | Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah (Sekolah Dasar).....    | 13 |
| Tabel 2  | Kategori Status Gizi IMT/U Usia 6 – 12 Tahun.....              | 15 |
| Tabel 3  | Matriks Penelitian Terdahulu .....                             | 27 |
| Tabel 4  | Hasil Perhitungan Sampel .....                                 | 38 |
| Tabel 5  | Perhitungan Jumlah Sampel untuk Setiap Kelas .....             | 39 |
| Tabel 6  | Definisi Operasional.....                                      | 45 |
| Tabel 7  | Hasil Uji Validitas Kuesioner .....                            | 50 |
| Tabel 8  | Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....                          | 51 |
| Tabel 9  | Jadwal Penelitian.....                                         | 53 |
| Tabel 10 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....              | 56 |
| Tabel 11 | Distribusi Hasil Pengukuran.....                               | 57 |
| Tabel 12 | Distribusi Status Gizi .....                                   | 57 |
| Tabel 13 | Distribusi Aktivitas Fisik.....                                | 59 |
| Tabel 14 | Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang.....                      | 60 |
| Tabel 15 | Hasil Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang .....               | 61 |
| Tabel 16 | Distribusi Pola Makan Berisiko .....                           | 63 |
| Tabel 17 | Distribusi Dukungan Keluarga.....                              | 70 |
| Tabel 18 | Hasil Distribusi Dukungan Keluarga .....                       | 71 |
| Tabel 19 | Distribusi Perilaku Picky eater.....                           | 74 |
| Tabel 20 | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih IMT/U.....          | 76 |
| Tabel 21 | Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih IMT/U.... | 78 |
| Tabel 22 | Hubungan Pola Makan Berisiko dengan Gizi Lebih IMT/U .....     | 80 |
| Tabel 23 | Hubungan Dukungan Keluarga dengan Gizi Lebih IMT/U.....        | 83 |
| Tabel 24 | Hubungan Perilaku Picky eater dengan Gizi Lebih IMT/U.....     | 85 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |                                                              |    |
|----------|--------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 | Aktivitas Fisik .....                                        | 17 |
| Gambar 2 | Kerangka Teori .....                                         | 32 |
| Gambar 3 | Kerangka Konsep .....                                        | 33 |
| Gambar 4 | Alur Prosedur Pengambilan Data .....                         | 42 |
| Gambar 5 | SDS Tunas Muda IKKT .....                                    | 54 |
| Gambar 6 | Diagram Batang Frekuensi Pola Makan Berisiko (Gula).....     | 65 |
| Gambar 7 | Diagram Batang Frekuensi Pola Makan Berisiko (Natrium) ..... | 67 |
| Gambar 8 | Diagram Batang Frekuensi Pola Makan Berisiko (Lemak) .....   | 68 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------|
| Lampiran 1  | <i>Ethical Clearance</i>                                 |
| Lampiran 2  | Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian              |
| Lampiran 3  | Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data               |
| Lampiran 4  | Lembar Monitoring Bimbingan                              |
| Lampiran 5  | Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)              |
| Lampiran 6  | Lembar Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> ) |
| Lampiran 7  | Kuesioner Penelitian                                     |
| Lampiran 8  | Output Hasil SPSS                                        |
| Lampiran 9  | Dokumentasi Penelitian                                   |
| Lampiran 10 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme                       |
| Lampiran 11 | Hasil Turnitin                                           |