



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GIZI
LEBIH BERDASARKAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA
USIA 10-15 TAHUN DI KOTA JAKARTA BARAT DAN DEPOK
TAHUN 2025**

SKRIPSI

ERVINA AULIA MELAROZA

2110714042

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



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GIZI
LEBIH BERDASARKAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA
USIA 10-15 TAHUN DI KOTA JAKARTA BARAT DAN DEPOK
TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

ERVINA AULIA MELAROZA

2110714042

**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 dirujuk telah dinyatakan dengan benar.

Nama : Ervina Aulia Melaroza

NIM : 2110714042

Tanggal : 26 Juni 2025

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

Jakarta, 26 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Ervina Aulia Melaroza)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ervina Aulia Melaroza
NIM : 2110714042
Fakultas : 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 Berdasarkan Persen Lemak Tubuh pada Usia 10-15 Tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok Tahun 2025”**.

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 : 26 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Ervina Aulia Melaroza)

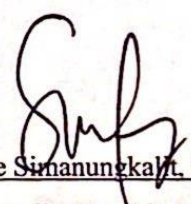
PENGESAHAN

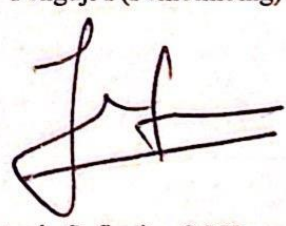
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ervina Aulia Melaroza
NIM : 2110714042
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gizi Lebih
Berdasarkan Persen Lemak Tubuh pada Usia 10-15 Tahun
di Kota Jakarta Barat dan Depok 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 Sinanungkah, 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 : 26 Juni 2025

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GIZI LEBIH BERDASARKAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA USIA 10-15 TAHUN DI KOTA JAKARTA BARAT DAN DEPOK TAHUN 2025

Ervina Aulia Melaroza

Abstrak

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gizi lebih mencapai angka dalam rentang 16,2%-27,3% pada anak usia 10-15 tahun di provinsi DKI Jakarta dan Jawa Barat. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan gizi lebih disebabkan oleh kualitas tidur, aktivitas fisik, perilaku *picky eating*, dukungan keluarga, dan asupan lemak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur, aktivitas fisik, perilaku *picky eating*, dukungan keluarga, dan asupan lemak dengan gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok. Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel penelitian ini sebanyak 100 sampel di SDS Tunas Muda IKKT dan SMP Negeri 13 Depok. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan lemak ($p=0,002$) dengan gizi lebih. Namun, tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur ($p=0,809$), aktivitas fisik ($p=0,179$), perilaku *picky eating* ($p=1,000$), dan dukungan keluarga ($p=0,179$) dengan gizi lebih. Pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan gizi lebih pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok tahun 2025. Sebaiknya remaja mengonsumsi lemak sesuai dengan kebutuhan harian untuk mencegah status gizi lebih.

Kata Kunci: Asupan Lemak, Gizi Lebih, Remaja

DETERMINANTS OF OVERWEIGHT (BODY FAT PERCENT) AMONG ADOLESCENTS (10-15 YEARS) IN WEST JAKARTA AND DEPOK IN 2025

Ervina Aulia Melaroza

Abstract

According to the 2023 Indonesian Health Survey, the prevalence of overweight reached numbers 16.2%-27.3% among adolescents (10-15 years) in DKI Jakarta and West Java. Previous studies showed that overweight is caused by sleep quality, physical activity, picky eating, family support, and fat intake. The aim of this study is to determine the relationship between sleep quality, physical activity, picky eating, family support, and fat intake with overweight (body fat percent) among adolescents (10-15 years) West Jakarta and Depok. This research applies a cross-sectional design with a stratified random sampling technique. The sample for this research was 100 samples at SDS Tunas Muda IKKT and SMP Negeri 13 Depok. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between fat intake ($p=0.002$) and overweight. However, there was no relationship between sleep quality ($p=0.809$), physical activity ($p=0.179$), picky eating ($p=1.000$), and family support ($p=0.179$) with overweight. In this research, there is a significant relationship between fat intake and overweight among adolescents (10-15 years) in West Jakarta and Depok in 2025. The advice for adolescents is to consume fat according to daily needs to prevent overweight.

Keywords: Adolescents, Fat Intake, Overweight

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas karunia dan nikmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh pada Usia 10-15 Tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok Tahun 2025”. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi pengajuan syarat untuk mendapat gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dalam hal ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., M.K.M selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, Bu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M. selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga berterima kasih kepada pihak SMP Negeri 13 Depok dan SDS Tunas Muda IKKT yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Yang tidak kalah penting, penulis juga mengucapkan terima kasih kedua orang tua saya, Ayahanda Abdur Rozak dan Ibunda Mcila Syukriana yang tak henti-hentinya memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis, serta adik-adik dan seluruh teman-teman yang telah menemani dan membantu perjalanan penulisan skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang. Selain itu, penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca.

Jakarta, 26 Juni 2025

Penulis



Ervina Aulia Melaroza

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.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Usia 10-15 Tahun.....	9
II.2 Gizi Lebih	10
II.3 Persen Lemak Tubuh	15
II.4 Kualitas Tidur	17
II.5 Aktivitas Fisik.....	21
II.6 Perilaku <i>Picky Eating</i>	25
II.7 Dukungan Keluarga	28
II.8 Asupan Lemak	30
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu.....	34
II.10 Kerangka Teori	38
II.11 Kerangka Konsep.....	39
II.12 Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	41
III.2 Desain Penelitian	41
III.3 Populasi dan Sampel.....	41
III.4 Pengumpulan Data.....	45
III.5 Etik Penelitian.....	51
III.6 Definisi Operasional	52
III.7 Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	57
IV.2 Hasil Analisis Uji Univariat.....	60
IV.3 Hasil Analisis Uji Bivariat	85

IV.4 Keterbatasan Penelitian	99
BAB V PENUTUP.....	100
V.1 Kesimpulan.....	100
V.2 Saran	101
DAFTAR PUSTAKA.....	103
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Gizi untuk Usia 10-15 Tahun.....	10
Tabel 2	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh pada Remaja.....	17
Tabel 3	Kategori Asupan Lemak.....	31
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu	34
Tabel 5	Perhitungan Sampel.....	43
Tabel 6	Distribusi Sampel	44
Tabel 7	Definisi Operasional.....	52
Tabel 8	Sebaran Sampel Penelitian di SDS Tunas Muda IKKT	58
Tabel 9	Sebaran Sampel Penelitian di SMP Negeri 13 Depok	59
Tabel 10	Distribusi Karakteristik Responden	60
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Menurut Jenis Kelamin.....	62
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh ...	63
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	64
Tabel 14	Distribusi Frekuensi 7 Komponen Kualitas Tidur.....	64
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	67
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Picky Eating</i>	69
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga	70
Tabel 18	Distribusi Dukungan Keluarga Responden	71
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Menurut Jenis Kelamin.....	74
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak	75
Tabel 21	Hubungan Kualitas Tidur dengan Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	85
Tabel 22	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	88
Tabel 23	Hubungan Perilaku <i>Picky Eating</i> dengan Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh	91
Tabel 24	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	93
Tabel 25	Hubungan Asupan Lemak dengan Gizi Lebih Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Sirkuit Pengatur Keseimbangan Energi	11
Gambar 2	Alat Ukur Persen Lemak Tubuh <i>Bioelectrical Impedance Analysis</i> (BIA).....	16
Gambar 3	Hubungan Kualitas Tidur dengan Gizi Lebih	20
Gambar 4	Contoh Aktivitas Fisik.....	22
Gambar 5	Bahan Makanan Sumber Lemak	30
Gambar 6	Makanan Cepat Saji Mengandung Lemak yang Tinggi	31
Gambar 7	Kerangka Teori	38
Gambar 8	Kerangka Konsep	39
Gambar 9	Prosedur Pengumpulan Data	49
Gambar 10	Gedung SDS Tunas Muda IKKT	57
Gambar 11	Pengambilan Data di SDS Tunas Muda IKKT	58
Gambar 12	Gedung SMP Negeri 13 Depok	59
Gambar 13	Pengambilan Data di SMP Negeri 13 Depok	60
Gambar 14	Gambaran Gangguan Tidur Responden	67
Gambar 15	Diagram Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak dari Protein Hewani	76
Gambar 16	Diagram Gramasi Makanan Berlemak dari Protein Hewani.....	77
Gambar 17	Diagram Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak dari Protein Nabati.....	78
Gambar 18	Diagram Gramasi Makanan Berlemak dari Protein Nabati	78
Gambar 19	Diagram Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak dari Susu dan Olahannya	79
Gambar 20	Diagram Gramasi Makanan Berlemak dari Susu dan Olahannya....	80
Gambar 21	Diagram Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak dari Minyak dan Lemak	80
Gambar 22	Diagram Gramasi Makanan Berlemak dari Minyak dan Lemak	81
Gambar 23	Diagram Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak dari <i>Fast Food</i> dan <i>Junk Food</i>	82
Gambar 24	Diagram Gramasi Makanan Berlemak dari <i>Fast Food</i> dan <i>Junk</i> <i>Food</i>	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Etik Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin