



**FAKTOR-FAKTOR RISIKO STATUS GIZI LEBIH
(*OVERWEIGHT* DAN OBESITAS) PADA REMAJA USIA 13-15
TAHUN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (ANALISIS
DATA SKI 2023)**

SKRIPSI

RAY INDRA MAULANA

2110714092

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**



**FAKTOR-FAKTOR RISIKO STATUS GIZI LEBIH
(*OVERWEIGHT* DAN *OBESITAS*) PADA REMAJA USIA 13-15
TAHUN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (ANALISIS
DATA SKI 2023)**

SKRIPSI

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

RAY INDRA MAULANA

2110714092

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ray Indra Maulana

NIM : 2110714092

Tanggal : 16 Januari 2026

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

Jakarta, 16 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Ray Indra Maulana)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ray Indra Maulana
NRP : 2110714092
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 Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Faktor-Faktor Risiko Status Gizi Lebih (*Overweight* Dan *Obesitas*) Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Daerah Istimewa Yogyakarta (Analisis Data SKI 2023)**. 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 : 16 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Ray Indra Maulana)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ray Indra Maulana
NIM : 2110714092
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor Risiko Status Gizi Lebih (*Overweight* Dan
Obesitas) Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Daerah Istimewa
Yogyakarta (Analisis Data SKI 2023)

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.

Jakarta, 16 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH
NIP. 198010182025212020

Penguji II

Rani Fitri Pranita, S.Gz, M.Gz
NIP. 199602222025062005

Plt. Dekan
FACES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T
NIP. 197212191999031002

Mengetahui

Penguji III

Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM
NIP. 198501022021212004

Koordinator Program Studi
Gizi Program Sarjana

Utami Wahyuningsih S.Gz., M.Si
NIP. 199109042019032017

**FAKTOR-FAKTOR RISIKO STATUS GIZI LEBIH
(*OVERWEIGHT* DAN OBESITAS) PADA REMAJA USIA 13-15
TAHUN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (ANALISIS
DATA SKI 2023)**

Ray Indra Maulana

Abstrak

Tren peningkatan *overweight* dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tercatat sebesar 14,7% sepanjang periode 2013–2023. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi makanan berisiko, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, serta faktor sosiodemografi dengan status gizi lebih remaja di DIY. Penelitian menggunakan desain potong lintang dengan data sekunder Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 pada 399 remaja. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Prevalensi *overweight* dan obesitas sebesar 27,6%. Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi minuman manis ($p=0,018$) dan konsumsi sayur ($p=0,033$) dengan status gizi remaja. Variabel konsumsi buah ($p=0,323$), makanan berlemak ($p=0,872$), makanan instan ($p=0,726$), aktivitas fisik ($p=0,688$), jenis kelamin ($p=0,818$), dan tempat tinggal ($p=0,393$) tidak berhubungan signifikan. Hasil penelitian menekankan pentingnya pengendalian konsumsi minuman manis dan perbaikan pola makan melalui intervensi gizi berbasis sekolah.

Kata Kunci : Konsumsi sayur, Minuman Manis, Obesitas, Remaja,
Status Gizi lebih,

RISK FACTORS OF *OVERWEIGHT* AND *OBESITY* AMONG ADOLESCENTS AGED 13–15 YEARS IN THE SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA: ANALYSIS OF THE 2023 INDONESIAN HEALTH SURVEY

Ray Indra Maulana

Abstract

An increasing trend of overweight and obesity among adolescents aged 13–15 years in the Special Region of Yogyakarta (DIY) reached 14.7% during the 2013–2023 period. This study aimed to examine the association between consumption of risk foods, fruit and vegetable intake, physical activity, and sociodemographic factors with overweight and obesity among adolescents in DIY. A cross-sectional study design was applied using secondary data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), involving 399 adolescents. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the chi-square test. The prevalence of overweight and obesity was 27.6%. Bivariate analysis revealed significant associations between sugar-sweetened beverage consumption ($p=0.018$) and vegetable intake ($p=0.033$) with adolescent nutritional status. No significant associations were found for fruit consumption ($p=0.323$), fatty food intake ($p=0.872$), instant food consumption ($p=0.726$), physical activity ($p=0.688$), sex ($p=0.818$), and place of residence ($p=0.393$). These findings highlight the importance of reducing sugar-sweetened beverage consumption and improving dietary patterns through school-based nutrition interventions.

Keywords : *Adolescents, Obesity, Overweight, Sugar-sweetened Beverages, Vegetable Consumption*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor Risiko Status Gizi Lebih (*Overweight* dan *Obesitas*) pada Remaja Usia 13–15 Tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta (Analisis Data SKI 2023)” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM, selaku dosen pembimbing, serta Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH dan Rani Fitri Pranita, S.Gz, M.Gz, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan saran yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Mamah dan Bapak, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan kesabaran kepada penulis, serta Aa Farrel dan Ashya yang memberikan dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Sahabat terdekat Aubrey, Intan, Tere, dan Wira, yang selalu hadir dan memberikan dukungan dalam setiap proses suka maupun duka.
4. Fairuz, Anin, Chika, Andita, Azka, Dinda, Himaku, Haikal, serta seluruh teman seperjuangan di Program Studi Gizi atas kebersamaan dan dukungan selama masa perkuliahan.
5. Seluruh pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan mengharapkan kritik serta saran yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu gizi.

Jakarta, 18 Februari 2026

Penulis

Ray Indra Maulana

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	4
I.4 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Remaja	7
II.2 Obesitas dan Gizi Lebih.....	9
II.3 Faktor Risiko Obesitas	15
II.4 Matriks Penelitian Terdahulu	27
II.5 Kerangka Teori.....	33
II.7 Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
III.2 Desain Penelitian	35
III.3 Populasi dan Sampel	35
III.4 Pengumpulan Data	38
III.5 Etik Penelitian.....	40
III.6 Definisi Operasional	41
III.7 Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
IV.2 Tahapan Seleksi Sampel	46
IV.3 Hasil Analisis Univariat	46
IV.4 Hasil Analisis Bivariat	53
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V PENUTUP.....	66
V.1 Kesimpulan	66
V.2 Saran	67

DAFTAR PUSTAKA.....	69
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Status Gizi Pada Remaja	8
Tabel 2.	Rekomendasi Sayuran Bagi Remaja	19
Tabel 3.	Rekomendasi Aktivitas Fisik.....	21
Tabel 4.	Matriks Penelitian Terdahulu	27
Tabel 5.	Besar Sampel Minimal Berdasarkan Penelitian Terdahulu	37
Tabel 6.	Instrumen Penelitian.....	40
Tabel 7.	Definisi Operasional.....	41
Tabel 8.	Jumlah Desa dan Kecamatan di DIY Tahun 2024.....	45
Tabel 9.	Karakteristik Usia Remaja	47
Tabel 10.	Distribusi Variabel Dependensi.....	48
Tabel 11.	Konsumsi Makanan Berlemak	48
Tabel 12.	Konsumsi Minuman Manis	49
Tabel 13.	Konsumsi Makanan Instan	49
Tabel 14.	Konsumsi Buah	50
Tabel 15.	Konsumsi Sayur	50
Tabel 16.	Aktivitas Fisik	51
Tabel 17.	Jenis Kelamin	51
Tabel 18.	Lingkungan Tempat Tinggal	52
Tabel 19.	Hubungan Makanan Berlemak dan Gizi Lebih.....	53
Tabel 20.	Hubungan Minuman Manis dan Gizi Lebih.....	54
Tabel 21.	Hubungan Makanan Instan dan Gizi Lebih.....	56
Tabel 22.	Hubungan Konsumsi Buah dan Gizi Lebih.....	57
Tabel 23.	Hubungan Konsumsi Sayur Dan Gizi Lebih.....	58
Tabel 24.	Hubungan Aktivitas Fisik dan Gizi Lebih.....	60
Tabel 25.	Hubungan Jenis Kelamin dan Gizi Lebih	61
Tabel 26.	Hubungan Lingkungan Tempat Tinggal dan Gizi Lebih.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Etiologi Obesitas.....	11
Gambar 2. Kerangka Teori.....	33
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian Dan Pengambilan Data
- Lampiran 2. Kuesioner SKI 2023
- Lampiran 3. Perhitungan Besar Sampel dengan Aplikasi *Sample Size WHO*
- Lampiran 4. Surat *Non-Disclosure Agreement* (NDA) BKPK
- Lampiran 5. Surat Keterangan Layak Etik KEPK UNPRI
- Lampiran 6. Hasil Olah Data *Software* SPSS
- Lampiran 7. Lembar Monitoring
- Lampiran 8. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9. Hasil Turnitin