



**HUBUNGAN PERSEPSI MAKAN DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP  
KEJADIAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA KELAS X DAN XI DI  
SMA NEGERI 3 CIBINONG**

**SKRIPSI**

**IDA AYU DIAH INTAN SARI**

**1310714093**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM PENDIDIKAN S-1 ILMU GIZI**

**2017**



**HUBUNGAN PERSEPSI MAKAN DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP  
KEJADIAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA KELAS X DAN XI DI  
SMA NEGERI 3 CIBINONG**

**SKRIPSI**

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

**IDA AYU DIAH INTAN SARI**

**1310714093**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM PENDIDIKAN S-1 ILMU GIZI**

**2017**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ida Ayu Diah Intan Sari  
NRP : 1310714093  
Tanggal : 10 Juli 2017

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

Jakarta, 10 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Ida Ayu Diah Intan Sari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Ida Ayu Diah Intan Sari  
NRP : 1310714093  
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

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 PERSEPSI MAKAN DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP  
KEJADIAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA KELAS X DAN XI DI  
SMA NEGERI 3 CIBINONG**

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 (*data base*), 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 : 10 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Ida Ayu Diah Intan Sari)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ida Ayu Diah Intan Sari  
NRP : 1310714093  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Persepsi Makan dan Perilaku Makan Terhadap  
Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja Kelas X dan XI di  
SMA Negeri 3 Cibinong

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Widayani Wahyuningtyas, SE, MM

Ketua Penguji



Firlia Ayu Arini, MKM

Penguji I



Ikha Deviyanti, S.Gz., RD., MKM

Penguji II (pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, SKp. MARS  
Dekan



Ikha Deviyanti, S.Gz., RD., MKM

K.A Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 10 Juli 2017

# **HUBUNGAN PERSEPSI MAKAN DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP KEJADIAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA KELAS X DAN XI DI SMA NEGERI 3 CIBINONG**

**Ida Ayu Diah Intan Sari**

## **Abstrak**

Gizi lebih merupakan salah satu masalah yang banyak terjadi di masyarakat. Gizi lebih dapat terjadi pada kelompok remaja. Menurut GSHS prevalensi obesitas pada siswa umur 13-15 tahun 2014 sebesar 17,7%. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara persepsi makan dan perilaku makan terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cibinong. Penelitian ini menggunakan desain study *cross sectional* dengan pengambilan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2017. Responden dalam penelitian ini berjumlah 110 orang siswa dan siswi yang berada di SMA N 3 Cibinong. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi makan dan status gizi lebih pada remaja ( $p=0,008$ ), dan terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA N 3 Cibinong ( $p=0,003$ ). SMA N 3 Cibinong disarankan meningkatkan pengetahuan tentang dampak dan penyebab status gizi lebih pada remaja sehingga persepsi remaja bisa berubah menjadi lebih positif.

**Kata Kunci :** Gizi lebih, Perilaku Makan, Persepsi Makan

# **EFFECT PERCEPTION OF EATING AND BEEF BEHAVIOR TO MORE NUTRITION STATUS IN ADOLESCENT CLASS X AND XI IN SMA NEGERI 3 CIBINONG**

**Ida Ayu Diah Intan Sari**

## **Abstract**

Overweight was one of the most common problems in the community. Overweight can occur in adolescent groups. According to GSHS the prevalence of obesity in students aged 13-15 in 2014 amounted to 17.7%. The study was conducted to determine the relationship between eating perception and feeding behavior on the incidence of overweight status in adolescents class X and XI in SMA Negeri 3 Cibinong. This study used cross sectional study design with data collection used questionnaire and anthropometric measurement. This research was carried out in May 2017. The respondents in this study amounted to 110 students and students who are in SMA N 3 Cibinong. The results of this study indicate that there was a relationship between the perception of eating and overweight status in adolescents ( $p = 0.008$ ), and there was a relationship between feeding behavior with overweight status in adolescents in SMA N 3 Cibinong ( $p = 0,003$ ). SMA N 3 Cibinong was advised to increase knowledge about the impact and causes of overweight status in adolescents so that adolescent perception can change to be more positive.

**Keywords:** Eating Behavior, Eating Perception, Overweight

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang dilaksanakan sejak April 2017 ini berjudul “Hubungan persepsi makan dan perilaku makan terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cibinong”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Desak Nyoman Sithi, S.Kp.Mars selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Ikha Deviyanti, S.Gz., RD., MKM selaku Ka. Program Studi SI Ilmu Gizi dan selaku dosen pembimbing I. Firlia Ayu Arini, MKM selaku dosen pembimbing II. Widayani Wahyuningtyas, SE, MM selaku dosen penguji atas segala ilmu, bantuan dan saran yang telah diberikan dalam proses penyusunan penelitian.

Ucapan Terima kasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 3 Cibinong, kepala sekolah guru-guru tercinta dan adik-adik kelas yang terkasih. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orangtua penulis. Untuk mamah dan aji serta kedua adik rama dan nanda yang tidak henti-hentinya memberikan doa, semangat, motivasi, perhatian dan saran untuk penulis. Ucapan terima kasih kepada seluruh teman-teman Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta khususnya S1 Ilmu Gizi 2013 yang selalu memberikan semangat dan saran.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman baik ufairroh, novi diana, lina, hapsari, dicky, yona, fenty, ridha lintang, sahabatku qory, gus sudarsana, kak yuko, kak ute, bli nanta dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas kebersamaan, waktu yang telah di berikan kepada penulis dan tidak henti-hentinya memberikan semangat, bantuan, saran, motivasi, dan doa serta canda tawa. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat.

Jakarta, Juli 2017

Penulis

Ida Ayu Diah Intan Sari



## 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	
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Tujuan Penelitian .....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
I.5 Hipotesis .....	5
I.6 Ruang Lingkup .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Remaja .....	7
II.2 Status Gizi.....	14
II.3 Gizi Lebih .....	16
II.4 Kegemukan ( <i>Overweight</i> ).....	20
II.5 Obesitas.....	22
II.6 Persepsi .....	25
II.7 Perilaku Makan .....	29
II.8 Kerangka Teori .....	34
II.9 Kerangka Konsep.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
III.1 Waktu dan Tempat.....	36
III.2 Desain Penelitian .....	36
III.3 Populasi dan Sampel.....	36
III.4 Instrumen Penelitian .....	38
III.5 Teknik Pengumpulan Data .....	38
III.6 Analisis Data.....	41
III.7 Etika Penelitian .....	42
III.8 Definisi Operasional .....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Profil Sekolah .....	44
IV.2 Analisis Univariat .....	46
IV.3 Analisis Bivariat .....	49

IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	52
BAB V PENUTUP	
V.1 Kesimpulan .....	53
V.2 Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rata-Rata Kecepatan Pertumbuhan Tinggi dan Berat .....	8
Tabel 2	Kategori Ambang Batas Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	15
Tabel 3	Kategori Ambang Batas Nilai Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) .....	15
Tabel 4	Jumlah Pengambilan Sampel .....	38
Tabel 5	Definisi Operasional .....	43
Tabel 6	Pembagian Ruang dan Fasilitas Sekolah SMA N 3 Cibinong .....	45
Tabel 7	Rincian Jumlah Siswa Tiap Kelas .....	45
Tabel 8	Distribusi siswa SMA Kelas X dan XI Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) di SMAN 3 Cibinong Tahun 2017 .....	46
Tabel 9	Distribusi siswa SMA Kelas X dan XI Berdasarkan Persepsi Makan di SMAN 3 Cibinong Tahun 2017 .....	47
Tabel 10	Distribusi siswa SMA Kelas X dan XI Berdasarkan Perilaku Makan di SMAN 3 Cibinong Tahun 2017 .....	48
Tabel 11	Hubungan Persepsi Makan dengan Status Gizi Lebih pada Siswa Kelas X dan XI di SMA N 3 Cibinong Tahun 2017 .....	49
Tabel 12	Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Lebih pada Siswa Kelas X dan XI di SMA N 3 Cibinong Tahun 2017 .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Proses Pembentukan Persepsi .....	27
Gambar 2	Kerangka Teori .....	34
Gambar 3	Kerangka Konsep .....	35

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Ethical Clearance
Lampiran 3	Berita Acara Komprehensif (Skripsi)
Lampiran 4	Surat Keterangan Melakukan Penelitian
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi