

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA OBESITAS
DI SMA NEGERI 22 PALEMBANG**



Oleh :

NABILA MOULISA

Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.021

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Obesitas adalah kondisi penimbunan lemak tubuh yang melampaui batas normal dan dapat memicu masalah kesehatan jangka panjang. Hal ini beresiko menimbulkan penyakit komplikasi seperti diabetes dan jantung, serta menjadi penyebab utama meningkatnya risiko kematian (WHO, 2020). Sementara itu, obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan pada tubuh sehingga membuat bobot berat badan di atas normal, obesitas di dunia kesehatan dianggap sebagai masalah, karena kegemukan membuat rentan terhadap penyakit. Adapun beberapa penyakit yang timbul dampak dari obesitas diantaranya: penyakit jantung, hipertensi, stroke, diabetes melitus, kanker, batu empedu, asam urat dan osteoarthritis (Kemenkes RI, 2018). Khusus pada anak, *Center For Disease Control and Prevention (CDC)*, 2010) menetapkan bahwa seseorang dikategorikan obesitas jika Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka berada di atas persentil ke-95 pada grafik pertumbuhan yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin.

Obesitas yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik ataupun karena faktor luar lainnya. Paling sering dijumpai faktor yang menyebabkan adanya obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi fastfood, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari (Kurdanti *et al.*, 2015).

Secara global, obesitas pada anak dan remaja masih menjadi tantangan besar dalam kesehatan masyarakat. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2024) bahwa sekitar 160 juta anak dan remaja di dunia mengalami obesitas. Di Indonesia, menurut (Kemenkes RI, 2018) data Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi obesitas pada remaja usia 16 – 18 tahun

sebesar 4,0% berdasarkan indikator IMT/U, dengan prevelensi di Provinsi Sumatera Selatan sebesar 2,0%. Sedangkan menurut Kemenkes RI (2023) data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevelensi obesitas pada remaja usia 16 – 18 tahun sebesar 3,3% berdasarkan indikator IMT/U. Di tingkat regional, prevelensi obesitas remaja di Provinsi Sumatera Selatan tercatat sebesar 1,4%, Sementara itu menurut penelitian terdahulu prevelensi obesitas pada usia 15 – 18 tahun di Sumatera Selatan Sebesar 11,2% yang menggambarkan tingginya masalah obesitas pada remaja di wilayah tersebut, khususnya di daerah perkotaan (Pujiati *et al.*, 2025).

Dampak bahaya obesitas yang dapat terjadi diantaranya adalah kesulitan bernapas, penyakit jantung, osteoarthritis, hipertensi, dan diabetes menjadi penanda awal penyakit kardiovaskular, resistensi insulin dan masalah psikologis. Remaja yang mengalami obesitas seringkali mengalami persepsi negatif terhadap citra tubuh mereka dan harga diri yang rendah, yang dapat meningkatkan risiko mereka mengalami depresi gangguan psikologis (Sugitami *et al.*, 2024).

Mengatasi obesitas pada remaja, fokus utama yang perlu dilakukan adalah memperbaiki pola makan serta rutin beraktivitas fisik. Mengubah perilaku sejak remaja jauh lebih efektif dibandingkan menunggu hingga dewasa, karena tantangan menurunkan berat badan akan semakin besar seiring bertambahnya usia. Strategi ini akan lebih berhasil jika didukung oleh pengawasan berat badan dan pendidikan kesehatan (Meidiana *et al.*., 2018).

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas (Fitriani *et al.*, 2020).

Riskesdas tahun 2018, mayoritas (73,9%) penduduk Indonesia berusia 10 tahun tergolong aktif secara fisik, sedangkan 26,1% tergolong kurang aktif. Kontras dengan angka nasional, provinsi Sumatera Selatan memiliki proporsi penduduk usia 10 tahun yang kurang aktif di atas rata-rata nasional, mencapai 36,03%. Secara spesifik di Kota Palembang, 53,77% penduduk usia 10 tahun diklasifikasikan sebagai kurang aktif (berbanding 46,23% yang aktif). Untuk kelompok usia 15-19 tahun di Palembang, angka kurang aktif juga tinggi, yaitu 52,74% dibandingkan yang aktif 47,26%.

SMA Negeri 22 Palembang adalah satu-satunya sekolah menengah atas di Kecamatan Alang-Alang Lebar. Sekolah ini berlokasi di tengah area perumahan dengan tingkat sosial-ekonomi penduduk menengah. Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 22 Palembang yang telah diteliti oleh (Andreliska.T, 2022) pada tahun 2022 yang berjumlah 47 siswa didapatkan yaitu normal 4 siswa (8,5%), *Overweight* 8 siswa (17,0%), serta obesitas 35 siswa (74,5%). Penjual jajanan yang banyak disekitar sekolah dan siswa banyak yang menggunakan kendaraan bermotor dapat mengurangi aktivitas fisik, SMAN 22 Palembang memiliki lingkungan yang memperkuat faktor risiko obesitas pada siswanya. Kondisi ini mendorong peneliti untuk meneliti gambaran pengetahuan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada siswa obesitas di SMA Negeri 22 Palembang .

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan prevelensi data yang telah di peroleh terdapat peningkatan kejadian obesitas di Sumatera Selatan khususnya di daerah perkotaan pada usia 15-18 tahun sebesar 11,2% pada tahun 2025. Sedangkan di SMA Negeri 22 Palembang memiliki data pada tahun 2022 yang berjumlah 47 siswa didapatkan yaitu normal 4 siswa (8,5%), *Overweight* 8 siswa (17,0%), serta obesitas 35 siswa (74,5%). Maka rumusan masalah penelitian ini ”Pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswa di SMA Negeri 22 Palembang ?”

A. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada siswa obesitas di SMA Negeri 22 Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui prevalensi siswa obesitas di SMA Negeri 22 Palembang.
- b. Diketahui karakteristik (jenis kelamin, usia, kelas) siswa obesitas di SMA Negeri 22 Palembang.
- c. Diketahui tingkat pengetahuan siswa tentang obesitas di SMA Negeri 22 Palembang.
- d. Diketahui gambaran asupan energi, zat gizi makro (protein, lemak , dan karbohidrat) pada siswa obesitas di SMA Negeri 22 Palembang
- e. Diketahui gambaran aktivitas fisik pada siswa obesitas di SMA Negeri 22 Palembang.

B. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan serta wawasan peneliti yang diperoleh dari materi perkuliahan, jurnal, maupun sumber lainnya, sekaligus memberikan pengalaman langsung dalam bidang gizi masyarakat.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan sumber informasi tambahan dalam pendidikan, khususnya bagi mahasiswa jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Palembang.

3. Bagi Siswa SMA Negeri 22 Palembang

Dapat memberikan pemahaman kepada siswa/i tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat sebagai upaya pencegahan terjadinya obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S (2001). Prinsip Dasar Ilmu Gizi, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Andreliska.T. (2022). Gambaran Pola Makan, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 22 Palembang. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/4184>.
- Anjani, Riziki Putri. (2013). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal. Artikel Penelitian.http://eprints.undip.ac.id/41457/1/522_G2C00601.pdf
- Baliwati, Y. F. (2004). Pengantar pangan dan gizi (1- 89). Penerbit Swadaya.
- Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).
- Centers for Disease Control and Prevention. (2002). 2000 CDC growth charts for the United States: Methods and development (Vital and Health Statistics, Series 11, No. 246). https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_246.pdf*
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Keislaman*, 6(2), 55–65. <https://journal.uim.ac.id/index.php/jppk/article/view/10>.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29-38.
- Graha, C. K. (2010). *100 questions & answer: Kolesterol*. PT Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books?id=hJlc-b63D-kC>
- Harjatmo, T. P., Marbun, R. M., & Puspitaningtyas, R. (2020). Prediction model of overweight and obesity in primary school children in urban areas. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(5), 1688.
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan asupan energi protein dan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65-77.

- Hermawan, D., & Widodo, S. (2021). Kadar 25 (OH) D. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 1-7.
- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). Aktivitas fisik pemain futsal Universitas Negeri Jakarta selama masa pandemi covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40-46.
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas pada anak sekolah di SDN 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110-118.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka*. Lembaga Penerbit Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/7144/>
- Ririn Kharismawati, R. K. (2011). Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Dan Serat Dengan Status Obesitas Pada Siswa SD (Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu Gizi).
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Krummel, D. A., & Kris-Etherton, P. M. (1996). *Nutrition in women's health*. Jones & Bartlett Learning.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja: relationship of nutritional knowledge to nutritional status teenage. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65-69.
- Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. (2018). *Rekomendasi angka kecukupan*

dan masukan: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. LIPI Press.
<https://penerbit.brin.go.id/press/catalog/download/150/138/2861>

Lutfah, H. (2018). Gambaran faktor-faktor yang menyebabkan kejadian obesitas pada remaja. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*.

Mardiana, Yusuf, S. (2022). Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remaja Di Palembang . (JPP) *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. 2022 Jun 28 Vol. 17, No. 1 : <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1>. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 63–70. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1>

Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. 2018. “Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight”. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478-484. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>. *Jurnal Kesehatan*, 478–484. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>

Nuryani, N. (2019). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(2), 37-46.

Pujiati, Padojoyo, Natasha Weisdania Sihite, Z. A. (2025). Publikasi penelitian terapan dan kebijakan. 8(1), 4–11. <https://doi.org/10.46774/pptk.v6i1.533> Faktor.

Purwati, S., & Rahayuningsih, S. (2001). Perencanaan menu untuk penderita kegemukan. PT Penebar Swadaya.

Purwati S. 2005. Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan. Jakarta : Penebar Swadaya, 2005.

Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310.

Radomski, M.W., M. Cross , and Buguet, A. 1998. Exercise-induced hyperthermia and hormonal responses to exercise. *Journal of Physiology and Pharmacology*. 547-552.

Ridlo IA, Laksono AD, Ridwanah azizah andzar, Yoto M. Intervensi Berbasis Komunitas: Sebuah Pengantar. *Ris Aksi Partisipatif Desa Sehat Berdaya*. 2021;1–18. 70–74.

Rissa, B., Salim, K., Wihandani, D. M., Nyoman, N., & Dewi, A. (2021). Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah : tinjauan pustaka. 12(2), 519–523. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i2.1031>

- Septiani, & Raharjo. (2017). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2(3), 262–269. 12, 239–255.
- Siraz, N. A., Adyas, E. E., Nurlita, A. I., & Dwinugraha, K. W. (2025). “Hubungan Konsumsi Mi Instan, Junk Food, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMKN 3 Bogor.” *Jurnal Nutrisia* Vol. 27 No. doi:10.29238/jnutri.v27i1.399.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan paraktik. Jakarta: PT Rineka Cipta. 4(4), 1729–1736.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian status gizi (Edisi 2). EGC.
- Utami, N. P. (2013). Hubungan pola tidur terhadap asupan energi dan obesitas pada remaja SMP di Kota Yogyakarta [Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada]. Universitas Gadjah Mada Institutional Repository. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. Lembaga ilmu: Jakarta
- Widyastuti, N., Dieny, F. F., & Fitranti, D. Y. (2016). Asupan lemak jenuh dan serat pada remaja obesitas kaitannya dengan sindrom metabolik. *Jurnal gizi klinik Indonesia*, 12(4), 131-137.
- World Health Organization. (2020). *Executive summary of results report: Programme budget 2020–2021: Driving impact for a safer, healthier, and fairer world*. <https://www.who.int/publications/m/item/executive-summary-of-results-report-programme-budget-2020-2021>
- World Health Organization. (2024). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Wulandari, M. Z., Hamdi, A. F., Nurhalisa, F. Z., Hutabarat, D. F. P., Septiani, G. C., Nurazizah, D. A., & Puspawati, S. (2023). Penggunaan Perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagai Penanda Status Gizi pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Rombel 2D. *Jurnal Analis*, 2(2), 124-131.