

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO,
PENGETAHUAN GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
OVERWEIGHT PADA SISWA/SISWI SMPIT AL-FURQON
PALEMBANG**



Oleh :
DELLA NOVITASARI
Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.037

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight merupakan kondisi kelebihan berat badan yang terjadi akibat penumpukan lemak tubuh secara berlebihan sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama. Standar Antropometri menurut status gizi remaja usia 5–18 tahun dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), di mana kategori gizi lebih (*overweight*) ditetapkan pada nilai IMT/U $> +1$ SD sampai dengan $\leq +2$ SD, sedangkan nilai di atas $+2$ SD dikategorikan sebagai obesitas (Permenkes No 2 Tahun 2022). Pada masa remaja, *overweight* menjadi salah satu masalah gizi yang perlu diperhatikan karena dapat berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya. (Permenkes No 2 Tahun 2022).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2022), kelebihan berat badan telah menjadi isu kesehatan global dengan tingkat kejadian yang terus bertambah. Pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami *overweight*. Tingkat kelebihan berat badan, termasuk *overweight*, dalam kelompok usia itu meningkat secara signifikan dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Kenaikan ini terlihat pada anak laki-laki dan perempuan, di mana pada tahun 2022, 21% anak laki-laki dan 19% anak perempuan mengalami *overweight*.

Prevalensi *overweight* di wilayah Asia Tenggara dan Afrika yaitu sebesar 31% dan Amerika sebanyak 67%. Prevalensi *overweight* Indonesia yaitu sekitar 10,8%. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, sebanyak 11,9% anak usia 5 – 12 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 7,8% mengalami *overweight*. Selain itu, prevalensi *overweight* pada usia muda juga mengalami peningkatan, dari sekitar 18% pada tahun 2007 menjadi 36,8% pada tahun 2023. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula telah berdampak pada kondisi kesehatan anak sejak usia dini. (Kementrian Kesehatan, 2023)

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Prevalensi masalah *overweight* pada anak usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U di provinsi Sumatera Selatan masih tergolong tinggi, yaitu mencapai 10,2%. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi *overweight* pada balita tahun 2023 di Kota Palembang, masih tergolong cukup tinggi, yaitu sebesar 6,1%. Angka ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan pada anak perlu mendapat perhatian serius karena berisiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan di kemudian hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *overweight* pada remaja antara lain asupan kalori yang berlebihan akibat konsumsi makanan tinggi energi melebihi kebutuhan tubuh, kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup, faktor genetika seperti riwayat *overweight* dalam keluarga, serta faktor lingkungan yang mendukung pola makan tidak sehat dan kurangnya fasilitas untuk berolahraga. Selain itu, *overweight* juga dapat dipengaruhi oleh gangguan hormonal, misalnya sindrom ovarium polikistik, serta faktor psikologis seperti stres, depresi, dan trauma tertentu yang dapat memengaruhi pola makan dan gaya hidup remaja. (Kementerian Kesehatan RI., 2023)

Dampak *overweight* pada remaja tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga kesehatan psikologis dan sosial. Secara fisik, *overweight* dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit metabolik seperti sindrom metabolik, gangguan kadar gula darah, kolesterol tinggi, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan *overweight* memiliki risiko lebih besar mengalami sindrom metabolik dibandingkan remaja dengan status gizi normal. (Artikel Kesehatan, 2023)

Pencegahan *overweight* pada remaja dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan membatasi makanan cepat saji, makanan tinggi gula dan lemak, serta memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan sumber protein sehat. Selain menjaga pola makan dan porsi makan, remaja juga perlu melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 60 menit setiap hari untuk menghindari gaya hidup sedentari. Penggunaan handphone atau waktu layar yang berlebihan sebaiknya dibatasi karena dapat mengurangi aktivitas fisik

dan memicu kebiasaan makan tidak sehat. Tidur yang cukup dan teratur juga penting untuk menjaga metabolisme tubuh, sedangkan edukasi gizi dan dukungan dari keluarga, sekolah, serta lingkungan sekitar berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada remaja. (Artikel Kesehatan, 2023)

SMP IT Al Furqon Palembang merupakan sekolah swasta yang memiliki fasilitas asrama dan menerapkan sistem *full day school*. Sekolah ini beralamat di Jalan HBR Motik KM.8, Kelurahan Karya Baru, Kecamatan Alang-Alang Lebar, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Citra, S., 2024 masih banyak ditemukan siswa dengan status gizi *overweight* dari 301 siswa terdapat 62 orang (20,6%).

Selain itu, siswa lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah sehingga pola makan sehari-hari lebih sering dipengaruhi oleh lingkungan sekolah. Meskipun tersedia kantin sekolah, siswa masih sering membeli atau mengonsumsi makanan secara sembarangan, terutama makanan tinggi kalori, lemak, dan gula. Adanya fasilitas asrama dan sistem *full day school* juga membuat pola makan siswa menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik pada Siswa *Overweight* di SMPIT Al-Furqon Palembang".

B. Rumusan Masalah

Prevalensi masalah *overweight* pada anak usia 13-15 tahun di provinsi Sumatera Selatan masih tergolong tinggi, yaitu mencapai 10,2%. Sedangkan di SMPIT Al-furqon Palembang pada tahun 2024 dari 301 terdapat 62 orang (20,6%) siswa *overweight*. Maka rumusan masalah penelitian ini Bagaimanakah Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan *Overweight* pada siswa/siswi SMPIT Al-Furqon Palembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap *Overweight* pada siswa/siswi SMPIT Al-Furqon Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui Karakteristik siswa/siswi di SMPIT Al-Furqon Palembang meliputi (usia, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan).
- b) Diketahui Prevalensi remaja *overweight* di SMPIT Al-Furqon Palembang.
- c) Diketahui Distribusi Frekuensi Asupan Energi pada siswa/siswi di SMPIT Al-Furqon Palembang.
- d) Diketahui Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro (Protein, Lemak dan Karbohidrat) pada siswa/siswi di SMPIT Al-Furqon Palembang.
- e) Diketahui Tingkat Pengetahuan Gizi pada siswa/siswi di SMPIT Al-Furqon Palembang.
- f) Diketahui Tingkat Aktivitas Fisik pada siswa/siswi di SMPIT Al-Furqon Palembang.
- g) Diketahui Gambaran Asupan Energi dengan status gizi *Overweight* di SMPIT Al-Furqon Palembang
- h) Diketahui Gambaran Asupan Zat Gizi Makro (Protein, Lemak dan Karbohidrat) dengan status gizi *Overweight* di SMPIT Al-Furqon Palembang
- i) Diketahui Gambaran Pengetahuan Gizi dengan status gizi *Overweight* di SMPIT Al-Furqon Palembang
- j) Diketahui Gambaran Aktivitas Fisik dengan status gizi *Overweight* di SMPIT Al-Furqon Palembang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat 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/i

Memberikan pemahaman kepada siswa/i tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat sebagai upaya pencegahan terjadinya *overweight*.

DAFTAR PUSTAKA

- (IPAQ, 2005). *Analysis of the International Physical Guidelines for Data Processing and Activity Questionnaire (IPAQ)*. IPAQ Research Committee, 68(9), 1–15. <https://doi.org/10.1107/S1600536812034848>. 2(502).
- Alfath Syawalany Sugiarto, Su'udi, T.S. (2023). *Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada remaja di SMPN 6 Tuban*. 7. 20728-20732. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/9557/7793>
- Amilah, N.U.R., Kesehatan, F.I.& Barat, U.S. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Video Learning Multimedia terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Healthy Food Choice pada remaja putri dalam pencegahan overweight di SMAN 1 Malunda https://repository.unsulbar.ac.id/id/eprint/1452/2/_organized.pdf
- Angka Kecukupan Gizi*. (2019). 956. file:///C:/Users/Acer/Downloads/Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 (2).pdf
- Artikel Kesehatan. (2023). *Obesitas Pada Remaja Dan Cara Mencegahnya*. <https://rsmmbogor.com/obesitas-pada-remaja-dan-cara-mencegahnya>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi*. 1(1), 9–36 <https://www.studocu.id/id/document/universitas-muhammadiyah-banjarmasin/psikologi-dasar/9-36artikelperiodisasiperkembangananakpadamasaremaj/126515432>
- Beti, D. suryandari. (2015). *Hubungan Asupan Protein dengan Obesitas pada Remaja*. m, 492–498. <https://scispace.com/pdf/hubungan-asupan-protein-dengan-obesitas-pada-remaja-3s3zgy0idf.pdf>
- Citra, S. (2024). *Hubungan Pengetahuan dengan Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja Overweight di SMP IT Al Furqon Palembang* <https://id.scribd.com/document/896625434/Template-Artikel-Jp-p>
- DINDA, U. T. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, dan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa yang Indeks di Kelurahan Ngaliyanfile:///C:/Users/Acer/Downloads/1907026054_Adinda Tiara Usman_Lengkap Tugas Akhir - adinda usman.pdf
- Fadhelina, 2024. (2024). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur*. 16(1), 53–60. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/467/253>

- Fatie, S. D., Briliannita, A., & Florensia, W. (2022). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19. *Nursing Arts*, 15(2), 81–92.
- Jayanti. (2018). *Asupan lemak, aktivitas fisik dan kegemukan pada remaja putri di smp bina insani surabaya*. 2018, 117–122. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Obesitas Pada Remaja*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kesehatan-lainnya/obesitas-pada-remaja>
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan*. [file:///C:/Users/Acer/Downloads/172231123666a86244b83fd8.51637104\(1\).pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/172231123666a86244b83fd8.51637104(1).pdf)
- MelindaPutri, Sopiandi, A. (2026). *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Quran Al Karima Kubu Raya. A Description of Macronutrient Intake (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate) and Nutritional Status of Female Adolescents at Al Karima Quran SMP, Kubu Raya*. 3(1), 1–5. <https://nutritionjournal.my.id/index.php/NNJ/article/view/344/143>
- Mutiaraningrum, I., Herdiani, N., Yekti, A., Asih, P., Hakim, A., Fasya, Z., & Info, A. (2023). Pengaruh Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Santri Putri di Pondok Pesantren Islam At-Tauhid Surabaya The Influence of Energy Intake and Physical Activity on the Nutritional Status of Female Students at the At-Tauhid Islamic Islamic Boa. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), 821–828. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- National Heart. (2022). *Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Penyebab Dan Faktor Risiko*. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/causes>
- Noor, C. K. putri. (2013). Tinjauan pustaka. *Analisis Pendapatan Dan Tingkat Kesejahteraan Rumah Tangga Petani*, 53(9), 1689–1699.
- Nur Nisa Suryani Mangopa, KAli aspar Mappahya, Nurhikmawati, Shulhana Mokhtar, Irna Diyana Kartika, I. S. (2023). *Fakumi medical journal*. 3(1), 12–20.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014*. (2014). <file:///C:/Users/Acer/Downloads/Permenkes Nomor 25 Tahun 2014.pdf>
- Permenkes no 2 tahun 2022. (2020). *Block Caving – A Viable Alternative?*, 21(1),

- 1–9. <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>
- Permenkes RI, 2019. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Masyarakat untuk Indonesia* 373426. file:///C:/Users/Acer/Downloads/Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 (3).pdf
- Pusparani, N. E., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2022). *Perbaikan penulisan kapital yang sesuai: Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA N 4 Surakarta*. <https://eprints.ums.ac.id/106018/2/J310180176.pdf>
- Putu Lina Paramitha Dewi, A. K. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama*. 6. file:///C:/Users/Acer/Downloads/Hubungan_Pengetahuan_Gizi_Aktivitas_Fisik_dan_Asup.pdf
- Rahmah, S., Haryana, N. R., Sandy, Y. D., & Firmansyah, H. (2024). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Relationship between Macronutrient Intake and Nutritional Status of Adolescents*. 5(2), 72–79. <https://journal.universitasbumigora.ac.id/nutroilogy/article/view/4298/1828>
- Ramadani, H. (2017). *Perbedaan Asupan Lemak, Karbohidrat, dan Pengetahuan Gizi antara Siswa Overweight dan Tidak Overweight di SMK Batik 1 Surakarta* <https://eprints.ums.ac.id/52741/13/NAS PUB pdf.pdf>
- Ramadhani, A. Y., Saputro, A. A., Wahyuni, L., Pahlevi, M. A., & Aprianto, M. (2019). Karbohidrat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://diploma.chemistry.uui.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/1.-KARBOHIDRAT-2.pdf>
- Ristanti, I. K., Ayu, D., Nafies, A., Prasiwi, N. W., & Janatul, E. (2024). *STIKes Mitra Keluarga Jurnal Mitra Kesehatan (JMK) Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren, Kabupaten Tuban. The Relationship of Protein Intake with Nutritional Status in Adolescent Girls at Islamic Boarding School*. 06(02) 139–148. <https://jmk.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmk/article/view/297/152>
- Ruspita, R., Rahmi, R., & Tanberika, F. S. (2024). Edukasi Asupan Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7–10. <https://jurnal.ikta.ac.id/pm360/id/article/view/2697/579>
- Selpia, M., Mufti, L., & Isnaeni, A. (2025). *Dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota* 2(1), 14–21. <https://publikasi.abidan.org/index.php/plenary-health/article/view/1010/901>
- Survei kesehatan indonesia. (n.d.). *Survei Kesehatan Indonesia*, 1–68.

file:///C:/Users/Acer/Downloads/17169067256655eae5553985.98376730
(1).pdf

World Health Organization. (2022). *Obesitas Dan Kelebihan Berat Badan*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Yanita. (2023). *Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik pada Siswa SMP dengan Status Gizi Gemuk di Kota Tasikmalaya*. 3(2), 73–81.
file:///C:/Users/Acer/Downloads/1961-Article Text-6962-1-10-20231230
(1).pdf

Yusnira. (2021). *Hubungan Asupan Energi , Kualitas Tidur , Dan Aktifitas Fisik*. 5.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1861/1640>

