

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
REMAJA TERHADAP OBESITAS DI
SMAN 1 PALANGKA RAYA**



OLEH :

RENGGANIS KUSUMA NINGRUM
NIM. PO.62.31.3.21.225

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TERHADAP OBESITAS
DI SMAN 1 PALANGKA RAYA**

Oleh :

Nama : Rengganis Kusuma Ningrum
NIM : PO.62.31.3.21.225

Laporan Tugas Akhir ini telah memenuhi persyaratan dan diseminarkan pada:
Hari, Tanggal : Jumat, 03 Mei 2024
Waktu : 11.00 – 12.30 WIB
Tempat : Ruang IV

Pembimbing,

Erma Nurjanah W., SKM., MPH
NIP. 19790402 200812 2 001

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir ini Telah
Diuji Tanggal 03 Mei 2024

Tim Penguji,

Tanda Tangan,

**Ketua : Yulka Susana, M. Kes
NIP. 19660731 198911 2 001**

(.....)

**Anggota : Erma Nurjanah W., SKM., MPH
NIP. 19790402 200812 2 001**

(.....)

**: Normila, SKM., MKL
NIP. 19860218 200812 2 00**

(.....)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul
GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TERHADAP
OBESITAS DI SMAN 1 PALANGKA RAYA

Telah disahkan pada tanggal 20 Mei 2024

Mengesahkan,

Pembimbing,

Erma Nurjanah Widiastuti, SKM, MPH
NIP. 197904022008122001

Direktur,

Mars Khendra Kusfrivadi, STP, MPH
NIP. 19750310 199703 1 004

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rengganis Kusuma Ningrum

NIM : PO.62.31.3.21.225

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Laporan Tugas Akhir yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Obesitas Di SMAN 1 Palangka Raya”** berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari penulis sendiri, baik untuk naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai dari Laporan Tugas Akhir ini. Jika terdapat karya orang lain, penulis akan mencantumkan sumber yang jelas.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku.

Palangka Raya, 08 Mei 2024
Yang membuat Pernyataan

Rengganis Kusuma Ningrum
Nim : PO.62.31.3.21.225

RIWAYAT HIDUP



a. Data Diri

Nama : Rengganis Kusuma Ningrum
Tempat Tanggal Lahir : Palangka Raya, 13 Maret 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No Hp : 083153239274
Email : ningrumrengganis99@gmail.com
Alamat : Jalan Paken “Asrama Zibang A.8”

b. Riwayat Pendidikan

SD : SDN 11 Langkai Palangka Raya, 2014/2015
SMP : SMP Muhammadiyah Palangka Raya, 2017/2018
SMA : SMAN 1 Palangka Raya, 2020/2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) ini. Penulisan LTA ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Palangka Raya. Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Mars Khendra Kusfiyadi, STP, MPH selaku Direktur Poltekkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Nila Susanti, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Palangka Raya.
3. Bapak Teguh Supriyono, STP, M.Si selaku Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kemenkes Palangka Raya.
4. Ibu Erma Nurjanah W, SKM, MPH selaku Pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
5. Ibu Yulka Susana, M.Kes selaku Ketua Sidang yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
6. Ibu Normila., SKM., MKL selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
7. Responden penelitian Siswa Siswi SMAN 1 Palangka Raya yang telah membantu dalam penelitian, saya mengucapkan terima kasih juga kepada pihak sekolah.
8. Hidupku, Peltu Wahyudi Siswanto dan Suyatni selaku kedua orang tua penulis yang telah memberikan doa yang terbaik, cinta dan kasih sayang serta dukungan material, moral, dan finansial.
9. Mas Prstyia yang selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama pengerjaan Laporan Tugas Akhir. Terima

kasih telah mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, menjadi salah satu penyemangat, penasehat yang baik dan senantiasa memberikan cinta serta memberikkan dukungan berupa material.

10. Teman-teman seperjuangan DIII Gizi Reguler XXII juga terima kasih saling menyemangati.

11. Untuk sahabat terima kasih telah menyemangati sampai detik ini dan untuk diri sendiri terima kasih sudah kuat sampai di titik ini.

Palangka Raya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Obesitas Remaja.....	5
2. Gizi Remaja	9
3. Kebutuhan Gizi Remaja.....	11
B. Kerangka Konsep	17
C. Variabel Penelitian	18
D. Definisi Operasional	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Ruang Lingkup Penelitian	20
B. Jenis Penelitian	20
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	20
D. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sample dan besar sampel	20
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	21
1. Data Primer	21
2. Data Sekunder.....	21
3. Teknik Pengumpulan data.....	21
F. Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Pengolahan Data.....	22
2. Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
1. Sejarah SMAN 1 Palangka Raya	24

2. Visi Dan Misi.....	26
3. Analisi Univariat.....	27
4. Umur.....	27
5. Jenis Kelamin.....	28
6. Pengetahuan.....	30
7. Sikap.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
1. Kesimpulan	34
2. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1Kebutuhan gizi remaja	11
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur.....	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan.....	35
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan.....	31
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	17
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	37
Lampiran 2. Surat Izin Layak Etik.....	39
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	40
Lampiran 4. Kueioner Pengetahuan Remaja Terhadap Obesitas.....	42
Lampiran 5. Kuesioner Sikap Remaja Terhadap Obesitas.....	44
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian.....	51
Lampiran 7. Hasil Analisis Data.....	52
Lampiran 8. Dokumentasi.....	54

INTISARI

Latar Belakang : Obesitas atau yang biasa kita kenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Pada remaja putri, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping dan proporsional, merupakan idaman bagi mereka. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja terhadap obesitas di SMAN 1 Palangka Raya. **Metode Penelitian:** Desain penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan jenis teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh sebanyak 30 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara univariat. **Hasil dan Pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan baik 43,3%, pengetahuan sedang 53,3%, pengetahuan kurang 3,3%. Sikap siswa dan siswi kategori Positif 36,7%, Negatif 63,3%. Remaja dalam tahap ini mulai mencari jati diri atau esensi dia hidup. mereka mulai resah, gelisah, dan merasa tidak puas dalam banyak hal. Pencarian jati diri dilakukan dengan cara apapun misalnya membaca, menonton, bergabung ke komunitas, bertukar pikiran dengan orang lain, dan cara-cara lainnya. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak sampel yang memiliki pengetahuan tentang obesitas yang termasuk kategori sedang. Hasil penelitian sikap remaja terhadap obesitas paling banyak sampel memiliki sikap positif.

xiv-34 halaman; 2024; 6 tabel; 1 gambar

Daftar Pustaka : 19 buah (2013-2023)

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Remaja, Obesitas

ABSTRACT

Background: Obesity or what we usually know as overweight is a problem that is quite worrying among teenagers. For young women, obesity is quite a serious problem, because the desire to look perfect, which often means having a slim and proportional body, is a dream for them. Objective: The aim of this research is to determine the description of knowledge and attitudes of adolescents towards obesity at SMAN 1 Palangka Raya. Research Method: The research design used was quantitative descriptive with a purposive sampling technique so that 30 samples were obtained. Data collection techniques use questionnaire measuring instruments and anthropometric measurements. Data analysis was carried out univariately. Results and Discussion: The results of the study showed that good knowledge was 43.3%, moderate knowledge was 53.3%, knowledge was poor 3.3%. The attitude of students and students in the Positive category is 36.7%, Negative 63.3%. Adolescents in this stage begin to search for their identity or the essence of their life. they begin to fret, be restless, and feel dissatisfied in many ways. Searching for identity is done in any way, for example reading, watching, joining a community, exchanging ideas with other people, and other methods. Conclusion: The results of the study show that most of the samples who have knowledge about obesity are in the moderate category. The results of research on adolescent attitudes towards obesity, most of the samples had a positive attitude.

xiv-34 pages; 2024; 6 tables; 1 picture

Bibliography : 19 pieces (2013-2023)

Keywords: knowledge, adolescent attitude towards obesity

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas atau yang biasa kita kenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup menggelisahkan di kalangan remaja. Pada remaja putri, kegemukan menjadi masalah yang cukup berat, karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping dan proporsional, merupakan idaman bagi mereka. Kasus obesitas anak meningkat pesat di seluruh dunia. Hanya dalam 2 dekade, prevalensi kegemukan menjadi 2 kali lipat pada anak-anak Amerika usia 6- 11 tahun, bahkan 3 kali lipat pada remaja. Survei pemeriksaan kesehatan dan nutrisi nasional tahunan oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menemukan bahwa 1 diantara 3 anak Amerika mengalami kegemukan atau berada dalam resiko menjadi gemuk. Totalnya sekitar 25 juta anak dan remaja Amerika mengalami kegemukan atau mendekati kegemukan. Sebanyak 18% remajadan 25% orang dewasa di Indonesia mengalami obesitas (Dini, 2018.)

Riskesdas tahun 2018 memperkirakan satu dari 3 orang dewasa, satu dari lima anak berusia 5-12 tahun, dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Di Provinsi Kalimantan Tengah menunjukkan prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,38% (kurus 1,89% dan sangat kurus 5,49%). Sedangkan prevalensi gemuk sebesar 9,7% (gemuk 5,45% dan obesitas 4,25%) bahwa prevalensi gemuk banyak di bandingkan prevalensi kurus. Dibandingkan Riskesdas sebelumnya masalah gizi remaja usia

16-18 tahun di Provinsi Kalimantan Tengah juga prevalensi gizi lebih yaitu obesitas mengalami kenaikan kasus dari 1,9% meningkat menjadi 4,25%. Kota Palangka Raya berdasarkan Riskesdas 2018, didapatkan data masalah gizi pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi status gizi lebih yaitu gemuk dan obesitas juga mengalami kenaikan kasus, obesitas yaitu dari 2,2% meningkat menjadi 7,8% dan gemuk dari 4,5% meningkat menjadi 11,69% (Notoatmodjo, 2010).

Obesitas dapat disebabkan oleh faktor tinggal di lingkungan dengan keterbatasan makanan sehat, faktor gaya hidup tidak sehat misalnya kebiasaan makan makanan tinggi gula dan lemak, faktor lingkungan, dan jarang berolahraga fisik (Kemenkes, 2022). Pengetahuan remaja adalah salah satu cara pencegahan terjadinya obesitas. Pengetahuan yang baik diharapkan akan berpengaruh terhadap konsumsi makanan yang lebih baik. Kurangnya pengetahuan dan sikap tentang gizi pada remaja berpengaruh ketidak mampuan memilih makanan yang bergizi (Ramadhanti, 2022).

Tingginya tingkat pengetahuan remaja juga berdampak terhadap sikap dalam mencegah obesitas. Sikap merupakan konsep yang sangat penting ditinjau dari faktor psikososial karena diarahkan pada perilaku sadar. Adapun sikap yang baik ternyata belum tentu perilaku yang dimiliki juga akan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku anak yang baik tanpa didasari dengan sikap yang baik maka remaja dapat membentuk sikap yang positif dengan tujuan membentuk sebuah kebiasaan makanan yang baik. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap perlu dilakukan penyuluhan gizi menggunakan media yang memotivasi konsep fisik secara nyata (Azhari, 2020).

Obesitas pada masa remaja dapat dihindari dan dicegah. Mengonsumsi makanan siap saji, atau *fast food*, sudah menjadi kebiasaan di kalangan remaja. Ketersediaan uang saku yang dipegang remaja akan mempengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji seperti membeli makanan yang tinggi lemak. Semakin banyak uang saku yang dimiliki remaja, maka semakin banyak dan semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji (Ramadhanti., 2022).

Pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh dengan kebiasaan makan dan perilaku makan suatu masyarakat. Begitu juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Almatsier, 2010).

Sikap remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Salah satu kurangnya pengetahuan dan sikap remaja adalah kurang bisa memilih makanan yang bergizi. Kejadian obesitas pada remaja bisa dihindari dengan menjaga pola makan dan dicegah dengan memakan makanan yang bergizi, apabila remaja memiliki bekal pengetahuan gizi yang cukup (Meidiana *et al.*, 2018).

Penelitian tentang prevalensi obesitas di Kalimantan tengah menggambarkan prevalensi usia 16 – 18 tahun mencapai 6,59% (laki-laki) dan 7,57% (wanita), di Palangka raya rentang usia 16-18 tahun prevalensinya mencapai 18,15%. Menurut Riskesdas Kalteng 2018, prevalensi obesitas pada umur 16-18 tahun sebesar 6,24%, dan prevalensi tertinggi di Kotawaringin Barat sebesar 27,61% (Riskesdas, 2018).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran

pengetahuan dan sikap remaja terhadap obesitas di SMAN 1 Palangka Raya ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja terhadap obesitas di SMAN 1 Palangka Raya

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja meliputi umur jenis kelamin, pengetahuan dan sikap remaja.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan remaja tentang obesitas di SMAN 1 Palangka Raya
- c. Mengidentifikasi sikap remaja tentang obesitas di SMAN 1 Palangka Raya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi siswa dan guru tentang pentingnya pengetahuan dan sikap remaja terhadap obesitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Obesitas Remaja

a. Pengertian Obesitas Remaja

Obesitas adalah situasi tubuh seseorang yang melebihi berat normal yang diakibatkan penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas terjadi karena jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah makanan yang masuk. Seseorang yang obesitas dapat dengan mudah diukur dengan menggunakan IMT. Seseorang yang memiliki $IMT > 25,0$ dapat dikatakan kelebihan berat badan atau obesitas (Nandar *et al.*, 2019).

Obesitas terjadi pada kondisi asupan energi jauh melebihi penggunaan energi. Karbohidrat termasuk dalam zat gizi makro yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Tingginya asupan karbohidrat dan asupan protein menjadi faktor resiko obesitas pada anak. Pada kondisi obesitas, tingginya asupan karbohidrat menyebabkan glukosa disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan sel lemak. Asupan protein yang tinggi melebihi kebutuhan bisa menyebabkan protein akan disimpan di jaringan sel lemak. Lemak didalam tubuh diserap dalam bentuk asam lemak bebas dan disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan sel lemak. Obesitas pada dasarnya disebabkan oleh kelebihan jaringan sel lemak (Ayu *et al.*, 2018).

b. Faktor yang mempengaruhi obesitas remaja

Menurut Richard (2012), ada 6 faktor penyebab obesitas pada tubuh manusia. Ini termasuk genetika dan faktor lingkungan lainnya (seperti kurang olahraga, gaya hidup, sosial ekonomi, dan faktor pola makan). Faktor penyebab obesitas antara lain :

1) Faktor genetik

Keturunan ternyata menjadi faktor besar terjadinya obesitas. Hingga 80% penderita obesitas memiliki kedua orang tua yang juga mengalami obesitas. Hingga 40% penderita obesitas hanya memiliki satu orang tua yang mengalami obesitas Hanya 14% penderita obesitas yang kedua orang tuanya tidak mengalami obesitas.

2) Aktivitas fisik

Faktor utama konsumsi energi adalah aktivitas fisik seseorang. Obesitas disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan kelebihan energi. Kelebihan energi ini disimpan dalam tubuh dalam waktu lama, setelah itu diubah menjadi jaringan adiposa yang menumpuk di dalam tubuh

3) Nutrisi

Tubuh membutuhkan pola makan yang seimbang dalam tubuh. Namun seringkali kita menyadari bahwa seseorang tidak dapat mengontrol setiap makanan dan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh. Kelebihan nutrisi, terutama karbohidrat, lemak dan protein, disimpan dalam tubuh sebagai simpanan lemak.

4) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Sekalipun Anda memiliki gaya hidup tinggi, mengabaikan kesehatan akan berdampak buruk pada kehidupan Anda. Dengan adanya teknologi, kini kita bisa dengan mudah mendapatkan beragam makanan enak, namun belum tentu menyehatkan

5) Faktor kesehatan

Contoh faktor kesehatan penyebab obesitas adalah:

a) Hipotiroidisme merupakan penyakit yang memperlambat proses pembakaran kalori sehingga menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas.

b) Gangguan saraf yang dapat menyebabkan seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar.

c) Penggunaan obat-obatan seperti antidepresan dan steroid. Obat-obatan ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan.

6) Faktor psikologis

Obesitas bisa disebabkan oleh penyaluran emosi dengan mengonsumsi makanan terlalu banyak. Stres merupakan salah satu faktor psikologis manusia yang mempengaruhi berat badan. Tindakan yang membuat jengkel, menggoda, tertawa, mengejek dan mengejek orang gemuk menyebabkan mereka semakin menarik diri dari interaksi sosial dan aktivitas fisik. Jadi kurangnya aktivitas fisik juga menyebabkan peningkatan berat badan yang signifikan.

c. Pencegahan Obseitas Pada Remaja

- 1) Konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang, konsumsi buah sayur minimal 5 porsi per hari.
- 2) Mengonsumsi garam, gula, dan lemak dengan pedoman G4 G1 L5 (konsumsi Gula maksimal 4 sendok makan atau 50gram per hari, konsumsi Garam maksimal 1 sendok teh atau 2 gram per hari, konsumsi Lemak maksimal 5 sendok makan atau 67 gram per hari).
- 3) Rajin aktivitas fisik secara teratur seperti berolahraga, membersihkan rumah, dan berjalan kaki, upayakan dilakukan secara BBTT (Baik, Benar, Teratur dan Terukur).
- 4) Menjaga berat badan agar tetap ideal dan tidak beresiko dengan mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) di kisaran 18-23 kg/m² (Hairil, 2021).

2. Gizi Remaja

Gizi adalah suatu proses dimana semua makhluk hidup memanfaatkan makanan terentak untuk keperluan pemeliharaan fungsi organ tubuh, pertumbuhan reproduksi dan sebagai penghasil energi. Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ serta untuk menghasilkan tenaga (Mulyani, 2019).

Gizi remaja melibatkan pada siklus malnutrisi antar generasi. Di sebagian besar negara berkembang, inisiatif gizi fokus pada anak-anak dan perempuan, sehingga mengabaikan remaja. Mengatasi kebutuhan gizi remaja dapat menjadi langkah penting untuk penyakit kronis dan kemiskinan, memutuskan lingkaran setan dari kekurangan gizi antar generasi. Bukti penyebaran dari negara maju dan berkembang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kekurangan gizi janin dan peningkatan resiko berbagai penyakit kronis selama dewasa (Mulyani, 2019).

Tinjauan status gizi remaja di negara-negara Anggota di Wilayah Asia Tenggara WHO telah dilakukan untuk mengidentifikasi masalah gizi dan menyarankan intervensi strategis yang berhubungan bagi para pembuat kebijakan. Tinjauan ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian dan berfungsi sebagai panduan bagi para peneliti untuk melakukan penelitian di bidang-bidang utama untuk menghasilkan bukti untuk intervensi strategis.

Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik(Mulyani., 2019).

Beberapa masalah asupan gizi pada remaja antara lain:

1. Gangguan Makan

Gangguan makan pada remaja biasanya terjadi karena terobsesi untuk menguruskan badan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan makan ini adalah sangat mengontrol asupan makanannya, kehilangan berat badan secara drastis, dan tidak mengalami menstruasi karena gangguan hormonal.

2. Obesitas

Hal ini terjadi karena asupan gizi melebihi kebutuhan tubuhnya sehingga mengakibatkan obesitas.

3. Kurang energi kronis.

Pada umumnya terjadi karena makan terlalu sedikit dan tidak sesuai kebutuhan tubuh atau dibawah kebutuhan gizi hariannya

3. Kebutuhan Gizi Remaja

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja

Kelompok Umur	Energi (kkal)
Laki-laki	
16-18 tahun	2.900 kkal
Perempuan	
16-18 tahun	2100 kkal

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2019.

Perhitungan besarnya kebutuhan akan protein berkaitan dengan pola tumbuh, bukan berdasarkan usia kronologis. Untuk remaja putra, kisaran besarnya kebutuhan ini adalah 0,29- 0,32 gr/ cm tinggi badan. Pada remaja putri 0,27- 0,29 gr/ cm. Lemak. Kebutuhan lemak pada remaja sebaiknya tidak lebih dari 25 % dari kebutuhan energi. Asupan kalsium yang dianjurkan sebesar 800 mg sampai 1.200 mg (Arisman,2008).

D. Pengetahuan remaja obesitas

Pengetahuan adalah yang bersifat umum atau mempunyai cara yang logis dan terbagi secara sistematis. Menurut Masturoh dan Anggita (2014), pengetahuan adalah hasil tanggapan seseorang terhadap suatu obejak dengan panca indera yang dimilikinya, pengetahuan setiap orang akan berbeda dan tergantung bagaimana setiap orang mempersiapkan suatu objek.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang meleakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penglihatan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Berdasarkan pengalaman dan penelitian bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan remaja lebih bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, Pengetahuan merupakan dalam

bentuk tindakan seseorang (*Overt Behavior*) (Notoatmojo, 2010).

Pengetahuan merupakan fakta atau informasi yang didapatkan dari proses pembelajaran, pengalaman melalui pengindraan manusia terhadap suatu objek. Pengetahuan remaja adalah salah satu cara pencegahan terjadinya obesitas. Pengetahuan yang baik diharapkan akan berpengaruh terhadap konsumsi makanan yang lebih baik. Kurangnya pengetahuan dan sikap tentang gizi pada remaja berdampak ketidak mampuan memilih makanan yang bergizi (Ramadhanti, 2022). Pengetahuan remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Salah satu kurangnya pengetahuan dan sikap gizi pada remaja adalah kurang bisa memilih makanan yang bergizi. Kejadian obesitas pada remaja bisa dihindari dan dicegah apabila remaja memiliki bekal pengetahuan gizi yang cukup (Meidiana. *et al.*, 2018).

Secara garis besar 6 tingkatan pengetahuan (Masturoh. *et al.*, 2018) yaitu :

1) Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu keahlian untuk menjelaskan tentang objek atau sesuatu yang benar. Seseorang yang memahami apa yang telah dipelajari kemudian seseorang itu dapat menyimpulkan dan menjelaskan, dan menginterpretasikan sesuatu yang dipelajari.

2) Aplikasi (*application*)

Pengetahuan pada tahap ini dapat mengaplikasikan dan menerapkan materi yang telah dipelajari.

3) Tahu (*know*)

Pengetahuan yang mengingat kembali apa yang dipelajari sebelumnya, pengetahuan pada tingkatan ini merupakan tingkatan paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini seperti menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

4) Analisis (*analysis*)

Pada tahap ini terdapat kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam bagian-bagian yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis seperti kemampuan untuk menggambarkan grafik, membedakan dan mengklarifikasikan, membedakan atau membandingkan.

5) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses perencanaan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang diperlukan untuk membuat alternatif keputusan. Tahapan pengetahuan tersebut menggambarkan tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang sebagian hasil dari berbagai proses seperti mempelajari, mencari, bertanya, ataupun berdasarkan pengalaman (Masturoh dan Anggita 2018).

6) Sintetis (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang menjadi suatu pola. Kemampuan sintetis seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan. Pengetahuan gizi adalah aspek kognitif yang menyatakan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, dan interaksi pada

status kesehatan, pengetahuan gizi adalah salah satu yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung (Soraya *et al.*, 2017).

Pengetahuan remaja merupakan perubahan sebuah hasil dari seseorang setelah menggunakan inderanya terhadap sebuah objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan seseorang didapatkan melalui mata dan telinga (Notoadmodjo, 2014). Dalam perubahan pengetahuan maka diperlukan pemberian edukasi dengan media atau alat peraga. Media dapat mempermudah pembaca untuk memahami informasi yang diberikan (Kholid, 2012).

Dengan Kategori Pengetahuan :

- a. Baik >80%
- b. Sedang 60-80%
- c. Kurang <60%

Pengetahuan pada remaja tentang obesitas tidak dapat dipandang sebelah mata. Obesitas pada remaja sering menimbulkan resiko kesehatan lainnya yang lebih serius. Dalam masa pencarian identitas, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar rumah atau hanya menyantap makanan. Asupan kalori dan protein tercukupi tapi zat-zat gizi lainnya masih kurang. Kebiasaan makan yang kurang baik semasa remaja akan berdampak buruk pada kesehatan pada usia dewasa karena kurangnya pengetahuan remaja mengenai obesitas pada remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan rendah akan memiliki kebiasaan makan makanan yang menimbulkan kegemukan sehingga terdapatnya penumpukan lemak. Remaja

yang memiliki pengetahuan tinggi akan menjaga pola makan, olahraga dengan teratur agar mendapatkan berat badan yang ideal, sehingga bisa tampil dengan menarik, tanpa kegemukan (Harleni, 2018).

e. Sikap remaja terhadap obesitas

1. Pengertian Sikap

Sikap dapat di definisikan kesiapan pada seseorang secara tertentu terhadap hal-hal. Sikap ini dapat bersifat positif, dan dapat pula bersifat negatif. Dalam sikap positif, kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan obyek-obyek tertentu. Sedangkan dalam sikap membenci, tidak menyukai obyek tertentu (Nurul, 2016).

Dengan Kategori Sikap :

- a. Positif, jika skor $\geq 60\%$
- b. Negatif, jika skor $< 60\%$

Sikap gizi remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Salah satu kurangnya pengetahuan dan sikap gizi pada remaja adalah kurang bisa memilih makanan yang bergizi. Kejadian obesitas pada remaja bisa dihindari dan dicegah apabila remaja memiliki bekal pengetahuan gizi yang cukup (Ramadhanti, 2022).

2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2012), tingkatan sikap terbagi menjadi 4 yaitu :

1. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan objek.

2. Merespon (*responding*)

Memberi jawaban bila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan atau suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti bahwa orang menerima ide itu.

3. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah atau suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2013) faktor yang mempengaruhi sikap yaitu sebagai berikut:

a. Pengalaman Pribadi

Dasar utama terbentuknya sikap adalah dengan adanya sebuah pengalaman hidup yang masih dapat diingat. Oleh karena itu, sikap tercipta dari pengalaman yang ada pada suatu kondisi yang terbawanya perasaan.

b. Pengaruh Orang Lain

Seseorang secara umum terdapat dorongan untuk perubahan sikap dan perilaku yang berasal dari pengaruh lingkungan luar, misalnya menuruti sebuah kelompok individu karena merasa itu adalah penting.

c. Pengaruh Kebudayaan

Budaya memiliki peran untuk mengembangkan pengaruh sikap saat didalam suatu masalah, serta dikebudayaan telah memberikan ciri khas individu pada tiap

masyarakat didalamnya.

d. Media Massa

Dari berbagai jenis media massa, sebuah informasi diperlukan kebenaran yang diberikan sesuai fakta, sehingga menjadi pengaruh oleh sikap orang yang memberi informasi dan berpengaruh juga pada yang menerima informasi.

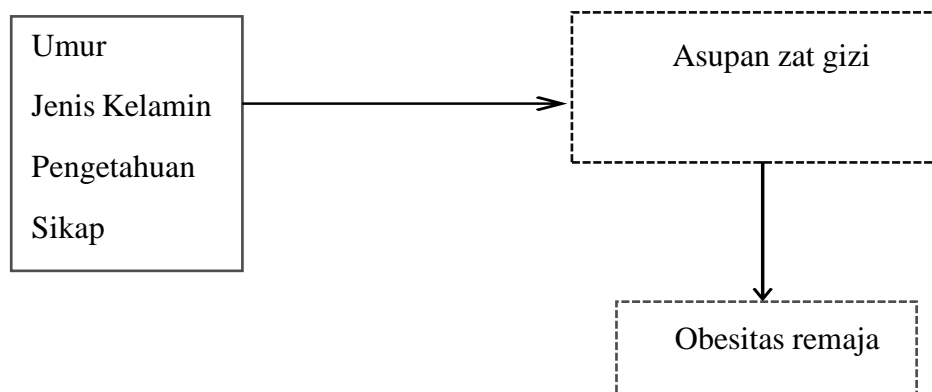
e. Lembaga Pendidikan dan Agama

Pembelajaran di sebuah lembaga pendidikan dan agama lebih mengutamakan kepercayaan, maka wajar jika sikap dapat terpengaruh dari faktor tersebut

f. Faktor Emosional

Di sebuah bentuk sikap ada yang memiliki sikap emosional lalu dimanfaatkan sebagai melepaskan rasa kekesalan agar kepribadian dapat dikendalikan dengan benar.

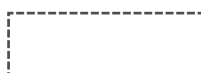
B. Kerangka Konsep



Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek yang mempunyai variasi antara satu sama lain dengan yang lainnya atau satu objek dengan objek lainnya untuk tujuan penelitian. Variabel penelitian meliputi umur, jenis kelamin, pengetahuan dan sikap mengenai obesitas.

D. Definisi Operasional

1. Umur

Lama hidup remaja mulai dari lahir hingga saat mengisi kuesioner dengan satuan umur dan tahun.

Skala Ukur : Rasio

2. Jenis Kelamin

Cara biologis untuk membedakan responden terhadap jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Kategori :

- a. Laki-laki
- b. Perempuan

Skala Ukur : Nominal

3. Pengetahuan

Pengetahuan remaja SMA 1 Palangka Raya tentang makanan yang terdiri atas 15 pertanyaan meliputi pengertian obesitas, jenis makanan, penyebab obesitas, faktor obesitas, tanda - tanda obesitas.

Kuesioner berisi 15 pertanyaan jika jawaban benar diberi skor 1 dan jika salah diberi 0.

Cara perhitungan skor $\frac{\Sigma \text{jawaban yang benar} \times 100\%}{\Sigma \text{total skor}}$

Kategori menurut Khomsan, (2000) yaitu :

- a. Baik >80%
- b. Sedang 60-80%
- c. Kurang <60%

Skala Ukur : Ordinal

4. Sikap

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan asupan dan kecukupan gizi antara remaja obesitas dengan non obesitas. Kuesioner berisi 20 pertanyaan jika jawaban benar diberi skor 1 dan jika salah diberi 0.

Cara perhitungan skor % = $\frac{\text{skor jawaban} \times 100\%}{\text{skor tertinggi}}$

Kategori :

- a. Positif, jika skor $\geq 60\%$
- b. Negatif, jika skor <60%

Skala Ukur : Nominal

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah gizi masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja terhadap obesitas di SMAN 1 Palangka Raya.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan beberapa Variabel yang diteliti antar lain, umur, jenis kelamin, pengetahuan, sikap remaja.

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 April 2024, di laksanakan hanya 1 hari di SMAN 1 Palangka Raya.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah objek yang memiliki karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas XI SMAN 1 Palangka Raya yang berjumlah 510 orang.

2. Sampel dan Besar Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah remaja obesitas, dengan melakukan pengukuran TB dan BB, sehingga dari seluruh siswa yang berjumlah 510 orang yang memasuki kriteria sebanyak 30 orang, dan dilakukan pengambilan sampel pada seluruh siswa yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dimana penelitian menemukan pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Kriteria Inklusi :

- a. Kriteria inklusi remaja tidak sedang sakit
- b. Kelas XI

Kriteria eksklusif:

- a. Tidak bersedia menjadi sampel.

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Pada penelitian ini data primer yang diambil meliputi data karakteristik remaja obesitas yaitu umur, jenis kelamin, pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data gambaran umum sekolah dan data jumlah remaja di SMAN 1 Palangka Raya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara menggunakan alat ukur kuesioner. Responden diberikan *informed consent* sebagai bukti persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini, kemudian akan diberikan penjelasan terkait maksud dan tujuan dari pengumpulan data serta kerahasiaan jawaban dan identitas

responden. Teknik pengumpulan data primer pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara menggunakan alat ukur kuesioner meliputi:

- a. Data karakteristik remaja yang meliputi umur dan jenis kelamin yang diperoleh menggunakan kuesioner dan wawancara.
- b. Data tingkat pengetahuan tentang obesitas dan sikap remaja terhadap obesitas yang berisikan 15 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang meliputi penyebab obesitas, pengertian obesitas, mencegah obesitas, dan kuesioner yang diperoleh menggunakan kuesioner.
- c. Data sikap mengenai obesitas remaja, yang berisikan 20 pernyataan positif dan pernyataan negatif mengenai sikap remaja tentang sikap dan pengetahuan remaja terhadap obesitas.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data dari hasil wawancara menggunakan kuesioner selanjutnya dilakukan pengolahan data, langkah-langkah yang digunakan untuk pengolahan data adalah sebagai berikut:

a. Editing

Data dari hasil pengumpulan data menggunakan kuesioner diperiksa kembali daftar pertanyaan terisi lengkap dengan catatan jawaban, kejelasan makna jawaban dan konsisten jawaban satu sama lain.

b. Coding

Memberi kode pada setiap data pada masing-masing responden

sehingga memudahkan dalam pengolahan data.

Pemberian coding dilakukan dengan menentukan kategori yang digunakan.

Data-data tersebut terdiri dari:

- 1) Karakteristik remaja meliputi umur dan jenis kelamin didapatkan dengan wawancara
- 2) Tingkat pengetahuan tentang obesitas remaja cara memberikan kode apabila hasil yang diperoleh 76% - 100% maka diberikan kode 1 artinya pengetahuan baik, jika 56% - 75% maka diberikan kode 2 artinya pengetahuan cukup, dan jika <56% maka diberikan kode 3 artinya pengetahuan kurang.
- 3) Sikap remaja terhadap obesitas dengan kode Sangat Setujudengan skor 4, Setuju skor 3, Tidak Setuju skor 2 dan kurang setuju skor 1

c. Entri

Memasukkan data untuk diolah menggunakan SPSS.

d. Tabulating

Kegiatan memasukkan data yang diperoleh untuk disusun berdasarkan varian.

2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk menggambarkan variabel yang meliputi data yang didapatkan akan diolah dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dinyatakan dalam bentuk persen (%).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah SMAN 1 Palangka Raya

Sejarah Singkat Berdirinya SMAN 1 Palangka Raya SMA Negeri 1 Palangka Raya didirikan pada tahun 1959 atas dukungan masyarakat dan pertama kali didirikan sebagai SMA Bandar Veteran di Jalan Darmo Sugondo. Sejak tanggal 1 Agustus 1959 disahkan menjadi SMA Negeri 1 Palangka Raya berdasarkan Peraturan (PP dan K) 25/SK/B/III/1959 Menteri Pendidikan, Pelatihan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Pada tahun 1960, SMA Negeri 1 Palangka Raya berpindah lokasi dari Jalan Darmo Sugondo ke kawasan Jalan Ahmad Yan yang dahulu bernama SD Batu Palangka Raya (sekarang SDN 1 Langkai), kemudian berpindah ke Jalan AIS pada tahun 1961. Nasution No. 2 Palangka Raya sejauh ini (WebsiteResmi SMAN 1 Palangka Raya, 1995).

Pada tahun 1993, nama sekolah berubah menjadi SMU Negeri 1 Palangka Raya sampai tahun 1998. SMAN 1 Palangka Raya beralih status pengelolaan dari Depdiknas menjadi di bawah Pemerintah Kota Palangka Raya pada tahun 2001.

SMA Negeri 1 Palangka Raya berubah menjadi SMA Negeri Model 1 pada tahun 2010 sampai tahun 2017 yaitu SMA Negeri 1 Model Palangka Raya berubah lagi menjadi SMA Negeri 1 Palangka Raya dan dialihkan statusnya dari di bawah pengelolaan Pemko Palangka Raya menjadi di bawah

pengelolaan Pemerintah Provinsi Kalimantan Tengah.

Pada tahun 2007, sekolah ini menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan sebelumnya dengan KBK. Sejak Tahun 2007- 2009 SMAN 1 Palangka Raya di tetapkan oleh Direktrat Jenderal Pendidikan sebagai sekolah Rintisan Pendidikan Berbasis Keunggulan lokal (PBKL) di Kalimantan Tengah, terpilih bersama dengan 130 sekolah lain di Indonesia yang langsung dibina oleh Direktorat dalam Pencapaian 8 Standar Nasional Pendidikan dan pada tahun 2010 ditetapkan sebagai sekolah Model/Pelaksanaan PBKL.

Pada tanggal 31 Mei 2023, SMAN 1 Palangka Raya melaksanakan kegiatan Gerakan Peduli dan Berbudaya Lingkungan Hidup Sekolah (GPBLHS) di sekolah, dengan mengadakan beberapa kegiatan yang dapat mengembangkan keterampilan dan memberikan informasi bagi peserta didik dan warga sekolah dalam mengelola lingkungan sekolah. Adapun materi yang diberikan adalah pembuatan kompos, cara pengelolaan bank sampah di sekolah, pembiakan magot dan pembuatan fermentasi EM4.

2. Visi dan Misi

Visi :

Keunggulan prestasi yang berlandaskan teknologi dan keunggulan lokal serta berwawasan global yang dijiwai nilai-nilai kebangsaan.

Misi :

- a. . Tolong fidon kaj sindonemon ke Çiopova Dio.
- b. SMA Negeri 1 Palangka Raya Pusat Sumber Belajar Berkualitas Kal-Teng Harati.
- c. Membentuk kejujuran, karakter yang kuat dan berkepribadian tinggi dalam diri siswa dalam semangat Isen Mulang.
- d. Mewujudkan lingkungan sekolah yang menurut falsafah Huma Betang aman, tertib, bersih, asri, teduh, ramah dan akrab.
- e. Lebih banyak pengetahuan dan peluang untuk keunggulan lokal diintegrasikan ke dalam mata pelajaran
- f. Memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan mutu pendidikan dengan keunggulan lokal dan berwawasan global. G. Menerapkan manajemen partisipatif yang melibatkan seluruh siswa sekolah.
- h Menjalin kemitraan dengan instansi atau lembaga terkait untuk meningkatkan mutu pendidikan.

B. Analisis Univariat

Penelitian dilakukan pada siswa SMAN 1 Kelas XI dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang.

1. Umur

Karakteristik umur siswa dan siswi SMAN 1 Palangka Raya dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Karakteristik	Median	Minimum	Maximum
Umur	17	16	17

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (46%) masuk dalam kategori usia 17 tahun dan responden (53%) masuk dalam kategori dewasa dan 16 responden (53%). Berdasarkan data WHO, ada sekitar 650 juta penduduk usia dewasa yang mengalami obesitas. Di samping itu, ada sekitar 39 juta anak usia di bawah 5 tahun yang menderita obesitas.

Umur 16-18 tahun, IMT/U obesitas Kalimantan tengah sebesar 6,24% dan obesitas Palangka raya sebesar 18,15%. Menurut Riskesdas Kalteng 2018, prevalensi obesitas pada umur 16-18 tahun sebesar 6,24% (Riskesdas, 2018).

Umur adalah hitungan individu dari lahir sampai dengan ulang tahun, semakin dewasa umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Umur yang matang memengaruhi tentang makanan yang mengandung gizi, protein, lemak, dan karbohidrat (Jayanti dan Novananda 2017).

2. Jenis Kelamin

Penelitian dilakukan pada siswa SMAN 1 Kelas XI dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-laki	11	36,6
Perempuan	19	63,3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (36,6%) sedangkan sisanya 19 orang (63,3%) berjenis kelamin perempuan.

Kebanyakan Obesitas dapat terjadi pada laki-laki dan perempuan tetapi perempuan lebih beresiko dan kejadiannya lebih banyak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan, Perempuan memang lebih beresiko mengalami obesitas dari pada Laki-laki. Terjadinya obesitas pada wanita dapat disebabkan oleh berbagai faktor, khususnya hormon dan pilihan gaya hidup. Faktor hormonal adalah penyebab utama obesitas berlebihan pada wanita, karena terdapat perbedaan mencolok dalam kadar hormon antara pria dan wanita. Wanita cenderung menyimpan lebih banyak lemak di tubuhnya dibandingkan pria, sedangkan pria memiliki kadar testosteron lebih tinggi sehingga berkontribusi terhadap peningkatan massa otot. Karena massa ototnya yang lebih tinggi, pria secara alami membutuhkan asupan kalori yang lebih besar (Cooper, 2019).

Wanita cenderung menyimpan lebih banyak lemak di tubuhnya dibandingkan pria, sedangkan pria memiliki jumlah otot yang lebih banyak karena kadar testosteron yang lebih tinggi. Kehadiran massa otot pada pria memerlukan asupan

kalori yang lebih tinggi, karena kalori tersebut dimanfaatkan oleh otot daripada disimpan sebagai lemak. Sebaliknya, wanita yang biasanya memiliki massa otot lebih sedikit, lebih rentan mengalami penumpukan kalori jika mengonsumsinya dalam jumlah berlebihan. Seiring waktu, akumulasi kalori ini dapat berubah menjadi lemak, sehingga meningkatkan kemungkinan penambahan berat badan pada wanita. Namun perlu diingat bahwa tidak semua wanita otomatis mengalami kelebihan berat badan. Dampak pola makan dan aktivitas secara individu juga berperan penting. Perlu diketahui bahwa tidak semua wanita otomatis mengalami kelebihan berat badan. Hasil ini dipengaruhi oleh pola makan dan kebiasaan aktivitas spesifik seseorang. Selain itu, obesitas pada wanita dapat menyebabkan penurunan kadar estrogen yang berperan dalam mengatur metabolisme tubuh dan pengolahan nutrisi dari makanan (Cooper,2019).

Risiko obesitas pada wanita juga dapat meningkat karena gaya hidup, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Makanan tinggi kalori, gula, lemak dan rendah serat seringkali menjadi penyebab wanita gemuk. Faktor hormonal menjadi penyebab utama terjadinya obesitas berlebihan pada wanita. Perbedaan hormonal antara pria dan wanita mempengaruhi perkembangan obesitas. Tubuh wanita menyimpan lebih banyak lemak dibandingkan tubuh pria. Pada saat yang sama, pria memiliki lebih banyak otot karena memproduksi lebih banyak hormon testosteron dibandingkan wanita. Karena memiliki massa otot yang banyak, otomatis pria membutuhkan kalori lebih banyak (Cooper,2019).

Oleh karena itu, ketika pria makan banyak, kalorinya diserap ke dalam otot, bukan disimpan, sehingga berat badan tidak cepat bertambah. Bagi wanita dengan

massa otot lebih sedikit, ceritanya berbeda. Mengonsumsi terlalu banyak kalori membuat tubuh wanita lebih mudah menyimpan kalori. Kalori yang terakumulasi lambat laun berubah menjadi lemak sehingga memudahkan wanita menambah berat badan. Namun, bukan berarti semua wanita pasti gemuk. Selain itu, obesitas pada wanita menurunkan kadar hormon estrogen yang salah satu fungsinya mengatur metabolisme (pemrosesan nutrisi dari makanan) dalam tubuh (Cooper, 2019).

Gaya hidup, termasuk aktivitas fisik dan kebiasaan makan, dapat . juga meningkatkan risiko obesitas pada wanita. Seringkali penyebab wanita gemuk adalah pola makan tinggi kalori, tinggi lemak, rendah gula, dan rendah serat. Jika dikonsumsi berlebihan maka kalori makanan akan menumpuk di dalam tubuh (Cooper, 2019).

Jika Anda kurang melakukan aktivitas fisik, pembakaran kalori Anda tidak sebanding dengan jumlah kalori yang Anda konsumsi. Hal ini menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas pada wanita. Wanita gemuk cenderung kurang berolahraga. Oleh karena itu, tubuh tidak mengonsumsi energi secara maksimal. Akibatnya, obesitas pun meningkat (Cooper,2019).

3. Pengetahuan

Hasil dari penelitian pada pengetahuan gizi terhadap obesitas, responden siswa dan siswi SMAN 1 Palangka Raya dapat di lihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	13	43,3
Sedang	16	53,3
Kurang	1	3,3
Total	30	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Pengetahuan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik, sedang dan kurang.

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui responden dengan pengetahuan baik sebanyak 13 orang (43,3%), pengetahuansedang sebanyak 14 orang (46,7%), sedangkan dengan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (10%). Masih banyak siswa dan siswi yang menjawab salah tentang materi tersebut disebabkan karena siswa dan siswi kelas XI belum pernah mendapat materi tentang obesitas pada remaja sehingga tidak menutup kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa dan siswi kelas XI pada saat pengisian kuesioner.

Obesitas menjadi masalah bagi para remaja yang dipengaruhi oleh faktor pola makan yang kurang baik seperti pilihan makanan yang kurang sehat serta kurangnya kegiatan aktifitas fisik, sehingga memicu terjadinya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh yang dapat mengakibatkan timbulnya berbagai jenis penyakit tidak menular dan menjadi salah satu penyebab kematian di seluruh dunia (Suryani, 2015).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan

Variabel	Min	Mean	Max	Std. Devisiasi
Pengetahuan	60	80,7	93	8,713

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.4 didapatkan skor pengetahuan berkisar pada nilai 60 sampai 93 dengan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 80,7 yang jika dikategorikan termasuk kedalam kategori pengetahuan baik.

Pada sampel yang memiliki nilai terendah yaitu 60 dimana responden sebanyak 1 orang dengan nilai kurang. Sedangkan untuk nilai tertinggi yaitu 93 dimana responden sebanyak 5 orang dengan nilai tertinggi.

4. Sikap

Hasil dari penelitian pada sikap remaja terhadap obesitas, responden siswa dan

siswi SMAN 1 Palangka Raya dapat di lihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	11	36,7
Negatif	19	63,3
Total	30	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Sikap remaja terhadap obesitas dikategorikan menjadi 2 yaitu positif dan negatif. Berdasarkan Table 4.4 diketahui respondendengan sikap positif sebanyak 11 orang (36,7%), sikap negatif sebanyak 19 orang (63,3%).

Sikap juga diartikan sebagai suatu tanggapan reaksi seseorang terhadap objek tertentu yang bersifat positif atau negatif yang biasanya diwujudkan dalam bentuk rasa suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju terhadap suatu objek tertentu. Sikap juga dapat dikatakan sebagai suatu perwujudan adanya kesadaran terhadap lingkungannya. Objek yang disikapi individu dapat berupa benda, manusia atau informasi (Sabri, 2010).

Sikap atau attitude adalah suatu kemampuan individu berupa perasaan, kecenderungan atau reaksi terhadap suatu objek atau kejadian, sehingga memunculkan perilaku tertentu terhadap objek atau kejadian dengan cara-cara tertentu pula. Attitude pada individu relatif konsisten terhadap suatu objek atau kejadian yang terdiri dari aspek keyakinan dan evaluasi atribut (Muchlisin, 2023).

Sikap baik dan pengetahuan baik artinya siswa mempunyai pengetahuan tentang obesitas, tetapi siswa belum mengetahui pengetahuan itu dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Sikap berkaitan erat dengan pengetahuan. Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki sikap yang baik, Sikap juga berperan untuk mengubah praktek atau perilaku yang kurang baik (Assidhiq, 2019).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Umur siswa dan siswi SMAN 1 Palang Raya dengan rentang 16 tahun sampai 17 tahun dengan median 18 tahun.
2. Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 63,3%, sedangkan laki-laki sebesar 36,6%.
3. Pengetahuan remaja terhadap obesitas kategori baik sebesar 43,3%, kategori sedang sebesar 53,3%, kategori kurang 3,3%.
4. Sikap remaja terhadap obesitas kategori positif sebesar 36,7%, kategori negatif sebesar 63,3%.

B. Saran

1. Bagi SMAN 1 Palangka Raya diharapkan pihak kepala sekolah dan guru-guru SMAN 1 Palangka Raya dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas atau Rumah Sakit setempat untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi tentang pengetahuan remaja terhadap obesitas.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan bisa bekerjasama dengan pihak puskesmas atau Rumah Sakit untuk melakukan penyuluhan pada siswa dan siswi SMAN 1 Palangka Raya tentang obesitas remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Hairil. 2021. Pemberian Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *STIKES Graha Medika Program Studi Kesehatan Masyarakat. Community Engagement & Emergence Journal. Volume 2 Nomor 1 Tahun 2021, Hal : 1-5*
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama : Jakarta: .Arisman, MB, 2018. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kedokteran EGC; Jakarta.
- Ayu, D., Primashanti, D., & Sidiartha, I. G. L. 2018. Protein Dan Lemak Dengan Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Obesitas. *Medicina*, 49(2), 173–178..
- Assidhiq, M. R. 2019. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Perilaku Makan, dan Berat Badan Tentang Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Sman Negeri 9 Semarang.
- Azhari, M. 2020. Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Aceh Nutrition Journal*, 55 : 55-61
- Badan penelitian dan pengembangan kesehatan, 2010. *Laporan RISKESDAS 2010*. Cetakan Pertama. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Badan penelitian dan pengembangan kesehatan, 2018. *Laporan Provinsi Kalimantan tengah RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Current Obesity Reports (Cooper, A. J., Gupta, S. R., Moustafa, A. F., & Chao, A.M.). Diakses 2022. Sex/Gender Differences in Obesity Prevalence, Comorbidities, and Treatment.
- Dini, P. D. 2018. Pebandingan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Angka Kecukupan Gizi Pada Anak Obesitas .*Medicina*.
Graphics terhadap pengetahuan dan sikap tentang obesitas remaja. *Jurnal Gizi*, hal :22-31.
- Harleni. 2017. *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas Di SMA N 1 IV Koto Agam Sumatera Barat Tahun 2017*.
Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemenkes, 2018. *Economics of Non-Communicable Diseases in Indonesia*, April 2015. (RISKESDAS) 2018. Kemenkes RI. Jakarta
- Kholid, A. 2012. Promosi kesehatan dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya. Rajawali Per. Jakarta.
- Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *J Gizi Klin Indones*. 2015;11(4):179.
- Masturoh, M., I dan N. Anggita. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Meidiana, R., Simbolon, D. dan Wahyudi, A. 2018 Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja *Overweight* .*Jurnal Kesehatan*, 9(3):
- Mulyani, 2019. Diktat Gizi Daur Dalam Kehidupan Gizi Remaja, Gizi Atlet, Gizi Tenaga Kerja
- Nandar, 2019. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja Wanita (Studi pada Perusahaan Makanan Ringan di Semarang)’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*,

7(1), 314- 321.

- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoadmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurul Mahmudah, 2016. *Sikap Santri Terhadap Pengertian Sikap*, 2016.
- Ramadhanti. 2022. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion
- Riadi, Muchlisin. (2023). *Sikap atau Attitude - Ciri, Fungsi, Komponen, dan Pembentukan*. Diakses pada 4/28/2024, dari <https://www.kajianpustaka.com/2023/07/sikap-atau-attitude.html>
- Soraya, D., Sukandar, D., dan Sinaga, T 2017. Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesia Journal of Nutrition)*, 6(1):29-36.
- SR, Dewi. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Iswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta*. Skripsi Yogyakarta.

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
 PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

Jalan Diponegoro No. 60 Tlp/Fax: (0536) 3221645, Website: www.bappeda.kalteng.go.id
 Email: bappedalitbang@kalteng.go.id
 Palangka Raya 73111

IZIN PENELITIAN

Nomor : 072/0414/41/Bappalitbang

Membaca : Surat dari Sekretaris Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Nomor : PP.08.02/FXLK/11773/2023 Tanggal 13 Desember 2023.

Perihal : Surat Izin Penelitian

Mengingat :

1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002. Tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 Tentang Perubahan Atas Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 59 Tahun 2008 Tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian / Pendataan Bagi Setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.

Memberikan Izin Kepada : **REGGANIS KUSUMA NINGRUM**

NIM : **PO62.31.3.21.225**

Tim Survey / Peneliti dan : **MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA PROGRAM STUDI GIZI**

Akan melaksanakan Penelitian yang berjudul : **GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TERHADAP OBESITAS DI SMAN 1 PALANGKA RAYA**


L o k a s i : **SMA NEGERI 1 PALANGKA RAYA**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Setibanya peneliti di tempat lokasi penelitian harus melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang setempat.
- b. Hasil Penelitian ini supaya disampaikan kepada :
 - 1). Kepala BAPPEDALITBANG Provinsi Kalimantan Tengah berupa Soft Copy.
 - 2). Kepala SMA NEGERI 1 PALANGKA RAYA Sebanyak 1 (Satu) eksemplar.
- c. Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah, tetapi hanya digunakan untuk keperluan ilmiah.
- d. Surat Izin Penelitian ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila peneliti tidak memenuhi ketentuan-ketentuan pada butir a, b dan c tersebut diatas.
- e. Surat Izin penelitian ini berlaku sejak diterbitkan dan berakhir pada tanggal **22 JUNI 2024**

Demikian Surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : PALANGKA RAYA
 PADA TANGGAL 22 APRIL 2024
 AN.KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH,
 PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
 PROVINSI KALIMANTAN TENGAH,
 KABID LITBANG


Endy, ST, MT
 Pembina Tk.I
 NIP. 197412232000031002

Terdapat ditandatangani kepada Yth.:

1. Gubernur Kalimantan Tengah Sebagai Laporan;
2. Kepala Badan Kesbang Dan Politik Provinsi Kalimantan Tengah;
3. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah;
4. Sekretaris Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya.



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Palangka Raya**

Jalan George Obos No.33, Menteng
Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
(0536) 3221768
<https://polkesraya.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XLIX/2439/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Berkas)
Hal : **Mohon Izin mengadakan
Penelitian/Observasi**

20 April 2024

Kepada Yang Terhormat :

Kepala Sekolah SMAN 1 Palangka Raya

Di –

PALANGKA RAYA

Dengan Hormat, Sehubungan dengan adanya Penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dalam menyelesaikan studinya diwajibkan menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA), maka dari ini kami mengajukan permohonan sebagaimana hal diatas. Adapun mahasiswa yang mengajukan sbb :

Nama : Rengganis Kusuma Ningrum
NIM : PD.62.31.3.21.225
Program Studi : Diploma III Gizi
Jurusan : Gizi
Jenjang : D-III
Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Melaksanakan Penelitian di : SMAN 1 PALANGKA RAYA
Selama : 3 (Tiga) Bulan
Dosen Pembimbing : Erma Nurjanah W., SKM, MPH
NIP : 19790402 200812 2 001
Judul :

"GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TERHADAP OBESITAS DI SMAN 1 PALANGKA RAYA"

Demikian permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Palangka Raya,



Maria Magdalena Purba, S.Kep.Ns,MMed.Ed

Kementerian Kesehatan tidak bertanggung jawab atas risiko verifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi duplikasi atau verifikasi elektronik seperti melalui HALO KEMENKES 1500057 dan <https://pds.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://ns.kemkes.go.id/verifyPDE>.



Lampiran 2. Surat Layak Etik



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.219/IV/KE.PE/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Penceliti utama : RENGGANIS KUSUMA NINGRUM
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TERHADAP OBESITAS DI SMAN 1 PALANGKA RAYA"
"OVERVIEW OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF TEENAGERS TOWARDS OBESITY AT SMAN 1 PALANGKA RAYA"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 April 2024 sampai dengan tanggal 22 April 2025.

This declaration of ethics applies during the period April 22, 2024 until April 22, 2025.



April 22, 2024
 Chairperson,

Yeni Lucin, S.Kep,MPH

Lampiran 3. *Informed Consent*

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Umur :
Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul :
“Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Obesitas DiSMAN 1 Palangka Raya”
yang akan dilakukan oleh :

Nama : Rengganis Kusuma Ningrum Alamat : Jl. Paken A.8 “Asrama Zibang”

Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya DIII GiziNo Hp : 0813 4740 9735

Kepada saya telah dijelaskan maksud dan tujuan penelitian ini dan saya telah memahami bahwa penelitian ini tidak akan merugikan saya, informasi dari saya yang berupa jawaban dari pernyataan peneliti akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan sebagai data peneliti. Oleh karena itu, saya secara sukarela bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini saya sampaikan dengan sadar tanpa unsur paksaan dari pihak lain.

Palangka Raya, 2024

Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ██████████

Umur :

Alamat : Jl. Kstuban

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul : "Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Obesitas Di SMAN 1 Palangka Raya" yang akan dilakukan oleh :

Nama : Rengganis Kusuma Ningrum

Alamat : Jl. Paken A.8 "Asrama Zibang"

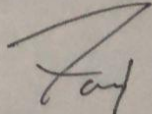
Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya DIII Gizi

No Hp : 0813 4740 9735

Kepada saya telah dijelaskan maksud dan tujuan penelitian ini dan saya telah memahami bahwa penelitian ini tidak akan merugikan saya, informasi dari saya yang berupa jawaban dari pernyataan peneliti akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan sebagai data peneliti. Oleh karena itu, saya secara sukarela bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini saya sampaikan dengan sadar tanpa unsur paksaan dari pihak lain.

Palangka Raya, 25 April 2024


Responden

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Remaja Terhadap Obesitas

1. Bagaimana seseorang dapat mengidentifikasi resiko obesitas ?
 - A. Melihat warna kulit
 - B. Menilai pola makan dan aktivitas fisik
 - C. Memeriksa riwayat keluarga
 - D. Melihat tinggi badan
2. Apa yang dimaksud dengan obesitas ?
 - A. Kurang tinggi badan
 - B. Berat badan kurang
 - C. Kelebihan lemak
 - D. Kurang gizi
3. Berikut ini yang bukan merupakan faktor terjadinya obesitas adalah ?
 - A. Faktor makanan
 - B. Gaya hidup sehat
 - C. Karakteristik individu
 - D. Aktivitas fisik
4. Apakah tanda-tanda obesitas ?
 - A. Badan gemuk dan sehat
 - B. Badan gemuk dan tidak sehat
 - C. Badan kurus dan tidak sehat
 - D. Badan kurus sehat
5. Jenis diet yang diberikan kepada penderita obesitas adalah ?
 - A. Diet rendah lemak
 - B. Diet garam rendah
 - C. Diet rendah gula
 - D. Diet serat rendah
6. Bagaimana penanganan penderita obesitas ?
 - A. Diet rendah kalori seimbang
 - B. Pemberian makanan cepat saji
 - C. Makanan dalam jumlah banyak
 - D. Banyak minum bersoda
7. Bagaimana cara mencegah resiko obesitas ?
 - A. Tidak makan-makanan yang berlemak
 - B. Jadwal makan teratur
 - C. Makan tinggi lemak gula garam
 - D. Kurang makan sayur dan buah
8. Faktor yang mendasari penyebab obesitas diantaranya adalah ?
 - A. Adanya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh karena asupan kalori lebih banyak dibandingkan jumlah kalori yang dibakar
 - B. Salah mengonsumsi makanan atau obat
 - C. Adanya penyakit bawaan dari lahir
 - D. Kekurangan informasi tentang bahaya obesitas dan tidak memperdulikan bahaya obesitas

9. Kapan waktu yang tepat untuk makan utama?
 - A. Pagi, Siang, Sore
 - B. Pagi, Sore
 - C. Sore saja
 - D. Siang, Malam
10. Menurut anda aturan makan utama yang baik dalam sehari ada berapa kali ?
 - A. 1 kali dalam sehari
 - B. 3 kali dalam sehari
 - C. 2 kali dalam sehari
 - D. 3 kali dalam sehari
11. Makanan apa yang harus kita hindari jika kita mengalami obesitas ?
 - A. Sayur-sayuran
 - B. Buah-buahan
 - C. Susu
 - D. Makanan yang banyak mengandung lemak
12. Apa yang terjadi jika obesitas tidak segera di tangani ?
 - A. Pilek
 - B. Batuk
 - C. Jantung, Hipertensi, Diabetes
 - D. Pusing
13. Hal apa saja yang dapat memicu obesitas?
 - A. Makanan tinggi serat
 - B. Makanan tinggi kalori
 - C. Makanan tinggi protein
 - D. Mengonsumsi buah buahan
14. Bagaimana cara penanganan penderita obesitas yang benar ?
 - A. Mengatur pola makan sehat dan sesuai dengan kebutuhan asupan kalori harian
 - B. Diet rendah kalori seimbang
 - C. Diet dash
 - D. Konsumsi makanan umbi umbian
15. Apa peran utama gaya hidup dalam mengelola obesitas ?
 - A. Konsumsi gula berlebihan
 - B. Aktivitas fisik yang kurang
 - C. Pola makan seimbang
 - D. Faktor genetic yang dominan

KUNCI JAWABAN KUESIONER PENGETAHUAN REMAJA TERHADAP OBESITAS

1. B
2. C
3. B
4. B
5. A
6. A
7. A
8. A
9. A
10. D
11. D
12. C
13. B
14. A
15. C

Lampiran 4. Kuesioner Sikap Remaja Terhadap Obesitas

NO	Pertanyaan	S	SS	TS	KS
1.	Obesitas adalah kejadian dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi dari berat badan ideal.				
2.	Makan berlebihan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan menyebabkan badan semakin gemuk.				
3.	Susu dan produk susu tinggi lemak juga akan beresiko obesitas.				
4.	Kandungan kolestrol yang tinggi pada makanan yang mengandung banyak lemak, dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.				
5.	Kita harus menjaga pola makan agar terhindar dari obesitas.				
6.	Makan sesuai makanan utama dan selingan yang teratu juga menghindari obesitas.				
7.	Tingginya jumlah lemak jenuh dalam makanan akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan payudara.				
8.	Akibat kelebihan lemak dalam tubuh akan membahayakan kesehatan jangka panjang seperti kolesterol, penyakit jantung, hingga resiko kanker.				

9.	Jika terlalu sering mengonsumsi minuman bersoda dapat meningkatkan resiko obesitas.				
10	Supaya tidak menimbulkan penumpukan lemak berlebih sebaiknya kita membuat makanan yang sehat di rumah tanpamembeli makanan olahan yang sudah jadi.				
11	Jika tidak mengatur pola makan yang benar maka akan menimbulkan penumpukan lemak berlebih.				
12	Terlalu sering memakan makanan yang mengandung banyak lemak maka akan beresiko obesitas.				
13	Makan sesuai aturan makan utama untuk menghindari penumpukan lemak berlebih.				
14	Hindari terlalu sering memakan makanan berlemak lebih untuk menghindari resiko obesitas.				
15	Hindari makan malam jika ingin menghindari obesitas.				
16	Jika selingan dengan memakan buah-buahan secara rutin maka kita akan terhindar dari obesitas.				
17	Jika obesitas tidak di tangani dengan cepat maka akan beresiko berpenyakit.				
18	Terlalu sering mengonsumsi daging sapi, daging kambing juga beresiko obesitas.				
19	Untuk menghindari obesitas maka kita harus mengurangi makan-makanan berlemak jenuh.				
20	Salah satu cara menghindari obesitas dengan makan-makanan yang berbentuk rebusan. .				

Pengetahuan

1. Bagaimana seseorang dapat mengidentifikasi resiko obesitas ?
 - A. Melihat warna kulit
 - B. Menilai pola makan dan aktivitas fisik
 - C. Memeriksa riwayat keluarga
 - D. Melihat tinggi badan
2. Apa yang dimaksud dengan obesitas ?
 - A. Kurang tinggi badan
 - B. Berat badan kurang
 - C. Kelebihan lemak
 - D. Kurang gizi
3. Berikut ini yang bukan merupakan faktor terjadinya obesitas adalah ?
 - A. Faktor makanan
 - B. Gaya hidup sehat
 - C. Karakteristik individu
 - D. Aktivitas fisik
4. Apakah tanda-tanda obesitas ?
 - A. Badan gemuk dan sehat
 - B. Badan gemuk dan tidak sehat
 - C. Badan kurus dan tidak sehat
 - D. Badan kurus sehat
5. Jenis diet yang diberikan kepada penderita obesitas adalah ?
 - A. Diet lemak rendah
 - B. Diet garam rendah
 - C. Diet rendah gula
 - D. Diet serat rendah
6. Bagaimana penanganan penderita obesitas ?
 - A. Diet rendah kalori seimbang
 - B. Pemberian makanan cepat saji
 - C. Makanan dalam jumlah banyak
 - D. Banyak minum bersoda

Pengetahuan

1. Bagaimana seseorang dapat mengidentifikasi resiko obesitas ?
 - A. Melihat warna kulit
 - B. Menilai pola makan dan aktivitas fisik
 - C. Memeriksa riwayat keluarga
 - D. Melihat tinggi badan
2. Apa yang dimaksud dengan obesitas ?
 - A. Kurang tinggi badan
 - B. Berat badan kurang
 - C. Kelebihan lemak
 - D. Kurang gizi
3. Berikut ini yang bukan merupakan faktor terjadinya obesitas adalah ?
 - A. Faktor makanan
 - B. Gaya hidup sehat
 - C. Karakteristik individu
 - D. Aktivitas fisik
4. Apakah tanda-tanda obesitas ?
 - A. Badan gemuk dan sehat
 - B. Badan gemuk dan tidak sehat
 - C. Badan kurus dan tidak sehat
 - D. Badan kurus sehat
5. Jenis diet yang diberikan kepada penderita obesitas adalah ?
 - A. Diet lemak rendah
 - B. Diet garam rendah
 - C. Diet rendah gula
 - D. Diet serat rendah
6. Bagaimana penanganan penderita obesitas ?
 - A. Diet rendah kalori seimbang
 - B. Pemberian makanan cepat saji
 - C. Makanan dalam jumlah banyak
 - D. Banyak minum bersoda

12. Apa yang terjadi jika obesitas tidak segera di tangani ?

- A. Pilek
- B. Batuk
- C. Jantung, Hipertensi, Diabetes
- D. Pusing

13. Hal apa saja yang dapat memicu obesitas?

- A. Makanan tinggi serat
- B. Makanan tinggi kalori
- C. Makanan tinggi protein
- D. Mengonsumsi buah buahan

14. Bagaimana cara penanganan penderita obesitas yang benar ?

- A. Mengatur pola makan sehat dan sesuai dengan kebutuhan asupan kalori harian
- B. Diet rendah kalori seimbang
- C. Diet dash
- D. Konsumsi makanan umbi umbian

15. Apa peran utama gaya hidup dalam mengelola obesitas ?

- A. Konsumsi gula berlebihan
- B. Aktivitas fisik yang kurang
- C. Pola makan seimbang
- D. Faktor genetic yang dominan

B. Sikap

Keterangan :

SS : Sangat Setuju : 4

S : Setuju : 3

TS : Tidak Setuju : 2

KS : Kurang Setuju : 1

Berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang anda pilih

NO	Pertanyaan	S	SS	TS	KS	
1.	Obesitas adalah kejadian dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi dari berat badan ideal.		✓			4
2.	Makan berlebihan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan menyebabkan badan semakin gemuk.		✓			4
3.	Susu dan produk susu tinggi lemak juga akan beresiko obesitas.		✓			4
4.	Kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan yang mengandung banyak lemak, dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.		✓			4
5.	Kita harus menjaga pola makan agar terhindar dari obesitas.		✓			4
6.	Makan sesuai makanan utama dan selingan yang teratur apakah juga menghindari obesitas.	✓				3
7.	Tingginya jumlah lemak jenuh dalam makanan akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan payudara.	✓				3
8.	Akibat kelebihan lemak dalam tubuh akan membahayakan kesehatan jangka panjang seperti kolesterol, penyakit jantung, hingga resiko kanker.	✓				3
9.	Jika terlalu sering mengonsumsi minuman bersoda dapat meningkatkan resiko obesitas.	✓				3

10	Supaya tidak menimbulkan penumpukan lemak berlebih sebaiknya kita membuat makanan yang sehat di rumah tanpa membeli makanan olahan yang sudah jadi.	✓				3
11	Jika tidak mengatur pola makan yang benar maka akan menimbulkan penumpukan lemak berlebih.	✓				3
12	Terlalu sering memakan makanan yang mengandung banyak lemak maka akan beresiko obesitas.	✓				3
13	Makan sesuai aturan makan utama untuk menghindari penumpukan lemak berlebih.	✓				3
14	Hindari terlalu sering memakan makanan berlemak lebih untuk menghindari resiko obesitas.	✓				3
15	Hindari makan malam jika ingin menghindari obesitas.	✓				3
16	Jika selingan dengan memakan buah-buahan secara rutin maka kita akan terhindar dari obesitas.	✓				3
17	Jika obesitas tidak di tangani dengan cepat maka akan beresiko berpenyakit.	✓				3
18	Terlalu sering mengonsumsi daging sapi, daging kambing juga beresiko obesitas.	✓				3
19	Untuk menghindari obesitas maka kita harus mengurangi makan-makanan berlemak jenuh.	✓				3
20	Salah satu cara menghindari obesitas dengan makan-makanan yang berbentuk rebusan.	✓				3

$B = 9$
 $S = 11$

$B = 65$

76

Alasan memilih SS : Karena aku sangat menyetujui pertanyaannya

Alasan memilih S : Karena aku setuju aja memilih jawaban ini kak

Alasan memilih TS : Karena aku tidak setuju dengan pertanyaannya

Alasan memilih KS: Sangat kurang setuju dengan pertanyaan yang di kuesioner

\

Lampiran 6. Hasil Analisa Data

1. Data Output Umur Responden

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
umur responden	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
umur responden	Mean		16.567	.0920
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.378	
		Upper Bound	16.755	
	5% Trimmed Mean		16.574	
	Median		17.000	
	Variance		.254	
	Std. Deviation		.5040	
	Minimum		16.0	
	Maximum		17.0	
	Range		1.0	
	Interquartile Range		1.0	
	Skewness		-.283	.427
	Kurtosis		-2.062	.833

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
umur responden	.372	30	.000	.632	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

2. Jenis Kelamin

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Jeniskelamin	30	1	2	1.63	.490
Valid N (listwise)	30				

3. Pengetahuan

pengetahuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	13	43.3	43.3	43.3
sedang	16	53.3	53.3	96.7
kurang	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

4. Sikap

sikap

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid positif	30	100.0	100.0	100.0

Lampiran 5. Dokumentasi



