

## ABSTRAK

Lisa Dwi hapsari

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA KELAS 7 SMPN 2  
SIDOARJO

xviii+ 112 Halaman + 19 Tabel + 9 Lampiran

Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang prevalensinya terus meningkat, baik di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan risiko munculnya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, serta gangguan kardiovaskular. Salah satu faktor penting yang berperan adalah tingkat pengetahuan gizi serta asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak). Pengetahuan gizi yang baik seharusnya dapat mendorong individu untuk memilih makanan dengan lebih bijak, namun realitas di lapangan sering kali menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup tanpa diikuti dengan perilaku konsumsi yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dengan kejadian obesitas pada remaja kelas 7 di SMPN 2 Sidoarjo. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan gizi untuk menilai tingkat pengetahuan, serta metode food recall 2x24 jam untuk mengukur asupan zat gizi makro. Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) dan hasilnya dianalisis dengan uji chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi pada kategori cukup. Namun, tingkat pengetahuan gizi tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ( $p > 0,05$ ). Sebaliknya, terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dan lemak dengan status gizi ( $p < 0,05$ ), sedangkan asupan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan signifikan ( $p > 0,05$ ).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa obesitas pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, melainkan lebih erat kaitannya dengan kebiasaan konsumsi harian, khususnya asupan protein dan lemak. Oleh karena itu, upaya pencegahan obesitas perlu dilakukan melalui pendekatan komprehensif, yaitu meningkatkan pengetahuan gizi, membentuk perilaku makan sehat, serta mendorong aktivitas fisik yang seimbang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah, tenaga kesehatan, maupun orang tua dalam menyusun program intervensi gizi yang lebih efektif untuk menekan angka obesitas pada remaja.

Kata kunci : Obesitas, Remaja, Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi Makro, Status Gizi  
Daftar bacaan : 41 buku (2019-2023), 4 jurnal (2019-2023)

## ABSTRACT

*Lisa Dwi Hapsari*

*THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE,  
MACRONUTRIENT INTAKE WITH THE INCIDENCE OF OBESITY  
AMONG OF ADOLESCENTS IN SMPN 2 SIDOARJO*

*xviii+ 112 Pages + 19 Tables + 9 Appendices*

*Obesity is one of the nutritional problems whose prevalence continues to increase, both in developed and developing countries, including Indonesia. This condition not only affects the physical aspect but also increases the risk of non-communicable diseases such as diabetes mellitus, hypertension, and cardiovascular disorders. One of the important contributing factors is the level of nutritional knowledge and the intake of macronutrients (carbohydrates, protein, and fat). Adequate nutritional knowledge should encourage individuals to make wiser food choices; however, in practice, knowledge alone is often insufficient without being accompanied by healthy dietary behaviors. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and macronutrient intake with the incidence of obesity among 7th-grade adolescents at SMPN 2 Sidoarjo. The research design used was cross-sectional with a quantitative approach. The instruments applied included a nutritional knowledge questionnaire to assess the level of knowledge and the 2x24-hour food recall method to measure macronutrient intake. Nutritional status was determined based on Body Mass Index-for-Age (BMI/A) and analyzed using the chi-square test.*

*The results showed that most respondents had a moderate level of nutritional knowledge. However, nutritional knowledge was not found to have a significant relationship with nutritional status ( $p > 0.05$ ). In contrast, there was a significant association between protein and fat intake with nutritional status ( $p < 0.05$ ), while carbohydrate intake did not show a significant relationship ( $p > 0.05$ ).*

*The conclusion of this study is that adolescent obesity is not solely influenced by nutritional knowledge but is more closely related to daily dietary habits, particularly protein and fat intake. Therefore, obesity prevention efforts should be carried out through a comprehensive approach that not only increases nutritional knowledge but also promotes healthy eating behaviors and encourages balanced physical activity. This research is expected to serve as a reference for schools, health professionals, and parents in designing more effective nutritional intervention programs to reduce obesity rates among adolescents.*

**Keywords:** *Obesity, Adolescents, Nutritional Knowledge, Macronutrient Intake, Nutritional Status*

**References:** *41 sources (2019–2023), 4 jurnal (2019-2023)*