

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN OVERWEIGHT REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK**



KRISTINA PANJAITAN

NIM 211041034

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2025**

VISI DAN MISI
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

VISI

Menjadi Program Studi menghasilkan lulusan sebagai Enterpreneur di bidang Gizi sebagai rujukan nasional Berkualitas Global.

MISI

1. Menyelenggarakan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berkualitas global
2. Menyelenggarakan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, berintelektualitas tinggi, berbudi luhur dan mampu bersaing di tingkat global
3. Mengembangkan tata kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif
4. Berperan aktif dalam kerjasama pengembangan dan peningkatan sistem pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global
5. Menghasilkan lulusan Sarjana Terapan Gizi sebagai Enterpreneur di bidang gizi

**HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN OVERWEIGHT REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK**

Disusun Oleh:

KRISTINA PANJAITAN

NIM 211041034

Telah diperbaiki dan disetujui

Pontianak, 9 September 2025

Pembimbing Utama



SHELLY FESTILIA AGUSANTY, S.Gz, MPH

NIDN. 4001087401

Pembimbing Pendamping



SUAEBAH, S.Gz, M.Kes

NIDN. 4018097701

Ketua Prodi

Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



DESI, SKM, M.GIZI

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN OVERWEIGHT REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

**KRISTINA PANJAITAN
NIM 211041034**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pontianak, 27 Agustus 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

- | | | |
|--|---|-------|
| 1. Ketua : Widyana Lakshmi Puspita, SKM, MPH | : | |
| 2. Anggota : Sopiandi, S.Gz, MPH | : | |
| 3. Anggota : Shelly Festilia Agusanty, S.Gz, MPH | : | |
| 4. Anggota : Suaebah, S.Gz, M.Kes | : | |

Pontianak, 27 Agustus 2025



Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi

JURIANTO GAMBIR, S.SiT, M.Kes
NIP. 197001061992031003

Ketua Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan

Handwritten signature

DESI, SKM, M.Gizi
NIP. 197709182000031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Kristina Panjaitan

NIM : 211041034

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Pontianak

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OVERWEIGHT REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 9 September 2025



Kristina Panjaitan

BIODATA PENULIS



Nama : Kristina Panjaitan

Tempat, tanggal lahir : Singkup, 26 Mei 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Protestan

Alamat Rumah : Dsn. Mutiara Cubung

Nomor HP : 082251719564

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SDN 07 SUKARAJA

SLTP : SMPN 1 SINGKUP

SLTA : SMAN 3 KETAPANG

PT : POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN *OVERWEIGHT* REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK

Kristina Panjaitan ⁽¹⁾, Shelly Festikia Agusanty., S.Gz, MPH ⁽²⁾, Suaebah.,
S.Gz, M.Kes ⁽³⁾

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email : kristinapanjaitan368@gmail.com

Latar Belakang : *Overweight* merupakan masalah gizi global yang meningkat, khususnya pada remaja. Kondisi ini berisiko memicu komplikasi serius seperti penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi. Faktor resiko yang dapat mempengaruhi terjadinya *overweight* meliputi pola makan dan aktivitas fisik.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *case-control* untuk mengidentifikasi faktor risiko yang berkaitan dengan kejadian *overweight* pada remaja. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, melibatkan total 80 responden yang dibagi menjadi 40 kasus dan 40 kontrol

Hasil : Berdasarkan analisis bivariat, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak, dengan nilai $p = 0,039$. Selain itu, hasil yang sama menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak, juga dengan nilai $p = 0,010$.

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

Kata Kunci : *Overweight*, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF *OVERWEIGHT* IN ADOLESCENTS AT SMA MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK

Kristina Panjaitan ⁽¹⁾, Shelly Festikia Agusanty., S.Gz, MPH ⁽²⁾, Suaebah., S.Gz, M.Kes ⁽³⁾

Nutrition Department, *Poltekkes Kemenkes Pontianak*, Indonesia

Email : kristinapanjaitan368@gmail.com

Background: *Overweight* is a growing global nutritional problem, especially among adolescents. This condition carries the risk of serious complications such as heart disease, type 2 diabetes mellitus, and hypertension. Risk factors that can influence the development of *overweight* include dietary patterns and physical activity.

Objective: To determine the relationship between dietary patterns and physical activity with the incidence of overweight in adolescents at *SMA Muhammadiyah 1 Pontianak*.

Methods: This study used a case-control design to identify risk factors associated with *overweight* in adolescents. Sampling was conducted using a purposive sampling technique, involving a total of 80 respondents divided into 40 cases and 40 controls.

Results: Bivariate analysis found a significant association between dietary patterns and *overweight* in adolescents at *SMA Muhammadiyah 1 Pontianak*, with a p-value of 0.039. Furthermore, similar results showed a significant association between physical activity and *overweight* in adolescents in there, with a p-value of 0.010.

Conclusion: There is a significant association between dietary patterns and physical activity, and the incidence of overweight in adolescents at *SMA Muhammadiyah 1 Pontianak*.

Keywords : *Overweight*, Dietary Patterns, Physical Activity, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight Remaja Di Sma Muhammadiyah 1 Pontianak” dapat diselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Shelly Festilia Agusanty, S.Gz, MPH selaku pembimbing utama dan Ibu Suaebah, S.Gz, M. Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga tugas skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya tugas akhir/skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak.
2. Bapak Jurianto Gambir, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes Pontianak.
3. Bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku Ketua Prodi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
4. Seluruh dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Orang tua tercinta bapak nurdin panjaitan dan mamak astia manurung, beserta kakak, abang, adik dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan dukungan pada penulis.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun skripsi ini. Penulis tetap megharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihal lain yang membutuhkan.

Pontianak, 9 September 2025

DAFTAR ISI

Halaman

VISI DAN MISI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Ruang Lingkup/Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
B. Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
C. <i>Overweight</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Jenis Data	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan Data Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
G. Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
H. Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1	IMT/U Anak 5 – 18 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2	Nilai METs Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4	Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6	Hubungan Pola Makan Dengan <i>Overweight</i> Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan <i>Overweight</i> Pada Remajadi SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 Kerangka konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3 Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Lembar kuesioner Pola Makan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Lembar kuesioner Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Master Data Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Output SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Surat Balasan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.