

**HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

AMELIA FADILA PUTRI
NIM. P17230223037



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2025**

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan keperawatan di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

AMELIA FADILA PUTRI
NIM. P17230223037



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja”

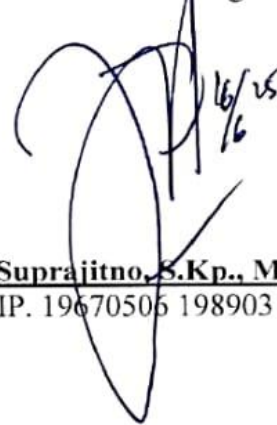
Disusun Oleh :
Amelia Fadila Putri
P17230223037

Mengetahui
Ketua Program Studi D3 Keperawatan
Blitar,



Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS.
NIP. 19710922 199603 2 001

Tanggal Disetujui :.....
Pembimbing



Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep. M.Kes.
NIP. 19670506 198903 1 003

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**“HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA”**

Disusun oleh :
Amelia Fadila Putri
P17230223037

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji
Pada tanggal :
20 Mei 2025

SUSUNAN PENGUJI

Ketua Penguji,

Mujito, A.Per.Pen., M.Kes
NIP. 19640707 198603 1 003

(.....)

Anggota Penguji,

Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep., M.Kes
NIP. 19670506 198903 1 003

(.....)

Malang, 20 Mei 2025
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760810 200212 2 001

(.....)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya

Saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya
nyatakan dengan benar.

Nama : Amelia Fadila Putri

NIM : P17230223037

Tanda Tangan :

Tanggal : 14 Mei 2025

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada Allah SWT, Yang Maha Bijaksana telah memberikan saya kekuatan, kesehatan, dan kesempatan hingga karya ini dapat diselesaikan, kepada kedua orang tua dan adik saya tercinta, yang dengan kasih sayang, doa, dan dukungannya selalu menjadi penyemangat dalam setiap langkah, serta kepada diri saya sendiri terimakasih telah berusaha untuk tetap bertahan dan terus melangkah hingga tahap ini.

MOTTO

“Tidak ada kemudahan kecuali apa yang Engkau jadikan mudah. Dan Engkau menjadikan kesedihan (kesulitan), jika Engkau kehendaki, menjadi mudah”

-HR. Ibnu Hibban-

“Love Myself, Love Yourself”

-BTS-

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

Putri, Amelia Fadila

Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang,

Jl. Dr. Sutomo No. 56 Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar

Email : ameliafadila92@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan makan remaja, termasuk frekuensi makan berlebih dapat berpotensi menyebabkan masalah kesehatan serius seperti gangguan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang mengarah pada obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan populasi mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang di Blitar tahun 2025, dengan jumlah total 117 mahasiswa. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 30 mahasiswa. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) untuk mengukur pola makan dan lembar penilaian IMT untuk mengukur status obesitas. Hasil penelitian menunjukkan 56.7% memiliki frekuensi makan sering, di antaranya 3 (10.0%) memiliki IMT normal, 5 (16.7%) *overweight*, dan 9 (30.0%) obesitas. Sebanyak 43.3% memiliki frekuensi makan jarang, di antaranya 9 (30.0%) memiliki IMT normal, 2 (6.7%) *overweight*, dan 2 (6.7%) obesitas. Uji statistik *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,019$, yang mengindikasikan hubungan signifikan antara frekuensi makan dan obesitas pada remaja. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengawasan terhadap pola makan remaja dalam upaya pencegahan obesitas. Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan seimbang untuk mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait.

Kata kunci: Pola makan, obesitas, remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING PATTERNS AND THE INCIDENCE OF OBESITY AMONG ADOLESCENTS

Putri, Amelia Fadila

Diploma 3 Nursing Study Program Blitar, Departement of Nursing Polytechnic
Health Ministry of Health Malang. 56, Dr. Sutomo Street, Bendogerit,
Sananwetan Subdistrict, Blitar City
Email : ameliafadila92@gmail.com

ABSTRACT

Adolescent eating habits, including frequent overeating, can potentially lead to serious health issues such as disturbances in Body Mass Index (BMI), which may result in obesity. This study aimed to determine the relationship between eating patterns and the incidence of obesity among adolescents. It used a quantitative design with a population of 117 students from the Diploma III Nursing Program at the Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang in Blitar in 2025. A sample of 30 students was selected using purposive sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess eating patterns and a BMI assessment sheet to determine obesity status. The results showed that 56.7% of respondents had frequent eating habits, with 10.0% having a normal BMI, 16.7% overweight, and 30.0% obese. Meanwhile, 43.3% had infrequent eating habits, with 30.0% having a normal BMI, 6.7% overweight, and 6.7% obese. Statistical analysis using Fisher's Exact Test showed a p-value of 0.019, indicating a significant relationship between eating frequency and obesity in adolescents. This study emphasizes the importance of monitoring adolescent eating behaviors to prevent obesity and aims to raise awareness among adolescents about the importance of a balanced diet to avoid obesity and related health issues.

Keywords: *Eating patterns, obesity, adolescents*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkah rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja” yang disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Atas terselesaikannya Tugas Akhir ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen.,M.Pd., Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep., Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS, Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
4. Mujito, A.Per.Pen., M.Kes, Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah.
5. Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep., M.Kes, Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai di kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar.
7. Kedua orang tua dan adik saya yang telah memberikan doa, cinta kasih, semangat, dan dukungannya kepada saya baik berupa moril dan material dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
8. Teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah sama-sama berjuang untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir ini.

10. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri atas segala kerja keras dan semangatnya karena telah berjuang melewati semuanya hingga saat ini. Semoga di langkah selanjutnya banyak hal-hal luar biasa yang senantiasa mengiringi jalan saya.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 15 Januari 2025

Amelia Fadila Putri

P17230223037

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Pola Makan.....	6
B. Konsep Obesitas	8
C. Konsep Remaja.....	11
D. Kerangka Teori.....	15
E. Hipotesis.....	16
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	17
A. Jenis Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Cara Pengumpulan Data.....	19
E. Instrumen Pengumpulan Data	20
F. Variabel Penelitian	21

G. Definisi Operasional.....	22
H. Kerangka Operasional	25
I. Cara Pengolahan dan Analisis Data	25
J. Etika Penelitian.....	27
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Gambaran Tempat Penelitian	28
B. Gambaran Karakteristik Responden.....	29
C. Hasil Penelitian.....	29
D. Pembahasan	33
BAB 5 PENUTUP	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT menurut WHO untuk populasi Asia	9
Tabel 3.1 Klasifikasi IMT menurut WHO	21
Tabel 3.2 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Distribusi data karakteristik usia.....	29
Tabel 4.2 Distribusi data karakteristik jenis kelamin.....	29
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi makanan.....	29
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi jawaban responden menggunakan FFQ	30
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi indeks massa tubuh.....	31
Tabel 4.6 Analisis frekuensi pola makan terhadap obesitas remaja.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	41
Lampiran 2 Lembar Permohonan.....	42
Lampiran 3 Lembar Informed Consent.....	43
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	44
Lampiran 5 Lembar Tabulasi Data	47
Lampiran 6 Lembar Hasil Pengolahan Data SPSS	49
Lampiran 7 Lembar Surat Izin Penelitian	54
Lampiran 8 Lembar Surat Keterangan Penelitian.....	55
Lampiran 9 Lembar Dokumentasi	56
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	57
Lampiran 11 Lembar Biodata	59