

**SKRIPSI  
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI  
DAN PERILAKU MAKAN DI LUAR RUMAH  
DENGAN OBESITAS PADA REMAJA**



Oleh :  
**LELIANA YULINARTI**  
NIM. P07131217070

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN  
DI LUAR RUMAH DENGAN OBESITAS PADA REMAJA**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**  
**LELIANA YULINARTI**  
**NIM. P07131217070**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN  
DI LUAR RUMAH DENGAN OBESITAS PADA REMAJA**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama,**



**A.A Gde Raka Kavanaya, SST., M.Kes**  
NIP. 195704011985011001

**Pembimbing Pendamping,**



**A.A Ngurah Kusumajava, SP, MPH**  
NIP. 196911121992031003

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Gizi**  
**Politeknik Kesehatan Denpasar**






**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes**  
NIP. 19670316 1990032002

**PENELITIAN DENGAN JUDUL:**  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN**  
**DI LUAR RUMAH DENGAN OBESITAS PADA REMAJA**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**  
**PADA HARI : KAMIS**  
**TANGGAL : 8 APRIL 2021**

**TIM PENGUJI :**

- |   |           |   |
|---|-----------|---|
| 1. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes | (Ketua)   |  |
| 2. Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOR            | (Anggota) |  |
| 3. A.A Gde Raka Kayanaya,SST.,M.Kes         | (Anggota) |  |

Mengetahui  
Ketua Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Denpasar

  
  
**Dr. Ni Komang Wiardani SST, M.Kes**  
**NIP. 19670316 1990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Leliana Yulinarti

NIM : P07131217070

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetik

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2021

Alamat : Desa Labuhan lalar, Taliwang, Kabupaten Sumbawa barat, NTB

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Kajian Pustaka Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Di Luar Rumah Dengan Obesitas Pada Remaja adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat dari orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti tugas akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No 17 tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya .

Denpasar, Maret 2021

Yang membuat pernyataan



(Leliana Yulinarti)

Nim:P07131217070

# **KAJIAN PUSTAKA**

## **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN DI LUAR RUMAH DENGAN OBESITAS PADA REMAJA**

### **ABSTRAK**

Obesitas merupakan kelainan berupa penumpukan lemak berlebih dibawah kulit. Obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor tidak langsung salah satunya pengetahuan gizi dan faktor langsungnya adalah perilaku makan di luar rumah. Tujuan dari kajian pustaka ini adalah memaparkan hasil kajian pustaka terdahulu atau penelitian yang pernah dilakukan tentang Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Di Luar Rumah Dengan Obesitas Pada Remaja. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (*studi review*) dengan berbagai referensi berupa jurnal dan artikel yang diterbitkan pada tahun 2016-2020. Pencarian pustaka dilakukan melalui *google scholar* dengan kata kunci, seperti : pengetahuan gizi, perilaku makan di luar rumah, dan obesitas pada remaja.

Berdasarkan 10 jurnal yang dikaji diketahui bahwa remaja yang mengalami obesitas sebanyak 15,4%-38,2% dengan rata-rata 23,8%. Pengetahuan gizi kategori buruk sebanyak 52,75%-65,4% dengan rata-rata 59,08%, sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik sebanyak 34,6%- 53% dengan rata-rata 44,95%. Perilaku makan remaja dengan kategori perilaku makan yang baik sebanyak 25,9%-49,8% dengan rata-rata 39,52% dan yang memiliki perilaku makan kategori buruk sebanyak 50,2%-74,1% dengan rata-rata 60,48%. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan di luar rumah dan ada hubungan antara perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja dengan hasil p-value <0,05.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, perilaku makan di luar rumah, dan obesitas pada remaja.

**LITERATUR REVIEW**  
**THE RELATIONSHIP OF NUTRITION KNOWLEDGE**  
**AND EATING BEHAVIOR OUTSIDE THE HOME**  
**WITH OBESITY IN ADOLESCENTS**

**ABSTRACT**

Obesity is a disorder of excess fat buildup under the skin. Obesity can be affected by several factors, namely direct factors and indirect factors. One of indirect factor is nutrition knowledge and the indirect factor is eating behavior outside the home. The purpose of this literature review is to describe the result of previous literature study or research that have been done about the relationship of nutrition knowledge and outdoor eating behavior in adolescents. The method used is literatur review (review study) with references of journals and articles published in 2016-2020. Literature search was carried out through google scholar with keywords, such as : nutritional knowledge, eating behavior outside the home, and obesity in adolescents.

Based on the 10 journals studied, it is known that adolescents who are obese 15.4% -38.2% with an average of 23.8%. Knowledge of bad nutrition category were 52.75% -65.4% with an average of 59.08%, while adolescents who had good nutrition knowledge were 34.6%-53% with an average of 44.95%. The eating behavior of adolescents with good eating behavior categories were 25.9% -49.8% with an average of 39.52% and those who have bad eating behavior were 50.2% -74.1% with an average of 60, 48%. The results of the literature review show that there is a relationship between nutritional knowledge and eating behavior outside the home and there is a relationship between eating behavior outside the home with obesity in adolescents with p-value <0.05.

Keyword : *nutritional knowledge, eating behavior outside the home, and obesity in adolescents.*

# **RINGKASAN PENELITIAN**

## **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN DI LUAR RUMAH DENGAN OBESITAS PADA REMAJA**

OLEH : LELIANA YULINARTI (P07131217070)

Obesitas merupakan kelainan atau suatu penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Obesitas yang terjadi pada anak merupakan masalah yang sangat kompleks berkaitan dengan kualitas makanan yang dikonsumsi, perubahan pola makan menjadi makanan cepat saji yang memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi, waktu yang dihabiskan untuk makan, waktu pertama kali anak mendapat asupan berupa makanan padat, aktivitas fisik yang kurang, faktor genetik, faktor hormonal, dan faktor lingkungan (Council dkk, 2011).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan yang berkaitan dengan makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit, dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2010).

Perilaku makan dari luar rumah merupakan suatu kebiasaan makan masyarakat pada saat ini. Meningkatnya permintaan terhadap makanan dari luar rumah khususnya makanan cepat saji merupakan dampak dari tidak terlaksananya tugas orang tua dalam menyediakan makanan di rumah. Faktor lain yang mungkin berhubungan dengan frekuensi makan dari luar rumah adalah uang jajan dan lama dari luar rumah saat hari libur (Fajar dkk, 2019).

Pada kajian pustaka ini yang merupakan variabel bebas adalah pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah, sedangkan variabel terikatnya adalah obesitas pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka (*literatur review*) secara deskriptif yang menggunakan referensi berupa jurnal dan artikel yang diterbitkan dari tahun 2016-2020. Pencarian pustaka dilakukan melalui internet (*google scholar*) dengan kata kunci, seperti : Pengetahuan gizi, perilaku makan di luar rumah, dan obesitas pada remaja.

Kajian pustaka ini mengkaji 10 jurnal terkait hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja. Dari hasil kajian dapat



disimpulkan bahwa remaja yang mengalami obesitas sebanyak 15,4%-38,2% dengan rata-rata 23,8%. Pengetahuan gizi kategori buruk sebanyak 52,75%-65,4% dengan rata-rata 59,08%, sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik sebanyak 34,6%- 53% dengan rata-rata 44,95%. Perilaku makan remaja dengan kategori perilaku makan yang baik sebanyak 25,9%-49,8% dengan rata-rata 39,52% dan yang memiliki perilaku makan kategori buruk sebanyak 50,2%-74,1% dengan rata-rata 60,48%.

Berdasarkan hasil kajian pustaka dari beberapa jurnal diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja. Penelitian dari Rahman dkk (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja. Dimana remaja memiliki pola makan berisiko obesitas dipengaruhi oleh pengetahuan gizi tentang konsumsi makanan yang dapat menyebabkan obesitas Lidiawati (2020). Hasil kajian pustaka Ratih dkk (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja. Perilaku makan remaja yang berisiko cenderung lebih banyak mengalami malnutrisi. Asupan makanan yang berhubungan dengan status gizi seseorang yaitu asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin A, vitamin D, vitamin C, asupan natrium, asupan natrium, asupan kalium, dan asupan zat besi dengan nilai p-value 0,05 Lestari (2020).

Daftar bacaan : 2010-2020

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kajian Pustaka Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan di Luar Rumah dengan Obesitas pada Remaja”.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak A.A Gde Raka Kayanaya,SST,M.Kes, sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam penelitian ini.
2. Bapak A.A Ngurah Kusumajaya,SP,MPH sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Gizi dan Ka Prodi Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
6. Kedua orangtua, keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membantu untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Denpasar, 26 Mei 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>Bab</b>	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN PENELITIAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian .....	2
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Obesitas .....	4
1. Pengertian Obesitas .....	4
2. Tipe-Tipe Obesitas .....	4
3. Faktor penyebab obesitas .....	5
4. Cara Pengukuran Obesitas .....	6
B. Pengetahuan Gizi .....	8
1. Pengertian Pengetahuan Gizi .....	8
2. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Pengetahuan.....	8
3. Sumber-Sumber Zat Gizi .....	9
4. Cara Pengukuran Pengetahuan Gizi.....	10
C. Perilaku Makan Di Luar Rumah .....	10
1. Pengertian Perilaku Makan Di Luar Rumah.....	10
2. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makan .....	11
3. Cara Pengukuran Makan Di Luar Rumah.....	12
D. Hubungan Faktor Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan Di Luar Rumah Terhadap Status Obesitas .....	13
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep .....	15
B. Variabel Penelitian .....	15

<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian .....	16
B. Subjek Kajian.....	16
C. Jumlah Pustaka Yang Dikaji.....	16
D. Cara Pengumpulan Pustaka.....	16
1. Strategi Pencaria.....	16
2. Kriteria Data .....	16
E. Pengolahan dan Analisis Data .....	17
1. Pengolahan Data.....	
2. Analisis Data.....	
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil.....	18
B. Pembahasan.....	22
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran.....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Tabel Ambang Batas IMT/U .....	7
2.	Umur Responden.....	18
3.	Jenis Kelamin Responden.....	19
4.	Obesitas Pada Remaja.....	20
5.	Pengetahuan Gizi Remaja.....	21
6.	Perilaku Makan Di Luar Rumah Pada Remaja.....	22
7.	Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Di Luar Rumah.....	22
8.	Hubungan Perilaku Makan Di Luar Rumah Dengan Obesitas Pada Remaja.....	23

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.	Kerangka Konseptual Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Di Luar Rumah Dengan Obesitas Pada Remaja.....	15

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Perbandingan Pustaka.....	35