

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT*
PADA REMAJA DI SMP NEGRI 01 KUNIR**

SKRIPSI



Oleh:

PITUTUR TRI BUDIANING TYASTUTI

NIM. 21102224

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2025

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT*
PADA REMAJA DI SMP NEGRI 01 KUNIR**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:

PITUTUR TRI BUDIANING TYASTUTI

21102224

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi / Laporan tugas akhir ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah
disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada program studi ilmu keperawatan
Universitas dr. Soebandi

Jember, 20 juni 2025

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yugi Hari Chandra Purnama', is written over a light gray rectangular background.

Dr. Yugi Hari Chandra Purnama, M.SI

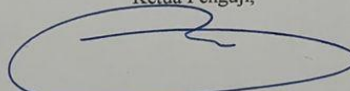
NIDN. 0708079002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi/ Laporan tugas akhir yang berjudul Hubungan Pola makan dengan Kejadian *Overweight* pada remaja telah di Uji dan di Sahkan Oleh Dekan Fakultas ilmu kesehatan pada:

Nama : Pitutur Tri Budianing Tyastuti
 NIM : 21102224
 Hari, Tanggal : 2 Juli 2025
 Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
 Ketua Penguji,



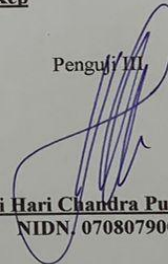
Feri Ekaprasetia S.Kep.,Ns.,M.Kep
 NIDN. 0722019201

Penguji II



Hella Meldy Fursida, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 NIDN. 0706109104

Penguji III



Dr. Yugi Hari Chandra Purnama,M.Si
 NIDN. 0708079002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST.,M.Keb

NIDN: 0719128902

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMPN 1 KUNIR

RELATIONSHIP BETWEEN EATING PATTERNS AND THE INCINCENCE OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMPN 1 KUNIR

Pitutur Tri Budianing Tyastuti¹, Yugi Hari Chandra Purnama^{2*}

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas
dr. Soebandi Jember

*Korespondensi Penulis: Pituturtri17@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Kegemukan atau overweight pada remaja menjadi permasalahan yang cukup serius. Kejadian kelebihan berat badan atau overweight pada remaja hal ini menjadi masalah yang serius, karena ini akan berlanjut hingga dewasa. Overweight adalah keadaan dimana seseorang mempunyai berat badan yang lebih. Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kelebihan energi disimpan sebagai lemak. Makanan akan diubah menjadi energi yaitu karbohidrat. Prevalensi overweight dan obesitas meningkat secara drastis pada anak-anak dan orang dewasa di seluruh dunia. yang mengalami obesitas, 2-3% merupakan anak berusia 15 sampai 17 tahun. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian overweight pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII dan VIII dengan jumlah 224 siswa, Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling berdasarkan kriteria inklusi (siswa SMP Negeri 01 Kunir yang bersedia menjadi responden yang telah berusia 13-15 tahun, siswa SMP Negeri 01 Kunir yang mengalami overweight dan bersedia menjadi responden) dan kriteria esklsi (responden yang tidak hadir ke sekolah saat penelitian dilaksanakan). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur pola makan dan pengukuran IMT untuk menentukan overweight. Data dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (51,3%) memiliki tingkat pola makan tidak teratur, dan sebagian besar siswa (23,2%) memiliki tingkat kejadian overweight. Uji *Rank Spearman* menunjukkan adanya korelasi signifikan antara pola makan dengan kejadian overweight ($p = <0,001$). Siswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki status gizi lebih (overweight dan obesitas), sementara siswa dengan tingkat aktivitas fisik lebih tinggi cenderung memiliki status gizi normal atau *underweight*.

Kata Kunci: Remaja, overweight, Pola Makan