

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI GULA DAN
TINGGI LEMAK DENGAN IMT/U PADA REMAJA
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**



**OLEH:
PRAJA TARUNA KURNIA DWITAMA
NIM: P01730222038**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI GULA DAN
TINGGI LEMAK DENGAN IMT/U PADA REMAJA
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan Oleh:



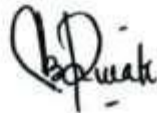
Proposal Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Dipresentasikan di
Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi

Mengetahui

Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Meriwati, SKM., MKM
NIP. 197205281997022003



Yunita, SKM., M.Gizi
NIP.197506261999032006

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI GULA DAN
TINGGI LEMAK DENGAN IMT/U PADA REMAJA
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

PRAJA TARUNA KURNIA DWITAMA
NIM: P01730222038

Proposal Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu

Jurusan Gizi Pada Tanggal: 01 Juli 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji



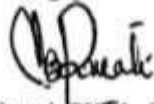
Dr. Yenni Okfrianti, STP., MP
NIP.197910072009122001

Penguji II



Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi
NIP.199012182019022001

Penguji III



Dr. Meriwati, SKM., MKM
NIP. 197205281997022003

Penguji IV



Yunita, SKM., M.Gizi
NIP.197506261999032006

Mengesahkan

Ka. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP.198106142006041004

BIODATA PENELITI



Nama : Praja Taruna Kurnia Dwitama

Tempat dan Tanggal Lahir : Lubuklinggau, 07 September 2004

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Alamat : Jalan Pattimura II Kelurahan Mesat Seni
Kecamatan Lubuklinggau Timur II Kota
Lubuklinggau Provinsi Sumatra Selatan

Email : prajakurnia0704@gmail.com

No Hp : 0895-3478-36714

Riwayat Pendidikan : 1. MIT Umami Kota Lubuklinggau
2. MTS Negeri 1 Kota Lubuklinggau
3. MAN 1 (Model) Kota Lubuklinggau

Ayah : Rudi Haryansah, S.IP., M.Si

MOTTO

وُسْعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah : 286)

سَعَى مَا إِلَّا لِلْإِنْسَانِ لَيْسَ وَأَنْ

“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.”

(QS. An-Najm: 39)

“Ingatlah, Dibalik Setiap Perjuanganmu Ada Keluarga yang Menantikan Kesuksesanmu. Jangan Pernah Menyerah, Karena Setiap Langkah Perjuangan Yang Kamu Tempuh Adalah Harapan dan Kebanggaan Bagi Mereka. Teruslah Berjuang Dengan Tekad, Doa, dan Keyakinan, Sebab Kesuksesanmu Bukan Hanya Milikmu, Tetapi juga Kebahagiaan Bagi Keluarga yang Selalu Mendukung dan Mendoakanmu.”

KATA PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan segala keterbatasan dan tantangan yang telah dilalui. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Skripsi ini saya persembahkan khusus untuk mama tercinta, Terimakasih atas segala kasih sayang, doa, yang tidak pernah putus, pengorbanan, kesabaran, serta perjuangan yang telah mama berikan sejak saya kecil hingga mampu menyelesaikan Pendidikan ini. Terimakasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan penyemangat di setiap langkah saya. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk bakti dan kebanggaan untuk mama. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh berkah, dan membalas setiap kebaikan mama dengan pahala yang berlipat ganda.
2. Skripsi ini saya persembahkan untuk papa tercinta, Rudi Haryansah, S.IP., M.Si. Terimakasih atas segala kerja keras, pengorbanan, doa, nasihat, serta dukungan yang selalu berikan selama perjalanan pendidikan saya. Terimakasih telah mengajarkan arti tanggung jawab, keteguhan, dan semangat terus berjuang dalam menggapai cita-cita. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan dan sedikit membalas segala pengorbanan yang telah papa berikan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, serta

keberkahan dalam setiap langkah papa.

3. Skripsi ini saya persembahkan untuk abang Apt. Panji Taruna Anugrah Akbar, S.Farm. Terimakasih yang selalu memberikan motivasi, dukungan, serta semangat dalam setiap proses yang saya jalani. Terimakasih atas segala perhatian, saran, dan pengalaman, yang telah dibagikan sehingga menjadi penyemangat bagi saya untuk terus belajar dan berkembang. Kehadiran abang sebagai kakak merupakan anugerah yang sangat berarti dalam perjalanan hidup saya. Semoga abang selalu diberikan kesehatan, kesuksesan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.
4. Skripsi ini saya persembahkan kepada kakak ipar tercinta, Apt. Usi Septiani, S.Farm. Terimakasih atas doa, perhatian, dukungan, serta semangat yang selalu diberikan kepada saya selama menempuh Pendidikan. Terimakasih telah menjadi bagian dari keluarga yang selalu berikan motivasi, kebaikan, dan kepedulian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, kesuksesan dalam setiap langkah kakak.
5. Skripsi ini saya persembahkan untuk adek tersayang, Padhel Taruna Rizky Trie Putra. Terimakasih atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan kepada saya. Kehadiran dan kebersamaanmu menjadi salah satu penyemangat bagi saya untuk terus berjuang hingga menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta kemudahan dalam meraih cita-cita dan masa depan yang terbaik.

6. Skripsi ini saya persembahkan kepada adek tersayang, Panca Taruna Anugrah Bungsu. Terimakasih atas doa, dukungan, serta keceriaan yang selalu menjadi penyemangat dalam setiap perjalanan saya menyelesaikan skripsi ini. Semoga pencapaian ini dapat menjadi motivasi bagi kita semua untuk terus belajar, berusaha, dan meraih impian. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, kebahagiaan, perlindungan, serta kesuksesan di setiap langkahmu.
7. Terakhir, penulis menyampaikan apresiasi kepada diri sendiri (Praja Taruna Kurnia Dwitama), yang telah bertahan melewati seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini hingga selesai.



Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi, Juli 2026

Praja Taruna Kurnia Dwitama

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI GULA DAN MAKANAN TINGGI LEMAK DENGAN IMT/U PADA REMAJA DI MAN 1 KOTA BENGKULU TAHUN 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi akibat perubahan pola makan dan gaya hidup. Konsumsi makanan tinggi gula dan tinggi lemak yang semakin meningkat dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih. Berdasarkan data kesehatan, prevalensi overweight dan obesitas pada remaja terus mengalami peningkatan sehingga diperlukan upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan tinggi gula dan makanan tinggi lemak dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 86 remaja yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data konsumsi makanan tinggi gula dan tinggi lemak dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang selanjutnya dihitung nilai IMT/U berdasarkan standar WHO. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji hubungan menggunakan korelasi Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil dan Pembahasan: Sebagian besar remaja berstatus gizi normal (73,3%), gemuk (16,3%), obesitas (4,7%), kurus (4,7%), sangat kurus (1,2%). Rata-rata skor konsumsi makanan tinggi gula adalah 57,85 dengan standar deviasi 25,82, sedangkan rata-rata skor konsumsi makanan tinggi lemak adalah 75,00 dengan standar deviasi 36,72. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi gula dengan IMT/U ($r=0,330$; $p=0,002$) serta terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi lemak dengan IMT/U ($r=0,457$; $p=0,000$). Hubungan konsumsi makanan

tinggi lemak dengan IMT/U memiliki kekuatan hubungan yang lebih besar dibandingkan konsumsi makanan tinggi gula. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi makanan tinggi gula dan tinggi lemak cenderung diikuti oleh peningkatan nilai IMT/U pada remaja.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi gula dan makanan tinggi lemak dengan IMT/U pada remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026. Konsumsi makanan tinggi lemak memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan konsumsi makanan tinggi gula. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi dan penerapan pola makan seimbang untuk mencegah terjadinya gizi lebih pada remaja.

Kata Kunci: makanan tinggi gula, makanan tinggi lemak, IMT/U, status gizi, remaja.



**Applied Nutrition and Dietetics Undergraduate Program of Poltekkes
Ministry of Health Bengkulu**

Thesis, July 2026

Praja Taruna Kurnia Dwitama

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF HIGH-SUGAR
AND HIGH-FAT FOODS AND BMI/AGE IN ADOLESCENTS AT MAN 1
BENGKULU CITY IN 2026**

ABSTRACT

Background: Adolescents are an age group vulnerable to nutritional problems due to changes in dietary patterns and lifestyle. Increasing consumption of high-sugar and high-fat foods can cause energy imbalances and contribute to overnutrition. Based on health data, the prevalence of overweight and obesity in adolescents continues to increase, so efforts are needed to identify factors related to adolescent nutritional status.

Objective: This study aims to determine the relationship between consumption of high-sugar and high-fat foods with Body Mass Index for Age (BMI/U) in adolescents at MAN 1 Bengkulu City in 2026.

Methods: This study used an observational analytical research design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 86 adolescents selected using a proportional random sampling technique. Data on high-sugar and high-fat food consumption were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was obtained through body weight and height measurements, which were then calculated as BMI/Age based on WHO standards. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The correlation test used Spearman Rank correlation with a significance level of $p < 0.05$.

Results and Discussion: The majority of adolescents had normal nutritional status (73.3%), followed by overweight (16.3%), obese (4.7%), thin (4.7%), and severely thin (1.2%). The mean score for high-sugar food consumption was 57.85 (SD = 25.82), while the mean score for high-fat food consumption was 75.00 (SD = 36.72). Analysis results indicated a significant association between high-sugar food consumption and BMI-for-age ($r=0.330$; $p=0.002$), as well as a significant association between high-fat food consumption and BMI-for-age ($r=0.457$; $p=0.000$). The association between high-fat food consumption and BMI-for-age was stronger than that of high-sugar food consumption. These findings indicate

that increased consumption of high-sugar and high-fat foods tends to be accompanied by an increase in BMI-for-age values among adolescents.

Conclusion: There is a significant relationship between the consumption of high-sugar and high-fat foods and BMI/Age in adolescents at MAN 1 Bengkulu City in 2026. Consumption of high-fat foods has a stronger relationship than consumption of high-sugar foods. Therefore, nutritional education efforts and the implementation of a balanced diet are needed to prevent overnutrition in adolescents.

Keywords: high sugar foods, high fat foods, BMI/U, nutritional status, adolescents.



KATA PENGANTAR

Segala puji kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang merupakan tugas akhir dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berjudul **“HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI GULA DAN TINGGI LEMAK DENGAN IMT/U PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA BENGKULU TAHUN 2026”**

Dalam penyusunan proposal skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat selesai pada waktunya. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Linda, S.ST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Tetes Wahyu Witradharma, SST., M. Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Dr. Yenni Okfrianti, SKM., MP selaku Ketua Dewan Penguji, atas waktu, atas perhatian, serta saran dan masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan proposal skripsi ini.
5. Ibu Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi selaku Penguji II, atas waktu, perhatian, serta saran dan masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan proposal skripsi

ini.

6. Ibu Meriwati, SKM.,MKM selaku pembimbing I, dalam penyusunan proposal skripsi ini yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, materi, dan masukkan dengan penuh kesabaran sehingga proposal skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
7. Ibu Yunita, SKM., M.Gizi selaku pembimbing II dan juga selaku Pembimbing Akademik yang sudah bersedia menuntun, memberikan arahan dan saran dalam penyusunan proposal skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran agar penulis dapat berkarya lebih baik dan di masa yang akan datang. Semoga \ skripsi ini nanti dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi perkembangan pengetahuan bidang gizi.

Bengkulu, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
BIODATA PENELITI	iv
MOTTO.....	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 12
A. Konsep Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).....	12
B. Konsep Konsumsi Makanan Tinggi Gula.....	19
C. Konsep Konsumsi Makanan Tinggi Lemak	25
D. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Gula dengan IMT/U	31
E. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak dengan IMT/U	34
F. Konsep Remaja	37
G. Kerangka Teori	42
H. Hipotesis Penelitian	44
 BAB III METODE PENELITIAN	 45
A. Desain Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Kerangka Konsep.....	46
D. Variabel Penelitian.....	47
E. Definisi Operasional Variabel	48
F. Populasi dan Sampel.....	50

G. Teknik Pengambilan Sampel	53
H. Instrumen dan Alat Penelitian.....	53
I. Metode Pengumpulan Data.....	54
J. Pengolahan Data	55
K. Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Jalannya Penelitian.....	57
B. Hasil Penelitian	60
C. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	91



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian	9
Tabel 2. 1	Klasifikasi IMT/U menurut WHO	17
Tabel 2. 2	Contoh Kandungan Gula pada Beberapa Makanan.....	22
Tabel 2. 3	Kecukupan Lemak pada Remaja.....	28
Tabel 3. 1	Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
Tabel 3. 2	Kategori Frekuensi Konsumsi.....	54
Tabel 4. 1	Gambaran Frekuensi Konsumsi Makanan Tinggi Gula pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.....	61
Tabel 4. 2	Gambaran Konsumsi Makanan Tinggi Gula pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026	62
Tabel 4. 3	Gambaran Skor Konsumsi Makanan Tinggi Gula pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.....	62
Tabel 4. 4	Gambaran Frekuensi Konsumsi Makanan Tinggi Lemak pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026	63
Tabel 4. 5	Gambaran Konsumsi Makanan Tinggi Lemak pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.....	64
Tabel 4. 6	Gambaran Skor Konsumsi Makanan Tinggi Lemak pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.....	65
Tabel 4. 7	Gambaran IMT/U pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.....	66
Tabel 4. 8	Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Gula dengan IMT/U pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.....	67
Tabel 4. 9	Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak dengan IMT/U pada Remaja di MAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026	68

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	44
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep	47



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pra Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu	91
Lampiran 2	Surat Pra Penelitian Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu	92
Lampiran 3	Informed Consent	93
Lampiran 4	Form FFQ	93
Lampiran 5	Master Data Pra Penelitian.....	95
Lampiran 6	Dokumentasi PraPenelitian.....	96
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	100
Lampiran 8	Surat Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	101
Lampiran 9	Ethical Clearance	102
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu	103
Lampiran 11	Surat Selesai Penelitian Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu	104
Lampiran 12	Distribusi Populasi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu.....	105
Lampiran 13	Sampel Frame Penelitian Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.....	106
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian	107
Lampiran 15	Master Data Penelitian IMT/U	110
Lampiran 16	Master Data Penelitian Konsumsi Makanan Tinggi Gula	115
Lampiran 17	Master Data Penelitian Konsumsi Makanan Tinggi Lemak	120
Lampiran 18	Uji SPSS	125
Lampiran 19	Frekuensi Pola Konsumsi Makanan Tinggi Gula	128
Lampiran 20	Frekuensi Pola Konsumsi Makanan Tinggi Lemak.....	130