

**DESKRIPSI PENGETAHUAN GIZI, PERILAKU TERHADAP
GIZI, DAN POLA KONSUMSI SISWA KELAS X DAN XI SMA
NEGERI 1 MAGELANG UNTUK MENGETAHUI POTENSI
RISIKO OBESITAS PADA REMAJA**

***DESCRIPTION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE, BEHAVIOR
TOWARDS NUTRITION, AND CONSUMPTION PATTERNS OF
CLASS X AND XI STUDENTS OF PUBLIC HIGH SCHOOL 1
MAGELANG TO DETERMINE THE POTENTIAL RISK OF
OBESITY IN ADOLESCENTS***



TUGAS AKHIR S1

**OLEH
Brigitta Galin Dara Pradipta Wari
20.I1.0117**

**KONSENTRASI FOOD TECHNOLOGY AND INNOVATION
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN UNIVERSITAS
KATOLIK SOEGIJAPRANATASEMARANG**

2025

**DESKRIPSI PENGETAHUAN GIZI, PERILAKU TERHADAP
GIZI, DAN POLA KONSUMSI SISWA KELAS X DAN XI SMA
NEGERI 1 MAGELANG UNTUK MENGETAHUI POTENSI
RISIKO OBESITAS PADA REMAJA**

***DESCRIPTION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE, BEHAVIOR
TOWARDS NUTRITION, AND CONSUMPTION PATTERNS OF
CLASS X AND XI STUDENTS OF PUBLIC HIGH SCHOOL 1
MAGELANG TO DETERMINE THE POTENTIAL RISK OF
OBESITY IN ADOLESCENTS***

TUGAS AKHIR S1

Diajukan untuk
memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

OLEH
Brigitta Galin Dara Pradipta Wari
20.11.0117

**KONSENTRASI FOOD TECHNOLOGY AND INNOVATION
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN UNIVERSITAS
KATOLIK SOEGIJAPRANATASEMARANG**

2025

RINGKASAN

Obesitas saat ini menjadi salah satu ancaman kesehatan bagi semua kalangan masyarakat, tidak hanya lansia saja, obesitas juga bisa menyerang remaja dimana remaja adalah aset masa depan bagi suatu negara. Faktor – faktor yang dapat digunakan untuk menilai dini risiko obesitas antara lain pengetahuan gizi, perilaku gizi, dan pola konsumsi siswa. Penelitian terkait hal tersebut belum pernah dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Oleh karena itu, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui deskripsi dari pengetahuan gizi, perilaku gizi, dan pola konsumsi siswa terhadap risiko obesitas di SMA Negeri 1 Kota Magelang. Metode penelitian ini adalah survei terhadap 88 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kota Magelang. Teknik yang digunakan adalah memberikan tes terkait pengetahuan gizi, dan kuesioner terkait perilaku gizi, pola konsumsi, dan data demografi obesitas. Data deskriptif tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi siswa SMA Negeri 1 Kota Magelang berada kategori baik, yaitu 85,23% "Sangat Baik" dan 12,50% "Baik". Perilaku gizi siswa SMA Negeri 1 Kota Magelang berada pada kategori baik, yaitu 11,36% "Sangat Baik" dan 73,86% "Baik". Pola konsumsi siswa SMA Negeri 1 Kota Magelang tiga teratas diduduki, antara lain makanan pokok (18,54), lauk nabati (15,96), dan minuman (14,45). Pola konsumsi tiga terbawah diduduki, antara lain lauk hewani (6,09), pengganti nasi (5,38), dan *junkfood* (4,96). Risiko obesitas ditunjukkan dari perhitungan IMT rata-rata dengan menghitung tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan rata-rata yaitu 160,44 cm dan berat badan rata-rata yaitu 53,17 kg sehingga IMT rata-rata yaitu 20,69, yang umumnya berada di dalam rentang berat badan normal (18,5 hingga 24,9).

Kata kunci: pengetahuan gizi, perilaku gizi, pola konsumsi, risiko obesitas, SMA Negeri 1 Kota Magelang

SUMMARY

Obesity is currently one of the scourges threatening health for all circles of society, not only the elderly, obesity can also attack adolescents where adolescents are future assets for a nation. Factors that can be used to early identify the risk of obesity include nutritional knowledge, nutritional behaviour, and student food consumption patterns. Research related to this has never been done at SMA Negeri 1 Kota Magelang. Therefore, the purpose of this study was to determine the description of nutritional knowledge, nutritional behaviour, and consumption patterns of students on the risk of obesity in SMA Negeri 1 Kota Magelang. The method of this study was a survey of 88 students in grades X and XI of SMA Negeri 1 Kota Magelang. The technique used was giving tests related to nutritional knowledge, and questionnaires related to nutritional behaviour, consumption patterns, and demographic data of obesity. The descriptive data showed that the level of nutritional knowledge of SMA Negeri 1 Kota Magelang students was in the good category, with 85.23% 'Very Good' and 12.50% 'Good'. The nutritional behaviour of students of SMA Negeri 1 Kota Magelang is in the good category, namely 11.36% 'Very Good' and 73.86% 'Good'. The top three consumption patterns of students of SMA Negeri 1 Kota Magelang were vegetables (108.06), beverages (101.16), and fruits (78.49). The bottom three consumption patterns were rice substitutes (21.50), vegetable side dishes (31.92), and staple foods (55.61). The risk of obesity is indicated by the calculation of BMI

Keywords: nutritional knowledge, nutritional behavior, consumption pattern, risk obesity, SMA Negeri 1 Kota Magelang