

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG OBESITAS
DENGAN EFIKASI DIRI KESADARAN PERUBAHAN PERILAKU DIET
SEHAT PADA REMAJA OBESITAS DI KEMANTREN JETIS



JANUARIUS ADITYA WISNU WARDHANA

202133019

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG OBESITAS
DENGAN EFIKASI DIRI KESADARAN PERUBAHAN PERILAKU DIET
SEHAT PADA REMAJA OBESITAS DI KEMANTREN JETIS



JANUARIUS ADITYA WISNU WARDHANA

202133019

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
OBESITAS DENGAN EFIKASI DIRI KESADARAN PERUBAHAN
PERILAKU DIET SEHAT PADA REMAJA OBESITAS DI KEMANTREN
JETIS**

Disusun Oleh:

Januarius Aditya Wisnu Wardhana

NPM 202133019

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan

Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 21 Agustus 2025

Pembimbing I.



Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H.

NIK 201750006

Pembimbing II,



Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H.

NIK 20240704

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Januarius Aditya Wisnu Wardhana

NPM : 202133019

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul:

“ Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Efikasi Diri Kesadaran Perubahan Perilaku Diet Sehat Pada Remaja Obesitas Di Kemantren Jetis”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 28 April sampai dengan 18 Agustus 2025, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundangan-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 20 Agustus 2025



Januarius Aditya Wisnu Wardhana

SKRIPSI

“Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Obesitas dengan Efikasi Diri Kesadaran Perubahan Perilaku Diet Sehat Pada Remaja Obesitas di Kemantren Jetis”

Disusun Oleh:

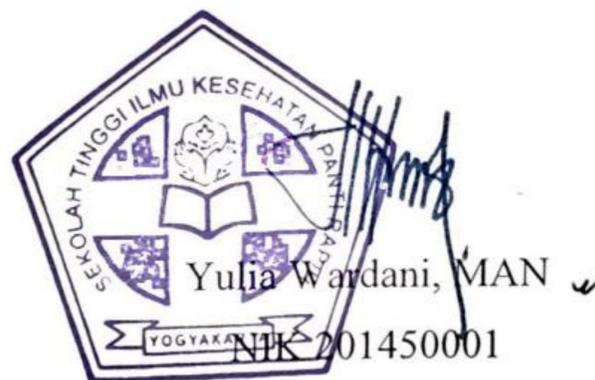
Januarius Aditya Wisnu Wardhana

202133019

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana
Pada tanggal 18 Agustus 2025

Mengesahkan,

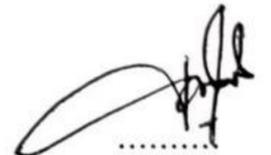
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Ketua Penguji : Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns.,M.Kep.
NIK 201350002

Anggota : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H .
NIK 201750006

2. Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H .
NIK 20240704


.....

.....

.....

HALAMAN MOTTO

"Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku."
(Filipi 4:3)

"There is nothing impossible to him who will try"
(Alexander The Great)

“Seleksi terbaik dalam hidup adalah waktu. Sejak awal tidak ada yang mudah, semakin dijalani semakin sulit. Tapi dari semua itu, pemenang adalah mereka yang memilih untuk bertahan”
(Prof. Kalimasada)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya panjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Obesitas dengan Efikasi Diri Kesadaran Perubahan Perilaku Diet Sehat Pada Remaja Obesitas di Kemantren Jetis” sebagai pemenuhan syarat kelulusan. Penyusunan laporan penelitian untuk tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak, maka dari itu penulis ingin mengucapkan terrima kasih dan mempersembahkan tugas akhir ini kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sumber berkat, kekuatan, pengharapan dan kasih dalam hidup dari awal hingga akhir.
2. Bapak Albertus Sutrisna , Ibu Dorotea Riris Anita dan Adik Adonis Prabata Wisnu Wardhana yang selalu memberikan doa dan dukungan yang terbaik kepada saya.
3. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H. dan Ibu Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H. yang telah meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk membimbing saya dengan baik dan penuh kesabaran.
4. Teman- teman terkasih “Sutris Gank”, “GK Hunter” dan teman- teman lain yang selalu memberikan bantuan dan dukungan kepada saya dari awal hingga akhir.
5. Januarius Aditya Wisnu Wardhana yang mampu berjuang dan melawan zona nyaman dalam proses pengerjaan dari awal hingga akhir proses pengerjaan.

INTISARI

Nama : Januarius Aditya Wisnu Wardhana
NPM : 202133019
Judul : Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Obesitas Dengan Efikasi Diri Kesadaran Perubahan Perilaku Diet Sehat Pada Remaja Obesitas di Kemantren Jetis
Tanggal Ujian : 18 Agustus 2025
Pembimbing : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H.
2. Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H.
Jumlah Pustaka : 67 pustaka (tahun 2013- 2024)
Jumlah Halaman : xiii, 87 halaman, tabel, lampiran

Prevalensi obesitas pada remaja di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan yang tertinggi di Indonesia (5,6%), dengan Kemantren Jetis menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi tinggi di Kota Yogyakarta (15%). Pengetahuan yang rendah dan efikasi diri yang kurang menjadi faktor risiko penting dalam perubahan perilaku diet sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang obesitas dengan efikasi diri kesadaran perubahan perilaku diet sehat pada remaja obesitas di Kemantren Jetis. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 103 siswa SMA/SMK obesitas di Kemantren Jetis yang dipilih melalui teknik *cluster* dan *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ($p < 0,001$) dan riwayat mendapatkan edukasi ($p < 0,001$) dengan efikasi diri. Intervensi obesitas pada remaja disarankan untuk dapat fokus pada peningkatan pengetahuan secara efektif guna membangun efikasi diri yang kuat.

Kata Kunci: efikasi diri, obesitas, pengetahuan, remaja

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyusun laporan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Obesitas Dengan Efikasi Diri Kesadaran Perubahan Perilaku Diet Sehat Pada Remaja Obesitas di Kemantren Jetis”. Keberhasilan dalam penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta yang telah mendukung dalam penyelesaian laporan penelitian.
2. Ibu Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, S.T.P., M.P selaku Ketua Prodi Gizi Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
3. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM.,M.P.H selaku dosen pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing dan memotivasi saya dalam menyelesaikan laporan penelitian.
4. Ibu Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H selaku dosen pembimbing II yang telah dengan sabar membimbing dan memotivasi saya dalam menyelesaikan laporan penelitian.
5. Pihak Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta yang telah membantu dalam memberikan data dan perizinan penelitian.
6. Pihak Puskesmas Kecamatan Jetis yang telah membantu dalam pemberian data untuk dan perizinan penelitian.
7. Pihak SMK N 3 Yogyakarta, SMK N 2 Yogyakarta dan SMA N 11 Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data penelitian
8. Bapak Maryono selaku Waka SMK N 3 Yogyakarta, Bapak Ghoni selaku Waka SMK N 2 Yogyakarta dan Ibu Wulan selaku guru di SMA N 11 Yogyakarta yang telah membantu memberikan bantuan dan arahan dalam proses pengambilan data penelitian.
9. Siswa dan siswi yang telah berkenan dan memberikan waktunya untuk menjadi responden penelitian.

Penulis mengharapkan agar laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan penulis sendiri. Penulis menyadari jika terdapat kekurangan atau kesalahan dalam penulisan laporan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis menerima semua kritik dan saran yang dapat berguna untuk keberlangsungan yang lebih baik.

Yogyakarta, 13 Agustus 2025



Januarius Aditya Wisnu Wardhana