



**HUBUNGAN KECUKUPAN ASUPAN PROTEIN, SERAT DAN VITAMIN D
TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA
DI SMAS ADABIAH PADANG
TAHUN 2024**

Oleh:

MAULIDA NIHAYATUL KHAIRA

NO. BP 2011222019

Pembimbing 1: Ice Yolanda Puri, S.Si.T., M.Kes., Ph.D

Pembimbing 2: Resmiati, S.K.M., M.K.M

**Diajukan sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Januari 2025

Maulida Nihayatul Khaira, No. BP. 2011222019

**HUBUNGAN KECUKUPAN ASUPAN PROTEIN, SERAT, VITAMIN D
TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAS ADABIAH
PADANG TAHUN 2024**

xii + 72 halaman, 16 tabel, 5 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Gizi lebih memiliki konsekuensi serius yang tidak bisa diabaikan. Remaja yang mengalami gizi lebih memiliki risiko yang lebih besar mengalami kondisi serupa saat dewasa. Penyebab dasar terjadinya gizi lebih pada remaja adalah ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Protein, serat, dan vitamin D memiliki peran signifikan dalam mencegah terjadinya gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 88 orang siswa kelas XI dan XII di SMAS Adabiah Padang. Penelitian diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur BB dan TB menggunakan indikator IMT/U, serta wawancara menggunakan SQ-FFQ. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 27,3% remaja memiliki status gizi lebih, 58% responden memiliki asupan protein berlebih, 84.1% asupan serat kategori kurang, dan 52.3% asupan vitamin D kategori cukup. Tidak adanya hubungan antara kecukupan asupan protein (p -value = 0.815) dan vitamin D (p -value = 0.327) terhadap kejadian gizi lebih remaja. Adanya hubungan antara kecukupan asupan serat terhadap kejadian gizi lebih pada remaja (p -value = 0.018).

Kesimpulan

Kecukupan asupan protein dan vitamin D tidak berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Sedangkan asupan serat berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

Daftar Pustaka : 72 (2006 – 2024)

Kata Kunci : Gizi Lebih, Protein, Remaja, Serat, Vitamin D

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, January 2025
Maulida Nihayatul Khaira, No. BP. 2011222019**

**THE RELATIONSHIP OF ADEQUATE INTAKE OF PROTEIN, FIBER,
VITAMIN D TO THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS
AT SMAS ADABIAH PADANG IN 2024**

xii + 72 pages, 16 tables, 5 figures, 10 appendices

ABSTRACT

Objective

The serious consequences of overnutrition cannot be ignored. Adolescents with overnutrition are at greater risk of developing the same condition as adults. Overnutrition in adolescents is caused by an imbalance between energy intake and energy expenditure. The prevention of overnutrition is significantly influenced by protein, fiber, and vitamin D. This study was conducted to determine the relationship between the adequacy of protein, fiber, and vitamin D intake and the incidence of overnutrition in adolescents at Adabiah Padang High School in 2024.

Methods

A cross-sectional design was used in this study, involving 88 students in grades XI and XII at Adabiah Padang High School. A proportionate stratified random sampling technique was applied. Data were collected by measuring BW and TB using IMT/U indicators, and interviews were conducted using the SQ-FFQ. Data analysis was performed using the Chi-Square test.

Results

The results indicated that 27.3% of adolescents were classified as having overweight status, 58% of respondents were found to have excessive protein intake, 84.1% were identified with insufficient fiber intake, and 52.3% were reported to have sufficient vitamin D intake. No relationship was observed between the adequacy of protein intake (p-value = 0.815) and vitamin D (p-value = 0.327) with the incidence of adolescent overnutrition. However, a significant relationship was found between adequate fiber intake and the incidence of overweight in adolescents (p-value = 0.018).

Conclusion

Adequate protein and vitamin D intake were not associated with the incidence of overnutrition in adolescents. In contrast, fiber intake was shown to be related to the incidence of overnutrition in adolescents at Adabiah Padang High School in 2024.

Bibliography : 72 (2006 – 2024)

Keywords : Overnutrition, Protein, Adolescent, Fiber and Vitamin D