



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI, PERILAKU SEDENTARI, DAN UANG SAKU TERHADAP
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA SMPN 8 PADANG TAHUN
2022**

Oleh :

Sitti Maya De Lingga

No. BP : 1811221017

Dosen Pembimbing :

Dr. Syahrial, SKM, M. Biomed

Putri Aulia Arza, SP, M.Si

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

Padang, 2022

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2022

Sitti Maya De Lingga No. BP.1811221017

HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, PERILAKU SEDENTARI, DAN UANG SAKU TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA SMPN 8 PADANG TAHUN 2022

x + 84 halaman, 29 tabel, 3 gambar, 14 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Gizi lebih menjadi salah satu masalah kesehatan di dunia dan Indonesia. Angka kejadian gizi lebih pada remaja di tingkat nasional mengalami peningkatan setiap tahun dan kini telah mencapai 11,2%. Salah satu penyebab kejadian gizi lebih pada remaja adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan uang saku. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan uang saku dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2022.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian dilakukan di SMPN 8 Padang pada bulan Februari- Juli tahun 2022. Sampel pada penelitian ini berjumlah 188 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan serta menggunakan form FFQ, ASAQ, dan kuesioner uang saku. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 59% siswa memiliki status gizi lebih, siswa dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji sering sebesar 61,2%, siswa dengan perilaku sedentari tinggi sebesar 60,6%, dan siswa yang memiliki uang saku besar sebanyak 59,6%, serta siswa yang memiliki uang saku untuk membeli makanan yang tergolong besar sebanyak 72,3%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih (*p-value* 0,000), terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih (*p-value* 0,001), dan terdapat hubungan yang bermakna antara uang saku dengan kejadian gizi lebih (*p-value* 0,026), serta terdapat hubungan yang signifikan juga antara jumlah uang saku untuk membeli makanan dengan kejadian gizi lebih (*p-value* 0,002).

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan uang saku dengan kejadian gizi lebih. Disarankan kepada remaja agar dapat lebih mengontrol diri dalam mengonsumsi makanan cepat saji, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengelola uang saku dengan baik agar terhindar dari gizi lebih.

Daftar Pustaka : 66 (2004-2021)

Kata Kunci : Gizi Lebih, Makanan Cepat Saji, Perilaku Sedentari, Uang saku

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduated Thesis, July 2022
Sitti Maya De Lingga, No. BP. 1811221017**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HABIT OF CONSUMING FAST FOOD,
SEDENTARY BEHAVIOR, AND POCKET MONEY ON THE INCIDANCE OF
OVERWEIGHT IN STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 8 PADANG IN 2022**
x + 84 pages, 29 tables, 3 pictures, 14 appendices

ABSTRACT

Purpose

Nutrition is becoming one of the health problems in the world and Indonesia. The overweight in teenagers at the national level is increasing every year and has reached 11.2%. One of the causes of overweight in teenagers is the habit of consuming fast food, sedentary behavior, and pocket money. The purpose of this study was to determine the relationship between the habit of consuming fast food, sedentary behavior, and pocket money with the overweight in students of Junior High School 8 Padang in 2022.

Method

This type of research is a quantitative research with a cross sectional study design. The study was conducted at Junior High School Padang in February-July 2022. The sample in this study amounted to 188 students who were selected using cluster random sampling technique. Collecting data by measuring height and weight and using FFQ, ASAQ, and pocket money questionnaires. Data analysis using chi-square test.

Results

The results showed that 59% of students had overweight status, students with the habit of consuming fast food frequently were 61.2%, students with high sedentary behavior were 60.6%, and students who had large pocket money were 59.6 %, as well as students who have pocket money to buy food that is classified as large as much as 72.3%. The results of statistical tests showed that there were a relationship between the habit of consuming fast food and the overweight (p-value 0.000), a relationship between sedentary behavior and the overweight (p-value 0.001), a relationship between pocket money and the overweight. (p-value 0.026), and a relationship between the amount of pocket money to buy food and the overweight (p-value 0.002).

Conclusion

There is a relationship between the habit of consuming fast food, sedentary behavior, and pocket money on the overweight. It is recommended for teenagers to be able to control themselves more in consuming fast food and have sedentary behavior, and manage pocket money well to avoid overweight.

References : 66 (2004-2021)

Keywords : Overweight, Fast Food, Sedentary Behavior, Pocket money