



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA ANAK USIA**

**SEKOLAH DI SDN 20 INDARUNG
KOTA PADANG**

OLEH :

ADILLA SRI RAHAYU

No. BP. 1611212037

Dosen Pembimbing :

Dr. Azrimaidaliza.S.KM., M.KM

Dr. Helmizar, S.KM., M.Biomed

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2023



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA ANAK USIA**

**SEKOLAH DI SDN 20 INDARUNG
KOTA PADANG**

OLEH :

ADILLA SRI RAHAYU

No. BP. 1611212037

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2023

ABSTRAK

Tujuan Penelitian : Prevalensi gizi lebih mengalami peningkatan setiap tahun. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019, prevalensi tertinggi pada Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk kilangan sebesar 18.37%. Sekolah dengan gizi lebih tertinggi adalah SDN 20 Indarung adalah 20,71%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan studi *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SDN 20 Indarung Padang bulan Januari-Februari 2023 dengan sampel 63 orang menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan form SQ-FFQ, kuisisioner aktivitas fisik PAQ-C dan kuisisioner pola tidur PSQI. Analisis data menggunakan uji *chi square*. **Hasil :** Sebanyak 55,6% responden memiliki status gizi lebih. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan ($p=0,014$), aktivitas fisik ($p=0,045$) dan pola tidur ($p=0,011$) dengan kejadian gizi lebih. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan bermakna antara pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian gizi lebih. Disarankan kepada pihak sekolah dan orang tua untuk mengarahkan anak agar lebih memperhatikan pola makandengan pedoman gizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik dan memperhatikan jadwal tidur anak serta mengurangi penggunaan teknologi.

Kata Kunci : Gizi Lebih, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Pola Tidur

