



UNIVERSITAS ANDALAS

**FAKTOR RISIKO KEBIASAAN MAKAN, PEMILIHAN MAKANAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA
DI SMP ISLAM RAUDHATUL JANNAH PAYAKUMBUH**

Oleh :

**NISI ANGGRAINI
No.BP. 2011222003**

Pembimbing I : Dr. Azrimaidaliza, SKM., MKM

Pembimbing II : Ice Yolanda Puri, SSIT, MKes

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2024

Nisi Angraini, NO. BP. 2011222003

**FAKTOR RISIKO KEBIASAAN MAKAN, PEMILIHAN MAKANAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMP
ISLAM RAUDHATUL JANNAH PAYAKUMBUH**

Xi + 62 halaman, 4 gambar, 11 tabel, 13 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena semakin banyak orang dewasa dan anak-anak yang mengalaminya, baik di negara maju maupun berkembang. Banyak remaja yang mengalami obesitas karena makan terlalu banyak dan kurang berolahraga atau beraktivitas fisik. Obesitas pada remaja dapat berdampak pada kesehatan tubuhnya. Kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik merupakan salah satu dari berbagai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko kebiasaan makan, pemilihan makanan dan aktivitas dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *case control study*. Sampel penelitian ini adalah 126 remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh kelas 7, 8, dan 9 yang berusia 13-15 tahun yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan pengukuran status gizi secara langsung dan pengisian kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 50% responden memiliki kebiasaan makan tidak baik, 53,9% responden memilih pemilihan makanan dengan kategori kesehatan, 70,65% responden memiliki aktivitas fisik yang rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan ($p\text{-value} = 0,001$)(OR=7,3;3,334-16,080), dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,001$)(OR=9,2;3,470-24,411) dengan kejadian obesitas pada remaja.

Kesimpulan

Kebiasaan makan dan aktivitas fisik merupakan faktor risiko kejadian obesitas pada remaja.

Daftar Pustaka : 68 (1995-2024)

Kata Kunci : Aktivitas fisik, kebiasaan makan, pemilihan makanan, obesitas

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, July 2024
Nisi Angraini, No. BP. 2011222003**

***RISK FACTORS IN EATING HABITS, FOOD SELECTION AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF ADOLESCENT OBESITY AT JUNIOR
HIGH SCHOOL ISLAM RAUDHATUL JANNAH PAYAKUMBUH***

Xi + 62 pages, 4 pictures, 11 tables, 13 appendices

ABSTRACT

Objective

Obesity is a problem worldwide as more and more adults and children suffer from it, both in developed and developing countries. Many teenagers are obese because they eat too much and don't do enough exercise or physical activity. Obesity in teenagers can have an impact on their body health. Eating habits, food choices and physical activity are one of the various risk factors for obesity in adolescents. This study aims to determine the risk factors for eating habits, food choices and activities with the incidence of obesity in adolescents at Raudhatul Jannah Payakumbuh Islamic Middle School.

Method

This research uses a case control study design. The sample for this research was 126 teenagers at Raudhatul Jannah Payakumbuh Islamic Middle School, grades 7, 8 and 9, aged 13-15 years, taken using a simple random sampling technique. Data was collected by directly measuring nutritional status and filling out questionnaires. Data were analyzed univariately and bivariately. Bivariate analysis uses the Chi-Square test.

Result

The research results showed that 50% of respondents had bad eating habits, 53,9% of respondents chose food choices in the health category, 70,65% of respondents had low physical activity. There is a significant relationship between eating habits (p -value = 0,001)(OR=7,3;3,334-16,080), and physical activity (p -value = 0,001)(OR=9,2;3,470-24,411) with the incidence of obesity in adolescents.

Conclusion

Eating habits and physical activity are risk factors for obesity in adolescents.

Bibliography : 68 (1995-2024)

Keywords : Physical activity, eating habits, food choices, obesity