



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL, GAYA HIDUP  
SEDENTARI, DAN UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI  
LEBIH PADA REMAJA DI SMA SWASTA KARTIKA  
1.5 PADANG TAHUN 2024**

**Oleh:**

**DIVA TISHALY**

**No.BP. 2011221021**

**Pembimbing I : Dr. Fivi Melva Diana, S.K.M., M. Biomed**

**Pembimbing II : Dr. Helmizar, SKM, M.Biomed**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2024**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Agustus 2024  
Diva Tishaly, No. BP. 2011221021**

**HUBUNGAN PAPAN MEDIA SOSIAL, GAYA HIDUP SEDENTARI, DAN  
UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA  
SWASTA KARTIKA 1.5 PADANG TAHUN 2024**

**xi + 82 halaman, 3 gambar, 12 tabel, 18 lampiran**

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Masa remaja adalah tahap peralihan pada seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan masa ini merupakan periode kritis dimana terjadinya perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan, sehingga kebutuhan gizi pada masa ini sangat penting untuk diperhatikan. Ketidakseimbangan asupan zat gizi antara yang masuk dan dikeluarkan pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara paparan media sosial, gaya hidup sedentari, dan uang saku dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Sampel penelitian ini adalah 115 remaja di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang kelas X dan kelas XI usia 16-18 tahun yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan dengan wawancara dan pengisian angket. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher Exact*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan 90,4% responden terpapar oleh media sosial, 68,7% responden memiliki gaya hidup sedentari yang sedang, 60% responden memiliki uang saku yang besar, 80,9% responden memiliki status gizi normal dan 19,1% responden memiliki status gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara paparan media sosial ( $p\text{-value} = 0,217$ ) dan uang saku ( $p\text{-value} = 0,110$ ) dengan status gizi, serta terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup sedentari dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,001$ ;POR = 5,648 95% CI = 2,095 – 15,224).

**Kesimpulan**

Gaya hidup sedentari memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Paparan media sosial dan uang saku tidak berhubungan dengan status gizi.

**Daftar Pustaka** : 125 (2014 – 2024)

**Kata Kunci** : Status gizi lebih, paparan media sosial, gaya hidup sedentari, uang saku

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2024  
Diva Tishaly, No. BP. 2011221021**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA EXPOSURE, SEDENTARY LIFESTYLE, AND POCKET MONEY WITH OVERWEIGHT NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMA SWASTA KARTIKA 1.5 PADANG IN 2024***

**xi + 82 pages, 3 pictures, 12 tables, 18 appendices**

**ABSTRACT**

**Objective**

Adolescence is a transitional stage from childhood to adulthood and is a critical period during which behavioral changes related to health. Therefore, nutritional needs during this time are crucial to monitor. Imbalance between nutrient intake and expenditure during adolescence can lead to nutritional problems. This study aims to explore the relationship between social media exposure, sedentary lifestyle, pocket money, and overweight nutritional status among high school adolescents at SMA Swasta Kartika 1.5 Padang

**Method**

This study employs a cross-sectional design. The sample consists of 115 adolescents from SMA Swasta Kartika 1.5 Padang, specifically from classes X and XI, aged 16-18 years, selected using *proportional random sampling* techniques. Data were collected using instruments with interviews and questionnaires. Univariate and bivariate analyses were conducted. Bivariate analysis utilized *Chi-Square* and *Fisher Exact* tests.

**Result**

The results showed that 90,4% of respondents are exposed to social media, 68,7% have a moderate sedentary lifestyle, 60% have a large pocket money, 80,9% of respondents have a normal nutritional status, and 19,1% are classified as overweight. There is no relationship between social media exposure (p-value = 0,217) and pocket money (p-value = 0.110) with nutritional status, There is a significant relationship between sedentary lifestyle and nutritional status (p-value = 0.001;POR = 5,648 95% CI = 2,095 – 15,224).

**Conclusion**

Sedentary lifestyle is significantly associated with nutritional status. Social media exposure and allowance do not show a relationship with nutritional status.

**Bibliography** : 125 (2014 – 2023)

**Keywords** : Overweight nutritional status, social media exposure, sedentary lifestyle, pocket money