



UNIVERSITAS ANDALAS

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA DI SMPN 30 KOTA PADANG

TAHUN 2024

Oleh:

KANIA ARDELIN

No.BP. 2011221028

Pembimbing I : Ice Yolanda Puri, S.SiT, M.Kes

Pembimbing II : Risti Kurnia Dewi, S.Gz, M.Si

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Agustus 2024
Kania Ardelin, No. Bp. 2011221028**

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA DI SMPN 30 KOTA PADANG TAHUN 2024
xi + 57 halaman, 3 gambar, 20 tabel, 15 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap persoalan gizi karena periode remaja adalah satu masa dalam kehidupan manusia yang sedang mengalami percepatan pertumbuhan menuju dewasa, sehingga masa remaja sangat memerlukan kebutuhan zat gizi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas pada siswa di SMPN 30 Kota Padang Tahun 2024.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024 di SMPN 30 Kota Padang dengan jumlah sampel sebanyak 150 orang. Data yang dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan Form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 81,3% siswa memiliki status gizi tidak obesitas, 67,3% siswa memiliki pengetahuan gizi yang baik, 76% siswa sering mengonsumsi *junk food*, dan 74,7% siswa dengan kebiasaan olahraga yang tidak sesuai anjuran. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas (*p-value* 0,001), terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas (*p-value* 0,021), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas (*p-value* 0,598).

Kesimpulan

Pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *junk food* memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas. Sementara itu, kebiasaan olahraga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas.

Daftar Pustaka : 51 (2010-2024)

Kata Kunci : Aktivitas fisik, *junk food*, olahraga, obesitas, pengetahuan.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY OF ANDALAS**

**Thesis, August 2024
Kania Ardelin, No. Bp. 2011221028**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE,
FREQUENCY OF JUNK FOOD CONSUMPTION, EXERCISE HABITS AND
THE INCIDENCE OF OBESITY IN STUDENTS AT SMPN 30 PADANG
CITY IN 2024**

xi + 57 pages, 3 pictures, 20 tables, 15 appendices

ABSTRACT

Purpose

Adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems because the adolescent period is a period in human life that is experiencing accelerated growth towards adulthood, so adolescence really needs optimal nutritional needs. This study aimed to determine the relationship between nutritional knowledge, frequency of junk food consumption, exercise habits and the incidence of obesity in students at SMPN 30 Padang City in 2024.

Methods

This study was a quantitative study with a cross sectional study design. The study was conducted in July 2024 at SMPN 30 Padang City with a total sample of 150 people. Data were collected through filling out questionnaires and Food Frequency Questionnaire (FFQ) Forms. Data analysis using Chi Square statistical test.

Results

The results showed that 81.3% of students had a non-obese nutritional status, 67,3% of students had good nutritional knowledge, 76% of students often consumed junk food, and 74,7% of students were was not as recommended with exercise habits. The results of statistical tests show that there was a significant relationship between nutritional knowledge and the incidence of obesity (p-value 0,001), there was a significant relationship between the frequency of junk food consumption and the incidence of obesity (p-value 0,021), and there was no significant relationship between exercise habits and the incidence of obesity (p-value 0,598).

Conclusion

Nutritional knowledge and frequency of junk food consumption have a significant relationship with the incidence of obesity. Meanwhile, exercise habits do not have a significant relationship with the incidence of obesity.

Bibliography : 51 (2010-2024)

Keywords : Junk food, knowledge, obesity, physical activity.