



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, AKTIVITAS SEDENTARI
DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN STATUS GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMAS ADABIAH PADANG DAN
SMAS SEMEN PADANG TAHUN 2024**

Oleh :

NISA RAHMI ALWI

No. BP 2011223008

Pembimbing 1 : Dr. Frima Elda, SKM, MKM.

Pembimbing 2 : Risti Kurnia Dewi, S.Gz, M.Si.

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Oktober 2024

Nisa Rahmi Alwi, No. BP. 2011223008

**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, AKTIVITAS SEDENTARI, DAN
DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAS
ADABIAH PADANG DAN SMAS SEMEN PADANG TAHUN 2024**

xii + 86 halaman, 4 gambar, 18 tabel, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Masa remaja merupakan masa yang rentan mengalami permasalahan gizi, sehingga memerlukan asupan gizi yang seimbang. Gaya hidup yang tidak sehat dan asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan remaja mengalami gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas sedentari, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang. Teknik pengambilan sampel *propotional random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 57% responden memiliki status gizi lebih, 54,3% responden sering mengonsumsi *junk food*, 55,4% responden memiliki aktivitas sedentari tinggi, dan 72,8% responden memiliki durasi tidur kurang. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian status gizi lebih ($p\text{-value}=0,000$), dan aktivitas sedentari dengan kejadian status gizi lebih ($p\text{-value}=0,000$), untuk durasi tidur tidak terdapat hubungan dengan kejadian status gizi lebih ($p\text{-value}=0,153$).

Kesimpulan

Konsumsi *junk food* dan aktivitas sedentari memiliki hubungan yang signifikan dengan dengan kejadian status gizi lebih. Durasi tidur tidak berhubungan dengan kejadian status gizi lebih. Tidak terdapat perbedaan variabel yang berhubungan dengan kejadian status gizi lebih antara remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang.

Daftar Pustaka : 80 (2007 – 2024)

Kata Kunci : Aktivitas sedentari, durasi tidur, gizi lebih, *junk food*.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, October 2024
Nisa Rahmi Alwi, No. BP. 2011223008**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION, SEDENTARY
ACTIVITY, AND SLEEP DURATION WITH THE INCIDENCE OF
OVERNUTRITION STATUS IN ADOLESCENTS AT SMAS ADABIAH PADANG
AND SMAS SEMEN PADANG IN 2024***

Xii + 86 pages, 4 figures, 18 tables, 11 appendices

ABSTRACT

Objective

Adolescence is a period vulnerable to nutritional issues, requiring a balanced intake of nutrients. An unhealthy lifestyle and unbalanced nutritional intake can lead to overnutrition among adolescents. This study aims to examine the relationship between junk food consumption, sedentary activities, and sleep duration with the incidence of overnutrition among students at SMAS Adabiah Padang and SMAS Semen Padang in 2024.

Method

This study employs a cross-sectional design. The study sample consists of students from SMAS Adabiah Padang and SMAS Semen Padang, which was taken using proportional random sampling techniques. Data analysis was conducted through univariate and bivariate approaches. Bivariate analysis was performed using the Chi-square test.

Results

The analysis revealed that an overnutrition status was identified in 57% of respondents, with frequent consumption of junk food recorded in 54.3%, elevated sedentary behavior observed in 55.4%, and insufficient sleep duration reported in 72.8% of respondents. Statistical evaluations confirmed that a significant association was found between junk food consumption and overnutrition status ($p\text{-value}=0.000$), as well as between sedentary behavior and overnutrition status ($p\text{-value}=0.000$). However, no significant relationship was identified between sleep duration and overnutrition status ($p\text{-value}=0.153$).

Conclusion

Junk food consumption and sedentary behavior are significantly associated with overnutrition status, while sleep duration does not demonstrate a significant relationship. No differences in variables related to overnutrition status were found between adolescents at SMAS Adabiah Padang and SMAS Semen Padang.

Bibliography : 80 (2007 – 2024)

Keywords : Sedentary activity, sleep duration, over nutrition, junk food.