



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN
BERPEMANIS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA
DI SMPN 30 KOTA PADANG
TAHUN 2024**

Oleh:

FIKA RAHMAWATI

No. BP. 2011223023

Pembimbing 1 : Dr. Idral Purnakarya, SKM, MKM

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

Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, 24 Oktober 2024
Fika Rahmawati, No. Bp. 2011223023**

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI
SMPN 30 KOTA PADANG TAHUN 2024**

xi + 68 halaman, 14 tabel, 3 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja SMPN 30 Kota Padang tahun 2024.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah 148 remaja kelas VIII dan IX di SMPN 30 Padang yang diambil dengan teknik *propotional random sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan cara pengukuran antropometri, wawancara dan pengisian kusioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hubungan variable diuji menggunakan *Uji Chi-square* dengan Tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$)

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 18,2% remaja memiliki status obesitas 64,2% remaja dengan kategori kebiasaan mengkonsumsi minuman berpemanis sering dan 56,8% remaja memiliki kualitas tidur buruk. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada remaja ($p=0,159$) dan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja ($p=0,172$)

Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja. Remaja diharapkan dapat mengurangi kebiasaan konsumsi minuman berpemanis serta mengatur kualitas tidur remaja dan remaja dapat menjaga status gizi agar tetap normalnya.

Daftar Pustaka : 80 (2005-2024)

Kata Kunci : Obesitas, Minuman Berpemanis, Kualitas Tidur

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, October 24, 2024
Fika Rahmawati, No. Bp. 2011223023**

**RELATIONSHIP BETWEEN SWEETENED DRINK CONSUMPTION
HABITS AND SLEEP QUALITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN
ADOLESCENTS AT SMPN 30 PADANG IN 2024**

xi + 68 Pages, 14 tables, 3 pictures, 11 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to determine the relationship between the habit of consuming sweetened drinks and sleep quality with the incidence of obesity in adolescents at SMPN 30 Padang City in 2024.

Method

This study used a cross-sectional design. The sample in this study was 148 adolescents in grades VIII and IX at SMPN 30 Padang who were taken using the proportional random sampling technique. Research data were collected by means of anthropometric measurements, interviews and filling out questionnaires. Data were analyzed univariately and bivariately. The relationship between variables was tested using the chi-square test with a 95% confidence level ($\alpha = 0,05$)

Results

The results showed that 18,2% of adolescents had obesity status, 64,2% of adolescents with the category of frequent consumption of sweetened drinks and 56.8% of adolescents had poor sleep quality. There was no relationship between the habit of consuming sweetened drinks and the incidence of obesity in adolescents ($p = 0,159$) and there was no relationship between sleep quality and the incidence of obesity in adolescents ($p = 0,172$)

Conclusion

There is no relationship between the habit of consuming sweetened drinks and sleep quality with the incidence of obesity in adolescents. Adolescents are expected to reduce the habit of consuming sweetened drinks and regulate the quality of sleep of adolescents and adolescents can maintain nutritional status to remain normal.

Daftar Pustaka :

Keywords: Obesity, Sweetened Drinks, Sleep Quality