



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KUALITAS TIDUR DAN
KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KEJADIAN
KELEBIHAN GIZI (*OVERNUTRITION*) PADA SISWA – SISWI
SMAS ADABIAH PADANG TAHUN 2025**

Oleh:

NABILA DWI OKTAVIANI

NIM. 2111223002

Pembimbing I : Dr. Deni Elnovriza, STP, M. Si

Pembimbing II : Resmiati, SKM, MKM

Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Mei 2025

Nabila Dwi Oktaviani, No. BP. 2111223002

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KUALITAS TIDUR DAN KEBIASAAN
SARAPAN TERHADAP KEJADIAN KELEBIHAN GIZI (*OVERNUTRITION*)
PADA SISWA – SISWI SMAS ADABIAH PADANG TAHUN 2025**

Xii + 73 halaman, 16 tabel, 3 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada siswa-siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 128 siswa-siswi kelas X dan XI di SMAS Adabiah yang diambil dengan teknik *convenience sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan cara pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hubungan variabel diuji menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 35,2% siswa-siswi memiliki status kelebihan gizi, 44,5% siswa-siswi memiliki pengetahuan gizi sedang, 66,4% siswa-siswi memiliki kualitas tidur buruk, 71,9% siswa-siswi memiliki kebiasaan sarapan jarang (<4 kali/minggu). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kelebihan gizi ($p=0,843$), dan kebiasaan sarapan dengan kejadian kelebihan gizi ($p=0,087$), terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian kelebihan gizi ($p=0,028$).

Kesimpulan

Pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian kelebihan gizi. Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian kelebihan gizi. Siswa-siswi diharapkan mendapatkan berbagai informasi terkait gizi, lebih mengatur kebiasaan tidur di malam hari, serta dapat meningkatkan frekuensi sarapan agar dapat menjaga status gizi normal.

Daftar Pustaka

: 93 (2013 – 2025)

Kata Kunci

: Kelebihan Gizi, Pengetahuan Gizi, Kualitas Tidur, Kebiasaan Sarapan

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Thesis, May 2025

Nabila Dwi Oktaviani, No. BP. 2111223002

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE, SLEEP
QUALITY AND BREAKFAST HABITS TO THE INCIDENCE OF
OVERNUTRITION IN STUDENTS OF SMAS ADABIAH PADANG IN 2025**

Xii + 73 pages, 16 tables, 3 pictures, 13 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, sleep quality, and breakfast habits to the incidence of overnutrition in SMAS Adabiah Padang students in 2025.

Method

This study uses a cross sectional design. The sample in this study is 128 students in grades X and XI at SMAS Adabiah who were taken using convenience sampling techniques. The research data was collected by means of anthropometric measurements and questionnaire filling. The data were analyzed univariate and bivariate. Variable relationships were tested using a chi-square test with a 95% confidence level ($\alpha= 0.05$).

Result

The results showed that 35.2% of students had an overnutrition status, 44.5% of students had moderate nutritional knowledge, 66.4% of students had poor sleep quality, and 71.9% of students had the habit of eating breakfast infrequently (<4 times/week). There was no significant relationship between nutritional knowledge and the incidence of overnutrition ($p=0.843$), and breakfast habits with the incidence of overnutrition ($p=0.087$), there was a significant relationship between sleep quality and the incidence of overnutrition ($p=0.028$).

Conclusion

Nutritional knowledge and breakfast habits did not have a significant relationship with the incidence of overnutrition. Sleep quality has a significant relationship with the incidence of overnutrition. Students are expected to get various information related to nutrition, better regulate sleep habits at night, and can increase the frequency of breakfast in order to maintain normal nutritional status.

Bibliography

: 93 (2013 – 2025)

Keywords

: Breakfast Habits, Nutritional Knowledge,
Overnutrition, Sleep Quality