



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI, KONSUMSI MAKANAN
ULTRA-PROSES, DAN SAYUR BUAH DENGAN KEJADIAN
KELEBIHAN GIZI PADA SISWA DI MTSN 2 PADANG**

Oleh:

AMIZA PUTRI

NIM. 2111222023

Dosen Pembimbing :

Ice Yolanda Puri, S.SiT, M.Kes, Ph.D

Dr. Syahril, SKM, M. Biomed

Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, 16 Juli 2025
Amiza Putri, NIM. 2111222023**

HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI, KONSUMSI MAKANAN ULTRA-PROSES, DAN SAYUR BUAH DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN GIZI PADA SISWA DI MTSN 2 PADANG

Xii + 82 halaman, 4 gambar, 15 tabel, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur buah dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 122 siswa di MTsN 2 Padang kelas VII dan kelas VIII dengan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan dengan pengukuran antropometri, wawancara dan pengisian kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 36,1% siswa dengan kelebihan gizi, 82% dengan perilaku sedentari tinggi, 50% dengan frekuensi konsumsi makanan ultra-proses sering, 50% dengan asupan kalori makanan ultra-proses tinggi, 50% dengan asupan lemak makanan ultra-proses tinggi, 64,8% dengan frekuensi konsumsi sayur rendah, 66,4% dengan jumlah konsumsi sayur rendah, 71,3% dengan frekuensi konsumsi buah rendah, 58,2% dengan jumlah konsumsi buah rendah. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sedentari ($p=0,016$), frekuensi konsumsi makanan ultra-proses ($p=0,000$), asupan kalori makanan ultra-proses ($p=0,003$), asupan lemak makanan ultra-proses ($p=0,000$), frekuensi konsumsi sayur ($p=0,001$), jumlah konsumsi sayur ($p=0,000$), frekuensi konsumsi buah ($p=0,000$), jumlah konsumsi buah ($p=0,001$) dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang.

Kesimpulan

Perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur buah memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang.

Daftar Pustaka : 124 (2013-2025)

Kata Kunci : Kelebihan gizi, Makanan ultra-proses, Perilaku sedentari, Sayur, Buah

FACULTY OF PUBLIC HEALTH

ANDALAS UNIVERSITY

Undergraduate Thesis, 16th July 2025

Amiza Putri, NIM. 211122023

THE ASSOCIATION OF SEDENTARY BEHAVIOR, ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION AND VEGETABLE FRUIT WITH OVERNUTRITION IN STUDENT AT MTSN 2 PADANG

xii + 82 pages, 4 pictures, 15 tables , 11 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to determine the association between sedentary behavior, ultra-processed food consumption and vegetable fruit with overnutrition in student at MTsN 2 Padang.

Method

This study is a cross-sectional research study. The sample consisted of 122 students class VII and VIII using cluster random sampling techniques. Research data were collected by anthropometric measurements, interviews, and filling out questionnaires. Data were analyzed univariately and bivariate. The relationship between variables was tested using the chi-square test with a 95% confidence level ($\alpha=0.05$).

Result

The result showed 36,1% of students had overnutrition, 82% with high sedentary behavior, 50% with frequent ultra-processed food consumption, 50% with high caloric intake from ultra-processed food, 50% with high fat intake from ultra-processed food, 64,8% with low frequency vegetable consumption, 66,4% with low amount of vegetable consumption, 71,3% with low frequency of fruits consumption, 58,2% with low amount of fruits consumption. There is a significant relationship between sedentary behavior ($p=0,016$), frequency of ultra-processed food consumption ($p=0,000$), caloric intake of ultra-processed food consumption ($p=0,003$), fat intake of ultra-processed food consumption ($p=0,000$), frequency of vegetable consumption ($p=0,001$), amount of vegetable consumption ($p=0,000$), frequency of fruits consumption ($p=0,000$), amount of fruits consumption ($p=0,001$) with overnutrition In student at MTsN 2 Padang

Conclusion

Sedentary behavior, ultra-processed food consumption and vegetable fruits have a significant relationship with overnutrition in student at MTsN 2 Padang

Reference : 124 (2013-2025)

Keywords : Overnutrition, Fruits, Vegetables, Sedentary behavior, Ultra-processed food