

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2025

ALIYA ANNASYA , NIM. 2111223011

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK, POLA KONSUMSI
MAKANAN DAN PAPARAN SOSIAL MEDIA DENGAN
KEJADIAN OBESITAS REMAJA AWAL (13-15 TAHUN) DI
SMPN 31 PADANG**

ix + 118 halaman, 15 tabel, 3 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat, terutama di kota-kota besar dan wilayah pinggiran. Gaya hidup sedentari, pola konsumsi makanan tidak sehat, dan tingginya paparan media sosial diduga menjadi faktor penyebab utama.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja awal (usia 13–15 tahun) di SMPN 31 Padang, dengan fokus pada aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, dan paparan sosial media.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 149 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square (uji bivariat).

Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,001$), pola konsumsi makanan ($p = 0,019$), dan paparan sosial media ($p = 0,036$) dengan kejadian obesitas pada remaja.

Kesimpulan: Aktivitas fisik yang rendah, pola makan yang kurang baik, serta tingginya paparan media sosial merupakan faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja awal. Upaya pencegahan obesitas perlu diarahkan pada peningkatan edukasi gizi, pembentukan kebiasaan hidup sehat, serta pengawasan terhadap penggunaan media sosial.

Daftar Pustaka : 87

Kata Kunci: Obesitas, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Makanan, Paparan Media Sosial, Remaja

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, July 2025

ALIYA ANNASYA , NIM. 2111223011

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, FOOD
CONSUMPTION PATTERNS AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE WITH
THE INCIDENCE OF EARLY ADOLESCENT OBESITY (13-15 YEARS) AT
SMPN 31 PADANG**

ix + 118 pages, 15 tables, 3 pictures, 9 appendices

ABSTRACT

Background: Adolescent obesity is an increasingly concerning public health issue, especially in urban and suburban areas. Sedentary lifestyles, unhealthy eating habits, and high exposure to social media are suspected to be key contributing factors.

Objective: This study aims to identify the risk factors associated with obesity among early adolescents (aged 13–15 years) at SMPN 31 Padang, focusing on physical activity, dietary patterns, and social media exposure.

Method: This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 149 students selected using total sampling technique. Data were collected using questionnaires and nutritional status measurements based on BMI-for-age (IMT/U). Data were analyzed using chi-square test (bivariate analysis).

Results: The findings revealed significant associations between physical activity ($p = 0.001$), dietary patterns ($p = 0.019$), and social media exposure ($p = 0.036$) with obesity among adolescents.

Conclusion: Low physical activity, unhealthy eating patterns, and high social media exposure are associated with obesity in early adolescents. Obesity prevention efforts should focus on improving nutrition education, promoting healthy lifestyles, and supervising social media use.

Bibliography : 87

Keywords: Obesity, Physical Activity, Dietary Patterns, Social Media Exposure, Adolescents

