



**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA
REMAJA DI SMA SWASTA KARTIKA 1-5 PADANG TAHUN 2025**

**Oleh:
MAISARAH**

No. BP. 2111221025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2025**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

Skripsi, Juni 2025

Maisarah, No. BP. 2111221025

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI
SMA SWASTA KARTIKA 1-5 PADANG TAHUN 2025**

xi + 86 halaman, 15 tabel, 4 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi salah satunya gizi lebih. Gizi lebih dapat memberikan dampak serius terhadap kesehatan dan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Swasta Kartika I-5 Padang tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 127 remaja kelas X dan XI di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Pengambilan data dilakukan melalui pengukuran antropometri, pengisian kuesioner dan angket. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 50,4% responden memiliki kebiasaan makan sehat, 59,1% responden memiliki aktivitas fisik yang sedang, 37,8% responden memiliki pengetahuan gizi cukup, 79,5% responden memiliki status gizi dengan kategori tidak gizi lebih, dan 20,5% responden memiliki status gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan ($p\text{-value}=0,014$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,013$) dengan status gizi lebih, serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih ($p\text{-value}=0,768$).

Kesimpulan

Kebiasaan makan dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi lebih. Pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi lebih.

Daftar Pustaka : 80 (2000 – 2025)

Kata Kunci : aktivitas fisik, gizi lebih, kebiasaan makan, pengetahuan gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, June 2025
Maisarah, No. BP. 2111221025**

**RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS, PHYSICAL ACTIVITY AND
NUTRITION KNOWLEDGE WITH OVERNUTRITIONAL STATUS IN
ADOLESCENTS AT SMA SWASTA KARTIKA 1-5 PADANG IN 2025**

xi + 86 pages, 15 tables, 4 pictures, 11 attachments

ABSTRACT

Objective

Adolescents are an age group that is vulnerable to nutritional problems, one of which is overnutrition. Overnutrition can have serious impacts on health and affect the quality of society in the future. This study aims to determine the relationship between eating habits, physical activity, and nutritional knowledge with overnutritional status in adolescents at SMA Swasta Kartika I-5 Padang in 2025.

Methods

This study used a cross-sectional design with a total sample of 127 adolescents in grades X and XI at SMA Swasta Kartika 1-5 Padang taken with proportional random sampling technique. Data were collected by anthropometric measurements and filling out questionnaires. Data analysis was performed univariately and bivariately using the chi-square test.

Results

The results showed that 50.4% of respondents had good eating habits, 59.1% of respondents had moderate physical activity, 37.8% of respondents had sufficient nutritional knowledge, 79.5% of respondents had nutritional status in the category of not overweight, and 20.5% of respondents had overweight status. Statistical test results showed a significant relationship between eating habits ($p\text{-value}=0.014$) and physical activity ($p\text{-value}=0.013$) with overnutritional status, and there was no significant relationship between nutritional knowledge and overnutritional status ($p\text{-value}=0.768$).

Conclusion

Eating habits and physical activity have a significant relationship with overnutritional status. Nutritional knowledge is not associated with overnutritional status.

References : 80 (2000 - 2025)

Keywords : physical activity, overnutrition, eating habits, nutrition knowledge