



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK
DAN STRES AKADEMIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH
PADA REMAJA DI SMAN 9 KOTA PADANG TAHUN 2025**

Oleh :

NOLA AYU FARISKA

NIM. 2111222016

Pembimbing 1 : Ice Yolanda Puri, S.Si.T., M.Kes., Ph.D

Pembimbing 2 : Nadia Chalida Nur, S.K.M., M.P.H

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2025

Nola Ayu Fariska, NIM. 2111222016

**Hubungan Konsumsi *Junk food*, Aktivitas Fisik dan Stres Akademik dengan
Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 9 Kota Padang Tahun 2025**

Xi + 57 halaman, 6 gambar, 13 tabel, 7 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Gizi lebih pada remaja menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat, baik di negara maju maupun berkembang. Banyak remaja mengalami gizi lebih akibat pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang rendah, serta tekanan psikologis seperti stres akademik. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dan stres akademik merupakan faktor yang berpotensi memengaruhi terjadinya gizi lebih pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dan stres akademik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan *desain case control study*, sampel pada penelitian ini adalah 108 remaja di SMAN 9 Kota Padang kelas XI dan XII, yang berusia 16-17 tahun yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan pengukuran status gizi secara langsung dan pengisian kuisioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 53,2% responden memiliki frekuensi konsumsi *junk food* tinggi, 52,3% memiliki aktivitas fisik rendah, dan 50,5% mengalami stres akademik tinggi. Analisis *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* ($p\text{-value} = 0,991$) maupun aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,613$; $OR = 0,680$; 95% $CI: 0,250\text{--}1,850$) dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Responden dengan aktivitas fisik rendah yang mengalami gizi lebih sebesar 85,2%, sedangkan pada aktivitas fisik tinggi sebesar 14,8%. Sementara itu, stres akademik memiliki hubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih ($p\text{-value} < 0,05$).

Kesimpulan

Konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih, sedangkan stres akademik tinggi merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

Daftar Pustaka : 87 (2009–2024)

Kata Kunci : *Junk food*, aktivitas fisik, stres akademik, gizi lebih, remaja

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2025
Nola Ayu Fariska, NIM. 2111222016**

The Relationship between *Junk food* Consumption, Physical Activity, and Academic Stress with *Overweight* among Adolescents at SMAN 9 Padang City in 2025

Xi + 57 pages, 6 figures, 13 tables, 7 appendices

ABSTRACT

Objective

Overweight among adolescents has become an increasing public health problem in both developed and developing countries. Many adolescents experience *overweight* due to unhealthy eating patterns, low physical activity, and psychological pressures such as academic stress. These conditions can have negative impacts on both short-term and long-term health. *Junk food* consumption, physical activity, and academic stress are factors that may influence the occurrence of *overweight* in adolescents. This study aimed to determine the relationship between *junk food* consumption, physical activity, and academic stress with *overweight* among adolescents at SMA Negeri 9 Kota Padang.

Methods

This research used a case-control study design. The sample consisted of 108 adolescents in grades XI and XII at SMA Negeri 9 Kota Padang, aged 16–17 years, selected through purposive sampling. Data were collected through direct measurement of nutritional status and questionnaires. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-square test.

Results

The results showed that 53.2% of respondents had a high frequency of *junk food* consumption, 52.3% had low physical activity, and 50.5% experienced high academic stress. Chi-square analysis indicated no significant relationship between *junk food* consumption (p-value = 0.991) or physical activity (p-value = 0.613; OR = 0.680; 95% CI: 0.250–1.850) and *overweight* among adolescents. Respondents with low physical activity who were *overweight* accounted for 85.2%, while those with high physical activity accounted for 14.8%. Meanwhile, academic stress showed a significant relationship with *overweight* (p-value < 0.05).

Conclusion

Junk food consumption and physical activity were not significantly associated with *overweight*, whereas high academic stress was significantly associated with *overweight* among adolescents.

References : 87 (2009–2024)

Keywords : Junk food, physical activity, academic stress, *overweight*, adolescents