



UNIVERSITAS ANDALAS

**FAKTOR RISIKO KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS,
TINGKAT AKTIVITAS FISIK, DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KEJADIAN *OVERNUTRITION* PADA REMAJA
DI SMAN 10 KOTA PADANG TAHUN 2026**

Oleh:

NADIRA NOVERLI

NIM. 2211221009



FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

Skripsi, Juni 2026

Nadira Noverli, NIM. 2211221009

FAKTOR RISIKO KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS, TINGKAT AKTIVITAS FISIK, DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN *OVERNUTRITION* PADA REMAJA DI SMAN 10 KOTA PADANG

xii + 110 halaman, 23 tabel, 4 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Kejadian *overnutrition* pada remaja merupakan masalah gizi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang berkaitan dengan pola konsumsi dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor risiko kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kemasan, tingkat aktivitas fisik, dan paparan media sosial terhadap kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *case control* dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden (40 kasus dan 40 kontrol). Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan *matching* berdasarkan usia dan jenis kelamin. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, wawancara menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan FFQ untuk minuman berpemanis, serta pengisian angket PAQ-A untuk aktivitas fisik dan SESMEB untuk paparan media sosial. Analisis data menggunakan uji McNemar ($p < 0,05$; CI = 95%).

Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi minuman berpemanis kemasan ($p=0,029$; OR=2,71; 95% CI=1,14–6,46), asupan konsumsi minuman berpemanis kemasan ($p=0,004$; OR=7,00; 95% CI=1,59–30,80), frekuensi konsumsi minuman berpemanis nonkemasan ($p=0,002$; OR=7,50; 95% CI=1,71–32,70), dan tingkat aktivitas fisik ($p=0,027$; OR=3,20; 95% CI=1,17–8,73) berhubungan dengan kejadian *overnutrition*. Paparan media sosial tidak berhubungan dengan kejadian *overnutrition* ($p=0,167$; OR=2,16; 95% CI=0,82–5,70), namun menunjukkan kecenderungan meningkatkan peluang *overnutrition*.

Kesimpulan

Konsumsi minuman berpemanis dan tingkat aktivitas fisik merupakan faktor risiko *overnutrition* pada remaja. Paparan media sosial menunjukkan kecenderungan meningkatkan peluang *overnutrition*. Remaja disarankan membatasi konsumsi minuman berpemanis dan meningkatkan aktivitas fisik.

Daftar Pustaka: 103 (2004 – 2025)

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Minuman Berpemanis, *Overnutrition*, Media Sosial, Remaja

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, Juni 2026
Nadira Noverli, NIM. 2211221009**

**RISK FACTORS OF SUGAR-SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTIONS
HABITS, PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE
ASSOCIATED WITH OVERNUTRITION AMONG ADOLESCENTS AT SMAN
10 PADANG CITY**

xii + 110 pages, 23 tables, 4 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Objective

Overnutrition among adolescents is a nutritional problem influenced by various risk factors related to dietary habits and lifestyle. This study aimed to analyze the risk factors of packaged sugar-sweetened beverage consumption habits, physical activity level, and social media exposure associated with overnutrition among adolescents at SMAN 10 Padang City in 2026.

Method

This study employed a case-control design involving 80 respondents (40 cases and 40 controls). Participants were selected using purposive sampling with age and sex matching. Data were collected through anthropometric measurements, interviews using the SQ-FFQ and FFQ to assess sugar-sweetened beverage consumption, and self-administered PAQ-A and SESMEB questionnaires to assess physical activity and social media exposure, respectively. Data were analyzed using the McNemar test ($p < 0.05$; 95% CI).

Result

The results showed that the frequency of packaged sugar-sweetened beverage consumption ($p=0,029$; OR=2,71; 95% CI=1,14–6,46), packaged sugar-sweetened beverage intake ($p=0,004$; OR=7,0; 95% CI=1,59–30,8), frequency of non-packaged sugar-sweetened beverage consumption ($p=0.002$; OR=7,5; 95% CI=1,71–32,7), and physical activity level ($p=0,027$; OR=3,20; 95% CI=1,17–8,73) were significantly associated with overnutrition. Social media exposure was not significantly associated with overnutrition ($p=0,167$; OR=2,16; 95% CI=0,82–5,70), but showed a tendency to increase the likelihood of overnutrition.

Conclusion

Sugar-sweetened beverage consumption and physical activity level were risk factors for overnutrition among adolescents. Social media exposure showed a tendency to increase the likelihood of overnutrition. Adolescents are encouraged to limit sugar-sweetened beverage consumption and increase their physical activity.

Bibliography : 103 (2004 – 2025)

Keywords : adolescents, overnutrition, physical activity, social media, sugar-sweetened beverages.