

HASIL PENELITIAN SKRIPSI



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO TINGGI, GAYA HIDUP
SEDENTARI, DAN LITERASI GIZI DENGAN STATUS GIZI LEBIH
REMAJA DI SMAN 10 KOTA PADANG TAHUN 2026**

Oleh :

SHAQILA ZAHRA BARUS

NIM. 2211221013

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2026

Shaquila Zahra Barus, NIM. 2211221013

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO TINGGI, GAYA HIDUP
SEDENTARI, DAN LITERASI GIZI DENGAN STATUS GIZI LEBIH
REMAJA DI SMAN 10 KOTA PADANG**

xiii + 68 halaman, 12 tabel, 3 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Meningkatnya masalah gizi lebih pada remaja di Indonesia, termasuk di lingkungan sekolah, berkaitan dengan perubahan pola konsumsi, gaya hidup sedentari, serta rendahnya literasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 10 Kota Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada siswa/i SMAN 10 Kota Padang tahun 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 130 responden dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner tertentu. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil

Penelitian menunjukkan 27,7% remaja memiliki status gizi lebih, 39,2% sering mengonsumsi makanan berisiko tinggi, 73,8% memiliki gaya hidup sedentari tinggi, dan 60,8% memiliki literasi gizi baik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berisiko tinggi dengan status gizi lebih ($p\text{-value}=0,061$; $POR=2,28$; 95% $CI=1,035-5,054$), gaya hidup sedentari dengan status gizi lebih ($p\text{-value}=0,081$; $POR=2,76$; 95% $CI=0,977-7,834$), dan literasi gizi dengan status gizi lebih ($p\text{-value}=0,063$; $POR=0,41$; 95% $CI=0,175-0,972$) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang.

Kesimpulan

Makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi tidak berhubungan dengan gizi lebih. Namun ada kecenderungan hubungan dengan nilai $POR > 1$ dan < 1 . Sehingga remaja tetap disarankan untuk membatasi konsumsi makanan berisiko tinggi, meningkatkan aktivitas fisik, serta meningkatkan literasi gizi agar mampu memilih makanan yang lebih sehat.

Daftar Pustaka

: 68 (2007-2025)

Kata Kunci

: Gizi Lebih, Literasi Gizi, Makanan Berisiko Tinggi, Remaja, Sedentari

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Undergraduate Thesis, July 2026
Shaquila Zahra Barus, Student ID 2211221013**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH-RISK FOOD CONSUMPTION,
SEDENTARY LIFESTYLE, AND NUTRITION LITERACY WITH
OVERWEIGHT NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT
SMAN 10 PADANG CITY**

xiii + 68 pages, 12 tables, 3 figures, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

The increasing problem of overweight among adolescents in Indonesia, including in school environments, is associated with changes in dietary patterns, sedentary lifestyles, and low nutritional literacy. This study aims to determine the relationship between high-risk food consumption, sedentary lifestyle, and nutritional literacy with overweight status among adolescents at SMAN 10 Padang City.

Methods

This study used a cross-sectional design conducted among students of SMAN 10 Padang City in 2026, with a sample of 130 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected through anthropometric measurements and structured questionnaires. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

Results

The study found that 27.7% of adolescents were classified as having overweight nutritional status, 39.2% frequently consumed high-risk foods, 73.8% had high sedentary lifestyles, and 60.8% had good nutrition literacy. There was no significant association between high-risk food consumption and overweight nutritional status (p-value = 0.061; POR = 2.28; 95% CI = 1.035–5.054), sedentary lifestyle and overweight nutritional status (p-value = 0.081; POR = 2.76; 95% CI = 0.977–7.834), or nutrition literacy and overweight nutritional status (p-value = 0.063; POR = 0.41; 95% CI = 0.175–0.972) among adolescents at SMAN 10 Padang.

Conclusion

Although high-risk food consumption, sedentary lifestyle, and nutrition literacy were not significantly associated with overweight, the prevalence odds ratio (POR) values (>1 or <1) suggested a possible direction of association. Therefore, adolescents should still be encouraged to limit the consumption of high-risk foods, engage in regular physical activity, and improve their nutrition literacy to support healthier dietary choices.

References

: 68 (2007-2025)

Keywords

: Adolescents, High-Risk Foods, Nutrition Literacy,
Overnutrition, Sedentary Behavior