



UNIVERSITAS ANDALAS

**FAKTOR RISIKO KONSUMSI CAMILAN KEMASAN, KUALITAS
TIDUR, DAN PERILAKU SENDENTARI TERHADAP KEJADIAN
KELEBIHAN GIZI (*OVERNUTRITION*) PADA REMAJA DI SMAN 10
KOTA PADANG 2026**

Oleh:

NAILA MUSYRIFAH ARMY

NIM. 2211229001

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2026

Naila Musyrifah Army, NIM 2211229001

**FAKTOR RISIKO KONSUMSI CAMILAN KEMASAN, KUALITAS TIDUR,
DAN PERILAKU SEDENTARI TERHADAP KEJADIAN KELEBIHAN GIZI
(OVERNUTRITION) PADA REMAJA DI SMAN 10 KOTA PADANG 2026**

xi + 91 halaman, 16 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor perilaku dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor risiko konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain case control dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden (40 kelompok kasus dan 40 kelompok kontrol). Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan *matching* berdasarkan usia dan jenis kelamin. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, wawancara menggunakan SQ-FFQ dan FFQ, serta pengisian kuesioner PSQI dan ASAQ. Analisis data menggunakan uji McNemar ($p < 0,05$; CI = 95%).

Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur ($p = 0,000$; OR=6,66; 95% CI=1,98–22,43) berhubungan dengan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*). Frekuensi konsumsi camilan kemasan ($p = 0,0481$; OR=1,57; 95% CI=0,60–4,05), asupan konsumsi camilan kemasan ($p = 0,057$; OR=3,6; 95% CI=1,02–13,14), dan perilaku sedentari ($p = 0,815$; OR=1,25; 95% CI=0,49–3,16) tidak berhubungan dengan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*), namun menunjukkan kecenderungan meningkatkan peluang *overnutrition*.

Kesimpulan

Kualitas tidur merupakan faktor risiko kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja. Frekuensi camilan kemasan, asupan camilan kemasan dan perilaku sedentari menunjukkan kecenderungan meningkatkan peluang kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*). Remaja diharapkan dapat membatasi konsumsi camilan kemasan, menerapkan pola tidur yang baik, serta mengurangi perilaku sedentari sebagai upaya pencegahan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*).

Daftar Pustaka : 86 (2007 – 2025)

Kata Kunci : Camilan kemasan, kualitas tidur, *overnutrition*, perilaku sedentari, remaja.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, July 2026
Naila Musyrifah Army, NIM. 2211229001**

**RISK FACTORS OF PACKAGED SNACK CONSUMPTION, SLEEP QUALITY,
AND SEDIMENTARY BEHAVIOR ON THE INCIDENT OF OVERNUTRITION
IN ADOLESCENTS AT SMAN 10 PADANG CITY 2026**

xi + 91 pages, 16 tables, 2 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Objective

Overnutrition in adolescents is a nutritional problem influenced by various behavioral and lifestyle factors. This study aimed to analyze the risk factors of packaged snack consumption, sleep quality, and sedentary behavior on the incidence of overnutrition in adolescents at SMAN 10 Padang City in 2026.

Method

This study used a case-control design with a sample size of 80 respondents (40 in the case group and 40 in the control group). The sample was selected using a purposive sampling technique with matching based on age and gender. Data were collected through anthropometric measurements, interviews using the SQ-FFQ and FFQ, and completion of the PSQI and ASAQ questionnaires. Data analysis used the McNemar test ($p < 0.05$; 95% CI=0.000).

Result

The results showed that sleep quality ($p=0.000$; OR=6.66; 95% CI=1.98–22.43) was associated with the incidence of overnutrition. The frequency of packaged snack consumption ($p=0.0481$; OR=1.57; 95% CI=0.60–4.05), the intake of packaged snacks ($p=0.057$; OR=3.6; 95% CI=1.02–13.14), and sedentary behavior ($p=0.815$; OR=1.25; 95% CI=0.49–3.16) were not associated with overnutrition, but showed a tendency to increase the likelihood of overnutrition.

Conclusion

Sleep quality is a risk factor for overnutrition in adolescents. The frequency of packaged snacks, the intake of packaged snacks, and sedentary behavior showed a tendency to increase the likelihood of overnutrition. Adolescents are advised to limit their consumption of packaged snacks, adopt good sleep patterns, and reduce sedentary behavior as an effort to prevent overnutrition.

Bibliography: 86 (2007 – 2025)

Keywords: Adolescents, overnutrition, packaged snacks, sedentary behavior, sleep quality.