



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES*,
MAKANAN JAJANAN, DAN *SEDENTARY LIFESTYLE*
DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA
SMAN 10 PADANG TAHUN 2025**

Oleh:

MEUTIA KHANSAH

NIM. 2311226008

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

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 27 Juli 2026

MEUTIA KHANSAH, NIM. 2311226008

**HUBUNGAN *SUGAR SWEETENED BEVERAGES*, MAKANAN JAJANAN,
DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA
SISWA SMAN 10 PADANG TAHUN 2025**

xiii + 96 halaman, 7 gambar, 29 tabel, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Overweight pada remaja merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti konsumsi *sugar sweetened beverages*, makanan jajanan, dan *sedentary lifestyle*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *sugar-sweetened beverages*, makanan jajanan, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang Tahun 2025.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *case control* tidak berpasangan. Sampel sebanyak 114 siswa kelas X dan XI SMAN 10 Padang (38 kasus dan 76 kontrol) dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *sugar sweetened beverages* ($p=0,072$), asupan *sugar sweetened beverages* ($p=0,096$), frekuensi konsumsi makanan jajanan ($p=0,459$), dan asupan makanan jajanan ($p=0,741$) dengan kejadian *overweight*. Terdapat hubungan yang bermakna antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* ($p<0,001$), dengan OR 8,037 (95% CI: 3,123-20,682).

Kesimpulan

Sedentary lifestyle berhubungan dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang, sedangkan konsumsi *sugar sweetened beverages* dan makanan jajanan tidak berhubungan dengan kejadian *overweight*. Siswa diharapkan menerapkan pola hidup aktif, meningkatkan aktivitas fisik, dan menerapkan pola makan bergizi seimbang untuk mencegah kejadian *overweight*.

Daftar Pustaka : 87 (2015-2026)

Kata Kunci : Jajanan, *Overweight*, Remaja, *Sedentary*, *Sugar-Sweetened*.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 27th July 2026

MEUTIA KHANSAH, student ID Number 2311226008

**THE RELATIONSHIP OF SUGAR SWEETENED BEVERAGES, SNACK
FOODS, AND SEDENTARY *LIFESTYLE* WITH *OVERWEIGHT* STATUS
AMONG STUDENTS AT SMAN 10 PADANG IN 2025**

xiii + 96 pages, 7 figures, 29 tables, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

Overweight among adolescents is an increasing public health problem influenced by various factors, including sugar sweetened beverage consumption, snack food consumption, and sedentary *lifestyle*. This study aimed to determine the relationship between sugar sweetened beverages consumption, snack food consumption, and sedentary *lifestyle* with overweight among students at SMAN 10 Padang in 2025.

Method

The quantitative study employed an unmatched case-control design. A total of 114 students from grades X and XI at SMAN 10 Padang (38 cases and 76 controls) were selected using consecutive sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.

Result

The results showed no significant association between the frequency of sugar sweetened beverage consumption ($p=0,072$), sugar sweetened beverage intake ($p=0,096$), frequency of snack food consumption ($p=0,459$), or snack food intake ($p=0,741$) and overweight status. However, sedentary *lifestyle* was significantly associated with overweight status ($p<0,001$), with an odds ratio of 8,037 (95% CI: 3,123-20,682).

Conclusion

Sedentary *lifestyle* was associated with overweight status among students at SMAN 10 Padang, whereas sugar sweetened beverage consumption and snack food consumption were not associated with overweight status. Students are encouraged to adopt an active *lifestyle*, increase physical activity, and maintain a balanced diet to prevent overweight.

References : 87 (2015-2026)

Keywords : Adolescents, Overweight, Sedentary, Snack, *Sugar-Sweetened*.