

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA  
SISWA SMP IT ADZKIA PADANG**



Diajukan ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas untuk  
Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

No.BP. 1610331015

Pembimbing I : dr. Hardisman, M.HID., Dr.PH

Pembimbing II : Laila, S.SiT., M.Keb

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG 2019**

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM  
FACULTY OF MEDICINE  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, 23 July 2020**

**SURYA AGUSTINA. No.BP.1610331015**

**RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT INCIDENT IN STUDENTS AT ADZKIA ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOL PADANG**

xx + 97 pages, 13 tables, 2 images, 10 enclosures

**ABSTRACT**

**Background and Objectives**

Overweight is one of Nutrition problems in adolescents due to wrong nutritional behavior. This situation can cause various kinds of effects on growth, development, psychosocial and the emergence of disease. The prevalence of overweight in Indonesia is 13.6%. Excessive energy consumption and *sedentary lifestyle* can affect one's nutritional status. Adzkie Islamic Junior High School Padang is one of the schools with a high incidence of overweight. 4 of 10 students are overweight and 1 obese. The purpose of this study is to determine the relationship between fast food consumption and physical activity with the overweight incidence in students at Adzkie Islamic junior high school Padang.

**Methods**

The type of research used is *cross sectional* design, conducted at Adzkie Islamic junior high school Padang in June-July 2020. Samples in this study were Adzkie's Islamic junior high school students class VII and IX with 74 respondents using *stratified random sampling* method. Univariate, and bivariate data analysis using *chi-square* ( $p < 0.05$ ).

**Results**

The results showed 76.5% of respondents often consumed fast food ( $p = 0.001$ ) is overweight, 56.3% of respondents who had very low physical activity ( $p = 0.001$ ) is overweight in Adzkie Islamic junior high school Padang.

**Conclusion**

There is a relationship between fast food consumption habits with the incidence of being overweight and physical activity with the incidence of being overweight, therefore someone who is overweight is advised to improve their lifestyle.

**Bibliography** : 98 (2001-2018)

**Keywords** : Fast food, physical activity, overweight

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, 23 Juli 2020**

**SURYA AGUSTINA. No.BP.1610331015**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA SISWA SMP IT ADZKIA PADANG**

xx+97 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar belakang dan Tujuan Penelitian**

Kelebihan berat badan merupakan salah satu masalah gizi pada remaja karena perilaku gizi yang salah. Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai macam efek terhadap pertumbuhan, perkembangan, psikososial dan timbulnya penyakit. Prevalensi kelebihan berat badan di Indonesia sebesar 13,6%. Mengonsumsi energi yang berlebihan dan gaya hidup *sedentary lifestyle* akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. SMP IT Adzkie Padang merupakan salah satu sekolah dengan angka kejadian kelebihan berat badan yang tinggi, dari 10 siswa 4 diantaranya mengalami kelebihan berat badan dan 1 obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelebihan berat badan dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang.

**Metode**

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, dilakukan di SMP IT Adzkie Padang pada bulan Juni-Juli 2020. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP IT Adzkie Padang kelas VII dan IX sebanyak 74 dengan metode *stratified random sampling*. Analisis data secara univariat, dan bivariat dengan menggunakan analisis *chi-square* ( $p < 0,05$ ).

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan 76,5% responden sering mengonsumsi makanan cepat saji ( $p = 0,001$ ) mengalami kelebihan berat badan lebih, 56,3% responden yang beraktivitas fisik sangat rendah ( $p=0,001$ ) mengalami kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang.

**Kesimpulan**

Terdapat hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian kelebihan berat badan dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan, oleh sebab itu seseorang yang kelebihan berat badan disarankan untuk memperbaiki gaya hidupnya.

**Daftar Pustaka** : 98 (2001-2018)

**Kata Kunci** : Makanan cepat saji, aktivitas fisik, kelebihan berat badan