



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA SMPN 8 PADANG
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021**

Oleh :

JIHAN ALFIRA

No. BP: 1711222006

Dosen Pembimbing :

**Dr. Denas Symond, MCN
Syahril, SKM, M. Biomed**

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

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

Padang, 2021

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2021

JIHAN ALFIRA, No. BP. 1711222006

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA SISWA SMPN 8 PADANG SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19 TAHUN 2021**

x + 73 halaman, 30 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Angka kejadian *overweight* di dunia maupun di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahun. Prevalensi kejadian *overweight* pada remaja sebesar 11,2%. Salah satu penyebab kejadian *overweight* pada remaja adalah pola makan dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di masa pandemi Covid-19.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan studi *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN 8 Padang selama masa pandemi Covid-19 dari bulan Februari – Mei. Dimana dari 75 orang sampel, 73 diantaranya memenuhi kriteria penelitian menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan form SQ-FFQ dan kuisioner aktivitas fisik Indeks *Baecke*. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 64,4% siswa memiliki status gizi *overweight*, pola makan baik hanya 41,1% siswa, dan aktivitas fisik sedang sebesar 47,9% siswa. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian *overweight* (p-value 0,002) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* (p-value 0,015).

Kesimpulan

Pola makan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian *overweight*. Disarankan kepada remaja untuk dapat memperhatikan pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik dengan pedoman gizi seimbang selama masa pandemi Covid-19.

Daftar Pustaka : 59 (1982-2021)

Kata Kunci : *Overweight*, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2021
Jihan Alfira, No. BP. 1711222006**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING AND PHYSICAL ACTIVITY
PATTERN WITH THE EVENT OF OVERWEIGHT IN JUNIOR HIGH
SCHOOL 8 PADANG DURING PANDEMIC COVID-19 IN 2021**
x + 73 pages, 30 tables, 2 figures, 13 attachments

ABSTRACT

Purpose

The incidence of overweight in the world and Indonesia is increasing every year. The prevalence of overweight in adolescents is 11,2%. One of the causes of the incidence of obesity in adolescents is eating patterns and physical activity. The purpose of this study is to look at the relationship between diet and physical activity conditions with overweight in adolescents during pandemic Covid-19.

Methods

This type of research is a quantitative research with a cross-sectional study. The study was conducted at Junior High School 8 Padang during pandemic Covid-19 from february – August. The respondent of this research amounted to 75 students where 73 participants were fit the recruitment criteria using simple random sampling technique. Data collection using the SQ-FFQ form and Baecke index physical activity questionnaire.. Data analysis using chi-square test.

Results

The results showed that 64,4% of students were overweight, good eating patterns were only 41,1% of students and moderate physical activity were 47,9,7% of students. Statistical test results show that there is relationship between diet and overweight events (*p-value* 0,002) and there is relationship between physical activity and overweight events (*p-value* 0,015).

Conclusion

Eating pattern and physical activity are related to overweight events. It is recommended that adolescents be able to pay attention to eating pattern and increase physical activity with balanced nutrition guidelines during pandemic Covid-19.

References : 59 (1982-2021)

Keywords : Overweight, Diet, and Physical Activity.