

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI, KUALITAS
TIDUR, JUMLAH UANG SAKU, AKTIVITAS FISIK, DAN
FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA DI SMPN 5 PADANG
TAHUN 2025**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Studi Pendidikan Sarjana Gizi*



OLEH :

AZTITY SILVANA

NIM : 2120272066

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
TAHUN AJARAN 2025**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
SKRIPSI, SEPTEMBER 2024**

Aztity Silvana, 2120272066

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI, KUALITAS TIDUR,
JUMLAH UANG SAKU, AKTIVITAS FISIK DAN FREKUENSI
KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMPN 5 KOTA PADANG TAHUN 2025**

Viii + 64 Halaman, 22 Tabel, 3 Gambar, 6 Lampiran

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat pada remaja, dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup seperti kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola konsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, kualitas tidur, jumlah uang saku, aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 Kota Padang tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan observasional analitik. Subjek penelitian berjumlah 85 siswa yang dipilih secara *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur dan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data dianalisis menggunakan uji *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar responden 45 (52,9%) obesitas. terdapat 53 (62,4%) responden kebiasaan sarapan pagi jarang. Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan obesitas. terdapat 60 (70,6%) responden kualitas tidur baik. Tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan obesitas. terdapat 52 (61,2%) responden uang saku rendah. Terdapat hubungan Jumlah uang saku dengan obesitas. terdapat 76 (89,4%) responden aktivitas fisik ringan. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan obesitas. terdapat 56 (65,9%) responden mengkonsumsi makanan cepat saji sering. Terdapat hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas.

Faktor-faktor gaya hidup seperti kebiasaan sarapan yang tidak teratur, kualitas tidur yang buruk, aktivitas fisik yang kurang, dan tingginya konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan obesitas pada remaja. Diperlukan intervensi untuk meningkatkan pola hidup sehat remaja.

Kata Kunci : Obesitas, remaja, sarapan pagi, kualitas tidur, aktivitas fisik, makanan cepat saji

Sumber Literatur : 62 (2015-2025)

**BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF PERINTIS INDONESIA
THESIS, SEPTEMBER 2025**

Aztity Silvana, 2120272066

**RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS, SLEEP QUALITY,
ALLOWANCE AMOUNT, PHYSICAL ACTIVITY, AND FREQUENCY OF
FAST FOOD CONSUMPTION ON THE INCIDENCE OF OBESITY IN
ADOLESCENTS AT SMPN 5 PADANG CITY IN 2025**

Viii + 64 Pages, 22 Table, 3 Picture, 6 Attachments

ABSTRACT

Obesity is a growing health problem among adolescents, influenced by various lifestyle factors such as breakfast habits, sleep quality, physical activity, and dietary patterns. This study aims to analyze the relationship between breakfast habits, sleep quality, pocket money, physical activity, and fast food consumption frequency on obesity among adolescents at SMPN 5 Padang in 2025.

This study used a cross-sectional design with an analytical observational approach. The study subjects consisted of 85 students selected by simple random sampling. Data collection was conducted through interviews using structured questionnaires and anthropometric measurements (weight and height) to determine nutritional status based on Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using Spearman's test.

The results of the study show that most respondents (45 or 52.9%) are obese. There are 53 (62.4%) respondents who rarely eat breakfast. There was no correlation between the habit of eating breakfast and obesity. Sixty (70.6%) respondents had good sleep quality. There was no correlation between sleep quality and obesity. Fifty-two (61.2%) respondents had low pocket money. There was a correlation between pocket money and obesity. Seventy-six (89.4%) respondents engaged in light physical activity. There was a correlation between physical activity and obesity. Fifty-six (65.9%) respondents frequently consumed fast food. There was a correlation between fast food consumption and obesity.

Lifestyle factors such as irregular breakfast habits, poor sleep quality, lack of physical activity, and high consumption of fast food are associated with obesity in adolescents. Interventions are needed to improve healthy lifestyles among adolescents.

Keywords: Obesity, teens, breakfast, sleep quality, physical activity, fast food

Literatur Resource : 62 (2015-2025)

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan mengalami masalah gizi, Terlebih lagi pada remaja awal yang berada pada rentang usia 12-17 tahun, hal ini, dikarenakan remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dibandingkan dengan tahapan usia sebelumnya. Permasalahan yang sering terjadi pada usia remaja antara lain gizi kurang dan gizi lebih. Namun dibandingkan dengan proporsi kurus, proporsi gizi lebih seperti obesitas pada remaja dengan rentan usia 15-19 tahun memang lebih banyak (Pertiwi & Niara, 2022).

Masalah gizi yang terjadi di negara-negara maju dan berkembang tidak saja masalah kekurangan zat-zat esensial, tetapi juga masalah gizi tambahan yang ditandai dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Akumulasi lemak pada adiposity, yang dapat terjadi ketika jumlah kalori yang dimasukkan ke dalam tubuh lebih besar dari pada yang diperlukan oleh metabolisme tubuh, dikenal sebagai obesitas. Semua kelompok usia dapat berisiko obesitas, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Hal ini telah dibuktikan bahwa kejadian obesitas pada periode transisi antara remaja dan dewasa muda dalam kurun waktu lima tahun meningkat, yaitu dari 10,9% menjadi 22,1% dan 4,3%, kejadian obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% akan dapat berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa nanti (Paramita et al., 2023).

Obesitas adalah jenis malnutrisi di mana ada penumpukan lemak yang berlebihan, ini terjadi karena energi yang masuk dan energi yang keluar tidak seimbang dalam jangka waktu yang lama (Habsidiani & Ruhana, n.d.). Menurut WHO (2021), kegemukan juga dikenal sebagai obesitas, obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan. Obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk faktor genetik dan faktor luar lainnya. Hal yang paling sering di jumpai faktor penyebab obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, pola makan yang tidak seimbang, Riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan pagi (A. M. Hanum, 2023).

Sarapan sering disepelekan karena beberapa alasan, sarapan sangat penting untuk menjaga pola makan yang sehat karena memberi tubuh nutrisi dan energi untuk melakukan aktivitas sepanjang hari, tidak sarapan pagi akan mengakibatkan merasa lapar dan tidak dapat mengontrol nafsu makan sehingga pada saat makan siang akan makan dalam porsi yang berlebihan. (Lugina et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Simpati & Sugesti, 2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara asupan sarapan pagi terhadap obesitas pada remaja di sekolah SMA 13 Bekasi.

Sarapan pagi apabila asupannya tidak baik maka akan meningkatkan kejadian obesitas, begitu pula sebaliknya apabila asupan sarapan pagi baik maka akan menurunkan kejadian obesitas (Simpati & Sugesti, 2021). Sarapan pagi adalah waktu makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik. Sarapan pagi adalah menu pertama makan seseorang. Biasanya sarapan pagi dilakukan dari

bangun pagi hingga pukul 09.00 pagi. Sarapan pagi yang baik memenuhi antara 15-30% dari kebutuhan gizi harian untuk menjalani gaya hidup yang sehat, aktif, dan cerdas (Simpati & Sugesti, 2021).

Kualitas tidur yang buruk juga berhubungan dengan kejadian obesitas. seseorang yang obesitas memiliki kecenderungan waktu tidur yang lebih pendek dengan letensi tidur yang lebih Panjang. Gangguan yang terjadi pada remaja yang terkait dengan gizi ialah kurang gizi, kelebihan berat badan dan obesitas. Waktu tidur yang pendek dikaitkan dengan peningkatan kadar ghrelin dan penurunan kadar leptin. Ghrelin meningkatkan nafsu makan, sedangkan leptin mengurangi nafsu makan, akibatnya nafsu makan seseorang akan bertambah. Waktu tidur yang pendek juga menyebabkan rasa Lelah dan mengantuk di siang hari yang dapat menurunkan aktivitas fisik sehingga akan menimbulkan peningkatan berat badan (Kesehatan & Kedokteran, 2024).

Pendapatan orang tua yang tinggi dapat berdampak pada kecenderungan remaja untuk makan makanan yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji, yang dapat menyebabkan obesitas (Azimah et al., 2024). Faktor risiko perilaku makan yang tidak sehat salah satunya adalah uang saku. Anak-anak yang mendapatkan uang saku lebih suka makan jajanan manis dan makanan cepat saji, dan mereka juga lebih cenderung mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Orang tua yang tahu tentang kesehatan, termasuk perilaku makan sehat, cenderung akan membatasi anak mendapatkan banyak uang saku sehingga terhindar dari perilaku makan tidak sehat. Orang tua dapat mempersiapkan bekal untuk anak saat pergi ke sekolah (Zogara et al., 2022).

Aktivitas fisik mencakup semua Gerakan tubuh, dari Gerakan kecil hingga Gerakan berat dan cepat seperti lari maraton, dan terdiri dari berbagai jenis Gerakan yang bisa dilakukan sehari-hari yang melibatkan otot-otot skeletal dan pengeluaran energi. Penelitian yang dilakukan oleh (Simpati & Sugesti, 2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMA 13 Bekasi. Aktivitas fisik yang tidak baik dapat meningkatkan kejadian obesitas, begitu pula sebaliknya aktivitas fisik yang baik akan dapat menurunkan kejadian obesitas.

Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan obesitas pada remaja yang tentunya akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif dimasa dewasa. Penanganan obesitas pada remaja harus dilakukan dengan jelas karena bisa menjadi masalah kesehatan yang serius di masa yang akan datang. Masalah kesehatan yang bisa ditimbulkan karena obesitas ini sangat beragam, salah satunya dapat menyebabkan penyakit jantung yang bisa menyebabkan kematian mendadak. Tingkat obesitas seseorang dapat dihitung dengan menggunakan rumus Indeks masa tubuh (IMT) Dimana dalam perhitungannya juga mempertimbangkan usia seseorang. Adanya peningkatan IMT pada seseorang tersebut juga akan menyebabkan terjadinya obesitas dan dapat berkembang menjadi penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, hipertensi, dan lain-lain (Husna et al., 2023).

WHO menyatakan Jumlah anak yang menderita obesitas meningkat 10 kali lipat dalam kurun waktu 40 tahun. Ini berarti rata-rata Jumlah anak yang menderita obesitas meningkat 2,5 kali lipat. WHO juga menyatakan bahwa pada tahun 2022

akan ada lebih banyak anak-anak dan remaja penderita obesitas akan lebih tinggi dari pada penderita kekurangan gizi (Maharani & Hernanda, 2020).

Prevalensi obesitas pada dewasa juga mengalami peningkatan dari tahun 2007 sebesar 10,5%, di tahun 2013 sebesar 14,8%, di tahun 2013 sebesar 14,8%, hingga di tahun 2018 mencapai sebesar 21,8%. Berdasarkan laporan data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan masalah gemuk pada anak masih tinggi dengan prevalensi 16% terdiri dari gemuk 11,8% dan obesitas 4,2%. Dari data (Riskesdas, 2018) di provinsi Sumatra barat usia 13-15 tahun menunjukkan prevalensi gemuk di wilayah provinsi Sumatra barat sebanyak 14,6% terdiri dari 10,3% gemuk dan 4,3% sangat gemuk (obesitas).

Berdasarkan data tahun 2023-2024 didapatkan data hasil penjarangan kesehatan anak usia sekolah dan remaja SMP di Provinsi Sumatra Barat tepatnya di Kota Padang dengan Jumlah status gizi obesitas adalah 805 peserta didik dengan persentase 2,99%. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang salah satu Puskesmas di Kota Padang yang terdata bahwa terdapat kasus obesitas adalah Puskesmas Andalas. Di wilayah kerja Puskesmas Andalas terdapat salah satu SMP yang memiliki angka obesitas yang tinggi yaitu di SMPN 5 Padang. Berdasarkan data tahun 2023-2024 di dapatkan hasil bahwa terdapat 68 peserta didik yang mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang responden di SMPN 5 Padang, didapatkan hasil bahwa 6 siswa mengalami status gizi obesitas, 4 orang siswa lainnya status gizinya normal, status gizi pada siswa diukur dengan menggunakan IMT/U. Sedangkan untuk sarapan pagi 3 orang selalu

sarapan pagi dan 7 orang tidak pernah sarapan pagi. Sedangkan untuk kualitas tidur 6 orang memiliki kualitas tidur yang buruk karena mereka sering begadang dan 4 orang memiliki kualitas tidur yang baik, Sedangkan untuk konsumsi makanan cepat saji diketahui sebanyak 7 siswa sering mengkonsumsi berbagai jenis makanan cepat saji seperti somay, cilor dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, kualitas tidur, Jumlah uang saku, aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas pada remaja SMPN 5 Padang.**

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, kualitas tidur, jumlah uang saku, aktivitas fisik dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja SMP Negeri 5 padang.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, kualitas tidur, Jumlah uang saku, aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 5 padang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
2. Diketuainya distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.

3. Diketuainya distribusi frekuensi kualitas tidur terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
4. Diketuainya distribusi frekuensi Jumlah uang saku terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
5. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
6. Diketuainya distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
7. Diketuainya hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
8. Diketuainya hubungan kualitas tidur terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
9. Diketuainya hubungan Jumlah uang saku terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
10. Diketuainya hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.
11. Diketuainya hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMPN 5 padang.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini peneliti dapat mengembangkan ilmu dan teori-teori yang telah dipelajari dan didapatkan pada masa perkuliahan untuk dikembangkan Kembali sebagai pengalaman dalam menangani masalah gizi yang terdapat di Masyarakat dan dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk

menambah dan meningkatkan wawasan dalam penanganan masalah gizi pada Masyarakat.

1.4.2 Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan dan menambah referensi perpustakaan institusi serta dapat dijadikan sebagai salah satu bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta dapat menjadi bahan pertimbangan serta menjadi bahan bacaan mahasiswa Universitas Perintis Indonesia yang akan memiliki hal serupa di masa yang akan datang.

1.4.3 Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah tentang pentingnya melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi tentang asupan sarapan pagi, kualitas tidur, Jumlah uang saku, aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji.

1.4.4 Ruang lingkup penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh hubungan kebiasaan sarapan pagi, kualitas tidur, Jumlah uang saku, aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja SMPN 5 Padang. Variabel yang diteliti yaitu kebiasaan sarapan pagi, kualitas tidur, Jumlah uang saku, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas.

BAB V

PEMBAHASAN PENELITIAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Penelitian ini memiliki kekurangan, kelemahan, dan keterbatasan. Berikut adalah kekurangan, kelemahan dan keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian :

1. Terbatasnya waktu penelitian. Dikarenakan waktu dilakukannya penelitian adalah pada saat jam pelajaran, sehingga butuh waktu yang cukup lama saat dilakukannya penelitian.
2. Dikarenakan responden pada penelitian ini adalah siswa-siwi SMP yang merupakan remaja awal, sehingga sulit didapatkannya kondisi penelitian yang kondusif, yang mengakibatkan penelitian dilakukan dengan memakan waktu yang cukup lama.
3. Instrumen penelitian menggunakan FFQ untuk mengetahui kebiasaan konsumsi makanan cepat saji responden. Kelemahannya adalah ada sebagian responden yang sulit untuk mengingat apa saja yang dikonsumsi, sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal. Untuk meminimalisir hal tersebut, peneliti menggunakan bantuan berupa buku foto makanan untuk membantu responden dalam mengingat kembali apa saja yang dikonsumsi.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Kejadian Obesitas

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 85 responden didapatkan sebagian

besar atau sebanyak 45 responden (53%) mengalami obesitas dan sebanyak 40 responden (47%) tidak mengalami obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faridi et al., 2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik (Z-Score-2SD Sampai dengan +1 SD) sebesar (65,1%) dan paling sedikit dengan status gizi kurang sebesar (11,6%).

Obesitas atau yang biasa dikenal kegemukan adalah keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh seseorang melebihi kebutuhan lemak yang dibutuhkan. Penumpukan lemak pada tubuh yang berlebihan akan menjadikan berat badan pada seseorang juga akan berlebih bahkan diatas normal dan juga dapat membahayakan kesehatan. Obesitas ini bisa terjadi karena ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan oleh tubuh. Banyak faktor lain yang dapat menimbulkan terjadinya obesitas pada remaja yang tentunya akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa dewasa (Mandala & Kendari, 2024).

5.2.2 Kebiasaan Sarapan Pagi

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 85 responden didapatkan sebagian besar atau sebanyak 53 responden (62%) memiliki kebiasaan jarang sarapan pagi dan 32 responden (38%) memiliki kebiasaan sering sarapan pagi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riwu et al., 2024) yang menunjukkan kebiasaan sarapan pagi responden terbanyak memiliki kategori baik sebanyak 56 orang (56%), sedangkan yang paling sedikit yaitu kategori kurang sebesar 11 orang (11%).

Sarapan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi metabolisme, dan sarapan yang berkualitas seperti, sarapan kaya serat dapat meningkatkan respon glikemik dan rasa kenyang. Seseorang yang sarapan setiap hari cenderung akan lebih aktif jika dibandingkan dengan seseorang yang tidak sarapan. Hal ini dapat mempengaruhi peningkatan keseimbangan energi dan dapat memperbaiki kerja glukosa dan insulin pada tubuh (Fitri Annisa¹, 2024).

5.2.3 Kualitas Tidur

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 85 responden didapatkan sebagian besar atau sebanyak 60 responden (71%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 25 responden (29%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Simpatik et al., 2023) yang menunjukkan responden dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 42 orang yang obesitas dan sebanyak 36 orang yang tidak obesitas.

Kurang tidur bisa menyebabkan hormon leptin terganggu sehingga rasa lapar tidak terkendali. Jika kuantitas 6-8 jam dan kualitas tidur seseorang tidak sesuai maka akan mempengaruhi keseimbangan berbagai hormon yang pada akhirnya memicu terjadinya obesitas (Anisah Adilah¹, Nining Lestari¹, Erna Herawati¹, 2023).

5.2.4 Jumlah Uang Saku

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 85 responden didapatkan sebagian besar atau sebanyak 52 responden (61%) memiliki jumlah uang saku yang rendah,

sebanyak 19 responden (22%) memiliki jumlah uang saku yang sedang dan 14 responden (17%) memiliki jumlah uang saku yang tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitri & Rusydi, 2023) yang menunjukkan 36 orang (83,7%) remaja yang memiliki uang saku >15.000 mengalami obesitas.

Salah satu faktor yang dapat menjadi penyebab obesitas pada remaja adalah pola konsumsi makanan. Pola konsumsi makanan pada remaja dapat dipengaruhi oleh jumlah uang saku remaja. Jumlah uang saku yang dimiliki remaja akan menentukan daya beli makanan pada remaja. Umumnya semakin besar uang saku semakin mendorong untuk konsumsi berlebih sehingga dapat meningkatkan terjadinya obesitas pada remaja (Fitri & Rusydi, 2023).

5.2.5 Aktivitas Fisik

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 85 responden didapatkan sebagian besar atau sebanyak 37 (48,7%) responden memiliki aktivitas fisik ringan yang mengalami obesitas, sebanyak 1 (47,0%) responden memiliki aktivitas fisik sedang mengalami obesitas dan sebanyak 7 (87,5%) responden memiliki aktivitas fisik berat yang juga mengalami obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syaifallah Aziz, Yoga Pramana, 2023) yang menunjukkan 51 orang (68,9%) memiliki aktivitas fisik ringan yang mengalami obesitas sedangkan 23 (31,1%) memiliki aktivitas fisik berat yang juga mengalami obesitas.

Aktivitas fisik yang kurang pada remaja akan menyebabkan tidak terkontrolnya berat badan, aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk mempertahankan dan mengontrol berat badan. Sehingga apabila kebiasaan kurang aktivitas fisik selalu menjadi kebiasaan, maka hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan yang pastinya akan mengancam masa depan pada remaja yang akan meningkatkan terjadinya obesitas (Syaifallah Aziz, Yoga Pramana, 2023).

5.2.6 Frekuensi Kosumsi Makanan Cepat Saji

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 85 responden didapatkan sebagian besar atau sebanyak 75 responden (88%) memiliki kebiasaan kosumsi makanan cepat saji yang sering dan 10 responden (12%) memiliki kebiasaan kosumsi makanan cepat saji yang jarang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Juhaini & Saputra, 2025) yang menunjukkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja kota praya terbilang tinggi yaitu sebanyak 65% responden mengaku mengkonsumsi makanan cepat saji minimal 2-3 kali dalam seminggu.

Konsumsi makanan cepat saji diketahui juga berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas. Sebuah studi oleh Rosenheck (2008) menyimpulkan bahwa konsumsi makanan cepat saji dua kali atau lebih dalam seminggu meningkatkan risiko obesitas sebesar 27%. Hal ini dapat menunjukkan bahwa makanan cepat saji bukan sekedar pilihan praktis, tetapi juga berpotensi ancaman kesehatan pada jangka panjang (Juhaini & Saputra, 2025).

5.3 Analisa Bivariat

5.3.1 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Obesitas Pada

Remaja di SMP Negeri 5 Padang

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 85 responden, didapatkan sebanyak 20 (62,5%) responden memiliki kebiasaan sarapan pagi sering adalah yang mengalami obesitas dan memiliki kebiasaan sarapan pagi jarang ada sebanyak 25 (47,2%) responden yang juga mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,174 (>0,05)$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pradnya Kesuma et al., 2025) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dengan hasil uji statistik yang didapat nilai $p\text{-value} = 0,0801$. Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Kania Valisa*, Agung Nugroho, 2025) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di Sekolah Dasar Negeri 48 Pekanbaru dengan hasil uji statistik yang didapat $p\text{-value} = 0,670$. Penelitian yang juga dilakukan oleh (Paramita et al., 2023) menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada siswa di SD Muhammadiyah Kayen dengan hasil uji statistik yang didapatkan $p\text{-value} = 0,742$.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitri Annisa1, 2024) dimana hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dengan hasil uji statistik yang didapat $p\text{-value} = 0,041$.

Status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, namun juga tingkat aktivitas fisik. Meskipun sarapan bagian dari pola makan yang sehat aktivitas fisik yang rendah dapat juga menyebabkan ketidakseimbangan energi sehingga berisiko kelebihan berat badan. Oleh karena itu, status gizi dipengaruhi oleh seluruhnya asupan makanan selama satu hari dan bukan hanya tergantung pada sarapan saja, tetapi mencakup total asupan makanan yaitu seperti snack dan makan malam. Jika sarapan tidak adekuat, tetapi asupan nutrisi sepanjang hari mencukupi, maka status gizi tidak akan terpengaruh secara negatif dan sebaliknya juga berlaku (Pradnya Kesuma et al., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden didapatkan hasil bahwa responden jarang sarapan pagi karena berbagai alasan seperti tidak sempat, tidak terbiasa sarapan pagi, tidak tersedia, mengejar waktu untuk berangkat kesekolah. Namun, beberapa responden juga mengatakan bahwa mereka sering sarapan pagi bahkan ada yang setiap hari selalu sarapan pagi.

5.3.2 Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas Pada Remaja di

SMP Negeri 5 Padang

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 85 responden, didapatkan sebanyak 28 (46,7%) responden memiliki kualitas tidur yang baik yang mengalami obesitas dan memiliki kualitas tidur yang buruk ada sebanyak 17 (68,0%) responden yang juga mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,074 (>0,05)$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kesehatan & Kedokteran, 2024) yang menunjukkan bahwa pada kelompok obesitas, didapatkan sebanyak 15 orang (25,0%) dengan kualitas tidur baik serta sebanyak 11 orang (18,33%) dengan kualitas tidur buruk. Pada kelompok normal, didapatkan sebanyak 45 orang (75,0%) dengan kualitas tidur baik serta sebanyak 49 orang (81,67%) dengan kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,375$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan obesitas pada siswa SMP di surakarta.

Penelitian serupa yang juga dilakukan oleh (Febytia & Dainy, 2023) menunjukkan kualitas tidur tidak memiliki hubungan dengan status gizi pada Mahasiswa Gizi UMJ dengan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,412$. Penelitian yang juga dilakukan oleh menunjukkan

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Simpatik et al., 2023) pada remaja SMAI As-Syafi iyah 02 Jatiwaringin yang menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,041$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan gizi lebih pada remaja.

Tidur merupakan hal yang penting bagi kesehatan mental dan fisik. Insomnia, mimpi buruk dan gangguan tidur lainnya terkait erat dengan depresi, kecemasan, penambahan berat badan, diabetes dan perkembangan penyakit kardiometaabolik. Rentang tidur yang disarankan untuk orang dewasa adalah 7 hingga 9 jam perhari.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan responden, diketahui bahwa responden lebih banyak memiliki kualitas tidur yang baik dibuktikan dari hasil skor kuesioner dari seluruh responden didapatkan dari 85 responden, terdapat sebagian

besar yaitu sebanyak 60 responden diantaranya memiliki kualitas tidur yang baik sedangkan 25 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah didapat ditemukan juga beberapa responden yang didapati tidur malam dengan durasi <8 jam atau dalam artian mulai tidur di atas jam 12 malam. Menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan responden, alasan yang menyebabkan responden tidur larut malam yaitu mengalami gelisah, bermain *handphone*, menngerjakan PR, tidak bisa langsung tertidur jika sudah berada di atas kasur karena sedang banyak pikiran.

5.3.3 Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 5 Padang

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 85 responden, didapatkan sebanyak 35 (67,3%) responden memiliki jumlah uang saku rendah adalah yang mengalami obesitas, sebanyak 6 (31,6%) responden memiliki jumlah uang saku sedang mengalami obesitas dan sebanyak 4 (52,9) responden memiliki jumlah uang saku yang tinggi juga mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,01$ ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitri & Rusydi, 2023) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara jumlah uang saku dengan obesitas dimana hasil uji statistik yang didapatkan yaitu $p\text{-value} = 0,00$ yang artinya remaja yang memiliki uang saku lebih dari Rp15.000 cenderung mengalami obesitas dibandingkan remaja yang mempunyai uang saku <15.000. penelitian yang

sama juga dilakukan oleh (Nur Aprillia et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan antara uang saku dengan status gizi siswa di SMP Muhammadiyah Minggir dengan hasil statistik 0,0276.

Anak yang diberi uang saku lebih dari orang tua dapat memungkinkan asupan anak lebih banyak berasal dari makanan dari luar rumah. Anak yang sering makan di luar rumah memiliki uang saku yang lebih banyak dibandingkan anak yang makan di rumah sehingga kebiasaan ini akan berisiko dalam masalah gizi lebih karena konsumsi makanan yang tidak terkontrol (Fitri & Rusydi, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan responden didapatkan bahwa responden memiliki uang saku yang rendah yaitu sebanyak 52 orang sebanyak 25 orang memiliki uang saku sedang dan sebanyak 14 orang memiliki uang saku tinggi. Sehingga hal tersebut yang membuat responden akan lebih tertarik dalam memilih atau membeli makanan cepat saji yang ada di sekolah ataupun yang diluar sekolah karena harganya terjangkau.

5.3.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Remaja di Remaja di SMP Negeri 5 Padang

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 85 responden, didapatkan sebanyak 37 (48,7%) responden memiliki aktivitas fisik ringan yang mengalami obesitas, sebanyak 1 (47,0%) responden memiliki aktivitas fisik sedang mengalami obesitas dan sebanyak 7 (87,5%) responden memiliki aktivitas fisik berat yang juga mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,023 (<0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tsaniya et al., 2022) menunjukkan aktivitas fisik dengan status gizi ditemukan berhubungan signifikan $p\text{-value} = 0,003$ dengan koefisien korelasi (r) -0.349 . Penelitian yang juga dilakukan oleh (Fitri Yudhistira Hartono et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas $p\text{-value} = 0,035$. Pada anak sekolah aktivitas fisik memiliki peranan yang penting untuk anak tumbuh serta berkembang secara pesat yang mengubah keadaan fisik.

Penelitian yang sama yang dilakukan oleh menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada Mahasiswa Gizi UMJ dengan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,001$.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas, sehingga tingkat aktivitas remaja obesitas lebih rendah bila dibandingkan dengan remaja yang tidak obesitas. Kurangnya aktivitas fisik disebabkan karena kemajuan teknologi masa kini yang membuat remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan *handphone*, main komputer dan menonton televisi sehingga kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik tersebut dapat menyebabkan obesitas pada remaja karena terjadinya penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dan kurangnya aktivitas yang tidak mengimbangi asupan makan (Nabawiyah et al., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden, diketahui bahwa responden lebih banyak menghabiskan waktu dengan tidak melakukan hal-hal yang membuat tubuh mereka bergerak lebih banyak, seperti bermain *handphone*, tidur, menonton televisi. Beberapa responden juga mengatakan lebih menyukai tidak melakukan kegiatan apa-apa karena sudah cukup

lelah selama berkegiatan di sekolah. Beberapa responden juga mengatakan bahwa mereka hanya melakukan olahraga pada saat jam olahraga saja. Remaja yang tidak melakukan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kekurangan energi. Jika asupan energi terlalu banyak dan tidak diimbangi dengan aktivitas, seseorang rentan mengalami obesitas, untuk itu remaja sebaiknya melakukan aktivitas fisik yang teratur.

5.3.5 Hubungan Kosumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas Pada

Remaja di SMP Negeri 5 Padang

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 85 responden, didapatkan sebanyak 34 (60,7%) responden memiliki kebiasaan kosumsi makanan cepat saji sering adalah yang mengalami obesitas, sebanyak 11 (37,9%) responden memiliki kebiasaan kosumsi makanan cepat saji jarang juga mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,47$ ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kosumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Padang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Juhaini & Saputra, 2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi kosumsi makanan cepat saji dengan status gizi menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,002$. Artinya semakin sering remaja mengkosumsi makanan cepat saji, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Penelitian yang juga dilakukan oleh (Sumiyati et al., 2022) menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja dengan hasil uji

statistik $p\text{-value} = 0,000$, dimana mayoritas konsumsi fast food yang sering mengalami obesitas yaitu sebesar (81,8%).

Penelitian yang juga dilakukan oleh (Fajri et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas di SMP Negeri 2 Ratolindo dengan hasil uji statistik Chi-square menghasilkan nilai $p\text{-value} = 0,001$.

Salah satu kebiasaan yang semakin umum dikalangan remaja adalah konsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji biasanya tinggi energi, lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium, namun rendah kandungan serat, vitamin, dan mineral. Cita rasa yang menggugah, harga yang terjangkau dan kemudahan akses menjadi alasan utama makanan cepat saji digemari remaja. Konsumsi makanan cepat saji biasanya juga disertai dengan perilaku lain yang tidak sehat, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi minuman manis (Juhaini & Saputra, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden didapatkan hasil bahwa responden suka mengonsumsi makanan cepat saji yang ada di sekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah fried chicken, donat, mie instan, sereal manis, nugget, es krim, chips, coklat. Beberapa responden juga mengatakan suka mengonsumsi makanan cepat saji karena tidak membawa bekal dari rumah, oleh karena itu responden lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji yang ada di sekitaran sekolah dan juga harganya terjangkau. Apabila terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji maka akan meningkatkan juga risiko terjadinya obesitas, karena makanan cepat saji

tersebut mengandung gula, garam dan penyedap lainnya. Sebaiknya dibatasi dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.