

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG,
AKTIVITAS FISIK, FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD, DAN GAYA HIDUP
SEDENTARY TERHADAP KEJADIAN OVERWEIGHT
PADA REMAJA DI SMPN 30 KOTA PADANG**

SKRIPSI



Oleh :

Sephia Monica

2120272094

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

PROGRAM STUDI GIZI**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA****Skripsi, September 2025****SEPHIA MONICA****NIM : 2120272094**

Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dan Gaya Hidup *Sedentary* Terhadap Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMPN 30 Kota Padang

(xi + 70 halaman + 26 tabel + 9 lampiran)

ABSTRAK

Overweight pada remaja menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat dan berisiko menimbulkan penyakit degenerative. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fast food* dan gaya hidup *sedentary* terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel berjumlah 86 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner SQ-FFQ, kuesioner pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, gaya hidup sedentary serta pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian menunjukkan 55,8 % responden mengalami overweight. Tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan karbohidrat ($p=0,158$), protein ($p=0,060$) dan lemak ($p=0,158$) dengan kejadian overweight. Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang ($p=0,012$), aktivitas fisik ($p=0,034$), frekuensi konsumsi fast food ($p=0,012$) dan gaya hidup sedentary ($p=0,009$) dengan kejadian overweight pada remaja.

Disimpulkan bahwa overweight pada remaja lebih di pengaruhi oleh pengetahuan gizi, aktivitas fisik, pola konsumsi fast food dan gaya hidup sedentary daripada asupan zat gizi makro. Edukasi gizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, pembatasan fast food serta pengurangan gaya hidup sedentary diperlukan untuk mencegah overweight pada remaja.

Kata Kunci : Overweight, remaja, zat gizi makro, aktivitas fisik, fast food, sedentary lifestyle.

Daftar Bacaan : 2005-2025

BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA****Thesis, September 2025****SEPHIA MONICA****NIM 2120272094**

The Relationship of Macronutrient Intake, Balanced Nutrition Knowledge, Physical Activity, Fast Food Consumption Frequency and Sedentary Lifestyle With The Incidence Of Overweight Among Adolescents at SMPN 30 Padang

(xi + 70 pages + 26 tables + 9 appendices)

ABSTRACT

Overweight among adolescents is an increasing health problem that raises the risk of degenerative diseases. This study aims to analyze the relationship between macronutrient intake, balanced nutrition knowledge, physical activity, fast food consumption frequency and sedentary lifestyle with overweight occurrence among adolescents at SMPN 30 Padang.

This research employed a quantitative method with a cross sectional design. The sample consisted of 86 students from grades VII and VIII selected through SQ-FFQ, nutrition knowledge questionnaires, physical activity and sedentary lifestyle questionnaires, as well as anthropometric measurements. Data analysis used the Chi-Square test with a 95% confidence level.

The results showed that 55,8% of respondents were overweight. No significant association were found between carbohydrate intake ($p=0,163$), protein intake ($p=0,060$), fat intake ($0,158$) with overweight status. In contrast, significant association were found between balanced nutrition knowledge ($p=0,015$), physical activity ($p=0,034$), fast food consumption frequency ($p=0,012$) and sedentary lifestyle ($p=0,009$) with overweight among adolescents.

It can be concluded that overweight in adolescents is more influenced by nutrition knowledge, physical activity, fast food consumption and sedentary lifestyle rather than macronutrient intake. Strengthening nutrition education, increasing physical activity, limiting fast food and reducing sedentary habits are recommended to prevent overweight among adolescents.

Keywords : Overweight, adolescents, macronutrient intake, physical activity, fast food, sedentary lifestyle.

Reading list : 2005-2025

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1.1 Latar Belakang

Overweight atau yang biasa disebut kegemukan merupakan suatu kondisi status gizi yang tidak seimbang antara asupan gizi yang melebihi batas normal sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan energi yang dikeluarkan sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan. *Overweight* merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah yang selalu meningkat setiap tahunnya, baik di negara maju maupun di negara berkembang (Salsabiila et al., 2023). Faktor penyebab *overweight* lainnya terdiri dari faktor biologi dan demografi, pengetahuan, perilaku, genetik dan lingkungan. Saat ini gaya hidup *sedentary* dan kurang aktivitas fisik juga semakin memperkuat proses terjadinya gizi lebih (Cahyorini et al., 2022).

Data WHO (*World Health Organization*) di tahun 2013 memperkirakan sejak tahun 2008 sebanyak 2,8 juta penduduk meninggal terkait gizi lebih dan obesitas. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 angka *overweight* remaja (13-15 tahun) di Indonesia menyentuh angka 2,5% dan di Sumatera Barat 2,7%. Di tahun 2018 menurut data Riskesdas terjadi peningkatan prevalensi *overweight* pada remaja (13-15 tahun) sebesar 22,4% di Indonesia dan 10,3% di Sumatera Barat. Menurut data terbaru Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 terjadi peningkatan prevalensi *overweight* pada remaja (13-15 tahun) sebesar 24,2% di Indonesia dan 10,6% di Sumatera Barat.

Berdasarkan data tahun 2023-2024 didapatkan rekapitulasi hasil penjaringan kesehatan peserta didik di Provinsi Sumatera Barat pada remaja SMP/SLTA sederajat tepatnya di Kota Padang dengan jumlah status *overweight* adalah 1.579 peserta didik dengan persentase 5,9%. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023-2024 didapatkan hasil penjaringan data kesehatan peserta didik sebanyak 387 siswa yang mengalami *overweight* tepatnya pada Puskesmas Andalas. Salah satu SMP yang terdata memiliki kejadian *overweight* tertinggi adalah SMPN 30 Padang. Pada tahun 2022-2023

terdapat 43 siswa yang mengalami *overweight*, sedangkan pada tahun 2023-2024 terjadi peningkatan menjadi 105 siswa. Menurut data terbaru tahun 2024-2025 kembali di dapatkan hasil bahwa terdapat 111 peserta didik yang mengalami *overweight*. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan peneliti adalah siswa kelas VII dan VIII dan didapatkan hasil bahwa 82 dari 596 siswa mengalami *overweight* karena disebabkan oleh pengaruh asupan makanan sehari-hari juga kurangnya pengetahuan serta kurangnya aktivitas fisik.

Asupan zat gizi makro merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi dan dibutuhkan dalam jumlah yang cukup besar. Zat gizi makro sendiri terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. Apabila jumlah asupan zat gizi yang masuk tidak sesuai dengan kebutuhan akan mengakibatkan masalah gizi, sedangkan kelebihan zat gizi dari kebutuhan tubuh akan disimpan sebagai bentuk cadangan di dalam tubuh. Zat gizi yang terkandung dalam makanan sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk proses metabolisme (Irwanda et al., 2023).

Karbohidrat adalah sumber energi utama yang diperlukan tubuh untuk memenuhi kebutuhan gizi, mempertahankan kehidupan, mendukung pertumbuhan dan menjalankan aktivitas fisik. Peran utama karbohidrat dalam tubuh adalah menyediakan glukosa untuk sel-sel tubuh yang kemudian diubah menjadi energi. Jika tubuh menerima glukosa lebih dari yang dibutuhkan, kelebihannya akan disimpan di hati dalam bentuk glikogen. Namun, jika konsumsi karbohidrat berlebihan glukosa yang tidak terpakai akan diubah menjadi lemak dan disimpan di jaringan adiposa di bawah kulit. Penumpukan lemak ini jika tidak terbakar dapat menyebabkan kelebihan berat badan (Wulandari, 2017).

Konsumsi protein yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi tubuh. Hal ini disebabkan oleh makanan yang kaya akan protein sering kali mengandung lemak yang tinggi juga. Asupan protein berlebih menyebabkan kelebihan energi di dalam tubuh, yang kemudian disimpan sebagai cadangan energi. Pada usia remaja, kebutuhan protein meningkat seiring dengan proses pertumbuhan yang sedang berlangsung. Protein memiliki peranan penting dalam mendukung tumbuh kembang karena fungsinya yang khas untuk

membangun dan memelihara sel serta jaringan tubuh. Pemenuhan kebutuhan protein yang baik akan berpengaruh pada status gizi dan mendukung proses tumbuh kembang remaja agar lebih optimal (Nanda et al., 2023).

Lemak memiliki peran penting bagi tubuh seperti menyediakan energi, mengangkut vitamin dan mineral, memberikan rasa kenyang, menjaga suhu tubuh serta melindungi organ tubuh. Kekurangan asupan lemak yang cukup dapat menyebabkan defisiensi asam lemak esensial dan vitamin yang larut dalam lemak, serta menghambat pertumbuhan yang optimal. Sebaliknya, jika konsumsi lemak yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, obesitas dan berpotensi memperbesar terkena penyakit kardiovaskular di masa depan (Nanda et al., 2023)

Pengetahuan gizi seimbang dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berakibat pada kondisi tubuh. Hal ini berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari baik di rumah maupun di luar rumah. Salah satu penyebab dari *overweight* adalah asupan zat gizi yang dipengaruhi oleh pilihan pangan yang kurang tepat akibat kurangnya pengetahuan. Slogan “Isi Piringku” kini dibuat untuk menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” namun pedoman tersebut belum cukup dikenal oleh dibandingkan slogan yang sebelumnya (Salsabela & Hardiningsih, 2023). Pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi saling memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi status gizi seseorang termasuk remaja. Pengetahuan gizi seimbang yang baik dapat mengubah pandangan negatif remaja tentang bentuk tubuh mereka sehingga mereka lebih peduli dengan asupan makanan yang bergizi (Fitriani, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan sebagian besar energi disimpan dalam bentuk lemak, sehingga anak-anak yang hanya melakukan aktivitas fisik ringan cenderung memiliki berat badan lebih. Keseimbangan energi terjadi ketika asupan energi sebanding dengan energi yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Jika asupan energi lebih besar daripada energi yang dikeluarkan

dalam jangka waktu lama, maka akan terjadi penumpukan lemak tubuh yang tercermin dari Indeks Masa Tubuh (IMT) yang tinggi (Daniati, 2020).

Semua kalangan sangat suka dengan makanan siap saji atau biasa dikenal dengan kata *fast food* tidak terkecuali remaja karena selain pelayanan nya cepat, rasanya yang enak serta harganya terjangkau. *Fast food* perlu di batasi sejak dini terutama pada remaja untuk mencegah penyakit *degenerative* dalam waktu panjang. Remaja yang sering mengkonsumsi makanan tinggi energi namun rendah serat dapat memperbesar risiko terjadinya *overweight*. Jika konsumsi *fast food* secara berlebih dan terus-menerus dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya seperti diabetes dan tekanan darah tinggi (Anam et al., 2022).

Gaya hidup *sedentary* atau yang biasa dikenal “mager” atau males gerak merupakan gaya hidup yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik sehari-hari. Seseorang dengan gaya hidup *sedentary* seperti ini cenderung sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak banyak membutuhkan banyak energi. Namun, gaya hidup seperti ini juga tidak selalu berkaitan dengan kemalasan bisa saja seseorang sedang sibuk dengan pekerjaanya sehingga tidak ada waktu luang untuk melakukan olahraga (Putra, 2017).

Dari survei awal yang telah dilakukan di SMPN 30 Kota Padang kepada 11 responden didapatkan hasil bahwa 7 dari 11 siswa mengalami *overweight*. Dari hasil wawancara juga di ketahui bahwa siswa tersebut berpengetahuan rendah dan sering makan secara berlebihan, disertai dengan kurangnya aktivitas fisik juga sering bersantai disertai makan-makanan ringan seperti *fast food* dengan frekuensi sering >2 kali per minggu. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fast food* dan gaya hidup *sedentary* terhadap kejadian *overweight* pada remaja.

2. 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan bahwa apakah ada hubungan antara asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang,

aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fast food*, dan gaya hidup *sedentary* terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang?

3. 1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fast food*, dan gaya Hidup *sedentary* terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
2. Diketahui distribusi frekuensi asupan karbohidrat pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
3. Diketahui distribusi frekuensi asupan protein pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
4. Diketahui distribusi frekuensi asupan lemak pada remaja di SMPN 30 Kota Padang
5. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
6. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
7. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
8. Diketahui distribusi frekuensi gaya hidup *sedentary* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
9. Diketahui hubungan asupan karbohidrat terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
10. Diketahui hubungan asupan protein terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
11. Diketahui hubungan asupan lemak terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

12. Diketahui hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
13. Diketahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
14. Diketahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.
15. Diketahui hubungan gaya hidup *sedentary* terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

4. 1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama perkuliahan, dilapangan dan menambah wawasan peneliti.

1.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi di perpustakaan dan dapat menjadi masukan bagi yang membacanya terkait hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, konsumsi *fast food*, dan gaya hidup *sedentary* terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang”.

1.4.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah tentang pentingnya melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi tentang asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, frekuensi konsumsi *fast food*, gaya hidup *sedentary* dan pentingnya melakukan aktivitas fisik.

1.4.4 Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang bagaimana hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fast food*, dan gaya hidup *sedentary* terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

5. 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas penelitian ini ditujukan untuk melihat hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fast food* dan gaya hidup *sedentary* terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMP. Penelitian ini dilaksanakan di kelas VII dan kelas VIII SMPN 30 Kota Padang. Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah membahas lima variabel yang terdiri dari variabel independen yaitu : asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fast food* dan gaya hidup *sedentary* dan variabel dependen yaitu *overweight*.

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. Waktu penelitian yang terbatas menyebabkan peneliti harus melakukan penelitian dengan durasi waktu yang sedikit kepada setiap responden. Hal ini dikarenakan waktu dilakukannya penelitian pada saat jam menjelang istirahat, sehingga butuh waktu 2x melakukan penelitian dalam sehari.
2. Dikarenakan responden dalam penelitian ini merupakan siswa-siswi berusia 12-14 tahun yang merupakan remaja awal sehingga sulit didapatkannya kondisi penelitian yang kondusif.
3. Instrumen penelitian menggunakan SQ-FFQ untuk mengetahui asupan makan responden selama 30 hari terakhir. Kelemahannya adalah beberapa responden sulit untuk mengingat apa saja yang ia konsumsi, sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal. Untuk meminimalisir hal tersebut, peneliti menggunakan bantuan media berupa buku foto makanan untuk membantu responden mengingat kembali apa yang dikonsumsi.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Kejadian *Overweight*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, diperoleh hasil bahwa dari 86 sampel, sebagian besar responden sebanyak 48 (55,8%) responden mengalami *overweight* dan 38 (44,2%) responden tidak mengalami *overweight*.

Kegemukan merupakan kondisi ke seimbangan antara asupan dan kebutuhan tubuh, yaitu ketika kalori yang dikonsumsi lebih banyak dari

yang dibutuhkan. Kelebihan berat badan ini bersifat multifaktor dan dapat dipengaruhi oleh lingkungan seperti pemilihan menu makanan dan pola makan yang salah (Akhriani, 2024).

5.2.2 Asupan Zat Gizi Makro

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden asupan karbohidrat yang kurang sebanyak 22 (25,6%) responden, 36 (41,9%) responden asupannya baik dan 28 (32,6%) responden asupan karbohidrat berlebih. Sementara itu, untuk asupan protein dari 86 responden didapatkan hasil bahwa 52 (60,5%) responden asupannya kurang, 24 (27,9%) responden asupannya baik dan 10 (11,6%) responden asupannya berlebih. Untuk asupan lemak dari 86 responden didapatkan hasil bahwa 39 (45,3%) asupannya kurang, 28 (32,6%) responden asupannya baik dan 19 (22,1%) asupannya berlebih.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sadik et al., 2025) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki asupan karbohidrat kurang sebanyak 84 siswa dengan presentase 50,9% dan siswa yang asupan karbohidrat cukup sebanyak 81 siswa dengan presentase 49,1%. Sementara itu untuk asupan protein kurang yaitu sebanyak 90 siswa dengan presentase 54,5% dan siswa yang memiliki asupan protein cukup sebanyak 75 siswa dengan presentase 43,5%. Asupan lemak menunjukkan hasil didapatkan sebanyak 88 siswa memiliki asupan lemak kurang yaitu dengan presentase 53,3% dan siswa yang memiliki asupan lemak cukup sebanyak 77 siswa dengan presentase 46,6%.

Kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh seberapa banyak dan seberapa sering makanan dikonsumsi. Tingkat konsumsi ini bergantung pada mutu serta variasi hidangan yang tersedia. Jika makanan yang dikonsumsi berkualitas rendah, hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dan berdampak negatif pada kesehatan, termasuk munculnya berbagai penyakit, salah satunya adalah penyakit akibat kelebihan gizi (Sasmito, 2015).

5.2.3 Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 33 (70,2%) responden yang mengalami *overweight* berpengetahuan kurang dan 12 (60%) berpengetahuan cukup, serta 16 (84,2%) responden berpengetahuan baik adalah responden yang tidak mengalami *overweight*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2020) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (89,2%) siswa yang tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang memiliki status gizi lebih.

Pengetahuan mengenai gizi seimbang yang baik dapat membuat seseorang lebih objektif dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya. Di masa era modern sekarang ini, sangat mudah sekali mencari informasi mengenai hal apapun, termasuk juga mengenai informasi seputar bahan makanan, contoh dan jenis makanan yang bergizi bahaya dari suatu bahan pangan dan lain sebagainya.

5.2.4 Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 45 (52,3%) responden memiliki aktivitas fisik yang ringan, 29 (33,7%) responden aktivitas fisiknya sedang dan 12 (14%) responden memiliki aktivitas fisik yang berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2017) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 157 responden, sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan responden berada dalam kategori aktivitas fisik ringan (90 responden).

Aktivitas fisik yang rendah membuat pengeluaran energi tubuh sedikit, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang digunakan. Kelebihan energi yang tidak terpakai akan disimpan sebagai lemak, yang pada akhirnya dapat menyebabkan

overweight hingga obesitas. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja juga mendorong terbentuknya gaya hidup *sedentary*, misalnya terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar, membaca, duduk, atau bersantai.

5.2.5 Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 39 (45,3%) responden jarang mengkonsumsi *fast food* dan 47 (54,7%) responden sering mengkonsumsi *fast food*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tijow et al., 2024) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 3 siswa (7.9%) yang mengalami *overweight* memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* jarang dan sebanyak 35 siswa (92.1%) yang mengalami tidak *overweight*. Sedangkan responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* sering terdapat 18 siswa (62.1%) mengalami *overweight* dan mengalami tidak *overweight* sebanyak 11 siswa (37.9%).

Salah satu faktor penyebab terjadinya *overweight* adalah ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan. Perkembangan teknologi, kondisi sosial ekonomi, serta faktor budaya turut memengaruhi pola makan, sehingga banyak orang lebih menyukai konsumsi *fast food* yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol.

5.2.6 Gaya Hidup *Sedentary*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 44 (51,2%) responden memiliki gaya hidup *sedentary* tingkat ringan, 23 (26,7%) responden tingkat sedang dan 19 (22,1%) responden tingkat berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 25 sampel pegawai Disporapar Kabupaten Jombang yang terdapat melakukan aktivitas

sedentary lifestyle yaitu dengan jumlah 14 pegawai dengan kategori sedang yaitu sebesar 56% dan 11 pegawai dengan kategori rendah sebesar 44%.

Kemajuan teknologi yang pesat menyebabkan aktivitas sedentari atau kurang gerak semakin meningkat di seluruh dunia. Hal ini meningkatkan risiko seseorang mengalami kelebihan berat badan karena rendahnya aktivitas fisik dan kebiasaan berdiam diri yang dikenal sebagai gaya hidup sedentari. Faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya gaya hidup tersebut antara lain jenis pekerjaan, hobi, ketersediaan fasilitas, kebiasaan sehari-hari, serta minimnya olahraga.

5.3 Analisa Bivariat

5.3.1 Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja di SMPN 30 Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 13 (59,1%) responden yang tidak mengalami *overweight* asupan karbohidratnya kurang dan untuk responden yang mengalami *overweight* sebanyak 20 (55,6%) termasuk kategori baik dan 19 (67,9%) termasuk kategori lebih. Hasil uji statistik terhadap asupan karbohidrat dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang didapatkan nilai p -value = 0,163 (0,05) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

Dari penelitian yang sudah dilakukan pada 86 responden, sebanyak 28 (53,8%) responden yang tidak mengalami *overweight* asupan proteinnya kurang dan untuk responden yang mengalami *overweight* sebanyak 18 (75%) termasuk kategori baik dan 6 (60%) termasuk kategori lebih. Hasil uji statistik terhadap asupan protein dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang didapatkan nilai p – value = 0,060 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

Dan untuk asupan lemak dari hasil penelitian pada 86 responden, didapatkan sebanyak 26 (66,7%) responden yang mengalami *overweight* asupan lemaknya kurang dan untuk kategori baik responden yang *overweight* dan tidak *overweight* sama-sama 14 (50%) responden dan kategori lebih terdapat 11 (57,9%) responden yang tidak *overweight*. Hasil uji statistik terhadap asupan lemak dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang didapatkan nilai $p - value = 0,158$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aslam & Octavira, 2021) tidak terdapat hubungan asupan protein ($p=0,096$), lemak ($p=0,204$) dengan kejadian *overweight*. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Febytia & Dainy, 2023) bahwa tidak terdapat hubungan asupan karbohidrat ($p=0,725$) dengan status gizi lebih.

Asupan energi dan zat gizi makro seperti protein, lemak, serta karbohidrat berperan penting dalam menentukan persentase lemak tubuh seseorang. Pada kondisi normal, remaja umumnya memiliki lemak tubuh sekitar 15–20% dari berat badan. Jika karbohidrat dikonsumsi secara berlebihan dan tidak digunakan oleh tubuh, maka akan disimpan sebagai cadangan energi dalam jaringan lemak. Begitu pula makanan dengan kandungan energi tinggi akan lebih mudah tersimpan sebagai lemak. Keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar harus di perhatikan, jika terlalu banyak penumpukan energi dalam jangka panjang dapat menyebabkan menumpuknya lemak berlebih, yang berisiko menimbulkan kelebihan berat badan hingga obesitas (Rahayu et al., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, banyak responden yang sulit mengingat apa saja makanan yang dikonsumsi, berat makanan dan frekuensi makanan yang dikonsumsinya selama sebulan terakhir, tetapi dengan adanya media buku foto makanan cukup membantu peneliti untuk membantu responden dalam mengingat jumlah dan berat makanan yang dikonsumsinya.

5.3.2 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMPN 30 Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 33 (70,2%) responden yang mengalami *overweight* berpengetahuan kurang dan 12 (60%) berpengetahuan cukup, serta 16 (84,2%) responden berpengetahuan baik adalah responden yang tidak mengalami *overweight*. Hasil uji statistik terhadap hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang didapatkan nilai p-value = 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rany et al., 2018) dimana hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara asupan energi, pengetahuan gizi, dan akvititas fisik dengan kejadian *overweight* (*p value* <0,05).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mustofa & Nugroho, 2021) tidak terdapat adanya hubungan signifikan antara dua variabel independen (tingkat pengetahuan gizi (*p*=0.212) dengan kejadian *overweight* pada remaja.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku saat memilih makanan. Banyak permasalahan gizi yang muncul akibat keterbatasan pengetahuan gizi yang dimiliki. Pengetahuan gizi menjadi dasar utama dalam menentukan pola konsumsi makan yang tepat. Pola konsumsi tersebut kemudian akan berdampak pada status gizi seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian kepada responden menggunakan kuesioner pengetahuan, rata-rata pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang masih banyak yang kurang. Salah satu faktor penyebabnya karena kurangnya keinginan untuk mencari informasi baik dari internet maupun di

lingkungan sekitar. Ketika mereka menggunakan handphone, mereka cenderung memilih bermain game dan lain lain.

5.3.3 Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMPN 30 Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 30 (66,7%) responden yang mengalami *overweight* memiliki aktivitas ringan dan 17 (58,6%) responden memiliki aktivitas sedang, serta 11 (91,7%) responden memiliki aktivitas berat adalah responden yang tidak mengalami *overweight*. Hasil uji statistik terhadap hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang didapatkan nilai p -value = 0,001 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lugina et al., 2021) dimana hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ($p=0,005$). Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Andi Paraqleta Nur Eli et al., 2023) dari 40 sampel pada penelitian ini terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* dengan nilai $p = 0.001$, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0.05$ yang membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*.

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas ini mencakup berbagai kegiatan, baik olahraga teratur maupun hobi, hingga gerakan sehari-hari yang melibatkan tubuh. Sebaliknya, ketidakaktifan fisik adalah kondisi ketika tubuh jarang bergerak sehingga energi yang dikeluarkan hampir sama dengan tingkat metabolisme saat beristirahat. Di era modern, minat masyarakat terhadap aktivitas fisik cenderung menurun, termasuk pada anak-anak. Hal ini banyak dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang menyediakan beragam fasilitas hiburan modern, seperti *game online* dan media sosial yang kini lebih menarik perhatian berbagai

kalangan usia. Akibatnya, banyak orang lebih memilih menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif dibandingkan melakukan hal lain.

Berdasarkan hasil penelitian kepada responden menggunakan kuesioner aktivitas fisik, banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik. Misalnya saja di rumah, mereka lebih banyak waktu untuk menonton televisi atau bermain *gadget* daripada mengerjakan pekerjaan rumah seperti mencuci baju atau menyapu dan mengepel lantai. Alasannya dikarenakan tidak ada kemauan dan mereka lebih senang bersantai-santai daripada melakukan aktivitas atau bahasa sekarang menyebutnya dengan kata “*mager*”.

5.3.4 Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja di SMPN 30 Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 23 (59%) responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* adalah responden yang tidak mengalami *overweight* dan 32 (68,1%) responden yang sering mengkonsumsi *fast food* adalah responden yang mengalami *overweight*. Hasil uji statistik terhadap hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang didapatkan nilai *p-value* = 0,022 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marianingrum, 2021) dimana hasil uji hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi memiliki hubungan yang signifikan diantranya diproleh hasil uji *chi-square* didapat nilai *p value* = 0,030, dimana *p* < 0,05.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suhardi, 2024) dimana hasil penelitian konsumsi makanan cepat saji sebesar 0,470 (*p-value* > α (0,05)) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian overweight pada remaja putri.

Makanan cepat saji semakin populer di kalangan remaja, dan konsumsi berlebihan dapat menyebabkan asupan energi, lemak, serta gula menjadi terlalu tinggi. Selain itu, kandungan garam yang tinggi dan serat yang rendah pada makanan tersebut semakin meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Saat ini, restoran cepat saji tidak hanya terdapat di dunia maya atau mal, tetapi juga banyak bermunculan di sekitar sekolah, sehingga remaja pusat lebih sering mengonsumsinya. Jika kebiasaan ini berlangsung dalam jangka panjang maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti kepada responden, responden yang mengalami *overweight* diketahui lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji ataupun *fast food*. Selain rasanya yang enak, kemudahan untuk mendapatkan *fast food* menjadi salah satu alasan siswa untuk mengkonsumsinya dalam frekuensi yang sering. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *overweight* pada siswa.

5.3.5 Hubungan Gaya Hidup *Sedentary* Pada Remaja di SMPN 30 Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan kelas 8 di SMPN 30 Kota Padang, didapatkan hasil bahwa dari 86 responden sebanyak 30 (68,2%) responden yang mengalami *overweight* memiliki gaya hidup *sedentary* tingkat ringan dan 13 (56,5%) tingkat sedang, serta 14 (73,7%) responden yang memiliki gaya hidup *sedentary* tingkat berat adalah responden yang tidak mengalami *overweight*. Hasil uji statistik terhadap hubungan gaya hidup *sedentary* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang didapatkan nilai $p = 0,009$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,009$) antara gaya hidup *sedentary* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 30 Kota Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Husain et al., 2024) dimana hasil analisis penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary lifestyle* dan asupan gizi dengan kejadian *overweight* pada orang dewasa yaitu dengan nilai $\text{sig } 0,003 < 0,05$

dan terdapat kontribusi antara aktivitas *sedentary lifestyle* dan asupan gizi dengan kejadian *overweight* pada orang dewasa sebesar 41,3%.

Kemajuan zaman yang pesat pada saat sekarang ini ditandai dengan tingginya jumlah kendaraan, peningkatan pendapatan masyarakat, serta kemudahan akses terhadap makanan cepat saji dan berbagai aktivitas yang mendukung mobilitas. Namun, kondisi tersebut tidak diimbangi dengan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang sehat. Kemudahan teknologi, seperti penggunaan aplikasi pesan antar, membuat banyak orang lebih memilih duduk atau berbaring sambil menunggu pesanan, sehingga memicu perilaku *sedentary*. Gaya hidup *sedentary* yang berlangsung lama, ditambah dengan pola konsumsi yang tidak seimbang, dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Pergeseran gaya hidup dari aktif menjadi kurang gerak juga mendorong peningkatan pola makan tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol, dan natrium.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti kepada responden, banyak siswa yang menerapkan gaya hidup sedentary. Kehidupan sehari-hari yang minim melakukan aktivitas dan hanya melakukan aktivitas ringan menyebabkan kalori dalam tubuh tidak keluar. Kebanyakan responden mengatakan setelah pulang mereka sekolah sudah lelah akibatnya mereka langsung tidur untuk beristirahat ataupun berbaring sembari menonton televisi ataupun bermain *gadget* terkadang disertai dengan memakan camilan.