

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SMAN 10 KOTA PADANG TAHUN 2026

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kesehatan Masyarakat



Oleh :

Zela Dwi Saptara

2213201055

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Zela Dwi Saptara
NIM : 2213201055
Tempat/tgl lahir : Sungai Penuh, 24 September 2003
Tanggal Masuk : 2022
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Nama Pembimbing Akademik : Nurul Prihastita Rizyana, M.KM
Pembimbing I : Dr. Eri Wahyudi, M.Kes
Pembimbing II : Nurul Prihastita Rizyana, M.KM

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMAN 10 Kota Padang”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat,dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Zela Dwi Saptara

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Zela Dwi Saptara

NIM : 2213201055

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul : Hubungan Pola Konsumsi *Fast food* dan Aktivitas Fisik dengan
Kejadian Obesitas Pada Siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun
2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada
Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I

Dr. Eri Wahyudi, M.Kes

Pembimbing II

Nurul Prihastita Rizyana, MKM

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang

Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Zela Dwi Saptara
NIM : 2213201055
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik
dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMAN 10 Kota
Padang Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada
Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

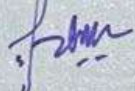
Pembimbing I
Dr. Eri Wahyudi, M.Kes

()

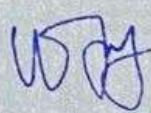
Pembimbing II
Nurul Prihastita Rizyana, M.KM

()

Penguji I
Afzahul Rahmi, M.Kes

()

Penguji II
Wilda Tri Yuliza, M.Kes

()

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi


Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2026

Zela Dwi Saptara

Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026

xvi + 64 Halaman, 12 tabel, 2 gambar, 12 Lampiran

ABSTRAK

Konsumsi *fast food* yang tinggi dan rendahnya aktivitas fisik dikalangan remaja menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Prevalensi obesitas pada siswa SMA di Kota Padang menunjukkan sebanyak 192 dari 2.239 siswa (8,58%) yang menjalani skrining mengalami obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMAN 10 Kota Padang yang dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus 2026. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 21 sampai 23 Juli 2026 selama. Sampel berjumlah 86 orang yang telah dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), kuesioner *Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire* (APARQ), dan pengukuran antropometri (IMT/U). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa 53,5% siswa yang mengalami obesitas, 52,3% memiliki tingkat frekuensi *fast food* sering (≥ 153), dan 41,9% memiliki tingkat aktivitas ringan. Hasil uji *Chi-Square* menunjukan terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* ($p=0,001$) dan aktivitas fisik ($p=0,001$) dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Diharapkan kepada SMAN 10 Kota Padang untuk meningkatkan upaya pencegahan obesitas melalui penguatan program kesehatan, kerja sama dengan tenaga kesehatan, pemanfaatan program Makan Bergizi Gratis (MBG), serta peningkatan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

Daftar Pustaka : 60 (2001-2025)

Kata Kunci : Aktivitas fisik, *Fast food*, Obesitas, Pola konsumsi, Remaja.

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, August 2026

Zela Dwi Saptara

The Relationship Between Fast Food Consumption Patterns and Physical Activity with the Incidence of Obesity Among Students at SMAN 10 Padang City in 2026

xvi + 64 Pages, 12 Tables, 2 Figures, 12 Attachments

ABSTRACT

High consumption of fast food and low levels of physical activity among adolescents are among the risk factors for obesity. The prevalence of obesity among high school students in Padang City showed that 192 out of 2,239 students (8.58%) who underwent screening were obese. This study aimed to determine the relationship between fast food consumption patterns and physical activity with the incidence of obesity among students at SMAN 10 Padang City in 2026.

This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. The study was conducted at SMAN 10 Padang City from March to August 2026. Data collection was carried out from July 21 to 23, 2026. The sample consisted of 86 respondents selected using the stratified random sampling technique. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), the Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire (APARQ), and anthropometric measurements (BMI-for-age/IMT/U). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.

The results showed that 53.5% of students were obese, 52.3% had a frequent fast food consumption level (≥ 153), and 41.9% had a low level of physical activity. The Chi-Square test showed a significant relationship between fast food consumption patterns ($p = 0.001$) and physical activity ($p = 0.001$) with the incidence of obesity among students at SMAN 10 Padang City in 2026.

It was concluded that there was a relationship between fast food consumption and physical activity with the incidence of obesity. SMAN 10 Padang City is expected to strengthen obesity prevention efforts through health programs, collaboration with health professionals, utilization of the Free Nutritious Meals (MBG) program, and enhancement of sports and physical activity programs within the school environment.

Reading List : 57 (2001–2025)

Keywords : Adolescent, Fast food, Obesity, Physical activity, Consumption pattern.