

RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat
Skripsi, Juli 2024

Nimrha Faisal
141 2020 043

“Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Obesitas di Smp Anak Indonesia Kota Makassar Tahun 2024” (di Bimbing Oleh: Muhammad khidri alwi dan Septiyanti)
(xvii + 70 Halaman + 16 Tabel + 7 Lampiran)

Obesitas merupakan suatu keadaan yang melebihi dari berat badan normal relatif seseorang sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat lemak dan protein. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi energi dibandingkan kebutuhan atau pemakaian energy. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Obesitas di SMP Anak Indonesia Kota Makassar Tahun 2024.

Jenis penelitian yang digunakan oleh penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa yang terdapat di SMP Anak Indonesia Makassar. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan pengukuran IMT. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas siswa ($p \text{ value}=0,000<0,05$). Terdapat hubungan antara Kualitas Tidur dengan Obesitas siswa ($p \text{ value}=0,000<0,05$). Kesimpulan penelitian, adanya penelitian, adanya hubungan konsumsi *Fast Food* dan kualitas tidur terhadap kejadian Obesitas. Diharapkan untuk mengurangi konsumsi fast food saat sedang bersekolah maupun saat sedang diluar sekolah dan diharapkan untuk mengurangi aktivitas pada malam hari yang mengganggu dan dapat mengurangi waktu tidur. Bagi orangtua, diharapkan untuk mengarahkan dan mendisiplinkan anak perihal makanan yang dikonsumsi dan untuk waktu tidur anak.

Daftar Pustaka : 39 (2015-2023)

Kata Kunci : *Fast Food; Kualitas Tidur; Obesitas; Siswa*