

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA SMP NEGERI 36 SURABAYA**



Oleh:

Nama: Renata Kadi Wanno

NIM: 202202057

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN ALIH JENJANG
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA SMP NEGERI 36 SURABAYA**



Oleh:

Nama: Renata Kadi Wannu

NIM: 202202057

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN ALIH JENJANG
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA
2024**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA SMP NEGERI 36 SURABAYA

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

RENATA KADI WANNO
202202057

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN AHLI JENJANG SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATANKATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA

2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan

Nama : Renata Kadi Wannu
Program Studi : Ilmu Keperawatan Ahli Jenjang
NIM : 202202057
Tempat Tanggal lahir : Wee Kabala, 27 April 2002
Alamat : Wee Kabala, Kabupaten Sumba Barat Daya, Nusa
Tenggara Timur

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 36 Surabaya adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari dari sumber lain telah dikutip sesuai dengan cara penulisan.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 21 Juni 2024



Renata Kadi Wannu
202202057

HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA
TANGGAL, 21 Juni 2024**

Oleh:

Pembimbing 2



Veronica Silalahi, M.Kep., Ners
NRK:122.011.038

Pembimbing 1



Ni Nyoman Wahyu Lestarina, M.Kep., Ners
NRK:112.011.041

Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo
Surabaya



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
NRK:112.002.020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners
NRK: 112.005.023

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:




Nama : Renata Kadi Wannu
NIM : 202202057
Profram Studi : Ilmu Keperawatan Ahli Jenjang
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian
Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 36 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu
Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius A
Paulo Surabaya

Pada tanggal, 21 Juni 2024

Panitia Penguji ,

1. Ketua Penguji: Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners ()
2. Anggota Penguji 1: Ni Nyoman Wahyu Lestarina, M.Kep., Ners ()
3. Anggota Penguji 2: Veronica Silalahi., M.Kep., Ners ()

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademis STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Renata Kadi Wannu

NIM : 202202057

Program Studi : Ilmu Keperawatan Ahli Jenjang

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas royalti Non-eksklusif (*Non-Exclucive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMP NEGERI 36 SURABAYA”

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan ini hal bebas Royalti Non-Eksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media, mengelola dalam bentuk pengakalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Juni 2024



Renata Kadi Wannu
202202057

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan limpah rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 36 SURABAYA**”. skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan katolik Srt. Vincentius A Paulo Surabaya. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan bimbingan dan dukungan dari keluarga, teman dan berbagai pihak, maka dengan ini perkenankan penulis untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Ni Nyoman Wahyu Lestarina, M.Kep., Ners, selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis serta memberi semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Veronica Silalahi., M.Kep., Ners, selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis serta memberi semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 3) Arief Widya Prasetya., M.Kep., Ners, selaku Ketua STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis serta memberi semangat, motivasi dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

- 4) Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah meluangkan waktu untuk s memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 5) Gabriel Wanda Sinawang., m.kep., Ners, selaku pembimbing akademik angkatan 2022 yang telah memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 6) Kepala sekolah SMP Negeri 36 Surabaya yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan survey pendahuluan dan penelitian.
- 7) Responden yang bersedia dan mau meluangkan waktu untuk ikut dalam penelitian ini.
- 8) Orang tua dan seluruh keluarga, yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi dan selalu mendoakan yang terbaik untuk saya.
- 9) Teman-teman seangkatan yang telah memberikan dorongan, semangat serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Tuhan membalas semua kebaikan dari pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu segala kritikan dan saran yang sifatnya membangun saya terima. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, 21 Juni 2024

Renata Kadi Wannu

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS OF SMP NEGERI 36 SUEABAYA

(Correlation study at SMP Negeri 36 Surabaya)

Renata Kadi Wannu
(202202057)

Adequate physical activity can reduce the risk of high blood pressure (BP), coronary heart disease (CHD), stroke, diabetes and cancer. The phenomenon that emerged at SMP Negeri 36 Surabaya was that many teenagers had obese body proportions due to lack of physical activity. The aim of the research was to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents at SMP Negeri 36 Surabaya. This research uses a correlation study with a cross-sectional approach. The population in this study were teenagers from SMP Negeri 36 Surabaya with a sample of 53 respondents taken using cluster random sampling. Physical activity was assessed using the PAQ-A (Physical Activity Questionnaire Adolescents) questionnaire and obesity using BMI measurement. The independent variable in this study is physical activity and the dependent variable is the incidence of obesity. Data analysis uses the Spearman rank test. The research results showed that 57% of respondents had light physical activity, 39.3% of respondents had moderate activity, 21% of respondents were obese and 79% of respondents were not obese. The statistical test results showed that $p=0.872$ with a value of $\alpha=0.05$ where $p>\alpha$ which shows that there is no relationship between physical activity and the incidence of obesity in students at SMP Negeri 36 Surabaya. This happens because basically there are other factors that causes obesity so further research is needed. Researchers provide suggestions for future researchers to assess other factors that can influence obesity.

Keywords: Physical Activity, Obesity Incident, Adolescents

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMP NEGERI 36 SURABAYA

(Studi korelasi di SMP Negeri 36 Surabaya)

Renata Kadi Wannu
(202202057)

Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi (TD), penyakit jantung koroner (PJK), stroke, diabetes, dan kanker. Fenomena yang muncul di SMP Negeri 36 Surabaya adalah banyak remaja yang memiliki proporsi tubuh obesitas karena kurang melakukan aktivitas fisik. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya. Penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja SMP Negeri 36 Surabaya dengan jumlah sampel 53 responden yang diambil secara *cluster random sampling*. Aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan kuesioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire Adolescents*) dan obesitas menggunakan pengukuran IMT/U. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Aktivitas fisik dan variabel terikatnya adalah kejadian obesitas. Data analisa menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian yang didapatkan aktivitas fisik ringan sebanyak 57% responden, aktivitas sedang sebanyak 39,3% responden, yang mengalami obesitas sebanyak 21% orang dan tidak obesitas sebanyak 79% responden. Hasil uji statistik didapatkan hasil $p=0,872$ dengan nilai $\alpha=0,05$ dimana $p>\alpha$ yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/siswi SMP Negeri 36 Surabaya hal ini terjadi karena pada dasarnya ada faktor lain yang menyebabkan obesitas sehingga dilakukan penelitian lebih lanjut. Peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat menilai faktor lain yang dapat mempengaruhi obesitas.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kejadian Obesitas, Remaja

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Halaman Lembar Pengesahan	iv
Lembar Pengesahan Panitia Penguji	vi
Persetujuan Publikasi Tugas Akhir Untuk Kepentingan Akademis	vii
Kata Pengantar	viii
<i>ABSTRACT</i>	x
ABSTRAK	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Bagan	xvi
Lampiran	xvii
Daftar Singkatan.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Aktivitas Fisik	7
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik	7
2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	7
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	8
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	9
2.2 Obesitas	11
2.2.1 Pengertian Obesitas.....	11
2.2.2 Pengukuran Obesitas.....	12
2.2.3 Kategori <i>Body Mass Index</i> (BMI).....	12
2.2.4 Komplikasi Obesitas	12
2.3 Remaja.....	14
2.3.1 Pengertian Remaja	14
2.3.2 Batasan Usia Remaja	14
2.3.3 Karakteristik Remaja	15
2.3.4 Ciri-Ciri Remaja.....	16
2.4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas	17
2.5 Kerangka Konseptual	17
2.6 Hipotesis Penelitian.....	19
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Kerangka Kerja	21
3.3 Identifikasi Variabel.....	22
3.4 Defenisi Operasional.....	22

3.5	Populasi, sampel dan sampling	24
3.6	Pengumpulan data dan analisis data	26
3.7	Etika Penelitian	33
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1	Hasil penelitian	35
4.1.1	Karakteristik lokasi penelitian	35
4.1.2	Data umum.....	36
4.1.3	Data khusus.....	37
4.1.4	Uji hipotesis	39
4.2	Pembahasan.....	40
4.2.1	Gambaran aktivitas fisik	40
4.2.2	Gambaran kejadian obesitas	41
4.2.3	Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas	41
BAB 5	SIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1	Simpulan	43
5.2	Saran.....	43
	DAFTAR PUSTAKA	44
	LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penilaian pengisian kuesioner PAQ-A (Dapan dkk., 2017).....	11
Tabel 2.2	Norma penilaian kuesioner PAQ A.....	11
Tabel 2.4	Kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan kategori.....	12
Tabel 3.1	Defenisi Operasional.....	23
Tabel 3.2	Kuesioner PAQ A.....	30
Tabel 3.3	Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi.....	32
Tabel 4.1	Karakteristik Responden siswa/siswi di SMP Negeri 36Surabaya pada 6 Mei 2024.....	36
Tabel L-1	Rekapikulasi Data Demografi Responden, Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024.....	61
Tabel L-2	Rekapikulasi Data Aktivitas Fisik Pada Siswa/siswi Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024.....	63
Tabel L-3	Rekapikulasi Data Obesitas Berdasarkan hasil perhitungan IMT Pada Siswa/siswi Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024.....	68
Tabel L-4	Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dan Karakteristik Responden Pada Siswa/siswi SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024.....	9

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya pada 6 Mei 2024...	37
Diagram 4.2	Karakteristik responden berdasarkan tingkat obesitas pada Remaja di SMP Negeri 36 Surabaya pada 6 Mei 2024.....	38

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1	kerangka konseptual Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.....	18
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Di SMP Negeri 36 Surabaya.....	21

LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Survey Pendahuluan.....	47
Lampiran 2	Surat Balasan Ijin Survey Pendahuluan.....	88
Lampiran 3	Surat Laik Etik.....	49
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian.....	50
Lampiran 5	Surat Balasan Ijin Penelitian.....	51
Lampiran 6	Lembar Informasi Untuk Responden.....	52
Lampiran 7	Pernyataan Persetujuan Responden.....	56
Lampiran 8	Data Demografi.....	
Lampiran 9	Lampiran 9 Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)</i>	57
Lampiran 10	Rekapikulasi Data Demografi Responden, Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024.....	61
Lampiran 11	Rekapikulasi Data Aktivitas Fisik Pada Siswa/siswi Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024.....	64
Lampiran 12	Rekapikulasi Data Obesitas Berdasarkan hasil perhitungan IMT Pada Siswa/siswi Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024.....	70
Lampiran 13	Tabulasi Silang Berdasarkan Data Demografi Antara Aktivitas Fisik Dengan Kajadian Obesitas Pada Siswa/siswi Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024.....	70
Lampiran 15	Hasil Uji statistik.....	74
Lampiran 16	Lembar Bimbingan Karyatulis Skripsi.....	76

DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
DM	: Diabetes Melitus
IMT	: Indeks Massa Tubuh
PAQ-A	: <i>Physical Activity Questionnaire Adollesent</i>
PESS	: Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah
PAL	: <i>Physical Aktiviti Level</i> (tingkat aktivitas)
PAR	: <i>Physical Aktiviti Ratio</i> (jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu tertentu)
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SD	: Standar Defisiensi
TV	: Televisi
TB	: Tinggi Badan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka untuk mengeluarkan energi. Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi (TD), penyakit jantung koroner (PJK), stroke, diabetes, dan kanker (Kementerian & Ri, 2014). Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam berbagai cara, seperti berjalan, bersepeda, berolahraga, berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi yang aktif, dan lainnya WHO (2018). Aktivitas fisik rutin sangat penting untuk tetap sehat dan mencegah banyak penyakit kardiometabolik. Untuk mencegah masalah ini, WHO menyarankan usia remaja untuk berolahraga sedang hingga berat selama 60 menit setiap hari. Kebiasaan menjadi aktif secara fisik di usia muda berkorelasi positif dengan kebiasaan menjadi lebih aktif di kemudian hari (Smith et al., 2015).

Menurut Jeki & Isnaini, (2022) anak sekolah mungkin lebih suka bermalasan di rumah karena kurangnya ruang dan lapangan untuk bermain dan kurangnya fasilitas lainnya. Munculnya kemajuan teknologi seperti televisi, permainan video, PlayStation, dan komputer, anak-anak menjadi semakin malas untuk bergerak sehingga menyebabkan terjadinya obesitas. Menurut Kurdanti et al., (2015) masa remaja (10-18 tahun) merupakan masa rentan gizi karena berbagai hal, pertama remaja membutuhkan gizi yang lebih tinggi akibat meningkatnya laju pertumbuhan fisik. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Ketiga, remaja mempunyai kebutuhan gizi khusus. Menurut Andrewartha, (2017) kegemukan atau obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan di tubuh

yang dapat berbahaya bagi kesehatan. Fenomena pada remaja SMP Negeri 36 Surabaya di temukan banyak remaja yang memiliki proporsi tubuh yang tergolong obesitas, mereka mengungkapkan kurang melakukan aktivitas fisik, seperti memiliki kebiasaan tidur setelah makan, bermain handphone, menonton TV dan bermain game hingga berjam-jam setiap hari setelah pulang dari sekolah.

Prevelensi obesitas atau berat badan lebih di Indonesia sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun menurut Data Riskesdas (2018). Remaja yang mengalami obesitas dari angka tersebut sekitar 4,8%. Data tersebut mempresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia harus diperbaiki (Raniya Suha dkk., 2022). Sedangkan secara umum prevelensi untuk proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif adalah 26,1%. Penduduk Indonesia diatas usia 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018, tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih dalam kondisi yang mengkhawatirkan, pada tahun 2018 terdapat 33,5% warga Indonesia yang ada pada kriteria kurang aktivitas fisik atau mereka yang melakukan olahraga kurang dari 150 menit dalam satu minggu. Remaja dengan aktivitas fisik yang ringan berpeluang 85,4% mengalami obesitas, sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang berpeluang 16,4% mengalami obesitas Sopiah et al., 2021 dalam (Arneliwati & Hasneli S, 2023). Provisi Jawa Timur untuk proporsi aktivitas fisik kurang aktif pada usia diatas 10 tahun terdapat sebanyak 33,9 persen. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), salah satu penyebab utama kematian adalah kurangnya aktivitas fisik karena terjadinya obesitas. Angka kematian tertinggi keempat di dunia sebesar 6% yang diyakini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2017). Angka obesitas menunjukkan bahwa jumlah orang yang

mengalami terus meningkat dengan perkiraan 2,3 miliar orang yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas menurut data WHO. Ditemukan 23,9 persen perempuan mengalami obesitas dan 22 persen laki-laki mengalami obesitas di Eropa,, sedangkan sekitar 10,6 juta orang mengalami obesitas di Asia (Siska Sibua, 2021). Berdasarkan survei pendahuluan pada tanggal 11 Januari 2024 di SMP Negeri 36 Surabaya terdapat 9 dari 10 siswa/siswi mengatakan kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih bermain handphone dan bermain game daripada melakukan aktivitas fisik. Mereka mengungkapkan memiliki kebiasaan tidur setelah makan, bermain handphone, menonton TV dan bermain game hingga berjam-jam setiap hari setelah pulang dari sekolah. Siswa yang mengalami obesitas ada 8 dari 10 siswa/siswi mengalami obesitas.

Menurut Jeki & Isnaini, (2022) kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas . Hal itu di sebabkan oleh pola hidup yang tidak teratur, atau sedentari (pergerakan tubuh yang minimal), akhirnya muncul sebagai akibat dari kemajuan teknologi yang semakin mempermudah transportasi dan otomatisasi mesin saat bekerja di rumah maupun di tempat kerja. Faktor penyebab obesitas pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, baik itu faktor genetik maupun faktor eksternal lainnya. Faktor genetik merupakan kelebihan berat badan atau obesitas yang dialami oleh anak yang disebabkan orangtuanya yang juga mengalami obesitas. Sedangkan faktor eksternal merupakan unsur yang berasal dari lingkungan seseorang, seperti: gizi, asupan makanan, aktivitas fisik, status sosial ekonomi (Wulandari dkk., 2016). Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi akibat peningkatan konsumsi makanan berenergi tinggi lemak dan

penurunan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik yang dicapai juga berbanding lurus dengan semakin majunya teknologi, dimana remaja masa kini lebih mengutamakan screen time dengan menonton televisi atau bermain game menggunakan gadget, sehingga meningkatkan kebiasaan konsumsi makanan terkait dengan aktivitas fisik lain (Hanum, 2023). Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi (Masrul, 2018).

Menurut Widiyatmoko & Hadi, (2018) program PESS (Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah) dapat mendorong remaja untuk melakukan aktivitas fisik karena alasan kesehatan dengan cara: Jadi generasi muda diwajibkan mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka mereka akan menikmati/menyukai aktivitas jasmani. Sekolah merupakan lingkungan yang tepat untuk mengenalkan generasi muda pada aktivitas fisik. Saat remaja dididik di sekolah tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, mereka akan ingin tetap aktif secara fisik sepanjang hidupnya. Ketika remaja dihadapkan pada berbagai aktivitas fisik, mereka menemukan apa yang mereka sukai dan memilih untuk tetap aktif setelah kelas olahraga dan di luar sekolah. Generasi muda mengikuti ujian pendidikan jasmani (teori dan praktik), mereka mendapat informasi lebih baik dan lebih mungkin untuk melanjutkan aktivitas fisik Widiyatmoko & Hadi, (2018).

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya?
- 2) Bagaimana gambaran kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya ?
- 3) Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya.

1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya
- 2) Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya
- 3) Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Merekonfirmasikan teori dari Jeki & Isnaini, (2022) yang menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan Kegemukan atau obesitas.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi dan menjadi bahan masukan bagi sekolah di SMP Negeri 36 Surabaya untuk memotivasi dan mendorong siswa untuk melakukan aktivitas fisik dengan cara

mengubah gaya hidup dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah (PESS) yang sudah ada di sekolah, mengatur pola makan dengan baik dan tidak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Aktivitas Fisik

2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan fisik yang dihasilkan oleh otot dengan pembakaran energi oleh otot. dalam kehidupan sehari-hari aktivitas fisik mengacu pada pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif, latihan fisik rekreasi, hingga aktivitas fisik (Setyawati, 2023). Menurut Ayu et al., (2023) seluruh pergerakan tubuh, termasuk sistem otot dan sistem pendukung lainnya (jantung dan paru-paru), yang memerlukan pengeluaran energi mengacu pada aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang ideal untuk mengatasi obesitas adalah latihan aerobik dan pengencangan otot, yang disarankan untuk remaja.

2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

Menurut Kamarudin (2022), aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi tiga kategori: aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Kategori ini didasarkan pada jumlah kalori dan intensitas yang digunakan.

1) Aktivitas fisik ringan adalah aktivitas yang hanya membutuhkan sedikit tenaga dan umumnya tidak menyebabkan adanya perubahan bagi sistem pernapasan. Energi yang dikeluarkan sekitar 3,5 kkal/menit. Beberapa contoh aktivitas fisik ringan seperti jalan santai didalam atau di sekitar seperti di ruang belajar maupun di tempat belanja. Duduk di depan tv, bisa juga membaca, menulis, bermain laptop bisa duduk ataupun berdiri. Berdiri saat akan melakukan pekerjaan rumah misalnya mencuci piring, menyetrika baju, membersihkan rumah serta menjahit pakaian.

2) Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang menyebabkan tubuh akan mengeluarkan sedikit keringat, denyut jantung dan frekuensi pernapasan akan lebih cepat saat melakukan aktivitas fisik sedang. Energi yang dikeluarkan tubuh sekitar 3,5-7 kkal/menit. Beberapa contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu berjalan kaki dengan cepat, memindahkan alat rumah tangga, pekerjaan pemahat kayu, membawa dan merangkai balok, memangkas rumput menggunakan alat pemangkas rumput, badminton, berdansa serta bersepedaan.

3) Aktivitas fisik berat adalah tubuh akan menghasilkan banyak keringat selama aktivitas, detak jantung serta frekuensi pernapasan bertambah sehingga merasaengah. Stamina yang di keluarkan sekitar 7 kkal/menit. Mendaki gunung, berlari, berjalan mendaki bukit, dan berjalan dengan beban di punggung adalah contoh aktivitas fisik berat.

2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut Rosdiana, (2023) Aktivitas fisik bermanfaat untuk:

- 1) Menurunkan perkembangan tekanan darah tinggi dalam tubuh
- 2) Fungsi otot dan sendi lebih baik sehingga menjadi individu yang lebih kuat dan fleksibel.
- 3) Mengurangi resiko perkembangan diabetes melitus (DM)
- 4) Menurunkan kejadian obesitas dan meningkatkan regulasi gula darah
- 5) Memiliki tekanan darah rendah
- 6) Menjadikan fungsi paru-paru lebih baik dengan tidak merokok dan menurunkan masalah pernapasan
- 7) Beradaptasi dengan baik pada emosi dan mental stress

Menurut (Saputra, 2022) manfaat melakukan aktivitas fisik rutin adalah meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespirasi, meningkatkan kesehatan tulang, menurunkan resiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan berbagai jenis kanker (seperti kanker payudara, dan kanker usus besar) serta depresi. Mengurangi risiko jatuh serta patah tulang hip dan tulang belakang, membantu menjaga berat badan.

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik

Individu, sosial, dan lingkungan merupakan seluruh komponen yang berkontribusi terhadap aktivitas fisik (Gondhowiardjo et al., 2019). Faktor individu yang berkontribusi terhadap aktivitas fisik antara lain pengetahuan dan persepsi individu terhadap pola hidup sehat, motivasi kesehatan, preferensi berolahraga, dan keyakinan bahwa aktivitas fisik akan memberikan manfaat (Welis dan Rifki, 2013 dalam penelitian (Hasanah, 2021)).

Menurut Foundation (2014, dalam penelitian Sigit Bintoro dkk., (2021)) Meyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik yaitu:

1) Usia

Karena usia dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik, seperti ketika aktivitas fisik meningkat pada masa remaja hingga dewasa, tetapi ketika usia lanjut tiba aktivitas fisik akan menurun karena penurunan kapasitas fungsional tubuh.

2) Jenis kelamin

Pada masa pubertas, aktivitas fisik pada laki-laki akan sebanding dengan dengan perempuan pada saat pubertas, aktivitas laki-laki akan lebih tinggi dari pada perempuan.

3) Pola makan

Karena makanan akan diserap oleh tubuh, pola makan yang kurang teratur, porsi makan dengan jumlah yang banyak dan asupan gizi yang dikonsumsi berdampak pada aktivitas fisik. Jika makanan yang dikonsumsi kurang bernutrisi, tubuh akan menjadi kurang fleksibel dan aktivitas fisik akan menurun. Menurut (Olivia G. Mokolensang, 2016) pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style*.

4) Menderita penyakit atau kelainan fisik

Penyakit atau kelainan pada tubuh akan berdampak pada organ, postur tubuh dan lain-lain maka harus membatasi sejumlah kegiatan seperti tidak melakukan olahraga yang terlalu berat, karena penyakit tersebut akan berdampak pada organ tubuh.

2.1.5 Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A) dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik remaja berusia 10 hingga 18 tahun. Kuesioner aktivitas fisik ini memberikan laporan pribadi atau mandiri tentang tingkat aktivitas fisik dengan menggunakan memori aktivitas dari 7 hari sebelumnya. *Physical Activity Questionnaire (PAQ)* ada dua jenis: *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* dan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*. PAQ-A adalah modifikasi dari PAQ-C, tetapi tidak memiliki item soal yang berkaitan dengan kegiatan selama istirahat. PAQ-A digunakan mulai dari usia 12

tahun hingga 17 tahun (Kowalski, K. C., et al. (2004) dalam Dapan, et al. (2017); PRISM (2019)).

Tabel 2.1 Penilaian pengisian kuesioner PAQ-A (Dapan dkk., 2017)

No	Soal	Pilihan jawaban	Nilai	Total nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 21 aktivitas/Olahraga	Tidak pernah	1	Total nilai keseluruhan dibagi 21
		Kadang-kadang (1-2 kali)	2	
		Cukup sering (3-4 kali)	3	
		Sering (5-6 kali)	4	
		Sangat sering (7 kali atau lebih)	5	
2	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal nomor 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak diberi nilai	-	-	Total nilai keseluruhan nilai dibagi 8

Tabel 2.2 Norma penilaian kuesioner PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	5	Sangat Tinggi (ST)
2	4	Tinggi (T)
3	3	Sedang (S)
4	2	Rendah (R)
5	1	Sangat Rendah (SR)

2.2 Obesitas

2.2.1 Pengertian Obesitas

Kelebihan berat badan atau yang sering di sebut dengan obesitas merupakan suatu kondisi seseorang dimana berat badan berada diatas berat badan normal. Akumulasi triasilgliserol yang berlebihan di jaringan adiposa

dikenal sebagai obesitas. Ini adalah hasil dari asupan energi yang lebih besar daripada jumlah yang digunakan (Hastuti, 2018).

2.2.2 Pengukuran Obesitas

Salah satu cara untuk mengukur obesitas adalah dengan mengukur indeks massa tubuh (IMT) dan membandingkan lingkar pinggang dan panggul (Arisman, 2013). IMT, yang merupakan perbandingan rasional antara berat badan dan tinggi badan, adalah sebuah ukuran yang menunjukkan komposisi tubuh. Untuk menggunakan teknik ini, berat badan (BB) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (TB)², di mana BB adalah berat badan dalam kilogram (Kg) dan TB adalah tinggi badan (meter) (Hermawan, 2020). Tabel berikut menunjukkan kelompokan BB berdasarkan Pengukuran IMT $\frac{BB (kg)}{TB (CM)^2}$.

2.2.3 Kategori *Body Mass Index* (BMI)

Tabel 2.4 Kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan kategori.

Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score
Gizi Buruk	<-3 SD
Kurang gizi	-3 SD sampai dengan <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sampai dengan +1 SD
Gizi lebih (overweight)	+1 SD sampai dengan +2SD
Obesitas (obese)	>+2 SD

Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

2.2.4 Komplikasi Obesitas

Menurut Hutagalung, (2021) komplikasi dari obesitas , yaitu:

Kelebihan berat badan dan obesitas memiliki efek kesehatan yang signifikan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), peningkatan Body Mass Index (BMI) meningkatkan risiko penyakit kronik, seperti:

- 1) Pertama-tama penyakit kardiovaskular, khususnya penyakit jantung dan stroke. Penyakit ini telah menjadi penyebab kematian nomor satu dan membunuh 17 juta orang setiap tahunnya.
- 2) Kedua, diabetes melitus. WHO memperkirakan bahwa kematian akibat diabetes akan meningkat 50% di seluruh dunia dalam sepuluh tahun mendatang.
- 3) Ketiga, penyakit muskuloskeletal, terutama osteoarthritis yang menyebabkan nyeri bahu rendah. Keempat, kanker tertentu, seperti endometrium, payudara, dan kolon.

2.2.5 Faktor yang mempengaruhi obesitas

1) Genetik

Peran faktor genetik pada kejadian obesitas diduga melalui kerentanan metabolik pada mekanisme fisiologi, yang utamanya pada tipe laju metabolisme basal. Laju metabolisme pada saat istirahat yang rendah turut ditentukan oleh faktor genetik dan diperkirakan merupakan faktor risiko bertambahnya berat badan (Toto Sudargo, 2014). Kasus anak gemuk dengan salah satu atau kedua orang tua mereka juga sering ditemukan di masyarakat. Hal ini terjadi karena obesitas disebabkan oleh kerentanan genetik dengan lingkungan serta faktor neurosikologik (Sudargo, 2014).

2) Pola makan

Perilaku makan menjadi penyebab timbulnya permasalahan obesitas. Tiga hal yang ditekankan dalam perilaku makan seseorang, yaitu pengendalian pola makan, dan rasa lapar serta emosi. Pola makan merupakan penyebab terjadinya obesitas karena mengonsumsi makanan dalam porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makan

tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat. Perilaku makan yang salah yaitu tindakan mengkonsumsi makanan dengan jumlah berlebihan tanpa diimbangi dengan pengeluaran yang seimbang, salah satunya adalah aktivitas fisik (olahraga) (Sudargo, 2014).

3) Aktivitas fisik yang kurang

Rendahnya aktivitas fisik ini akan mendorong keseimbangan energi ke arah positif sehingga mengarah pada penyimpanan energi dan penambahan berat badan. Orang yang mengalami gemuk akan semakin kesulitan bergerak secara aktif karena orang yang mengalami kegemukan memiliki tanggungan berat badan yang lebih besar dari pada orang yang memiliki berat badan normal (Toto Sudargo, 2014).

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Remaja adalah orang-orang yang tumbuh menjadi dewasa dengan tingkat kematangan fisik, mental, dan emosional. Selain itu, mereka sangat ingin tahu dan mengalami proses perkembangan sebagai persiapan untuk menjadi dewasa (Laoh, 2023).

2.3.2 Batasan Usia Remaja

Masa remaja (umur) dibagi menjadi tiga fase: masa remaja awal (10–12 tahun), masa remaja tengah (13–15 tahun), dan masa remaja akhir (16–19 tahun) (Sai'd, 2015).

Tiga fase tingkatan umur remaja adalah sebagai berikut (Sai'd, 2015):

2.3.2.1. *Early Adolescence* (Remaja awal)

Remaja awal adalah rentang usia dari dua belas hingga lima belas tahun. Remaja tengah biasanya berada di masa sekolah menengah pertama (SMP). Pada

tahap ini, remaja tengah mengalami perubahan fisik dalam waktu yang singkat. Remaja juga mulai memperhatikan lawan jenis dan mudah terangsang secara seksual (Sai'd, 2015).

2.3.2.2. *Middle Adolescence* (Remaja pertengahan)

Remaja selanjutnya disebut remaja pertengahan atau remaja madya. Saat ini, remaja berusia antara 15 dan 18 tahun, dan remaja tengah biasanya berada di masa sekolah menengah atas (SMA). Perubahan fisik remaja mulai sempurna pada saat ini, yang hampir sama dengan orang dewasa (Sai'd, 2015).

2.3.2.3. *Late Adolescence* (Remaja akhir)

Remaja akhir adalah usia antara 18 dan 21 tahun. Remaja pada usia ini biasanya memulai pendidikan perguruan tinggi atau bekerja untuk membantu menafkahi keluarga mereka jika mereka tidak melanjutkan. Pada titik ini, seorang remaja tidak hanya menjadi orang dewasa secara fisik, tetapi mereka juga mulai berperilaku seperti orang dewasa (Sai'd, 2015).

2.3.3 Karakteristik Remaja

Menurut Putro, 2017 (dikutip dalam penelitian Laoh, (2023)) , karakteristik perilaku dan pribadi remaja adalah berikut:

- 1) Perkembangan Fisik-seksual: Perkembangan yang cepat dan munculnya karakteristik seks primer dan sekunder
- 2) Psikososial: Remaja mulai menjauhkan diri dari orang tua dan membangun hubungan dengan teman sebaya saat mereka tumbuh secara sosial.
- 3) Perkembangan kognitif: Menurut perkembangan kognitif mereka, remaja memiliki kemampuan untuk berpikir logis tentang berbagai konsep abstrak.

- 4) Perkembangan emosional: Masa remaja adalah puncak perkembangan emosional. Emotions, seperti cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih dekat dengan lawan jenis, dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik, terutama orgn-organ seksual.
- 5) Perkembangan etika
 Remaja mematuhi norma atau peraturan yang berlaku dan mengikuti kebutuhan dan harapan kelompok mereka. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa masih banyak remaja yang melanggar norma-norma seperti tawuran, alkohol, dan hubungan seksual di luar nikah.
- 6) Perkembangan kepribadian: Perkembangan dan integrasi kepribadian terjadi selama masa remaja.

2.3.4 Ciri-Ciri Remaja

Dalam penelitian (Hastuti, 2020) menjelaskan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- 1) Masa remaja awal, yang biasanya berada di bangku sekolah menengah pertama, memiliki karakteristik yang tidak stabil (lebih emosional), banyak masalah, masa kritis, mulai tertarik pada lawan jenis, munculnya rasa kurang percaya diri, suka mengembangkan ide baru, gelisah, suka berkhayal, dan suka menyendiri.
- 2) Masa remaja madya (pertengahan), yang biasanya berada di bangku sekolah menengah atas, memiliki karakteristik yang sangat tidak stabil (lebih emosional).
- 3) Masa remaja akhir ditandai dengan ciri-ciri berikut:
 - (1) Aspek psikis dan fisiknya mulai stabil

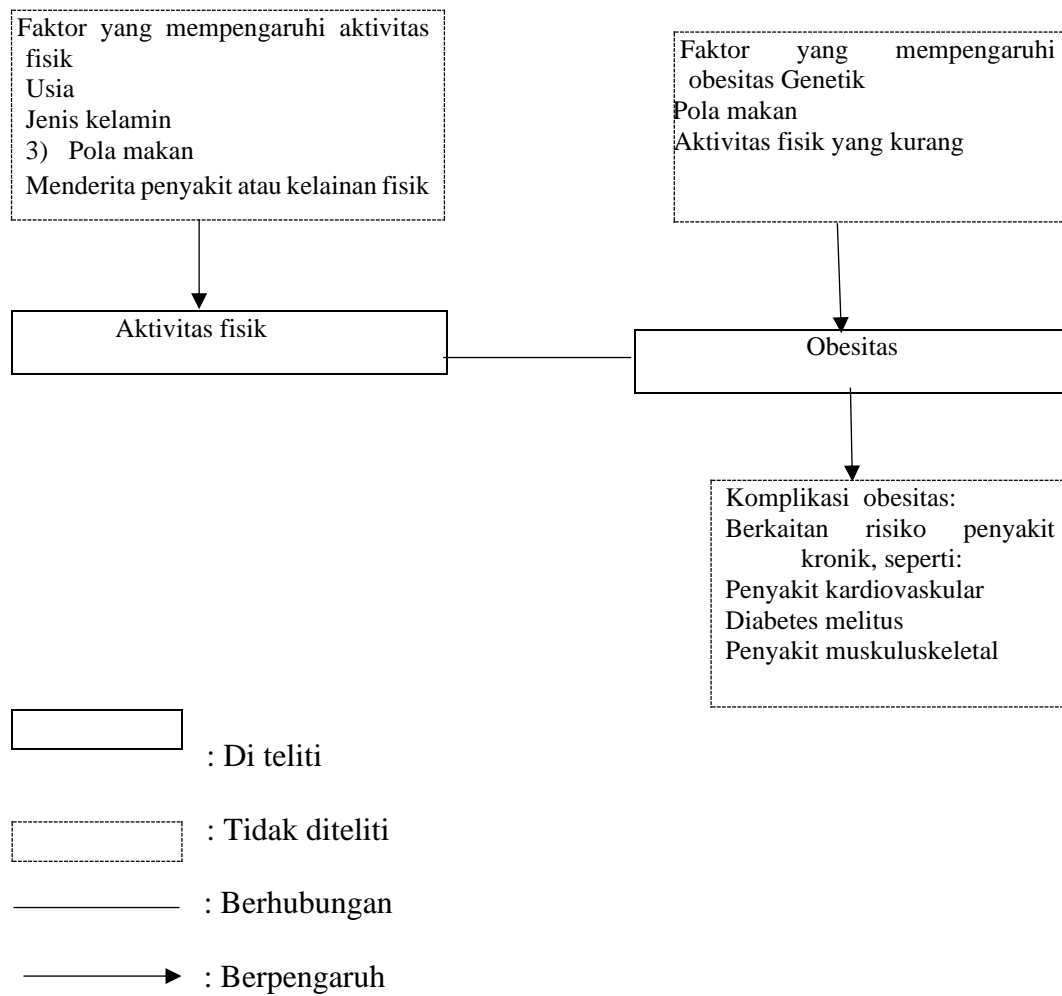
- (2) Berpikir lebih realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik
- (3) Lebih matang dalam cara menghadapi masalah
- (4) Ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan
- (5) Identitas seksualnya sudah terbentuk yang tidak akan berubah lagi, dan
- (6) Banyak perhatian yang lebih besar terhadap tanda-tanda kematangan.

2.4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

Menurut Ayu et al. (2023), kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu dari banyak penyebab obesitas remaja. Seluruh pergerakan tubuh, termasuk sistem otot dan sistem pendukung lainnya, seperti jantung dan paru-paru, yang membutuhkan energi, disebut sebagai aktivitas fisik. Seperti yang dinyatakan oleh Jeki dan Isnaini (2022), kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Hal ini disebabkan oleh pola hidup yang tidak teratur atau tidak bergerak. Kemajuan teknologi telah membantu transportasi dan otomatisasi mesin saat bekerja di rumah atau di tempat kerja. Aktivitas fisik memengaruhi berat badan. Menurut sejumlah penelitian, ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan timbulnya obesitas. Risiko terkena obesitas berkorelasi negatif dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi (Jeki & Isnaini, 2022). Karena itu berolahraga secara teratur dapat membantu individu menurunkan berat badan dan menjaga berat badan ideal.

2.5 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual membantu peneliti menciptakan masalah penelitian dengan menunjukkan hubungan antara konsep yang akan dikembangkan dan masalah (bagian) yang akan diteliti atau terkait dengan penelitian (Setiana, 2021



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja.

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis didefinisikan sebagai asumsi bahwa penjelasan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih variabel yang diharapkan akan memiliki kapasitas untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Hipotesis tidak melakukan penilaian kebenaran atau kesalahan; sebaliknya, ia menguji asumsi dengan data empiris untuk menentukan kebenaran mereka. Hipotesis diperlukan untuk penelitian analitik dan eksperimen. Hipotesis penelitian harus operasional, bukan nol. Hipotesis dapat berasal dari teori, klinik, atau ulasan literatur (Wirawan, 2023). Dalam penelitian ini, hipotesis alternatif digunakan, yang menghasilkan rumusan hipotesis berikut:

H1: Ada hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat obesitas remaja

BAB 3

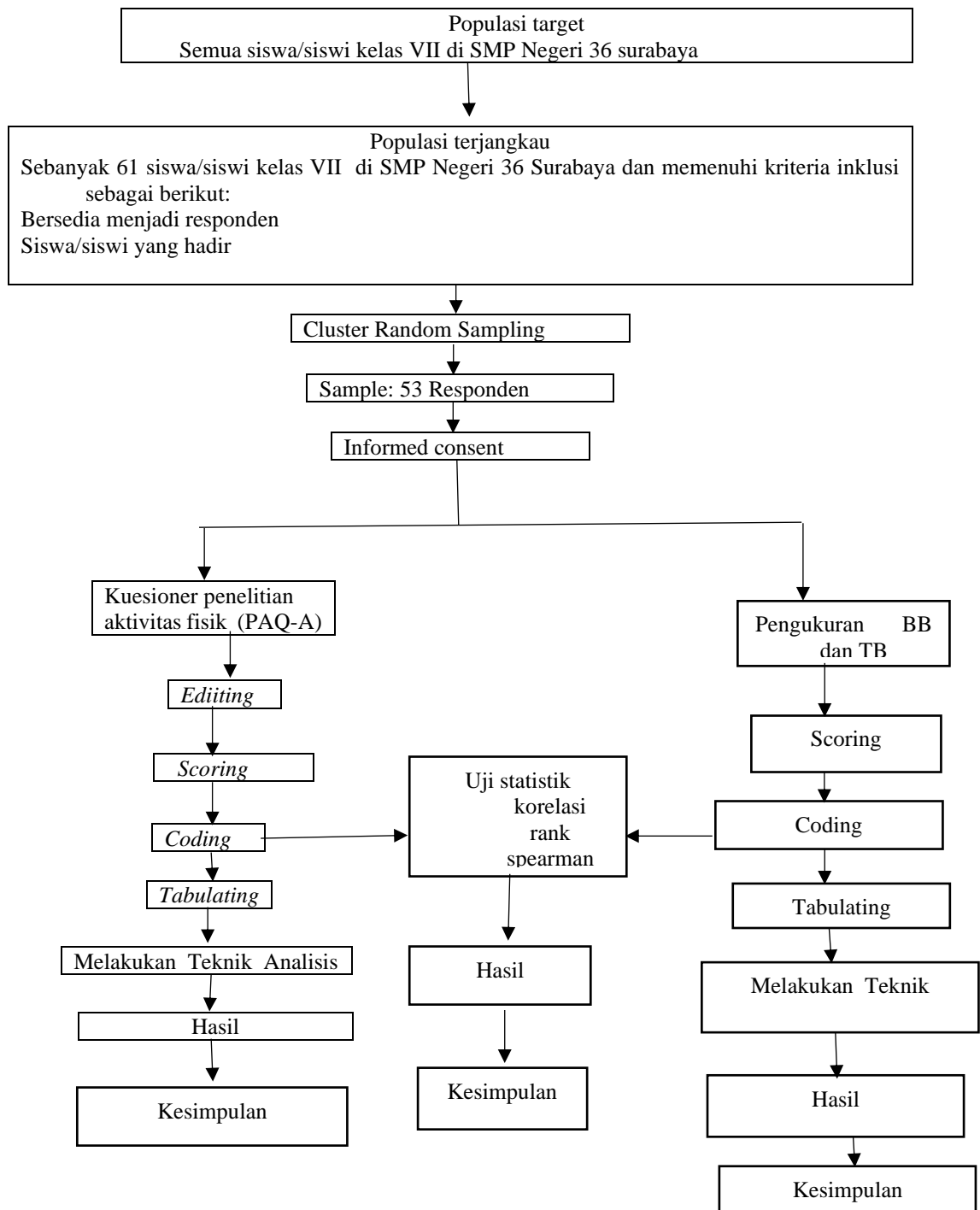
METODE PENELITIAN

Penelitian adalah proses pengumpulan dan analisis data (Siyoto, 2015). Metode penelitian ini juga disebut sebagai "desain penelitian". Bab ini akan membahas desain dan rancangan penelitian, kerangka kerja, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, sampel, dan sampling, pengumpulan dan analisis data, dan etika penelitian.

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian pada hakikatnya adalah strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan membantu peneliti dalam seluruh proses penelitian. Desain penelitian juga mencakup pedoman atau prosedur perencanaan penelitian serta teknik yang dapat digunakan sebagai panduan untuk membangun strategi yang akan menghasilkan model atau blueprint penelitian (Siyoto, 2015). Desain penelitian korelasi digunakan untuk menjelaskan hubungan, membuat perkiraan, dan menguji teori yang ada. Metode pendekatan cross-sectional waktu digunakan dalam penelitian ini. pendekatan waktu *Cross Sectional* adalah jenis penelitian menekankan waktu pengukuran variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali dalam satu saat (Nursalam, 2015). Pada penelitian ini, peneliti mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka Kerja Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 36 Surabaya

3.3 Identifikasi Variabel

Variabel adalah karakteristik dan objek yang menjadi fokus penelitian. Komponen yang dimaksud penting untuk menarik kesimpulan atau inferensi penelitian. Beberapa jenis variabel penelitian adalah sebagai berikut:

3.3.1. Variabel independen (variabel bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau mengubah variabel terikat. Ada banyak nama untuk variabel bebas, termasuk independen, variabel stimulus, prediktor, dan antecedent. Dalam penelitian ini, aktivitas fisik remaja di SMP Negeri 36 Surabaya digunakan sebagai variabel bebas.

3.3.2. Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel bebas disebut variabel terikat. Ini juga disebut sebagai variabel output, kriteria, atau konsekuen. Variabel terikat tidak hanya dipengaruhi oleh variabel bebas, tetapi juga dapat diamati bahwa perubahannya disebabkan oleh variabel bebas. Kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya merupakan variabel terikat dalam penelitian ini.

3.4 Defenisi Operasional

Menurut Wahab (2013) dalam Hartini (2019), operasional adalah variabel yang didefinisikan secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran yang cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 defenisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Hasil ukur
Variabel bebas : Aktivitas fisik pada remaja	Hasil jawaban dari siswa/siswi SMP tentang Aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir(1 minggu terakhir)	Wawancara dengan bantuan kuesioner	Physical Activity Questionnare Adolescent (PAQA)	Ordinal	Rumus tingkat aktivitas fisik: $PAL = \frac{\sum (\text{Jumlah total keseluruhan nilai})}{8}$ Kategori Aktivitas fisik kategori ringan jika skor PAQ A 1-2,3 Aktivitas fisik kategori sedang jika skor PAQ A 2,4-3,7 Aktivitas fisik kategori berat jika skor PAQ A 3,8-5
Variabel terikat: Kejadian obesitas	Hasil jawaban tentang kejadian obesitas pada remaja	Pengukuran IMT menggunakan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB).	Timbangan dan <i>microtoice</i>	Ordinal	Indeks Massa Tubuh (IMT/U) = $\frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m)}^2}$ /usia Obesitas (obese): >+2 SD (kode 2) Tidak obesitas :<+2 (kode 1)

3.5 Populasi, sampel dan sampling

3.5.1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai area generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki jumlah atribut tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sebelum menghasilkan kesimpulan. Dalam konteks ini, populasi dapat mencakup benda-benda alam serta individu atau makhluk hidup (Siyoto, 2015). Populasi dibagi menjadi dua yaitu:

3.5.1.1 Populasi target

Populasi target merupakan populasi yang memenuhi kriteria pengambilan sampel dan sebagai tujuan akhir penelitian. Populasi target pada penelitian ini adalah siswa/siswi di SMP Negeri 36 Surabaya.

3.5.1.2 Populasi terjangkau

Populasi terjangkau merupakan populasi yang memenuhi kriteria pencarian dan umumnya bisa diakses peneliti. Populasi yang memenuhi kriteria penelitian yang biasanya dapat dijangkau dalam penelitian ini adalah 61 orang siswa-siswi di SMP Negeri 36 Surabaya, yang memenuhi kriteria inklusi:

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Siswa/siswi yang hadir

3.5.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Kalimat ini memiliki dua makna, yaitu semua unit populasi harus memiliki peluang untuk terambil sebagai unit sampel, dan sampel dipandang sebagai penduga populasinya atau sebagai populasi dalam bentuk kecil (miniatur populasi). Artinya besar sampel harus mencukupi

untuk menggambarkan populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII di SMP Negeri 36 Surabaya yang memenuhi inklusi penelitian, jumlah sampel responden dengan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N: Jumlah populasi

d: tingkat signifikan (0,05)

$$n = \frac{61}{1 + 61(0,5)^2}$$

$$n = \frac{61}{1.1,525}$$

$$n = 53$$

Jadi, besar sampel yang akan diteliti pada siswa/siswi SMP Negeri 36 Surabaya adalah 53 responden

3.5.3. Sampling

Metode sampling digunakan untuk memilih sampel dari populasi yang sudah ada, sehingga jumlah sampel tersebut mewakili populasi secara keseluruhan, Untuk penelitian ini, teknik pengambilan sampel terdiri dari dua jenis sampel yaitu, probabilitas sampel dan nonprobability sampel (Hidayat, 2018). Probability sampling bertujuan untuk generalisasi, sedangkan nonprobability sampling tidak (Hidayat, 2018). Proses pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah cluster random sampling pada siswa/siswi kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya sesuai dengan kriteria inklusi. Pengundian dilakukan oleh peneliti dengan membuat gulungan kertas berjumlah 8 gulungan di SMP Negeri 36 Surabaya pada sebuah

kotak lalu peneliti memilih 2 gulungan kemudian dilakukan pengundian secara acak dan terdapat 2 kelas yang dijadikan sebagai responden yaitu kelas VII B dan Kelas VII D.

3.6 Pengumpulan data dan analisis data

3.6.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah cara peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Hidayat,2017).

3.6.1.1. Proses pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti mendapatkan persetujuan dari tim etik dengan nomor 052/Stikes Vinc/KEPK/III/2024. STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya pada tanggal 15 Maret 2024. Peneliti mengajukan surat ijin penelitian kepada Ketua STIKES katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya. Kemudian dikirim ke kepala sekolah SMP Negeri 36 Surabaya. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6-8 Mei 2024 di SMP Negeri 36 Surabaya. Setelah mendapatkan ijin untuk melaksanakan penelitian langkah pertama yang akan dilakukan peneliti adalah melakukan pendekatan dan mengumpulkan responden di ruang UKS untuk dijadikan tempat penelitian atas ijin dari sekolah, Kemudian salah satu guru yang ditunjuk oleh sekolah untuk mendampingi, mengarahkan siswa/siswi untuk berkumpul di ruang UKS. Kemudian peneliti menunggu responden sambil menyiapkan timbangan dan pengukur tinggi badan yang akan digunakan. Kemudian peneliti menjelaskan maksud, tujuan dan meminta kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan menjelaskan bahwa identitas diri mereka tidak akan dipublikasikan sehingga kerahasiaan tetap terjaga dengan baik. Setelah memberikan penjelasan mengenai penelitian ini pada responden dan

mendapatkan persetujuan, Kemudian sebagai bukti bahwa mereka bersedia terlibat dalam penelitian ini, peneliti memberikan lembar persetujuan (informed consent) diberikan ke orangtua untuk dibawa pulang dan meminta persetujuan orang tua, apabila orang tua setuju maka orang tua menandatangani dan bersedia mengizinkan putra dan putri mereka untuk menjadi responden. Langkah berikutnya adalah melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan setelah itu membagikan lembar kuesioner kepada responden untuk diisi. Terlebih dahulu responden diberikan penjelasan mengenai cara pengisian dan selanjutnya responden dipersilahkan untuk mengisi dengan didampingi oleh peneliti dan 1 asisten. Setelah selesai melakukan pengisian kuesioner maka peneliti memeriksa kembali kelengkapan jawaban responden sehingga hasil kuesioner valid dan melihat kembali jumlah data siswa/siswi yang tergolong obesitas.

3.6.1.2. Instrumen Pengumpulan data

1) Kuesioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire Adolescents*)

Penelitian ini mengukur tingkat aktivitas fisik remaja melalui kuesioner PAQ-A sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner PAQ-A terdiri dari sembilan (9) pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik responden selama minggu terakhir (7 hari terakhir). Dalam kuesioner, responden mencatat jumlah hari, menit (jam) yang mereka habiskan untuk melakukan aktivitas fisik secara bersamaan tanpa jeda atau istirahat.

(1) Uji Validitas

Uji validitas menunjukkan seberapa baik alat ukur yang digunakan dapat mengukur apa yang diukur. Memanfaatkan instrumen PAQ-A untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, yang kemudian dikategorikan berdasarkan ambang batas

tingkat aktivitas fisik di Indonesia. Untuk menguji validitas item, skor total dibandingkan satu sama lain (Dapan et al., 2017). Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar item kuesioner memiliki korelasi signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,01 (2-tailed), yaitu item 1,4,5,6,7,8, dan item 2, yang memiliki korelasi signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,05 (2-tailed). Hanya item nomor 3 yang tidak memiliki korelasi signifikan dengan skor total (Dapan dkk., 2017).

(2) Uji Reliabilitas

Salah satu cara untuk mengukur reliabilitas suatu kuesioner adalah dengan menilai apakah itu menunjukkan perubahan atau konstruk (Dapan dkk., 2017). Suatu kuesioner dianggap reliabel atau handal jika jawaban respondennya konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Peneliti menggunakan instrumen aktivitas fisik PAQ-A dengan nilai reliabilitas alpha cronbach 0,622, yang menunjukkan bahwa instrumen PAQ-A itu reliabel karena nilainya lebih dari 0,6 (Dapan et al., 2017).

2) Instrumen pengumpulan data IMT (Indeks Massa Tubuh)

Untuk mengumpulkan data, penelitian ini mengukur berat badan dan tinggi badan remaja menggunakan timbangan dan microtoise. Setelah mengumpulkan nilai BB dan TB, hasilnya dimasukkan ke dalam rumus IMT untuk menentukan tingkat obesitas masing-masing responden.

1) Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 36 Surabaya dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 6-8 Mei 2024 di SMP Negeri 36 Surabaya.

3.6.2 Analisa Data

Teknik analisa data mengolah data sehingga dapat disimpulkan atau ditafsirkan sebagai informasi. Terlebih dahulu, data harus diolah sebelum dilakukan analisis data (Hidayat, 2018). Dalam statistik, informasi yang diperoleh dari analisis ini digunakan untuk proses pengambilan keputusan, terutama dalam pengujian hipotesis. Namun, analisis data lebih penting karena menyimpulkan data sehingga dapat dikomunikasikan dan diinterpretasikan. Menurut Hidayat (2018), ada beberapa langkah yang harus dilakukan selama proses pengolahan data.

3.6.2.1 *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul (Hidayat, 2018). *Editing* pada penelitian ini, peneliti kembali meneliti hasil jawaban kuesioner aktivitas fisik dari responden bila ada yang terlewatkan dikembalikan kepada responden untuk diisi secara lengkap dengan pengawasan.

3.6.2.2 *Scoring*

Scoring adalah proses menghitung skor atau nilai untuk setiap pertanyaan. Ini juga menghitung nilai terendah dan tertinggi (Setiadi, 2013). Dalam penelitian ini, kegiatan pemberian skor pada PAQ-A dilakukan dengan cara berikut: skor 1 menunjukkan tidak pernah, 2 menunjukkan kadang-kadang (1-2 kali seminggu), 3 menunjukkan cukup sering (3-4 kali seminggu), 4 menunjukkan sering (5-6 kali seminggu), dan 5 menunjukkan sangat sering (7 kali seminggu). Setelah mendapatkan skor untuk masing-masing pertanyaan, hitung nilai rata-rata dengan rumus berikut:

Rumus:

$$PAL = \Sigma \frac{\text{Jumlah total keseluruhan nilai}}{8}$$

Tabel 3.2 Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ A

No	Soal	Pilihan jawaban	Nilai	Total nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 21 aktivitas	tidak pernah	1	Total nilai dibagi 21
		kadang-kadang	2	
		cukup sering	3	
		Sering	4	
		sangat sering	5	
2	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak diberi nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8

Adapun kategori tingkat aktivitas fisik adalah:

1. Aktivitas fisik kategori ringan jika skor PAQ A 1-2,3
2. Aktivitas fisik kategori sedang jika skor PAQ A 2,4-3,7
3. Aktivitas fisik kategori berat jika skor PAQ A 3,8-5

Rumus hitung Indeks Massa Tubuh (IMT): $\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$ /usia

(1) Obesitas (obese): $>+2$ SD

(2) Tidak obesitas : $\leq +2$ SD

3.6.2.3 Coding

Coding adalah kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer (Hidayat, 2018). Pada penelitian ini, peneliti memberikan kode katogori aktivitas fisik yaitu kode 1 bila responden

melakukan aktivitas fisik berat, kode 3 bila responden melakukan aktivitas kurang atau rendah dan kode 2 bila responden melakukan aktivitas fisik sedang. Dan kode untuk data obesitas diberikan untuk obesitas kode 2, tidak obesitas kode 1.

3.6.2.4 *Tabulating*

Tabulasi adalah tabel kontigensi dibuat untuk memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam tabel atau database komputer dan kemudian melakukan distribusi frekuensi sederhana (Hidayat, 2018). Dalam penelitian ini proses tabulasi meliputi pentabulasi hasil skor yang diperoleh sehingga dapat dinilai aktivitas fisik dan obesitas.

3.6.2.5 Melakukan Teknik Analisis

Dalam melakukan analisis, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis (Hidayat, 2018). Dalam penelitian ini digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Proporsi} = \frac{x}{x+y} \times k$$

keterangan :

P= Proporsi

x=Angka kejadian tertentu

x+y=Angka Kejadian Keseluruhan

k= Konstan (100%)

3.6.2.6 Uji statistik

Data yang sudah diuraikan di uji dengan statistik korelasi *Spearman Rank*, jenis data yang dikorelasi adalah data ordinal, serta data dari kedua variabel tidak harus berdistribusi normal. Jadi korelasi *spearman rank* adalah bekerja dengan data ordinal atau berjenjang atau rangking, dan bebas distribusi (Sugiono, 2015).

Dalam penelitian ini, SPSS 16 digunakan, dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$, yang berarti bahwa H_0 ditolak jika hasil uji statistik menunjukkan $p < 0,05$ dan H_1 di terima. Dengan demikian, ada korelasi antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas yang bermakna. Rancangan penelitian ini dibantu oleh korelasi antara skala data ordinal pada variabel independen, yaitu aktivitas fisik, dan skala data ordinal pada variabel dependen, yaitu kejadian obesitas (Sugiono, 2015).

3.6.2.7 Pembacaan hasil uji statistik

Setelah data diproses dan diuji statistik, hasilnya adalah $p = 0,000$, $p < \alpha$ (0,05), dan H_0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara aktivitas fisik dan insiden obesitas. Hubungan antar variabel ditunjukkan dengan koefisien korelasi yang berkisar antara -1 dan +1. Koefisien korelasi -1 menunjukkan korelasi sempurna negatif, sedangkan koefisien korelasi +1 menunjukkan korelasi sempurna positif. Sebuah variabel dianggap berkorelasi positif jika variasinya sejajar dengan variasi variabel lainnya. Jika variasi kedua variabel tersebut tidak sejajar, maka variabel tersebut dianggap berkorelasi negatif.

Untuk menentukan apakah koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, pertimbangkan ketentuan berikut:

Tabel 3.1 Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-0,1,000	Sangat kuat

Sumber:(Sugiyono, 2016)

3.6.2.8 Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah langkah terakhir dalam pengujian data, yang didasarkan pada penerimaan dan penolakan hipotesis nol (H_0). Secara umum, keputusan menolak hipotesis nol (H_0) dibuat apabila nilai statistik uji dan tingkat

kemaknaan ($p >$ nilai tabel atau nilai tingkat kemaknaan ($p < \alpha$). Karena itu, kesimpulan hipotesis alternatif (H_1) adalah bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan insiden obesitas pada remaja. Penulisan hasil kesimpulan dalam bentuk presentase biasanya dikelompokkan menjadi mayoritas apabila hasil menunjukkan 90%-100%, sebagian besar apabila 66% hingga 89%, dan lebih dari 50% (51-69%). Dalam penelitian ini, prosentase digunakan untuk memproyeksikan aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja.

3.7 Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan sangat penting karena penelitian keperawatan melibatkan interaksi langsung dengan pasien (Setiana, 2021). Berikut adalah beberapa masalah etika penelitian keperawatan yang harus dipertimbangkan:

3.7.1. *Informed consent* (lembar persetujuan)

Informasi persetujuan dimaksudkan untuk memberikan informasi tentang penelitian yang akan dilakukan kepada responden atau subjek penelitian. Tujuan memberikan informasi persetujuan ini adalah untuk memastikan bahwa subjek memahami dan memahami maksud dan tujuan penelitian. Jika subjek tidak bersedia menandatangani formulir persetujuan, peneliti harus menghormati hak responden (Setiana, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti memberikan informed consent, atau lembar persetujuan, kepada responden untuk diberikan ke orangtua mereka untuk ditandatangani. Bila orang tua setuju, maka orang tua menandatangani informed consent dan bersedia putra/putri mereka dijadikan responden.

3.7.2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Masalah etika keperawatan adalah masalah memastikan bahwa peneliti menggunakan subjek penelitian dengan hanya menulis kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian dan menghindari memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur (Setiana, 2021).

3.7.3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Problem etika ini terkait dengan menjaga kerahasiaan hasil penelitian, termasuk data pribadi. Peneliti tidak melindungi data apa pun yang mereka kumpulkan, kecuali beberapa kelompok data yang akan dipublikasikan tentang hasil penelitian (Setiana, 2021). Untuk menjaga kerahasiaan penelitian, lembar pengumpulan data tidak mencantumkan nama responden; kode hanya dimasukkan sebagai pengganti nama responden.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 36 Surabaya pada tanggal 6 Mei 2024.

4.1 Hasil penelitian

4.1.1 Karakteristik lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 36 Surabaya yang terletak di Jalan Kebonsari Sekolahan No. 15 Surabaya. SMP Negeri 36 Surabaya ini memiliki siswa/siswi kelas VII, VIII, IX yang terdiri masing-masing menjadi 8 kelas yaitu kelas VII A-VII H. SMP Negeri 36 Surabaya ini memiliki beberapa program yang dapat menunjang aktivitas fisik siswa/siswi di sekolah. Beberapa program ekstrakurikuler diantaranya adalah bola basket, voli dan sepak bola yang dilakukan dalam seminggu sekali. Siswa/siswi diberi kebebasan dalam memilih program sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki. Siswa/siswi aktif dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan jadwal yang diberikan oleh sekolah. Dan ada juga program pemantauan berat badan dan tinggi badan pada siswa/siswi setiap bulan sekali oleh guru BK di ruang UKS.

4.1.2 Data umum

Data umum penelitian ini menampilkan karakteristik responden dalam bentuk diagram *pie* di SMP Negeri 36 Surabaya.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Siswa/siswi di SMP Negeri 36 Surabaya pada 6 Mei 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Mean \pm SD
Usia			13,28 \pm 0,452
13 tahun	44	72	Min:13
14 tahun	17	28	Max:14
Jenis kelamin			
Laki-laki	26	42,6	
Perempuan	35	57,4	
Frekuensi pola makan			
2x/hari	26	42,6	
3x/hari	31	50,8	
>3x/hari	4	6,6	
Jumlah porsi makan			
1 porsi	51	83,6	
<1 porsi	6	9,8	
>1 porsi	4	6,6	
Frekuensi olahraga			
Tidak pernah	4	6,6	
1-2x/minggu	49	80,3	
3-4x/minggu	6	9,8	
5-6x/minggu	2	3,3	
7x/minggu			

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil dari 61 responden, responden yang berusia 13 tahun sebanyak 44 orang (72%), responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (59%), responden yang pola makannya baik sebanyak 30 orang (49%), responden yang jumlah porsi makannya 1 porsi sebanyak 51 orang (83%), responden yang berolahraga 1-2x/minggu sebanyak 49 orang (80,3%).

4.1.3 Data khusus

Data khusus terdiri dari karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dan tingkat obesitas berdasarkan hasil perhitungan *index massa* tubuh (IMT).

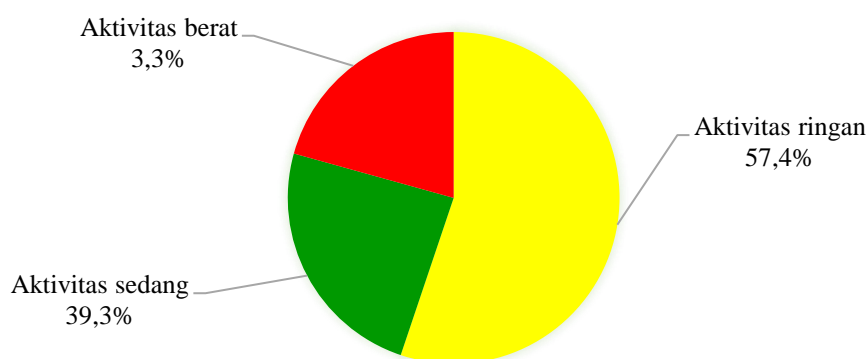


Diagram 4.1 Karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya pada 6 Mei 2024.

Berdasarkan diagram 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik melalui pengukuran menggunakan kuesioner PAQ-A. Sebanyak 35 orang responden melakukan aktivitas ringan, responden yang melakukan aktivitas sedang sebanyak 24 orang dan 2 orang responden yang melakukan aktivitas berat.

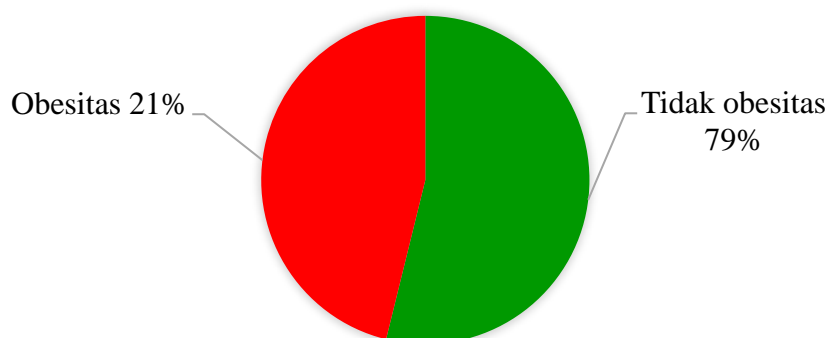


Diagram 4.2 Karakteristik responden berdasarkan tingkat obesitas pada Remaja di SMP Negeri 36 Surabaya pada 6 Mei 2024.

Berdasarkan diagram 4.2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat obesitas melalui hasil pengukuran IMT/U, sebanyak 48 responden tidak mengalami obesitas dan 13 responden yang mengalami obesitas sedangkan.

Tabel 4.1 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Responden Pada Remaja di SMP Negeri 36 Surabaya Pada 6 Mei 2024

Aktivitas Fisik	Obesitas				Total	
	Obesitas		Tidak obesitas		Σ	%
	Σ	%	Σ	%		
Berat	0	0	2	3,2	2	3,2
Sedang	6	9,8	18	29,5	24	39,3
Ringan	7	11,4	28	45,9	35	57,4
Total	13	21	48	79	61	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan dari 61 responden, yang melakukan aktivitas ringan sebanyak 35, 7 responden yang mengalami obesitas dan 28 responden tidak mengalami obesitas. Responden dengan aktivitas sedang sebanyak 24, 6 responden yang mengalami obesitas dan 18 responden yang tidak mengalami obesitas. Responden dengan aktivitas berat sebanyak 2 responden, tidak ada responden yang mengalami obesitas, 2 responden tergolong tidak memiliki obesitas.

4.1.4 Uji hipotesis

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *rank spearman* dengan menggunakan piranti lunak program SPSS 24 *for windows* untuk mencari hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja menunjukkan bahwa $p=0,872$ dengan nilai $\alpha=0,05$ dimana $p>\alpha$ yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/siswi SMP Negeri 36 Surabaya .

4.2 Pembahasan

Setelah dilakukan analisa pada data maka akan dibahas mengenai aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMP Negeri 36 Surabaya pada tanggal 6 Mei 2024, jumlah responden yang diteliti adalah 61 responden.

4.2.1 Gambaran aktivitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian dari 61 responden, sebanyak 35 responden melakukan aktivitas ringan. Ditinjau dari faktor jenis kelamin, sebanyak 24 (39,3%) responden yang berjenis kelamin perempuan yang melakukan aktivitas ringan. Menurut Foundation (2014) Aktivitas laki-laki akan lebih tinggi (aktivitas sedang) dari pada perempuan. Menurut pendapat peneliti terdapat kesesuaian antara fakta dan teori karena pada hasil penelitian aktivitas fisik pada perempuan lebih sedikit karena kegiatan perempuan lebih ringan sehingga metabolisme lebih sedikit dibandingkan dengan laki-laki yang melakukan banyak aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian dari 61 responden, sebanyak 35 responden melakukan aktivitas ringan. Ditinjau dari pola makan sebanyak 31 responden dengan pola makan baik (3x/hari). Menurut Foundation (2014, dalam penelitian Sigit Bintoro dkk., (2021)) Karena makanan akan diserap oleh tubuh, pola makan yang kurang teratur, porsi makan dengan jumlah yang banyak dan asupan gizi yang dikonsumsi berdampak pada aktivitas fisik. Jika makanan yang dikonsumsi kurang bernutrisi, tubuh akan menjadi kurang fleksibel dan aktivitas fisik akan menurun. Tidak terjadi kesesuaian antara fakta dan teori karena sebanyak 6 responden yang jumlah makan >3x/hari hal itu dapat membuat tubuh menjadi merasa cepat lelah dan keinginan untuk melakukan aktivitas fisik ataupun kegiatan lainpun akan menurun. Kandungan lemak pada makanan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-

hari ataupun berolahraga, maka dari itu makanan yang akan di konsumsi sebaiknya dipertimbangkan lagi kandungan gizinya agar tubuh tidak kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

4.2.2 Gambaran kejadian obesitas

Berdasarkan hasil penelitian pada 61 responden, sebanyak 13 (21.3%) responden mengalami obesitas. Ditinjau dari faktor porsi makan, responden yang memiliki pola makan meningkat sebanyak 11 responden yang mengalami obesitas. Menurut Olivia G. Mokolensang, (2016) pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style*. Menurut Ghina Raniya Suha, (2022) konsumsi makanan tinggi gula sederhana, lemak, dan protein juga mempunyai peran dalam kejadian obesitas. Dalam sebuah studi epidemiologi disebutkan bahwa konsumsi lemak yang tinggi, terutama lemak jenuh, dan garam adalah faktor risiko terjadinya berat badan lebih atau obesitas. Menurut pendapat peneliti terjadi kesesuaian antara teori dan fakta dimana pada porsi makan (1x/hari) pada responden sebanyak 11 responden yang mengalami obesitas. Hal ini dapat terjadi karena responden kurang dalam melakukan aktivitas fisik untuk pengeluaran energi.

4.2.3 Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *rank spearman* tentang kedua variabel yaitu aktivitas fisik dan kejadian obesitas didapatkan bahwa $p=0,872$ dimana $p>\alpha$ yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMP Negeri 36 Surabaya. Menurut Jeki & Isnaini, (2022) kurangnya aktivitas fisik

dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Hal itu disebabkan oleh pola hidup yang tidak teratur, atau sedentari (pergerakan tubuh yang minimal), akhirnya muncul sebagai akibat dari kemajuan teknologi yang semakin mempermudah transportasi dan otomatisasi mesin saat bekerja di rumah maupun di tempat kerja. Terjadi ketidaksesuaian antara fakta dan teori karena pada dasarnya melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu untuk membakar lemak dalam tubuh sehingga tingkat obesitas dapat berkurang. Dalam penelitian ini pada 61 responden, sebanyak 13 (21.3%) responden mengalami obesitas. Ditinjau dari frekuensi olahraga sebanyak 10 (16,4%) responden yang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga selama 1-2x/minggu mengalami obesitas. Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sebagian besar masih dalam aktivitas ringan dan sangat sedikit melakukan aktivitas fisik dengan kategori berat. Dengan melakukan aktivitas yang teratur sangat penting untuk tetap sehat dan mencegah banyak penyakit kardiometabolik. Untuk mencegah masalah ini, sesuai anjuran usia remaja disarankan untuk berolahraga sedang hingga berat selama 60 menit setiap hari untuk meningkatkan metabolisme tubuh. Oleh karena itu, keseimbangan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi dan jumlah aktivitas fisik yang dilakukan sangat diperlukan sehingga tingkat obesitas pada remaja dapat berkurang. Faktor lain yang dapat mempengaruhi obesitas adalah genetik, kasus anak gemuk dengan salah satu atau kedua orang tua mereka juga sering ditemukan di masyarakat. Hal ini terjadi karena obesitas disebabkan oleh kerentanan genetik dengan lingkungan serta faktor neurosikologik.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 6 Mei 2024 di SMP Negeri 36 Surabaya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Lebih dari 50% (57%) responden di SMP Negeri 36 Surabaya memiliki kategori aktivitas ringan
- 2) Sebagian besar (79%) responden di SMP Negeri 36 Surabaya tidak mengalami obesitas.
- 3) Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan edukasi kepada responden mengenai aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah yaitu jalan santai di dalam atau di sekitar seperti di ruang belajar, bermain badminton, bermain bola dan naik turun tangga. Peneliti juga memberikan saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat menilai faktor lain yang dapat mempengaruhi obesitas yaitu faktor genetik.


DAFTAR PUSTAKA

- Andrew Wijaya Saputra. (2022). *Monograf Pengabdian Masyarakat Peran dan Risiko Aktivitas Fisik pada Kesehatan Masyarakat di Era Digital* (1 ed.). PT.Scifintech Andrew Wijaya.
- Arneliwati, N., & Hasneli. (2023). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Ayu, K., Paramita, T., Hastiko Indonesiani, S., & Pradnyawati, L. G. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(1).
- Azmy Mu'thia Hanum. (2023). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal(Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9, 137–147.
- Anggraini Dwi Kurnia, N. M. (2022). penggunaan sosial media dengan status gizi pada remaja akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*.
- BayuDamai, C. P. (2022). tingkat motivasi berolahraga dan aktivitas fisik pada remaja di masa pandemi covid 19 . *Jurnal Kesehatan Olahraga* .
- Bintoro Sigit, M., Ferianto Tjahyo Kuntjoro, B. S., & Rekreasi, dan. (2021). *Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto Pada Saat Pandemi Covid'19*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Dapan, Fitria Dwi Andriyani, Eka Vovita Indra, Merinda Putri Indriawati, Tatang subani, & Ega Trimadona. (2017). *C11 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen*.
- Delita Septia Rosdiana. (2023). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Gizi Remaja* (Tim Editor Bayfa Cendekia, Ed.; 1 ed.). CV. Bayfa Cendekia Indonesi .
- Gede Andrewartha. (2017). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Status Nutrisi Pada Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2014-2015 Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5. *E-JURNAL MEDIKA*, 6, 1–4.

- Ghina Raniya Suha, A. R. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *ilmu gizi indonesia*.
- Hasanah, H. A. (2021). *Nursing Inside Community Volume 4 Nomor 1 Desember 2021* faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik anak usia sekolah di masa pandemi covid-19.
- Hidayat, A. A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (Aklia Suslia, Tri Utami, Basit Abdullah, & Ferdy Firnaldy, Ed.; cetakan kedua). Salemba Medika.
- Jeki, A. G., & Isnaini, I. F. (2022). *aktivitas fisik pada remaja dengan kegemukan; sistematik review. ikesma, 18(2), 117. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.24902>*
- Joice Mermey Laoh, dkk. (2023). *bunga rampai kesehatan remaja (m. s. ns. l. r. s. kep. , m. k. dr. arimaswati, ed.). pt media pustaka indo*.
- Kemendes RI. (2020). *standar antropometri anak*.
- Kementerian, K., & Ri, J. H. R. (2014). *Artikel Penelitian 330 Alamat Korespondensi: Winne Widiyanti, Pusat Data dan Informasi Sekjen*.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Huda Syamsiatun, N., Purnaning Siwi, L., Marta Adityanti, M., Mustikaningsih, D., & Isnaini Sholihah, K. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja Risk factors for obesity in adolescent. Dalam *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* (Vol. 11, Nomor 4).
- Masrul, M. (2018). Epidemio obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>*
- M. Siregar Hutagalung. (2021). *vitamin e untuk penderita stroke dan hubungan diabetes melitus dengan kejadian obesitas* (tim hikam, ed.). nusamedia.
- Mukhlidhan Hanun Siregar, r. s. (2022). *metodologi penelitian kesehatan*. pidie provinsi aceh: yayasan penerbit muhammad zaini.
- Nursalam. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Olivia g. mokol ensang aaltje e. manampiring, f. (2016). hubungan pola makan dan obesitas pada remaja di kota bitung. *jurnal e-biomedik (ebm), 129*.

- Rahmah Hastuti. (2020). *remaja sejahtera remaja nasionalis* (Radhitya Indra Arhadi, Ed.; 1 ed.). Penerbit ANDI.
- Raniya Suha, G., Rosyada, A., Studi Gizi, P., Kesehatan Masyarakat, F., & Sriwijaya, U. (2022). *ilmu gizi indonesia*.
- sandu Siyoto, M. A. S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup, Ed.; 1 ed.). Literasi Media Publishing.
- Siska Sibua. (2021). *hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas 5-6 di sdn 1 mongkoinit kecamatan lolak* . Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Kotamobagu .
- Sugiono. (2015). *Statistika untuk Penelitian* . Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Vilda Ana Veria Setyawati. (2023). *Understanding Remaja, Gizi, Kesehatan* (hlm. 70–71). Deepublish, 19 September 2023.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). tingkat aktivitas fisik siswa di kota semarang. *journal sport area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). *faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di sma negeri 4 kendari*.
- Wirawan, s. (2023). *metodologi penelitian untuk tenaga kesehatan*. yogyakarta: thema publishing.

Lampiran 1



YAYASAN PENDIDIKAN KESEHATAN ARNOLDUS
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
 ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA**
 Jl. Jambi 12-18 Surabaya 60241; Telp 031-5612220 Fax 031-5663894
 Website: <http://www.stikvinc.ac.id>; E-mail: sekretariat@stikvinc.ac.id

12 Desember 2023

Nomor : 21/Stikes Vinc/skripsi/XII/2023
 Hal : Permohonan Ijin Survey Pendahuluan

Yang terhormat
 Kepala Sekolah SMP Negeri 36 Surabaya
 Jl. Kebonsari Sekolahan No. 15
 Surabaya

Dalam rangka tugas akhir mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Alih Jenjang 2022 STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya semester II tahun akademik 2023/2024, yang akan melaksanakan Penelitian Keperawatan dan rencana lokasi penelitiannya di Sekolah SMP Negeri 36 Surabaya.

Untuk melengkapi data penelitian tersebut, diperlukan **survey pendahuluan**. Oleh karena itu kami mohon diperkenankan kepada mahasiswa kami untuk mencari data sesuai dengan kebutuhannya kepada :


Nama : Renata Kadi Wannu
 NIM : 202202057
 Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya

Data yang akan disurvey : 1. Mengidentifikasi adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja kelas VII di SMP Negeri 36 Surabaya
 2. Jumlah siswa kelas VII di SMP Negeri 36 Surabaya
 3. Data yang dibutuhkan lainnya untuk menunjang proses penelitian

Rencana Survey : Desember 2023

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo



Yustina Kristianingsih, M.Kep., Ners
 Wakil Ketua I Bidang Akademik

Lampiran 2



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 36 SURABAYA
Jl. Kebonsari Sekolahan No. 15 Telp. (031) 8282591 Fax. (031) 8282591
Surabaya 60233

Nomor : 070/028/436.7.1.P36/2024
Hal : **Balasan Surat Izin
Survey Pendahuluan**

Surabaya, 17 Januari 2024
Kepada Yth :
Rektor Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik
ST. Vincentius A Paulo Surabaya
di
Jl. Jambi 12 – 18 Surabaya

Dengan hormat,

Berdasarkan surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik ST. Vincentius A Paulo Surabaya dengan Nomor : 21/Stikes Vinc/skripsi/XII/2023 perihal Permohonan Ijin Survey Pendahuluan pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 11 Januari 2024
Tempat : SMP Negeri 36 Surabaya

maka :
Nama : SUKARJO, S.Pd, MM
NIP : 19660203 198803 1 013
Jabatan : Kepala SMP Negeri 36 Surabaya

Dengan ini menerangkan bahwa :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Jurusan / Prodi
1	RENATA KADI WANNO	202202057	Ilmu Keperawatan Alih Jenjang 2022


Pada Tanggal 11 Januari 2024 telah melaksanakan Survey Pendahuluan di SMP Negeri 36 Surabaya dengan data yang disurvey :

1. Mengidentifikasi adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja Kelas VII di SMP Negeri 36 Surabaya
2. Jumlah siswa Kelas VII di SMP Negeri 36 Surabaya
3. Data yang dibutuhkan lainnya untuk menunjang proses survey

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Surabaya, 17 Januari 2024
Kepala
SUKARJO, S.Pd, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19660203 198803 1 013

Lampiran 3

**YAYASAN PENDIDIKAN KESEHATAN ARNOLDUS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA**
Jl. Jambi 12-18 Surabaya 60241; Telp 031-5612220 Fax 031-5663894
Website: <http://www.stikvinc.ac.id>, E-mail: sekretariat@stikvinc.ac.id

**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA**

**KETERANGAN KELAYAKAN ETIK
(*ETHICAL CLEARANCE*)**
Nomor: 052/Stikes Vinc/KEPK/III/2024

Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo, telah mempelajari dan melakukan telaah Etik dengan seksama Usulan Penelitian yang diajukan, maka dengan ini menyatakan bahwa penelitian yang berjudul:


Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 36 Surabaya

Peneliti Utama :
Renata Kadi Wanno

Lembaga/Unit/Tempat penelitian :
SMP Negeri 36 Surabaya

DINYATAKAN LAIK ETIK

Surabaya, 15 Maret 2024


Yustina Kristianingsih, M.Kep.,Ners
Ketua

Lampiran 4



YAYASAN PENDIDIKAN KESEHATAN ARNOLDUS
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
 ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA**

Jl. Jumbi 12-18 Surabaya 60241; Telp 031-5612220 Fax 031-5663894
 Website: <http://www.stikvinc.ac.id>; E-mail: sekretariat@stikvinc.ac.id

27 Maret 2024

Nomor : 29/Stikes. Vinc/skripsi/III/2024
 Hal : Permohonan ijin penelitian

Yang terhormat
 Kepala Sekolah SMP Negeri 36
 Surabaya

Sehubungan dengan kegiatan tugas akhir bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Alih Jenjang semester III STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, maka pada kesempatan ini kami mohon diperkenankan untuk melaksanakan penelitian bagi mahasiswa kami di SMP Negeri 36 Surabaya.

Nama mahasiswa dan judul penelitian sebagai berikut :

Nama : Renata Kadi Wannu
 NIM : 202202057
 Judul penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 36 Surabaya
 Data yang akan diteliti : Pola kativitas, berat badan dan tinggi badan pada remaja
 Rencana penelitian : Maret –April 2024


Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo



Yustina Kristianingsih, M.Kep., Ners
 Wakil Ketua I Bidang Akademik

Lampiran 5


PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 36 SURABAYA
 Jl. Kebonsari Sekolahan No. 15 Telp. (031) 8282591 Fax. (031) 8282591
 Surabaya 60233

Nomor : 070/187/436.7.1.P36/2024
 Hal : **Balasan Surat Izin Penelitian**

Surabaya, 6 Mei 2024
 Kepada Yth :
 Rektor Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik
 ST. Vincentius A Paulo Surabaya
 di
 Jl. Jambi 12 – 18 Surabaya

Dengan hormat,

Berdasarkan surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik ST. Vincentius A Paulo Surabaya dengan Nomor : 29/Stikes. Vinc/skripsi/III/2024 perihal Permohonan Ijin Penelitian pada :

Hari : Senin
 Tanggal : 6 Mei 2024
 Tempat : SMP Negeri 36 Surabaya

maka :
 Nama : SUKARJO, S.Pd, MM
 NIP : 19660203 198803 1 013
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 36 Surabaya

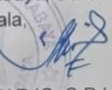
Dengan ini menerangkan bahwa :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Jurusan / Prodi
1	RENATA KADI WANNO	202202057	Ilmu Keperawatan Alih Jenjang 2022

Pada Tanggal 6 Mei 2024 telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 36 Surabaya dengan data :

- Mengidentifikasi adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja Kelas VII di SMP Negeri 36 Surabaya
- Jumlah siswa Kelas VII di SMP Negeri 36 Surabaya
- Data yang dibutuhkan lainnya untuk menunjang proses survey

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Surabaya, 6 Mei 2024
 Kepala,

 SUKARJO, S.Pd, MM
 Pembina Utama Muda
 NIP. 19660203 198803 1 013

Lampiran 6

LEMBAR INFORMASI UNTUK RESPONDEN

Saya Renata Kadi Wannu, mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Ahli Jenjang STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo akan melakukan penelitian berjudul “hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya”. Dengan ini saya akan menjelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian saya, meliputi:

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya aktivitas pada remaja merupakan kejadian yang paling banyak dialami oleh remaja yang menyebabkan obesitas, dan belum ada yang melakukan analisis yang serupa dengan penelitian saya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya.

B. Alasan atau pertimbangan mengapa calon subyek dinilai sesuai untuk diikutsertakan dalam penelitian ini (mengapa subyek diikutsertakan dalam penelitian).

Saya mengajak Bapak/Ibu untuk ikut serta dalam penelitian ini karena dalam penelitian ini diperlukan data yang berdasarkan jawaban Bapak/Ibu yang sesuai dengan pola aktivitas anak di rumah maupun di sekolah.

C. Manfaat bagi responden dan kontribusi bagi pengetahuan

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi dan menjadi bahan masukan bagi sekolah di SMP Negeri 36 Surabaya untuk memotivasi dan mendorong siswa untuk melakukan aktivitas fisik dengan

cara mengubah gaya hidup dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah (PESS) yang sudah ada di sekolah.

D. Prosedur

Penelitian ini membutuhkan sekitar 44 subjek dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek selama satu kali pertemuan. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner PAQ-A dan alat ukur tinggi badan dan timbangan. Pengukuran ini membutuhkan waktu selama 3-40 menit. Sebagai subjek Bapak/Ibu berkewajiban mengikuti peraturan dalam penelitian

E. Kesukarelaan

Partisipasi Bapak/Ibu bersifat sukarela. Penelitian ini tidak berpengaruh langsung terhadap Bapak/Ibu. Bapak/Ibu boleh menolak untuk ikut serta/berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai subjek, dan bebas untuk menarik diri dari penelitian kapan saja.

F. Risiko yang mungkin dialami subyek

Dalam kuesioener, terdapat beberapa pertanyaan yang pribadi dan sensitif dan Anda mungkin mengalami ketidaknyamanan saat menjawabnya. Jika Bapak/Ibu merasa bahwa Bapak/Ibu tidak dapat melanjutkan dalam menjawab atau melakukan perintah, Bapak/Ibu dapat berhenti mengikuti penelitian ini setiap saat

G. Kerahasiaan

Untuk menjamin kerahasiaan, surat persetujuan ini akan disimpan terpisah dari semua kuesioner dan data lain dalam file terkunci. Identitas Bapak/Ibu sebagai responden dalam penelitian ini juga akan dirahasiakan. Apabila peneliti menyebarkan data, Bapak/Ibu dapat mengundurkan diri sebagai subyek penelitian.

H. Kompensasi kehilangan waktu/ketidaknyamanan

Sebagai tanda ucapan terimakasih, siswa/siswi akan mendapatkan suvenir dari peneliti berupa botol minum dan buku 1 pcs.

I. Pembiayaan

Pembiayaan yang diperlukan selama penelitian berlangsung, akan ditanggung oleh peneliti

J. Informasi tentang hasil

Jika menginginkan, Bapak/Ibu akan mendapatkan informasi tentang hasil penelitian secara umum. Selain itu, Bapak/Ibu juga akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatannya berupa data klinis penting yang terjadi/ timbul/ dialami dengan segera termasuk data lain yang sebetulnya tidak direncanakan untuk dicari dalam penelitian ini.

K. Perijinan Komite Etik

Penelitian ini sudah memperoleh persetujuan etik dari komisi etik peneliti STIKES Katolik Vincentius a Paulo Surabaya, dan komite penelitian telah memberikan persetujuannya untuk pelaksanaan penelitian ini.

Jika Bapak/Ibu memiliki pertanyaan atau membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai penelitian ini, silahkan menghubungi hubungi saya di nomor 081216703755 atau email renatakadiwanno13@gmail.com sebagai peneliti

Terima kasih atas partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini.

Jika bapak/Ibu sudah membaca/dibacakan dan memahami tentang penelitian ini, mohon untuk menandatangani kolom di bawah ini :

Yang menerima penjelasan,

Yang memberi penjelasan,

()

()

Lampiran 7

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Menyatakan bahwa:

1. Setelah membaca/diberi penjelasan tentang : tujuan penelitian, prosedur yang dilakukan, resiko dan ketidaknyamanan (fisik, psikologik, social), manfaat penelitian terhadap subyek dan orang lain, dan kompensasi bila mengikuti penelitian

2. Dan saya telah diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum jelas dan telah diberi jawaban yang memuaskan

3. Dengan ini saya menyatakan mengisinkan anak saya sebagai subjek penelitian ini

4. Dan saya tahu bahwa saya berhak untuk mengundurkan diri dari penelitian setiap waktu tanpa mempengaruhi perawatan medis saya selanjutnya

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju/saya menyetujui anak saya untuk ikut serta dalam penelitian ini

Surabaya,

Saksi,

Yang bersangkutan,

()

()

Lampiran 8

DATA DEMOGRAFI

- 1 Nama (Inisial) :
2 Usia : thn.
3 Jenis kelamin :
 Perempuan
 Laki-laki
4 Pola makan :
Frekuensi pola makan :
 2x/hari
 3x/hari
 >3/hari
Jumlah porsi makan/hari
 1 Porsi
 < 1 Porsi
 > 1 Porsi
5 Frekuensi berolahraga :
 Tidak pernah
 1-2x/minggu
 3-4x/minggu
 5-6x/minggu
 7x/minggu

Ket:

Berikanlah tanda centang (✓) pada kotak sesuai dengan jawaban yang dipilih

Lampiran 9

Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)

Angket Aktivitas Fisik Remaja

Jenis kelamin: Laki-laki/Perempuan (coret yang tidak perlu)

usia : Th.

Kelas:

BB (kg):TB (CM) :

Kami hanya ingin mengetahui tingkat aktivitas kamu selama 7 hari terakhir (dalam seminggu terakhir). Aktivitas fisik adalah olahraga ataupun kegiatan lain yang membuat kamu keringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK PENGISIAN

- 1)Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan
- 2)Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (√)

Perlu diingat:

- 1)Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
- 2)Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya dan sebenarnya – ini sangat penting

Pertanyaan :

1. Aktivitas fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (cukup centang kolom per baris).

Aktivitas dalam PAQ-A	Tidak Pernah	1-2 kali/minggu	3-4 kali/minggu	5-6 kali/minggu	7 kali atau lebih
Lompat tali					
Mendayung/bersampan					
Bermain sepatu roda					
Bermain kucing-kucingan					
Jalan-jalan untuk berolahraga					
Bersepeda					
Joging atau lari					
Senam					
Berenang					
Kasti, Bisbol, Softbol					
Menari					
Futsal					
Badminton					
Sepak bola					
Bola voli					
Bermain hoki					
Tenis lapangan					
Tenis meja					
Bola basket					
Beladiri (karate, silat, taekwondo)					
Lainnya:					

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

- Saya tidak ikut pelajaran penjas
- Hampir tidak pernah
- Kadang
- Cukup sering
- Selalu

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat makan siang? (berikan tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

- Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
- Berdiri atau jalan-jalan
- Lari atau bermain sebentar
- Lari atau bermain agak lama
- Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat

4. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan atau permainan yang membuat kamu bergerak dengan sakit aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

- . Tidak pernah
- . 1 kali selama seminggu terakhir
- . 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
- . 4 kali selama seminggu terakhir
- . 5 kali selama seminggu terakhir

5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

- . Tidak pernah
- . 1 kali selama seminggu terakhir
- . 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
- . 4 kali selama seminggu terakhir
- . 5 kali selama seminggu terakhir

6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, berapa sering kamu berolahraga dan melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

- . Tidak pernah
- . 1 kali
- . 2-3 kali
- . 4-5 kali
- . 6 kali atau lebih

7. Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir?

Baca kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.

- A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
- B. Saya kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik).
- C. Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- D. Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang

8. Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup sering	sering	Sangat sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apa kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (Pilih salah satu).

Ya

Tidak

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

Tabel L-1 Rekapikulasi Data Demografi Responden, Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024

Kode responden	Usia	Jenis kelamin	Frekuensi pola makan	Jumlah porsi makan/ hari	Frekuensi olahraga
A1	13	2	1	1	1
A2	13	2	2	2	1
A3	13	2	1	1	2
A4	13	2	2	2	2
A5	13	2	2	1	2
A6	13	2	1	3	2
A7	13	2	1	1	2
A8	13	1	2	1	2
A9	14	1	1	1	4
A10	14	1	1	2	3
A11	14	1	2	1	2
A12	14	1	1	1	2
A13	14	1	3	2	2
A14	14	1	1	1	2
A15	14	2	1	2	2
A16	14	2	2	1	2
A17	14	2	2	1	2
A18	13	2	2	1	2

A19	14	2	2	1	2
A20	14	2	1	1	2
A21	14	2	2	1	2
A22	14	2	2	1	2
A23	14	2	2	1	2
A24	14	2	1	1	2
A25	14	2	2	1	2
A26	13	2	1	1	2
A27	13	2	1	1	2
A28	13	2	2	1	2
A29	13	2	1	1	3
A30	13	2	2	1	3
A31	13	2	2	3	1
A32	13	2	2	1	2
A33	13	1	2	2	1
A34	13	1	3	1	4
A35	13	1	3	1	2
A36	13	1	2	3	2
A37	13	1	2	1	3
A38	13	1	3	1	2
A39	13	1	1	1	3
A40	13	1	2	1	2
A41	13	1	1	1	1
A42	13	1	2	2	3
A43	13	1	2	1	2

A44	13	1	1	1	2
A45	13	1	2	1	2
A46	13	1	1	1	2
A47	13	2	2	1	2
A48	13	2	2	1	2
A49	13	2	1	1	2
A50	13	2	1	2	2
A51	13	2	1	1	2
A52	13	2	2	1	2
A53	13	2	1	1	2
A54	13	2	1	1	1
A55	13	2	2	1	2
A56	13	1	2	1	2
A57	13	1	1	3	2
A58	13	2	2	1	2
A59	13	1	3	1	2
A60	13	1	1	1	2
A61	13	1	2	1	2

Keterangan

Kode

1 Usia 13 tahun

2 Usia 14 tahun

Kode

1 Laki-laki

2 Perempuan

Kode

1 Ya

2 Tidak

Lampiran 11

Tabel L-2 Rekapikulasi Data Aktivitas Fisik Pada Siswa/siswi Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024

No	skor Perta nyaan 1	Skor Perta nyaan 2	Skor Perta nyaan 3	Skor Perta nyaan 4	Skor Perta nyaan 5	Skor Perta nyaan 6	Skor Perta nyaan 7	Skor Perta nyaan 8	Skor Perta nyaan 9	Total skor	Kategori Aktivitas fisik	Kode
1	1,42	4	1	1	1	1	1	1,28	1	1.46	Ringan	3
2	1,23	2	1	2	3	2	2	1,57	2	1.85	Ringan	3
3	1,19	3	1	5	2	1	1	1,42	2	1.95	Ringan	3
4	1,47	4	1	1	1	2	1	2,28	2	1.71	Ringan	3
5	1,33	4	2	1	1	1	1	3,28	2	1.82	Ringan	3
6	1,42	3	1	2	2	2	1	1,42	2	1.73	Ringan	3
7	1,19	4	5	1	1	2	1	1,28	2	2.05	Ringan	3
8	1,47	4	1	1	2	2	2	1,14	2	1.82	Ringan	3
9	1,8	4	1	3	2	3	2	1,71	2	2.31	Ringan	3
10	1,09	5	2	3	3	3	1	2,14	2	2.52	Sedang	2
11	1,85	5	5	4	5	3	3	4	2	3.85	Berat	1
12	1,66	4	1	2	3	3	3	2	2	2.45	Sedang	2
13	1,8	4	3	2	3	3	2	2,14	2	2.61	Sedang	2
14	1,9	4	3	2	3	3	3	2,85	2	2.84	Sedang	2
15	1,23	3	1	2	1	2	1	1,85	2	1.76	Ringan	3
16	1,57	4	1	2	3	3	2	2,85	2	2.42	Sedang	2
17	1,42	5	1	3	1	3	2	2	2	2.3	Ringan	3
18	1,47	4	1	2	3	3	2	2,28	1	2.34	Ringan	3
19	2,04	4	5	2	2	3	2	2	1	2.75	Sedang	2

20	1,8	5	1	3	3	3	2	2,57	2	2.67	Sedang	2
21	1,33	4	2	1	1	2	2	3,28	1	2.07	Ringan	3
22	1,28	4	1	2	3	3	2	1,42	1	2.21	Ringan	3
23	1,28	4	2	1	2	2	2	1,85	2	2.01	Ringan	3
24	1,76	3	1	2	3	2	2	2,42	2	2.14	Ringan	3
25	2,23	4	1	4	3	5	3	1,85	2	3.01	Sedang	2
26	1,23	4	1	3	3	2	1	2,28	2	2.18	Ringan	3
27	2,42	3	1	4	2	3	1	1,28	2	2.21	Ringan	3
28	1,38	4	1	3	3	1	2	1,42	1	2.1	Ringan	3
29	1,61	5	1	4	4	4	4	4	2	3.45	Sedang	2
30	1,38	4	4	4	2	3	2	2	2	2.79	Sedang	2
31	1,9	4	1	2	3	5	2	3,28	2	2.77	Sedang	2
32	1,23	5	1	3	2	3	2	3,71	2	2.61	Sedang	2
33	1,33	2	1	2	3	2	1	2,14	2	1.8	Ringan	3
34	1,23	4	1	2	1	2	2	1,42	1	1.83	Ringan	3
35	1,04	3	3	2	2	3	2	2	2	1.75	Ringan	3
36	1,33	5	4	2	3	3	3	1,57	2	2.86	Sedang	2
37	1,57	2	2	1	2	2	4	4	2	2.32	Ringan	3
38	1,47	5	1	3	3	3	2	3	1	2.68	Sedang	2
39	1,23	4	5	3	1	1	2	1,57	2	2.35	Ringan	3
40	1,61	4	5	3	5	3	2	2,57	2	3.27	Sedang	2
41	2,04	4	5	3	4	3	2	2,71	1	3.21	Sedang	2
42	1,19	4	3	2	2	2	1	1,71	2	2.11	Ringan	3
43	1,52	3	3	2	3	2	3	3,57	1	2.63	Sedang	2
44	1,57	5	5	2	3	3	1	2,57	2	2.89	Sedang	2

45	1,8	5	1	4	5	4	4	4,28	2	3.63	Sedang	2
46	1,71	5	1	5	3	4	4	3,71	2	3.42	Sedang	2
47	2,19	5	1	3	2	3	2	3,71	2	2.73	Sedang	2
48	2	4	2	1	1	2	2	3,42	2	2.17	Ringan	3
49	1,28	3	1	3	3	2	2	3,28	2	2.32	Ringan	3
50	1,33	4	1	5	2	2	2	1,57	1	2.36	Ringan	3
51	2,52	3	2	3	3	3	2	2,42	2	2.61	Sedang	2
52	1,52	4	1	3	2	2	2	2,57	1	2.26	Ringan	3
53	1,8	4	1	1	3	3	2	2,28	1	2.26	Ringan	3
54	1,28	5	2	2	3	3	2	1,57	2	2.48	Sedang	2
55	1,85	4	1	4	1	1	1	3,57	2	2.17	Ringan	3
56	1,33	3	1	3	2	2	2	1,85	2	2.02	Ringan	3
57	1,38	5	2	5	5	5	5	4	1	3.92	Berat	1
58	1,14	4	3	1	1	1	1	4	2	2.01	Ringan	2
59	1,85	4	2	3	2	3	3	2,42	2	2.65	Sedang	2
60	1,14	4	1	1	1	2	2	1,57	2	1.73	Ringan	3
61	1,14	3	1	2	1	2	1	1,57	2	1.58	Ringan	3

Lampiran 12

Tabel L-3 Rekapikulasi Data Obesitas Berdasarkan hasil perhitungan IMT Pada Siswa/siswi Di SMP Negeri 36 Surabaya Pada Tanggal 6 Mei 2024

No	Kode Responden	Berat badan (Kg)	Tinggi Badan (m) ²	IMT	Keterangan (SD)	Kode
1	A1	35	149	15.76	Tidak obesitas	2
2	A2	40	153	17.87	Tidak obesitas	2
3	A3	38	152	16.44	Tidak obesitas	2
4	A4	50	154	21.82	Tidak obesitas	2
5	A5	40	152	17.31	Tidak obesitas	2
6	A6	42	156	17.25	Tidak obesitas	2
7	A7	41	152	17.74	Tidak obesitas	2
8	A8	34	142	16.86	Tidak obesitas	2
9	A9	44	164	16.35	Tidak obesitas	2
10	A10	48	152	20.77	Tidak obesitas	2
11	A11	48	169	16.80	Tidak obesitas	2
12	A12	65	155	27.05	Obesitas	1
13	A13	40	159	15.82	Tidak obesitas	2
14	A14	50	163	18.81	Tidak obesitas	2
15	A15	87	165	31.95	Obesitas	1
16	A16	38	140	19.38	Tidak obesitas	2
17	A17	42	150	18.66	Tidak obesitas	2
18	A18	49	159	19.38	Tidak obesitas	2
19	A19	48	149	21.62	Tidak obesitas	2
20	A20	45	150	20.00	Tidak obesitas	2
21	A21	70	161	27.00	Obesitas	1
22	A22	47	153	20.07	Tidak obesitas	2
23	A23	42	158	16.82	Tidak obesitas	2
24	A24	40	160	15.62	Tidak obesitas	2
25	A25	41	159	16.21	Tidak obesitas	2

26	A26	45	165	16.52	Tidak obesitas	2
27	A27	39	146	18.29	Tidak obesitas	2
28	A28	60	153	25.63	Obesitas	1
29	A29	60	148	27.39	Obesitas	1
30	A30	37	141	18.61	Tidak obesitas	2
31	A31	55	155	22.89	Tidak obesitas	2
32	A32	48	145	22.82	Tidak obesitas	2
33	A33	48	151	21.05	Tidak obesitas	2
34	A34	62	165	22.77	Obesitas	1
35	A35	36	145	17.12	Tidak obesitas	2
36	A36	69	160	26.93	Obesitas	1
37	A37	60	160	23.43	Tidak obesitas	2
38	A38	48	152	20.77	Tidak obesitas	2
39	A39	60	155	24.97	Obesitas	1
40	A40	78	163	29.35	Obesitas	1
41	A41	48	160	18.75	Tidak obesitas	2
42	A42	40	160	15.62	Tidak obesitas	2
43	A43	56	157	22.71	Tidak obesitas	2
44	A44	47	148	21.45	Tidak obesitas	2
45	A45	50	152	21.64	Tidak obesitas	2
46	A46	43	160	16.79	Tidak obesitas	2
47	A47	50	151	21.92	Tidak obesitas	2
48	A48	46	143	22.49	Tidak obesitas	2
49	A49	44	145	20.92	Tidak obesitas	2
50	A50	40	155	16.64	Tidak obesitas	2
51	A51	70	158	28.04	Obesitas	1
52	A52	39	147	18.04	Tidak obesitas	2
53	A53	62	160	24.21	Tidak obesitas	2
54	A54	48	151	21.05	Tidak obesitas	2
55	A55	43	159	16.58	Tidak obesitas	2
56	A56	48	154	20.23	Tidak obesitas	2
57	A57	42	165	15.42	Tidak obesitas	2
58	A58	49	145	23.30	Tidak obesitas	2

59	A59	96	165	36.73	Obesitas	1
60	A60	60	155	24.97	Obesitas	1
61	A61	67	151	29.38	Obesitas	1

Lampiran 13

**Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik Dengan Karakteristik Responden di
SMP Negeri 36 Surabaya Pada tanggal 6 Mei 2024**

13.1 Tabulasi silang aktivitas fisik dengan usia responden di SMP Negeri 36 Surabaya, pada tanggal 6 Mei 2024

Aktivitas Fisik	Usia				Total	
	13		14			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Berat	1	1,6%	1	1,6%	2	3,3%
Sedang	15	24,5%	9	14,7%	24	39,3%
Ringan	28	45,9%	7	11,4%	35	57,4%
Total	44	72,1%	17	27,8%	61	100%

13.2 Tabulasi silang aktivitas fisik dengan jenis kelamin responden di SMP Negeri 36 Surabaya, pada tanggal 6 Mei 2024

Aktivitas Fisik	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Berat	2	3,2%	0	0%	2	3,3%
Sedang	13	21,3%	11	18,0%	24	39,3%
Ringan	11	18,0%	24	39,3%	35	57,4%
Total	26	42,6%	35	57,4%	61	100%

Tabel 13.3 Tabulasi silang aktivitas fisik dengan frekuensi olahraga di SMP Negeri 36 Surabaya, pada tanggal 6 Mei 2024

Aktivitas Fisik	Frekuensi Olahraga										Total	
	Tidak pernah		1-2x/minggu		3-4x/minggu		5-6x/minggu		7x/minggu			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Berat	0	0	2	3,3	0	0	0	0	0	0	2	3,3
Sedang	3	4,9	18	29,5	3	4,9	0	0	0	0	24	39,3
Ringan	3	4,9	27	44,2	3	4,9	2	3,3	0	0	35	57,4
Total	6	9,8	47	77%	6	9,8	2	3,3	0	0	61	100

Lampiran 14

Tabulasi Silang Antara Obesitas dengan Karakteristik Responden di SMP Negeri 36 Surabaya pada tanggal 6 Mei 2024

14.1 Tabulasi silang obesitas dengan usia responden di SMP Negeri 36 Surabaya, pada tanggal 6 Mei 2024

Obesitas	Usia				Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Obesitas	9	14,8	4	6,6	13	21,3
Tidak obesitas	35	57,4	13	21,3	48	79
Total	44	72,9	17	27,1	61	100

14.2 Tabulasi silang obesitas dengan jenis kelamin responden di SMP Negeri 36 Surabaya, pada tanggal 6 Mei 2024

Obesitas	Jenis kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Obesitas	8	13,1	5	8,2	13	21,3
Tidak obesitas	18	29,5	30	49,2	48	79
Total	26	42,6	35	57,4	61	100

14.3 Tabulasi silang obesitas dengan frekuensi pola makan responden di SMP Negeri 36 Surabaya, pada tanggal 6 Mei 2024

Obesitas	Frekuensi pola makan						Total	
	1x/hari		2x/hari		3x/hari		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Obesitas	6	9,8	2	8,2	2	3,3	13	21,3
Tidak obesitas	20	32,8	26	42,6	2	3,3	48	79
Total	26	42,6	31	50,8	4	6,6	61	100

14.4 Tabulasi silang obesitas dengan jumlah porsi makan responden di SMP Negeri 36 Surabaya, pada tanggal 6 Mei 2024

Obesitas	Frekuensi pola makan						Total	
	1 porsi		<1 porsi		>1 porsi		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Obesitas	11	18,0	1	1,6	1	1,6	13	21,3
Tidak obesitas	38	62,3	7	11,3	3	4,9	48	79
Total	49	80,3	8	13,1	4	6,6	61	100

Lampiran 15

Hasil Uji Statistik *Rank Spearman* Menggunakan *SPSS 24 For Windows*

Correlations				
			Aktivitas Fisik	Obesitas
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient (2-tailed)	1.000	.021
			.61	.872
	Obesitas	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	.021	1.000
			.872	.61

Lampiran

73

Lampiran 16

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa: Renata Kadi Wanno



NIM : 202202057

Program Studi : Ilmu keperawatan Ahli Jenjang

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP NEGERI 36 Surabaya


Pembimbing I : Ni Nyoman Wahyu Lestarina, M.Kes., Ners

NRK : 112.011.041⁶


No	Tanggal	Materi Bimbingan	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	28/10/2023	Proposal Skripsi	Judul sudah di acc, dan melanjutkan pengerjaan Bab 1 serta mencari sumber lengkap kuesioner PAQ-A.	
2.	14/11/2023	Bab 1	Bab1 pendahuluan, 1.1 latar belakang, 1.2 rumusan masalah, 1.3 tujuan penelitian, 1.4 manfaat penelitian di Bold. Pada satu paragraf jangan satu sumber saja. Tambahkan aktivitas fisik pada indroduksi masalah	

			<p>Dampak yang terjadi pada obesitas dan aktivitas fisik dan solusi terkait dengan obesitas dan aktivitas fisik.</p> <p>Tambahkan tempat penelitian pada judul proposal skripsi, Rumusan masalah dan tujuan penelitian, pada manfaat penelitian teoritis tambahkan materi tentang aktivitas fisik dan obesitas.</p>	
3.	08/12/2023	<p>Kuesioner</p> <p>Bab 1</p>	<p>Lanjut mengerjakan kuesioner</p> <p>Fenomena aktivitas fisik pada remaja saat ini.</p> <p>Fenomena yang didapatkan di tempat penelitian.</p> <p>Tambahakan Survey pendahuluan</p> <p>Mengapa aktivitas yang kurang dapat meningkatkan risiko obesitas.</p>	<p>JR9</p>

			Pada bagian manfaat penelitian teoritis : Cari teori tentang mengapa aktivitas dapat meningkatkan risiko obesitas	
4.	14/12/2023	Bab 1 Kuesioner	Perhatikan penulisan Kronolis: urut mulai dari remaja, aktivitas fisik pada remaja baru obesitas. Apa efek dari aktivitas yang kurang pada remaja. Fenomena apa yang didapatkan di tempat penelitian. Bagian justifikasi: cari hasil penelitian orang lain, apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Perhatikan citasi dalam satu kalimat 1 citasi. Sudah di acc lanjut konsul ke pem. 2	<i>RA</i>
5.	10/01/2024	Bab 1 sampai bab 3	-Perhatikan penulisan citasi.	<i>RA</i>

			<p>-Perhatikan besar huruf dalam tabel dan spasi, sumber pustaka.</p> <p>-Pada penelitian menggunakan total sampling.</p> <p>-Mencari z-score untuk menentukan skor pada obesitas.</p> <p>-Pada instrumen data (aktivitas, validasi dan reliabilitas).</p> <p>-Kemudian baru alat ukur obesitas yaitu IMT).</p> <p>-Tambahkan Scoring pada analisa data</p>	
6	15/01/2024	Bab 1 sampai bab 3	<p>-Perhatikan penulisan Tahun di ganti (2023 diganti 2024)</p> <p>-Pada bab 1 perhatikan penomoran halaman, pada citasi diperhatikan lagi dengan besar huruf 12 dan Theme fonts: times new roman.</p>	

			-Nilai validitas pada aktivitas fisik. -ACC	
7	29/05/2024 7		Membuat tabulasi data di excel dan tabulasi silang di SPSS. Data umum menggunakan tabel Data khusus menggunakan diagram pie	JRQ
8	30/5/2024		Mencari cara mengkategorikan status gizi. Mengkategorikan skor aktivitas fisik Memasukkan data ke SPSS	JRQ
9	6/6/2024	Bab 4 – bab 5	Perhatikan margins, pada data umum yang dibahas hanya yang paling besar. Penulisan pada bab 5 diperhatikan (Simpulan dan saran bukan kesimpulan dan saran).	JRQ

			<p>Pada simpulan sesuaikan yang ada di rumusan masalah.</p> <p>Tambahkan edukasi untuk responden pada bagian saran</p>	
10	8/6/2024		<p>Perhatikan spasi.</p> <p>Perhatikan ukuran huruf.</p> <p>Penulisan daftar isi di rapikan lagi.</p> <p>Penulisan daftar tabel, daftar diagram, dll di perhatikan.</p> <p>Perhatikan kerapian penulisan</p> <p>Pada proses pengumpulan data tambahkan nomor laik etiknya</p>	

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Renata Kadi Wannu

NIM : 202202057

Program Studi : Ilmu keperawatan Ahli Jenjang




Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP NEGERI 36 Surabaya




Pembimbing 1 : Veronica Silalahi., M.Kep., Ners


NRK : 122.011.038

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Masukan Pembimbing	Tanda tangan
	22/10/2023	Bimbingan terkait judul penelitian.	Untuk fix judul bimbingan ke pembimbing 1	le
	17/11/2023	Bab 1	-Mohon dijelaskan di bab 1 nya, aktivitas fisik yang dimaksudkan disini aktivitas fisik yang bagaimana? Krn aktivitas fisik itu sangat global. Yg mana yang dipakai mbak renata disini -Untuk Pustaka, menggunakan Mendeley ya..bila pustakanya bukan diakhir kalimat, yang di tandai kurung hanya tahun saja. -Masalah nya belum muncul, krn yang dibahas adalah aktivitas fisik dengan obesitas. Seharusnya di ceritakan dulu obesitas,	le

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Masukan Pembimbing	Tanda tangan
			<p>aktivitas fisik, kemudian secara teori, apakah ada menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang kurang pada remaja cenderung mengakibatkan obesitas. Kemudian dimunculkan faktanya.</p> <p>-Dijadikan satu dengan yg diatas di awal kalimat di bagian kronologis.</p> <p>Sehingga tidak dibolak balik menjelaskan faktor2 yang mempengaruhi.</p> <p>-Pada bagian kronologis, diakhir paragraf, jelaskan dampakbilaterjadi obesitas.</p> <p>-Selain posbindu, Upaya apa yg bisa dilakukan, terkait dengan aktivitas fisik pada remaja???</p> <p>-Mohon dicari secara teori.</p> <p>-Menurut teori nya siapa, bahwa aktivitas fisik yang kurang dapat</p>	<p>lg</p>

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Masukan Pembimbing	Tanda tangan
			mengakibatkan obesitas dan sebaliknya	
	17/01/2024	Bab 1 sampai bab 3	<ul style="list-style-type: none"> -Perhatikan penulisan daftar pustaka, perhatikan citasi. -Tambahkan penilaian aktivitas fisik -Perhatikan margins -Rapikan penulisan -Pada halaman singkatan : sesuaikan abjad. -Pada bagian manfaat praktis: tambahkan peneliti bekerjasama dengan sekolah terkait dengan kegiatan PESS yang sudah ada di sekolah untuk memotivasi siswa obesitas. -Perbaiki pada bagian hipotesis -Tambahkan desain penelitian -ACC 	
	14/6/2024 ⁷	Bab 4-bab 5	Perhatikan pada bagian karakteristik lokasi penelitian	

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Masukan Pembimbing	Tanda tangan
			<p>tulis kelas singkat saja, kelas yang di tulis yaitu kelas 8-9 saja,</p> <p>Pada bagian data khusus diagram pie tentang obesitas di ubah warnah menjadi hijau dan kuning.</p> <p>Dalam penulisan perhatikan untuk yang ditulis atau dinarasikan yang paling besar dan seterusnya.</p> <p>Perbaiki tabulasi data</p>	
	18/6/2024	Bab 4-bab 5	<p>Perbaikan abstrak</p> <p>Perbaikan pada etika penelitian</p> <p>Tambahkan faktor yang mempengaruhi obesitas</p> <p>Perbaiki pada bagian pembahasan</p>	
6	3/7/2024	Sampul Depan sampai Lampiran	<p>Perhatikan spasi</p> <p>Perhatikan ukuran huruf</p> <p>Penulisan daftar isi di rapikan lagi</p> <p>Penulisan daftar tabel, daftar diagram, dll di perhatikan.</p>	

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Masukan Pembimbing	Tanda tangan
			Perhatikan kerapian penulisan Pada proses pengumpulan data tambahkan nomor laik etiknya	

LEMBAR KONSULTASI REVISI

SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Renata Kadi Wanno












NIM : 202202057

Program Studi : Ilmu keperawatan Ahli Jenjang

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP NEGERI 36 Surabaya

Pembimbing I : Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners

NRK : 112.005.023

No	Hal	Masukan Penguji	Tanda tangan
	vi	Pada abstrak di perbaiki kalimat dan cetak miring di halaman <i>abstract</i> .	
	viii	Daftar isi di perhatikan kerapian Bold, spasi.	
	xi	Daftar Diagram perhatikan kerapian. Spasi di perhatikan	
	xiii	Kerapian pada lampiran, spasi di perhatikan	
	5	Typo di perbaiki	
6	17	Nomor halaman, tabel diperbaiki	
7	36	Data umum di perbaiki	
8	37	Data khusus di perbaiki	
9	39	Kerapian, spasi	
10	43	Diperbaiki yang salah	
11	46	Daftar pustaka di rapikan	
12	74	Lampiran, tabulasi silang di perbaiki	

hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya

ORIGINALITY REPORT

21 %	23 %	11 %	10 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.jurnal.stikvinc.ac.id Internet Source	2 %
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	2 %
3	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1 %
4	repositori.usu.ac.id Internet Source	1 %
5	repository.unair.ac.id Internet Source	1 %
6	ejurnal.politeknikpratama.ac.id Internet Source	1 %
7	id.scribd.com Internet Source	1 %
8	ilgi.respati.ac.id Internet Source	1 %
9	journal.uir.ac.id Internet Source	1 %

10	core.ac.uk Internet Source	1 %
11	www.scribd.com Internet Source	1 %
12	media.neliti.com Internet Source	1 %
13	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1 %
14	journal.yrpiiku.com Internet Source	1 %
15	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	1 %
16	repository.bku.ac.id Internet Source	1 %
17	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	1 %
18	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	1 %
19	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1 %
20	es.scribd.com Internet Source	1 %

21	Submitted to UPN Veteran Jakarta Student Paper	<1%
22	www.jim.bbg.ac.id Internet Source	<1%
23	repository.uinib.ac.id Internet Source	<1%
24	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	<1%
25	jurnal.uui.ac.id Internet Source	<1%
26	wulandtwul.blogspot.com Internet Source	<1%
27	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On