

SKRIPSI
GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA YANG MENGALAMI
OBESITAS DI SMAN 19 SURABAYA



AGNES NINDY YANUARTA
202102018

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025

SKRIPSI
GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA YANG MENGALAMI
OBESITAS DI SMAN 19 SURABAYA



AGNES NINDY YANUARTA
202102018

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA YANG MENGALAMI
OBESITAS DI SMAN 19 SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

**AGNES NINDY YANUARTA
202102018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan:

Nama : Agnes Nindy Yanuarta
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202102018
Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 18 Januari 2003
Alamat : Jl. Rungkut Asri XIII no.10, Kali Rungkut
Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

“Gambaran Aktivitas Fisik pada Remaja yang mengalami obesitas di SMAN 19 Surabaya” adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari sumber lain dikutip sesuai dengan cara penulisan referensi yang sesuai. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan maka saya siap menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 25 Juli 2025



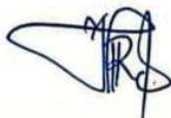
Agnes Nindy Yanuarta
202102018

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA
TANGGAL 25 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing 2



Yustina Kristianingsih., M. Kep., Ners

NRK 112006025

Pembimbing 1



Cicilia Wahyu Djajanti S.Kep. M. Kes., Ners

NRK 111995014

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius a Paulo



Arief Widya Prasetya, M. Kep., Ners

NRK: 112002020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M. Kep., Ners

NRK: 1120005023

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Usulan Penelitian Skripsi diajukan oleh:

Nama : Agnes Nindy Yanuarta

NIM : 202102018

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul : Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami
Obesitas Di SMAN 19 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Pada tanggal 25 Juli 2025

Panitia Penguji

1. Ketua Penguji : Sisilia Indriasari W., M. Kep., Ners ()

2. Penguji 1 : Cicilia Wahyu Djajanti S.Kep, M. Kes., Ners ()

3. Penguji 2 : Yustina Kristianingsih., M. Kep., Ners ()

MOTTO

”Dunia Boleh Saja Menahanku Atau Perlahan Bongkar
Mimpiku, Dunia Boleh Saja Melawanku Kupunya Doa Ibu”
-Perunggu-

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agnes Nindy Yanuarta

NIM : 202102018

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

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

“Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di SMAN 19 Surabaya”

Beserta perangkat yang dipergunakan. Dengan hak Bebas Royalty Non eksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Juli 2025

Yang menyatakan



Agnes Nindy Yanuarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungannya penulis diberi kesempatan menyelesaikan dengan tepat waktu skripsi dengan judul **“Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di SMAN 19 Surabaya”**.

Penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dari dan masukan dari berbagai pihak. Bersama ini perkenalkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Cicilia Wahyu Djajanti S.Kep, M. Kes., Ners selaku pembimbing 1 telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan dan memberi semangat serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 2) Yustina Kristianingsih., M. Kep., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan, dan memberi semangat serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 3) Arief Widya Prasetya M. Kep., Ners selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Ni Luh Agustini Purnama M. Kep., Ners selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah mengarahkan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
- 5) Semua dosen, staf pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

- 6) Kepala sekolah SMAN 19 Surabaya yang telah memberikan izin dan motivasi untuk melakukan penelitian di SMAN 19 Surabaya.
- 7) Seluruh responden yang telah membantu penulis dalam memberikan waktu dan informasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 8) Cinta pertama saya Bapak FX. Supiyan Adi Utomo dan malaikat tak bersayap saya Ibu Claudia Yeni Srinur Cahyani yang selalu memberikan doa, semangat dan pengorbanan yang luar biasa demi putrinya di masa depan.
- 9) Tercinta Adik perempuan saya Sierilla Cindy dan malaikat tak bersayap saya Bude YF. Supiyaningsih yang sudah merawat saya sedari kecil, selalu memberikan doa, harapan, dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 10) Sahabat Orkay tercinta saya Rahma Tri dan Dewi Nur yang selalu mendukung saya dan membantu saya dalam penyusunan skripsi ini dan tidak pernah meninggalkan penulis dalam segala kondisi.
- 11) Semua teman-teman Tegal Sari yang telah memberikan bantuan, dukungan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini..
- 12) Mas Aldio Ibrahim yang senantiasa mendengar keluh kesah penulis, membantu, memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 3 Juli 2025

Penulis

ABSTRACT

DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG OBESE ADOLESCENTS AT SMAN 19 SURABAYA

Agnes Nindy Yanuarta
202102018

Physical activity included any body movement performed by skeletal muscles that required energy, including movement during vacations or daily activities at home. The phenomenon at SMAN 19 Surabaya showed that obese adolescents tended to be less active, often slept after eating, played games, rarely exercised, and had difficulty concentrating while studying. This study aimed to identify the physical activity patterns of obese adolescents at SMAN 19 Surabaya. The research design was a descriptive study. The population in this study was all 11th-grade students of SMAN 19 Surabaya who met the inclusion criteria. The sampling method used was total sampling, and the sample size for this study was 38 respondents. The research instrument used was the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). The results of the descriptive statistical analysis of the percentage proportion using (ASDPP) showed that more than 50% (63.14%) of the obese adolescent respondents had engaged in light physical activity. The school principal collaborated with the Kedung Cowek Public Health Center to conduct outreach on the importance of physical activity education for adolescents, specifically regarding various interesting sports programs to encourage them to be more active and avoid obesity and non-communicable diseases such as heart disease, hypertension, and diabetes.

Keywords: Physical Activity, Adolescents, Obesity

ABSTRAK

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK REMAJA YANG MENGALAMI OBESITAS DI SMAN 19 SURABAYA.

Agnes Nindy Yanuarta
202102018

Aktivitas fisik mencakup segala gerakan tubuh yang dilakukan oleh rangka otot dan membutuhkan energi, termasuk gerakan saat berlibur atau aktivitas sehari-hari di rumah. Fenomena di SMAN 19 Surabaya menunjukkan bahwa remaja gemuk cenderung kurang aktif, sering tidur setelah makan, bermain game, jarang berolahraga, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada remaja yang mengalami obesitas di SMAN 19 Surabaya. Desain penelitian adalah studi deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas 11 SMAN 19 Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling* dan sampel pada penelitian ini sebanyak 38 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *physical activity questionnaire adolescent (PAQ-A)*. Hasil analisis statistik deskriptif proporsi presentase menggunakan (ASDPP) didapatkan lebih dari 50% (63,14%) responden remaja yang mengalami obesitas melakukan aktivitas fisik ringan. Kepala sekolah bekerja sama dengan Puskesmas Kedung Cowek untuk mengadakan penyuluhan tentang edukasi pentingnya aktivitas fisik bagi remaja, khususnya terkait berbagai program olahraga yang menarik sehingga mereka lebih aktif dan terhindar dari obesitas dan penyakit tidak menular seperti jantung, hipertensi, dan DM.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Remaja, Obesitas

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI.....	i
SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRACT	xi
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR DIAGRAM	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat penelitian	5
1.4.1 Manfaat teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat praktis	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 Aktivitas fisik.....	7
2.1.1 Definisi aktivitas fisik.....	7
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	7
2.1.3 Klasifikasi aktivitas fisik	11
2.1.4 Manfaat aktivitas fisik	12
2.1.5 Dampak kurang beraktivitas fisik.....	12
2.1.7 Pengukuran aktivitas fisik dengan PAQ A.....	14
2.2 Kerangka konseptual	16
 BAB 3 METODE PENELITIAN.....	 17
3.1 Desain Penelitian Dan Rancangan Penelitian.....	17
3.2 Kerangka Kerja (<i>Frame Work</i>)	17
3.3 Identifikasi variabel	19
3.4 Definisi Operasional	19
3.5 Populasi, Sampel, Sampling	22
3.5.1 Sampel	22
3.5.2 <i>Sampling</i>	23
3.6 Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	23
3.6.1 Pengumpulan data.....	23

3.6.2 Analisa data	26
3.7 Etika Penelitian.....	29
3.7.1 Lembar persetujuan	29
3.7.2 Tanpa nama (<i>Anonimity</i>).....	29
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	30
BAB 4	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.2 Pembahasan	35
BAB 5	39
5.1 Simpulan.....	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT pada populasi Asia.....	9
Tabel 2. 2 Penilaian Kuesioner PAQ-A.....	15
Tabel 2. 3 Klasifikasi penilaian PAQ-A.....	15
Tabel 3. 1 Definisi operasional aktivitas fisik pada remaja yang mengalami obesitas di SMAN 19 Surabaya.....	20
Tabel 3. 2 Penilaian Kuesioner PAQ-A.....	27
Tabel L- 1 Rekapitulasi Data Demografi Responden, Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di SMAN 19 Surabaya Pada Tanggal 15 Mei 2025.....	56
Tabel L- 2 Rekapitulasi Data Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di SMAN 19 Surabaya Pada Tanggal 15 Mei 2025.....	59
Tabel L- 3 Rekapitulasi Data Obesitas Berdasarkan Hasil IMT Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di SMAN 19 Surabaya Pada Tanggal 15 Mei 2025.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Yang Mengalami Obesitas.....	16
Gambar 2. 2 Kerangka Kerja Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di SMAN 19 Surabaya.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Izin <i>Survey</i> pendahuluan.....	44
Lampiran 2 Laik Etik.....	44
Lampiran 3 Surat Permohonan Penelitian.....	46
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	47
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian.....	48
Lampiran 6 Lembar Informasi Responden.....	49
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i> Orang Tua Atau Wali.....	51
Lampiran 8 Lembar Kuesioner PAQ-A <i>Physical Activity Questionnaire Adolescent</i>	52
Lampiran 9 Lembar Rekapitulasi Data Demografi.....	56
Lampiran 10 Lembar Rekapitulasi Data Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas.....	59
Lampiran 11 Lembar Rekapitulasi Pertanyaan Kuesioner PAQ-A.....	61
Lampiran 12 Lembar Rekapitulasi Data Obesitas Berdasarkan IMT.....	64
Lampiran 13 Lembar Hasil Tabulasi Silang.....	66
Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran 15 Turnitin.....	80

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4. 1 Aktivitas Fisik Remaja Yang Mengalami Obesitas Di SMAN 19 Surabaya pada tanggal 15 Mei 2025.....	34

DAFTAR SINGKATAN

ASDPP	: Analisis Statistik Proporsi Presentasi
BB	: Berat Badan
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
DM	: Diabetes Melitus
IMT	: Indeks Massa Tubuh
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAQ-A	: <i>Physical Activity Questinnnaire for Adolescents</i>
PAQ-C	: <i>Physical Activity Questinnnaire for Older Children</i>
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
SD	: Standar Deviasi
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
TB	: Tinggi Badan
WHO	: <i>World Health Organization</i>