

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

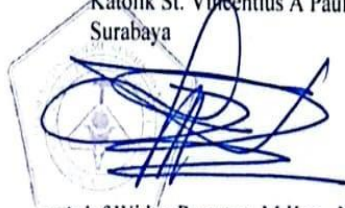
Pembimbing 1



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

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Halaman Lembar Pengesahan	v
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	23
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.....	57
Lampiran 9	Lampiran 9 Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)</i>	58
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.....	59
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>