

**HALAMAN PENGESAHAN**

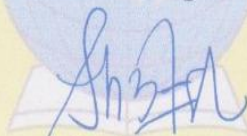
Skripsi berjudul :  
**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL  
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 BERGAS**

**Disusun oleh;**  
**BUNGA RINA**  
**NIM. 010318A001**

Telah diujikan dan disahkan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1  
Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 23 Juli 2020

**Tim Penguji:**  
**Ketua/Pembimbing Utama**

  
Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes. (Epid)  
NIDN. 0022038101

**Anggota /Penguji**



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

**Anggota/ Pembimbing Pendamping**



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501



**Mengesahkan**  
**Ketua Program Studi S1 Keperawatan**

  
Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL  
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 BERGAS**

Disusun oleh;  
BUNGA RINA  
010318A001

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Desember 2019

**Pembimbing I**



Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes. (Epid)  
NIDN. 0022038101

**Pembimbing II**



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **Data Pribadi :**

Nama : Bunga Rina  
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 2 Februari 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Lingkungan Klego RT 4/ RW 1, Kelurahan  
Ngempon, Kecamatan Bergas, Kabupaten  
Semarang

### **Riwayat Pendidikan :**

1. Tk Nusa Indah : tahun 2000-2002
2. SDN Ngempon 01 : Tahun 2002-2008
3. SMP Negeri 1 Bergas : Tahun 2008-2011
4. SMA Negeri 1 Bergas : Tahun 2011-2014
5. Universitas Sultan Agung : Tahun 2014-2017
6. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018-Sekarang

### **Data Orang Tua :**

Nama Ayah : Ibrohim (Alm)  
Nama Ibu : Ngarini  
Alamat : Lingkungan Klego RT 4/ RW 1, Kelurahan  
Ngempon, Kecamatan Bergas, Kabupaten  
Semarang

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Bunga Rina

NIM : 010318A001

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang berjudul "**Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari mendapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Juli 2020  
Yang membuat pernyataan

  
  
Bunga Rina

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bunga Rina  
Nomor Induk Mahasiswa : 010318A001  
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul "**Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas**" untuk kepentingan akademis.

Ungaran, <sup>13</sup>Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Bunga Rina

(010318A001)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga proposal penelitian dengan judul, “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas”, dapat terselesaikan. Kesempatan dan ridhoNya yang sangat berarti bagi penulis, kasih sayang dari-Nya tidak ada yang mampu menandingi.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini tidak dapat selesai tanpa kerja keras, semangat dan doa dari berbagai pihak. Penulis dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kep., M.Kep.,Sp.KMB, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes. (Epid), selaku pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penulisan proposal ini
5. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyusunan proposal ini

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan arahan dan ilmunya selama perkuliahan.
7. Kepada orang tua saya (Ibrohim (Alm) dan Ngarini) yang telah memberikan semangat, motivasi, doa, materi selama ini agar dapat menyelesaikan skripsi ini
8. Para sahabat yang selama ini selalu memberikan semangat dan dukungan yang tak terhingga
9. Teman-teman mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo, terutama teman-teman dari Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2016
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian proposal ini
11. Tidak lupa untuk diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang sejauh ini.  
Kamu hebat!

Akhir kata penulis berharap kepada Allah SWT semoga membalas semua kebaikan dari pihak-pihak yang telah penulis sebutkan diatas. Diharapkan proposal ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna, kritik, dan saran yang membangun selalu terbuka demi kesempurnaan penelitian ini.

Ungaran, 13 Juli 2020



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN COVER .....	ii
ABSTRAK .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS .....	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Obesitas Sentral.....	10
2. Gaya Hidup .....	19
3. Remaja.....	28
4. Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja.....	30
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep.....	34
D. Hipotesis.....	34



BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Variabel Penelitian .....	38
E. Definisi Operasional.....	38
F. Pengumpulan Data .....	39
G. Langkah Atau Prosedur Pengambilan Data .....	44
H. Etika Penelitian .....	46
I. Pengolahan Data.....	47
J. Analisa Data .....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	52
A. Analisis Univariat.....	52
B. Analisa Bivariat.....	53
BAB V PEMBAHASAN .....	54
A. Analisa Univariat .....	54
B. Analisa Bivariat .....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	63
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	38
Tabel 3.2.	Kisi-kisi Psychographic Gaya Hidup .....	43
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas .....	52
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas .....	52
Tabel 4.3.	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas. ....	53

## DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Kerangka Teori .....	33
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Ukur Lingkar Perut
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner *Pshycographic*
- Lampiran 5 Surat Ijin Pendahuluan
- Lampiran 6 Surat Balasan SMP Negeri 1 Bergas
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi dan Bimbingan