



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DESA SAMBAN**

SKRIPSI

Oleh :

MAULIDA DWI CAHYANI

011191047

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DESA SAMBAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

MAULIDA DWI CAHYANI

011191047

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DESA SAMBAN

Oleh :

MAULIDA DWI CAHYANI

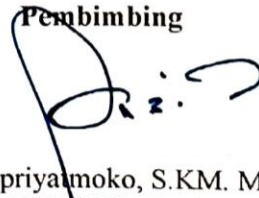
011191047

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 30 Januari 2023

Pembimbing



Raharjo Apriyamoko, S.KM. M.Kes.
NIDN. 0601047402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:
**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DESA SAMBAN**

Disusun oleh:
MAULIDA DWI CAHYANI
NIM. 011191047

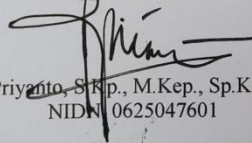
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Selasa
Tanggal : 7 Februari 2023

Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing

Raharjo Apriatmoko, S.KM., M.Kes.
NIDN. 0601047402

Anggota/Penguji 1



Ns. Priyanto, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIDN. 0625047601

Anggota/Penguji 2



Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep.
NIDN. 0628127901

Mengetahui,

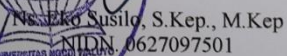
Ketua Program Studi Keperawatan



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



Dekan Fakultas Kesehatan


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

PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Maulida Dwi Cahyani
NIM : 011191047
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Desa Samban**" 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 murni 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 terdapat penyimpangan dan tidak benaran di dalam penelitian 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, 3 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



Maulida Dwi Cahyani

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maulida Dwi Cahyani

NIM : 011191047

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “**Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Desa Samban**” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 3 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



Maulida Dwi Cahyani

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama : Maulida Dwi Cahyani
Tempat, Tanggal Lahir : Demak, 30 Mei 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Desa Sukorejo RT 04/RW 03, Kecamatan Guntur,
Kabupaten Demak, Provinsi Jawa Tengah, 59565
Handphone : 088980992316
Email : maulidadwicahyani02@gmail.com

2. Riwayat Pendidikan

RA Muabidin Sukorejo	Tahun 2006 – 2007
MI Muabidin Sukorejo	Tahun 2007 – 2013
MTsN 2 Demak	Tahun 2013 – 2016
MAN 1 Kota Semarang	Tahun 2016 – 2019
Universitas Ngudi Waluyo	Tahun 2019 – sekarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2023
Maulida Dwi Cahyani
011191047

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DESA SAMBAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Pola hidup yang tidak aktif dan kurang aktivitas fisik juga menjadi penyebab lain tingginya angka obesitas saat ini. *Sedentary lifestyle* termasuk dalam aktivitas fisik yang ringan. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja. **Metode:** Desain penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. menggunakan sampel sejumlah 42 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *quota sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). **Hasil:** Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,013 $<(\alpha=0,05)$ dengan nilai OR 2,000. Diperoleh hasil responden dengan *Sedentary lifestyle* pada remaja obesitas sebanyak 17 remaja (100,0%). Kejadian obesitas terjadi pada 25 responden (59,5%) tidak obesitas dan sebanyak 17 responden (40,5%) mengalami obesitas. **Simpulan :** Terdapat hubungan yang bermakna antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja Desa Samban. Responden yang melakukan *sedentary lifestyle* berisiko 2,000 kali mengalami obesitas. Saran bagi remaja, ilmu keperawatan dan peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi acuan dasar pengelolaan *sedentary lifestyle* remaja.

Kata Kunci : Obesitas, *Sedentary Lifestyle*, Remaja

*Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program, Faculty of Health
Final Project, February 2023
Maulida Dwi Cahyani
011191047*

***RELATIONSHIP OF SEDENTARY LIFESTYLE WITH THE INCIDENCE
OF OBESITY IN ADOLESCENTS IN SAMBAN VILLAGE***

ABSTRACT

Background: A sedentary lifestyle and lack of physical activity are also other causes of the current high rate of obesity. Sedentary lifestyle belongs to light physical activity. This study aims to determine whether there is a relationship between sedentary lifestyle and the incidence of obesity in adolescents. ***Method:*** The design of this study is descriptive correlative with a cross sectional approach. using a sample of 42 respondents. The sampling technique in this study is quota sampling. This research instrument used the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) questionnaire. ***Result:*** The results of the Chi Square statistical test obtained a p-value of $0.013 < (\alpha=0.05)$ with an OR value of 2,000. The results of respondents with Sedentary lifestyle in obese adolescents were obtained as many as 17 adolescents (100.0%). The incidence of obesity occurred in 25 respondents (59.5%) were not obese and as many as 17 respondents (40.5%) were obese. ***Conclusion:*** There is a meaningful relationship between sedentary lifestyle and the incidence of obesity in adolescents in Samban Village. Respondents who do a sedentary lifestyle are at 2,000 times the risk of obesity. Advice for adolescents, nursing science and subsequent researchers this research can be a basic reference for adolescent sedentary lifestyle management.

Keywords : Obesity, Sedentary Lifestyle, Adolescents

KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, serta karunia yang diberikan sehingga tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Desa Samban” dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Eko Susilo, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Umi Aniroh, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Raharjo Apriatmoko, S.KM., M.Kes., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, seta saran dalam menyusun skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan arahan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kedua orang tua yang penulis sayangi Bapak Kusnowawi, S.Pd. dan Ibu Nurul Azhar yang telah mendoakan dan memberikan support kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Keluarga tercinta Kakak

penulis Akhta Auliya N.R. dan Adik penulis Maulana Tri Wibowo, serta keluarga yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

7. Teman penulis Ayuni Wulandari, Tania Prisdilla Shadina, Annisa Rahim, Klarensa Windy Asri, Marelena Devainda yang selalu memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas kebersamaan, doa, dukungan dan saran semoga tetap terjalin hubungan dengan baik yang tidak pernah putus.

Penulis sangat menyadari akan adanya keterbatasan pengetahuan yang dimiliki, sehingga dalam menyusun skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran yang membangun dari seluruh pihak. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan Institusi kesehatan dan pendidikan khususnya.

Ungaran, 3 Februari 2023



Maulida Dwi Cahyani

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Remaja	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tahapan Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
B. <i>Sedentary Lifestyle</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Sedentary Lifestyle</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor – faktor yang meningkatkan <i>Sedentary Lifestyle</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Alat ukur <i>Sedentary Lifestyle</i>	Error! Bookmark not defined.
C. Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Obesitas	Error! Bookmark not defined.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi obesitas ...	Error! Bookmark not defined.
3. Penyakit – penyakit yang terkait dengan obesitas....	Error! Bookmark not defined.
4. Pengukuran obesitas	Error! Bookmark not defined.
5. Manajemen Obesitas	Error! Bookmark not defined.
D. Obesitas pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
1. Penyebab	Error! Bookmark not defined.
2. Patogenesis	Error! Bookmark not defined.
3. Klasifikasi.....	Error! Bookmark not defined.
4. Gejala klinis.....	Error! Bookmark not defined.
5. Komplikasi	Error! Bookmark not defined.
6. Prognosis	Error! Bookmark not defined.
E. Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kejadian Obesitas pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
G. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
H. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Subyek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1	Jenis aktivitas <i>Sedentary</i> remaja sekolah	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2	Kategori IMT.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.	Distribusi frekuensi <i>sedentary lifestyle</i> pada remaja.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2.	Distribusi frekuensi obesitas pada remaja	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3.	Distribusi hubungan antara <i>sedentary lifestyle</i> dengan kejadian obesitas pada remaja.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<u>Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan</u>	Error! Bookmark not defined.5
<u>Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian dan Mencari Data</u>	66
<u>Lampiran 3 Surat Ethical Clearance</u>	67
<u>Lampiran 4 Lembar Informed Consent</u>	68
<u>Lampiran 5 Instrumen Penelitian</u>	72
<u>Lampiran 7 Hasil Penelitian</u>	75
<u>Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian</u>	79

