



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA ANAK REMAJA DI SMK NU UNGARAN**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**KLARENDA WINDY ASRI**

**NIM. 011191016**

**PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2023**



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA ANAK REMAJA DI SMK NU UNGARAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:

**KLARENDA WINDY ASRI**

**NIM. 011191016**

**PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA ANAK REMAJA DI SMK NU UNGARAN**

**Disusun oleh:**

**KLARENDA WINDY ASRI**

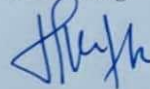
**NIM. 011191016**

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, Agustus 2023

**Pembimbing**



Ns. Trimawati, S. Kep., M. Kep.  
NIDN. 0622088302

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA ANAK REMAJA DI SMK NU UNGARAN**

Disusun oleh:

**KLARENDA WINDY ASRI**

**NIM. 011191016**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 9 Agustus 2023

**Tim Penguji :**

**Ketua/Pembimbing**

Ns. Trimawati, S. Kep., M. Kep  
NIDN. 0622088302

**Anggota/Penguji I**

Ns. Imron Rosyidi, S. Kep., M. Kep  
NIDN. 0606127804

**Anggota/Penguji II**

Ns. Zumrotul Choiriyah, S. Kep., M. Kes  
NIDN. 0611067101

**Ketua Program Studi**

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

**Dekan Fakultas**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Klarensa Windy Asri

NIM : 011191016

Program Studi/ Fakultas : Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Remaja Di SMK NU Ungaran" 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 di kemudian hari terdapat 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.

Pembimbing

Ns. Trimawati, M. Kep  
NIDN. 062208830

Ungaran, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Klarensa Windy Asri

#### HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Klarena Windy Asri

NIM : 011191016

Prodi : SI Keperawatan

Menyatakan bahawa memberikan wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul , "**Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Remaja Di SMK NU Ungaran**" untuk kepentingan akademi.

Ungaran, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan

  
Klarena Windy Asri  
011191016

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Klarensa Windy Asri  
Tempat, tanggal lahir : Temanggung, 22 Desember 2000  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. PTP Ngobo, Krajan Wringin Putih RT 04 RW  
01, Kec. Bergas, Kab. Semarang

### **Riwayat pendidikan :**

1. SDN Wringin Putih 01 : 2007-2013
2. MTS PSA Nurul Amal Bandungan : 2013 - 2016
3. MA PSA Nurul Amal Bandungan : 2016 – 2019
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2019 - sekarang

### **Data Orang Tua**

Nama Ayah : Slamet Widodo  
Nama Ibu : Siti Sarinah  
Pekerjaan : Karyawan Swasta  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. PTP Ngobo, Krajan Wringin Putih RT 04 RW 01, Kec.  
Bergas, Kab. Semarang

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan  
Skripsi, Agustus 2023  
Klarensa Windy Asri  
NIM 011191016

Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Remaja Di SMK NU Ungaran

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama. Masalah kesehatan remaja di Indonesia sedang mengalami perubahan epidemiologi dimana PTM (Penyakit Tidak Menular) semakin meningkat hal ini terjadi karena adanya perbaikan status sosial ekonomi, pergantian *sedentary lifestyle* dan peningkatan angka harapan hidup. Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga keinginan diri seseorang untuk mengubah gaya hidup menjadi lebih baik dan sehat. Faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja diantaranya *sedentary lifestyle*, aktivitas fisik, berat badan saat lahir, kenaikan berat badan saat bayi, nutrisi, perubahan pola makan dan lingkungan. **Tujuan Penelitian:** Menganalisis hubungan anatara *sedentary life style* terhadap kejadian obesitas pada anak remaja di SMK NU Ungaran. **Metode Penelitian:** Desain penelitian ini adalah *deskriptif korelatif*, pendekatan *cross sectional*, jumlah sampel adalah 273 dengan tehnik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dengan kuesioner. Analisis data menggunakan *chi square*.

**Hasil Penelitian:** Pada kategori *sedentary life style* tinggi sejumlah 45 responden (16,8%), Kategori obesitas sejumlah 79 responden (28,9%), didapatkan hasil *p-value* 0,000 yang berarti ada hubungan *sedentary life style* dengan kejadian obesitas pada anak remaja di SMK NU Ungaran.

**Simpulan:** Diharapkan remaja lebih memahami cara untuk meningkatkan pola hidup yang baik dengan menjaga berat badan ideal terhadap remaja dengan cara menjaga pola *sedentary lifestyle* baik, istirahat yang cukup, memilih makanan yang mempunyai gizi seimbang.

**Kata Kunci** : masa remaja, obesitas, *sedentary life style*, gaya hidup

**Kepustakaan** : 37 (2010-2022)



Universitas Ngudi Waluyo  
S1 Nursing Study Program, Nursing Faculty  
Final Assignment, August 2023  
Klarensa Windy Asri  
Register Number 011191016

The Correlation between Sedentary Lifestyle and Obesity in Teenagers at SMK  
(Vocational High School) NU Ungaran

### ABSTRACT

**Background:** Teenager is in the age when individuals integrate into adult society so that they feel to be the same level with the older people. Teenager's health problems in Indonesia are experiencing epidemiological changes where NCDs (Non Communicable Diseases) are increasing due to improvements in socio-economic status, changing sedentary lifestyles and increasing life expectancy. Obesity is a condition that shows an imbalance between height and weight due to fatty tissue in the body. This condition may make a person want to change the lifestyle to feel better and healthier. Factors that influence the occurrence of obesity in teenagers include sedentary lifestyle, physical activity, weight at birth, weight gain during infancy, nutrition, dietary changes and the environment. **Research Objective:** To analyze the correlation between sedentary life style and obesity in teenagers at SMK NU Ungaran. **Research Methods:** This research design was descriptive correlative, cross sectional approach, the samples were 273 with proportional random sampling technique. Data collection used questionnaire. Data analysis used chi square.

**Research Results:** In the high sedentary life style category, there were 45 respondents (16.8%), the obesity category was experienced by 79 respondents (28.9%). This research obtained p-value of 0.000 which meant a correlation between sedentary life style and obesity in teenagers at SMK NU Ungaran.

**Conclusion:** It is expected that teenagers to better understand about how to improve a good lifestyle by maintaining an ideal weight for teenagers by maintaining a good sedentary lifestyle pattern, getting enough rest, choosing foods that have balanced nutrition.

**Keywords:** teenagers, obesity, sedentary life style, lifestyle

**Literatures:** 37 (2010-2022)

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat ALLAH SWT, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Remaja Di SMK NU Ungaran”

Keberhasilan penulis dalam menulis skripsi ini tidak lepas dari arahan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan yang berbahagia ini perkenankan penulis menghantarkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Subiyantoro, M.Hum Selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes selaku ketua program Studi Keperawatan
4. Ns. Trimawati, M. Kep Selaku Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan, motivasi, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Staf Universitas Ngudi Waluyo Ungaran yang telah banyak memberikan tambahan wawasan kepada penulis.
6. Kepada Sekolah beserta Staf di SMK NU Ungaran atas ijin yang di berikan untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tua, bapak Slamet Widodod dan ibu Siti Sarinah dan keluarga terimakasih untuk kasih sayang, dukungan dan Do'a yang selalu mengalir untuk penulis, serta dukungan material yang telah diberikan.
8. Diri saya sendiri, terimakasih telah bertahan dan berjuang sampai berada dititik ini.

9. Kepada bapak kadus Nova Putra Setiyawan sebagai partner spesial saya, terimakasih telah menjadi sosok pendamping di segala hal, yang menemani, meluangkan waktu, menghibur, memberikan semangat untukm selalu maju dan terus maju tanpa kata lelah.
10. Teman dekat penulis Yeppeo Ulll, Dek Lid, Ibu Rahim, Mak Tun yang selalu memberikan dukungan dan inspirasi.
11. Teman dekat penulis Detective Neon yaitu mbak Di dan Bolet (Anggita) yang selalu menjadi pendengar dan memberikan dukungan dan terimakasih buntut semua bantuannya kalian istimewa muachhh.
12. Teman dekat seperjuangan penulis kemprus squad yaitu Afia, Nina, Umi, Tyas, Dewi, Novia, Maulana, Riyo, dan Fanni yang telah memberikan semngat dan menghibur, dan selalu memotivasi.
13. Teman seperjuangan angkatan 2019 yang selalu saling memotivasi.
14. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amiiinnn ya Robbal'Alamiin.

Ungaran, Agustus 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	1
SAMPUL DALAM.....	2
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	3
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	4
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	7
ABSTRAK .....	8
ABSTRACT.....	9
KATA PENGANTAR .....	10
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL.....	15
DAFTAR GAMBAR .....	16
DAFTAR LAMPIRAN.....	17
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Teoris.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Definisi Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Tahapan Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c. Perkembangan Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d. Ciri-ciri Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Pengertian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

b.	Faktor faktor yang meningkatkan <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c.	Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d.	Alat Ukur <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Obesitas pada Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a.	Pengertian Obesitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b.	Etiologi Obesitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Obesitas ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d.	Penyebab .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
e.	Penyakit yang di Akibatkan dari Obesitas .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
f.	Pengukuran Obesitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
g.	Manajemen Obesitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
h.	Penatalaksanaan Obesitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
i.	Patogenesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
j.	Klasifikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
k.	Gejala Klinis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
l.	Diagnosa Banding .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
m.	Komplikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
n.	Pencegahan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
o.	Pengobatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
p.	Prognosis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
q.	Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kejadian Obesitas pada Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III	METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

C. Subjek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Uji Validitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Etika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
J. Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
K. Jadwal Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.2 Jenis Aktivitas <i>Sedentary</i> Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2.3 Kategori IMT.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.1 Mendeskripsikan Jenis Kelamin Responden	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.2 Gambaran <i>sedentary life style</i> pada anak remaja di SMK NU Ungaran. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3 Gambaran kejadian obesitas pada anak remaja di SMK NU Ungaran. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 Hubungan <i>sedentary life style</i> dengan kejadian obesitas pada anak remaja di SMK NU Ungaran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

- Lampiran 1. Kuesioner Identitas Responden .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Hasil Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**