

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)