



**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA DI SMAN 1 GUNTUR**

SKRIPSI

Oleh:

FIDYA RIZKY ARFIANITA

011211014

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**



**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA DI SMAN 1 GUNTUR**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh:

FIDYA RIZKY ARFIANITA

011211014

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 GUNTUR

Oleh :

FIDYA RIZKY ARFIANITA

011211014

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 6 Maret 2025

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMAN 1 GUNTUR**

Oleh :

FIDYA RIZKY ARFIANITA
011211014

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin
Tanggal : 10 Maret 2025

Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing Utama


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

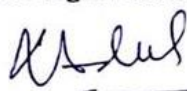
Anggota/Penguji I


Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0609018805

Anggota/Penguji II


Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan **Dekan Fakultas Kesehatan**


Dr. Ns. Abdul Wakhid, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0602027901


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

PERNYATAAN ORISIONALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Fidy Rizky Arfianita

NIM : 011211014

Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Hubungan Sedentary Behavior dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMAN 1 Guntur**", 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 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 menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing

Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0622088302

Ungaran, 10 Maret 2025
Yang membuat pernyataan

Fidy Rizky Arfianita

011211014



PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Fidya Rizky Arfianita

NIM : 011211014

Mahasiswa : Progran Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya berjudul **"Hubungan Sedentary Behavior dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMAN 1 Guntur"** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 10 Maret 2025

Yang membuat pernyataan



Fidya Rizky Arfianita

NIM. 011211014

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Fidy Rizky Arfianita
NIM : 011211014
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat, Tanggal lahir : Jakarta, 29 Mei 2003
Alamat : Jl. Persatuan rt. 002/ rw. 007, Sukabumi Selatan,
Kebon Jeruk, Jakarta Barat, DKI Jakarta

Riwayat Pendidikan

1. TK : TK Nur Solihah
2. SD : SD Muhammadiyah 28 Jakarta
3. SMP : SMP N 66 Jakarta
4. SMA : SMA N 63 Jakarta
5. Universitas : Universitas Ngudi Waluyo

Data Orang Tua

Nama Ayah : Sukarno
Nama Ibu : Fitria
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Jl. Persatuan rt. 002/ rw. 007, Sukabumi Selatan, Kebon
Jeruk, Jakarta Barat, DKI Jakarta

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Maret 2025
Fidya Rizky Arfianita
011211014

HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 GUNTUR

ABSTRAK

Latar Belakang : Revolusi industri 4.0 mengakibatkan kemajuan dalam teknologi. Kemajuan teknologi ini memudahkan kehidupan manusia. Akibat dari kemudahan teknologi ini menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik. Remaja saat ini mengadopsi aktivitas fisik kurang dan gaya hidup sedentary behavior. Sedentary behavior yang terjadi berakibat terjadinya obesitas pada remaja.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan sedentary behavior dengan kejadian obesitas pada remaja.

Metode : Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif korelasi yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel menggunakan pendekatan cross-sectional. Jumlah responden sebanyak 278 orang menggunakan *purposive sampling*. Data yang diperoleh diolah secara statistic dengan menggunakan Uji korelasi nonparametrik, yaitu uji Rank Spearman

Hasil : Berdasarkan hasil analisa dari 278 responden didapatkan hasil gambaran sedentary behavior sebagian besar kategori sedang sebanyak 218 responden (78,4%), tinggi sebanyak 46 responden (16,5%), dan rendah sebanyak 14 responden (5,0%). Gambaran obesitas didapatkan hasil sebagian besar tidak obesitas sebanyak 222 responden (79,9%), dan obesitas sebanyak 56 responden (20,1%).

Kesimpulan : Hasil analisa uji rank spearman menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara sedentary behavior dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Guntur dengan $p\text{ value} = 0,000 < (0,05)$.

Saran : Remaja diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik rutin minimal 30 menit/hari untuk mengurangi *sedentary behavior* dan menjaga berat badan agar meminimalkan kejadian obesitas pada remaja. Diperlukan upaya dari pihak sekolah dan tenaga kesehatan dalam hal ini.

Kata kunci : Sedentary behavior, Obesitas, Remaja

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, March 2025
Fidya Rizky Arfianita
011211014

RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOR AND OBESITY INCIDENCE IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 GUNTUR

ABSTRACT

Background: The industrial revolution 4.0 has resulted in advances in technology. This technological advancement makes human life easier. As a result of the ease of this technology, physical activity has decreased. Adolescents today adopt less physical activity and a sedentary behavior lifestyle. The sedentary behavior that occurs results in obesity in adolescents.

Objective: To determine the relationship between sedentary behavior and obesity in adolescents.

Method: This study is a descriptive correlation study that aims to reveal the correlative relationship between variables using a cross-sectional approach. The number of respondents was 278 people using purposive sampling. The data obtained were processed statistically using a nonparametric correlation test, namely the Spearman Rank test

Results: Based on the results of the analysis of 278 respondents, the results obtained were a description of sedentary behavior, most of which were in the medium category, as many as 218 respondents (78.4%), high as many as 46 respondents (16.5%), and low as many as 14 respondents (5.0%). The description of obesity obtained was mostly not obese as many as 222 respondents (79.9%), and obese as many as 56 respondents (20.1%).

Conclusion: The results of the Spearman rank test analysis showed a significant relationship between sedentary behavior and the incidence of obesity in adolescents at SMAN 1 Guntur with a $p \text{ value} = 0.000 < (0.05)$.

Suggestion: Adolescents are expected to be able to do routine physical activity for at least 30 minutes/day to reduce sedentary behavior and maintain body weight in order to minimize the incidence of obesity in adolescents. Efforts are needed from the school and health workers in this regard.

Keywords: Sedentary Behavior, Obesity, Adolescents

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah swt, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Hubungan Sedentary Behavior dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMAN 1 Guntur”

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 rector Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
2. Ns., Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Trimawati S.Kep., M.Kep selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan, motivasi, kritik, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Eko Hermansyah yang membantu saya dalam pengurusan Ethical Clearance skripsi ini.
6. Staff Universitas Ngudi Waluyo Ungaran yang telah banyak memberikan tambahan wawasan kepada penulis.
7. Kepala sekolah, BK, dan staff di SMAN 1 Guntur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Amel, selaku BK SMAN 1 Guntur yang telah meluangkan waktunya untuk mendampingi selama penelitian di SMAN 1 Guntur.

9. Kedua orang tua, bapak Sukarno dan ibu Umi serta adik-adik saya Rangga, Fika, Sena, dan Emba yang telah banyak memberikan bantuan baik financial maupun support system selama menyelesaikan skripsi ini.
10. Diri saya sendiri, terimakasih karena telah bertahan dan berjuang sampai di titik ini. Terimakasih karena telah menyelesaikan skripsi ini ditengah kesibukan antara pekerjaan dan kuliah.
11. Kepada Angga Aditya P. sebagai partner saya yang selalu menemani, meluangkan waktu, menghibur, dan memberikan semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
12. Teman dekat penulis, April, Vanny, Chandra, Romy, Al, Ari, Andy dan Laila yang selalu membantu, bersedia direpotkan, dan memberikan arahan dalam pengerjaan skripsi ini.
13. Teman dekat penulis Kiki, Adriel, Neneng, Monika yang bersedia mendengarkan keluhan dan memberikan support selama penyusunan skripsi ini.
14. Teman dekat penulis, Clara, Ita yang bersedia mendengarkan keluhan dan memberikan support selama penyusunan skripsi ini.
15. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2021 yang telah memberikan semangat dan motivasinya.
16. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata 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.

Ungaran, 5 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	1
SAMPUL DALAM.....	2
HALAMAN PERSETUJUAN	3
HALAMAN PENGESAHAN	4
PERNYATAAN ORISIONALITAS.....	5
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	6
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	7
ABSTRAK.....	8
ABSTRACT	9
KATA PENGANTAR.....	10
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR TABEL	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN	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 TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Konsep tentang Remaja	Error! Bookmark not defined.
a. Definisi Remaja	Error! Bookmark not defined.
b. Perkembangan remaja	Error! Bookmark not defined.
c. Perubahan Fisik Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
d. Perubahan Perilaku Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
e. Perubahan Emosi Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2. Konsep <i>Sedentary behavior</i>	Error! Bookmark not defined.
a. Definisi <i>Sedentary behavior</i>	Error! Bookmark not defined.
b. Klasifikasi <i>Sedentary behavior</i> ..	Error! Bookmark not defined.
c. Pengukuran <i>Sedentary behavior</i>	Error! Bookmark not defined.
d. Faktor penyebab <i>Sedentary behavior</i>	Error! Bookmark not defined.
e. Dampak <i>Sedentary behavior</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Konsep Obesitas	Error! Bookmark not defined.
a. Definisi Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
b. Patofisiologi Obesitas	Error! Bookmark not defined.

c. Pengukuran Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
d. Penyebab Obesitas	Error! Bookmark not defined.
e. Dampak Obesitas	Error! Bookmark not defined.
f. Pencegahan Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis.....	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. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
J. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Patofisiologi Obesitas	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1	Klasifikasi WHO(P. Hastuti, 2018).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2	Klasifikasi nasional sumber (Kemenkes RI, 2022)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2	Kategori kuesioner ASAQ.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1	Karakteristik berdasarkan usia remaja di SMAN 1 GUNTUR ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2	Karakteristik berdasarkan jenis kelamin remaja di SMAN 1 GUNTUR	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3	Karakteristik berdasarkan kelas remaja di SMAN 1 GUNTUR..	Error! Bookmark not defined.
Tabell 4.4	Distribusi frekuensi gambaran sedentary behavior pada remaja di SMAN 1 GUNTUR.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi gambaran obesitas pada remaja di SMAN 1 GUNTUR.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6	Hasil uji menggunakan spearman rank	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.	Permohonan Izin Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2.	Balasan Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3.	Surat Permohonan Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4.	Surat Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5.	Surat Permohonan Izin Penelitian dan mencari data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6.	Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7.	Surat Plagiasi Turnitin	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8.	Lembar Persetujuan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9.	Permintaan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10.	Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11.	Lembar Kuesioner ASAQ	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12.	Tabulasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13.	Hasil Analisis Data SPSS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14.	Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15.	Lembar Konsultasi	Error! Bookmark not defined.