



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA N 1 BERGAS**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh
AINANNISA FITRIA NURFATIN
NIM. 011201064

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA N 1 BERGAS**

Disusun oleh :

AINANNISA FITRIA NURFATIN

NIM. 011201064

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

telah diperiksa dan disetujui pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, 12 Januari 2024

Pembimbing



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

NIDN. 0612118002

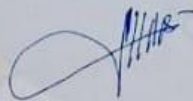
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA N 1 BERGAS**

Disusun oleh :
AINANNISA FITRIA NURFATIN
NIM. 011201064

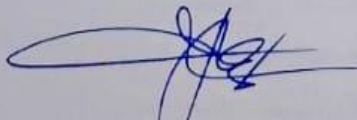
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :
Hari : Senin
Tanggal : 22 Januari 2024

Tim Penguji : Ketua / Pembimbing



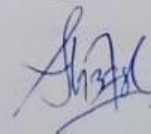
Ns. Umi Setyoningrum, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0612118002

Anggota / Penguji 1



Gipta Galih Widodo, S.Kp., M. Kep., Sp.KMB
NIDN. 0619047703

Anggota / Penguji 2



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

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 dibawah ini saya,

Nama : Ainannisa Fitria Nurfatin
NIM : 011201064
Program Studi/ Fakultas : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA N 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 murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kembali 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 ketidak 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, 8 Januari 2024
Yang membuat pernyataan



Ainannisa Fitria Nurfatin
NIM.011201064

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ainannisa Fitria Nurfatin
NIM : 011201064
Program Studi / Fakultas : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “**Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA N 1 Bergas**” untuk kepentingan akademi.

Ungaran, 8 Januari 2024
Yang membuat pernyataan



Ainannisa Fitria Nurfatin
NIM.011201064

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Ainannisa Fitria Nurfatin
Tempat, Tanggal Lahir : Kota Bandung, 28 Desember 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Komplek Permata Biru, Kel. Cinunuk, Kec. Cileunyi
Bandung
Email/handphone : ianxftn@gmail.com / 089510478907

Riwayat Pendidikan :

1. SD N 3 Nanggulan Cawas Klaten : 2008 - 2014
2. SMP N 2 Bayat Klaten : 2014 - 2017
3. SMK Kesehatan Bhakti Kencana Bandung : 2017 - 2020
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2020 – Sekarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Ainannisa Fitria Nurfatin
011201064

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 BERGAS

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan masa rentan terhadap masalah gizi seperti obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang berlebih sehingga terjadi penimbunan lemak di tubuh. Faktor penyebab dari obesitas salah satunya adalah faktor sosial seperti kurang olahraga, *sedentary lifestyle*, pekerjaan sedentari Teknologi pada era saat ini merupakan suatu perkembangan yang diciptakan manusia untuk memudahkan kehidupan, tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan remaja berperilaku sedentari.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan jumlah sampel 105 remaja. Instrumen penelitian ini adalah lembar kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*), timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan (*microtoise*).

Hasil: Hasil data didapatkan sebanyak 32 (41,6%) remaja dengan *sedentary lifestyle* mengalami obesitas. Kejadian obesitas terjadi pada 36 (34,3%) dan 69 (65,7%) remaja tidak obesitas. Hasil penelitian berdasarkan uji *chi-square* diperoleh hasil $p\text{-value } 0,009 < \alpha (0,05)$.

Simpulan: Terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Saran: diharapkan responden dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mendalami informasi tentang bahaya obesitas dan faktor penyebabnya agar menurunkan risiko terjadinya obesitas.

Kata Kunci: *sedentary lifestyle*, obesitas, remaja

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program, Faculty of Health
Final Assignment, January 2024
Ainannisa Fitria Nurfatin
011201064

CORRELATION BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 BERGAS

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period vulnerable to nutritional problems such as obesity is a pathological condition as a result of excessive food consumption resulting in the accumulation of fat in the body. One of the factors causing obesity is social factors such as lack of exercise, sedentary lifestyle, sedentary work Technology in the current era is a development created by humans to facilitate life, it is possible that it will cause adolescents to sedentary behavior.

Purpose: This study aims to determine whether there is a relationship between sedentary lifestyle and the incidence of obesity in adolescents at SMA N 1 Bergas.

Method: This research is a quantitative study using an analytic design with a cross sectional approach. The sampling technique used proportional random sampling with a total sample of 105 adolescents. This research instrument is the ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) questionnaire sheet, weight scale and height meter (microtoise).

Results: The data results showed that 32 (41.6%) adolescents with sedentary lifestyle were obese. The incidence of obesity occurred in 36 (34.3%) and 69 (65.7%) adolescents were not obese. The results based on the chi-square test obtained a $p\text{-value of } 0.009 < \alpha (0.05)$.

Conclusion: there is a correlation between sedentary lifestyle and the incidence of obesity in adolescents at SMA N 1 Bergas.

Suggestion: respondents are expected to increase physical activity and explore information about the dangers of obesity and its causative factors in order to reduce the risk of obesity.

Keywords: sedentary lifestyle, obesity, adolescent

PRAKATA



Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA N 1 Bergas”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah berjasa memberikan bantuan, bimbingan dan saran-saran yang membangun demi tersusunnya skripsi ini. Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Umi Setyoningrum, S. Kep., M. Kep selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan kesabaran dalam memberikan saran, bimbingan, masukan, nasehat, serta motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bapak Ibu dosen Program Studi Keperawatan yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kedua orang tua saya Bapak Warsito dan Ibu Sumarni, yang selalu hadir dengan cinta, doa merupakan kekuatan terbesar peneliti untuk terus belajar dan tetap kuat ketika menghadapi situasi tersulit sekalipun. Semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat serta kesehatan agar bisa terus mendampingi peneliti di masa depan. Aamiin
7. Kepada sepupu tercinta saya Lutfia Nur Latifah, Uwa Maryanti dan Uwa Usman yang telah memberikan semangat dan dukungannya selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Kepada semua sahabat saya Woro Subekti Adiningsih, Nenden Ajeng Gustiara Saumi, Rantini Wahyuni, Lavina Krisania Novianti, Yunira Amaliani, Agisna Fahrijatun Rizkia, Annisa Salsabila Ayuningtia, Erlina Dwi Susanti, Putri Anandita Fitriyani, Kharisma Yogy, Dwi Fitriyaningsih yang telah memberikan saya semangat dan motivasi secara langsung dan tidak langsung serta telah memberikan waktunya ketika saya membutuhkan tempat untuk berkeluh kesah.
9. Kepada teman-teman yang sering berinteraksi dengan saya, Oriza Widiea Sativa, Shevira Anindya, Vella Okta Rinarta, Della Choirun Nisa', Nashofa Fahid, Rovika, dan rekan seperjuangan, mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2020 atas bantuan, support, dan pengalaman berharga selama peneliti menempuh pendidikan di masa perkuliahan.
10. Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook (BTS), sebagai boygroup idola yang peneliti

kagumi, mereka menjadi salah satu penyemangat serta menjadi motivasi untuk terus melakukan yang terbaik. Borahae!

11. Terimakasih kepada SMA N 1 Bergas sebagai lokasi penelitian saya, terimakasih kepada Guru BK Bu Noor atas bantuannya dari awal hingga selesai pengambilan data, dan kepada responden yang telah membantu penelitian hingga selesai.
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara moral maupun material yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
13. Terimakasih untuk diri saya sendiri, Ainannisa. Terimakasih telah bertahan sampai sejauh ini telah menyelesaikan skripsi.

Akhir kata peneliti harap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca, khususnya ilmu keperawatan.

Ungaran, 9 Januari 2024

Peneliti

Ainannisa Fitria Nur Fatin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	2
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN ORISINALITAS.....	4
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	5
ABSTRAK	7
<i>ABSTRACT</i>	8
PRAKATA.....	9
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL.....	14
DAFTAR GAMBAR	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. Remaja	Error! Bookmark not defined.
B. Obesitas Pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
C. <i>Sedentary Lifestyle</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
F. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODELOGI 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 DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi berat badan lebih dan obesitas berdasarkan IMT menurut kriteria Asia Pasific.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2	Perhitungan IMT	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1	Jumlah Sample Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi <i>Sedentary Lifestyle</i> Pada Remaja SMA N 1 Bergas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2	Distribusi <i>Sedentary Lifestyle</i> Pada Remaja SMA N 1 Bergas Berdasarkan Jenis Kelamin	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3	Distribusi <i>Sedentary Lifestyle</i> Pada Remaja SMA N 1 Bergas Berdasarkan Usia.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA N 1 Bergas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5	Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA N 1 Bergas.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan SMA N 1 Bergas	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 Penelitian dan Mengambil Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian SMA N 1 Bergas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 <i>Information For Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Kuisiioner ASAQ (<i>Adolescent Sedentatry Activity Questionnaire</i>)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Data Excel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Tabulasi data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Output SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 SOP	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17 Turnitin dan Plagiarisme	Error! Bookmark not defined.