

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA-SISWI
KELAS XI DI SMK N 1 BITUNG**

SKRIPSI

VIDRIANY AVELYA COMINA TANGKUDUNG

15061222



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2019

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA-SISWI
KELAS XI DI SMK N 1 BITUNG**

SKRIPSI

**Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado**

VIDRIANY AVELYA COMINA TANGKUDUNG

15061222



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE

MANADO

2019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA-SISWI
KELAS XI DI SMK N 1 BITUNG


Yang disusun dan diajukan oleh:

VIDRIANY AVELYA COMINA TANGKUDUNG
15061222

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi
pada tanggal 2 Agustus 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI


Dosen Penguji 1 :


(Dr. M. Vonny H. Rumampuk,
S.Kep., M.Kep)

Dosen Penguji 2 :


(Julianus Ake, S.Kp., M.Kes)

Dosen Penguji 3 :


(Christian Lombogia, MARS)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado


Wahvuny Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado


Wahvuny Langelo, BSN., M.Kes

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA-SISWI
KELAS XI DI SMK N 1 BITUNG

Nama : Vidriany Avelya Tangkudung
NIM : 15061222
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,

Manado 2 Agustus 2019

Pembimbing I

Pembimbing II



Julianus Ake, S.Kp., M.Kes



Christian Lombogia, MARS

Mengetahui,

Dekan

PLT Ketua Program Studi



Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes



Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik dari suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, Juli 2019

Mahasiswa



Nama : Vidriany A.C Tangkudung
NIM : 15061222
Program Studi: Ilmu Keperawatan
Fakultas : Keperawatan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Tuhan yang Maha Esa, karena atas tuntunan dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMK N Bitung” dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Penulis menyadari akan keterbatasan dan kemampuan dalam penyusunan skripsi ini. Dalam proses penulisan skripsi ini penulis memperoleh bantuan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat selesai walaupun masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan dari penulis. Maka penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes, Dekan Fakultas Keperawatan, dan PLT Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Dr. Julianus Ake, S.Kp., M.Kep, Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan saran, arahan, bimbingan, kepada penulis dalam penyusunan skripsi selama ini.
4. dr. Christian Lombogia, MARS, Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi selama ini.
5. Helly Budiawan, S.Kep., Ns sebagai dosen pembimbing akademik yang sudah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan yang baik kepada penulis selama ini.

6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado terima kasih atas semua bantuannya.
7. Kepala Sekolah dan guru-guru serta staf SMK N 1 Bitung yang telah memberikan izin persetujuan dan membantu dalam proses untuk di lakukannya penelitian.
8. Kepala Sekolah dan guru-guru serta staf SMA Don Bosco Bitung yang telah memberikan izin persetujuan dan membantu dalam proses uji validitas dalam penelitian.
9. Seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
10. Alm. Papa Adrianus Denny Tangkudung serta Mama Elfrida Devy Simanullang dan adik Fransisco Tangkudung serta keluarga besar Tangkudung-Manullang yang telah memberikan bantuan, semangat, motivasi dan perhatian serta doa yang tulus selama penulis menjalani studi.
11. Keluarga Beremau-Simanullang yang telah memberikan bantuan, semangat, motivasi dan perhatian serta doa yang tulus selama penulis menjalani studi.
12. Keluarga Kindangen-Mangelep yang sudah membantu dan memberikan dukungan serta bantuan dalam melakukan penelitian ini.
13. Sahabat-sahabat dekat dan orang-orang terkasih terima kasih untuk setiap doa, dukungan, bantuan, motivasi serta kebersamaannya selama ini.
14. Teman-teman se-angkatan Kelas C Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado angkatan 2015, terima kasih untuk motivasi serta kebersamaan kita selama 4 tahun ini di Universitas Katolik De La Salle Manado.

15. Penulis menyadari akan keterbatasan dalam penulisan ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua.

Manado, 31 Juli 2019

Penulis

Vidriany Avelya Comina Tangkudung

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA-SISWI KELAS XI DI SMK N 1 BITUNG

Tangkudung, Vidriany A.C¹, Ake, Julianus², Lombogia, Christian³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado, Sulawesi Utara, Indonesia
Email : avemariacarmel@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang biasa di tandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Orang yang mengalami obesitas biasanya memiliki pola makan yang lebih dari biasanya serta cenderung kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat mengeluarkan keringat sebagai pembuangan lemak dari hasil mengkonsumsi makanan yang mereka makan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas XI di SMK N 1 Bitung.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *kuantitatif* dengan metode penelitian *cross sectional correlation*, dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 102 orang yang diambil dari siswa-siswi kelas XI dengan hasil perhitungan menggunakan *Rumus Isac dan Michael*. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *probability sampling* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola makan dan aktivitas fisik. Lokasi penelitian di SMK N 1 Bitung. Waktu penlitian Maret-Juli 2019.

Hasil Penelitian : Siswa-siswi di SMK N 1 Bitung yang memiliki pola makan lebih (60.8%). Siswa-siswi di SMK N 1 Bitung yang aktivitas fisik kurang (48.0%), siswa-siswi yang memiliki IMT yang Obesitas (38.2%). Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan dari pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi kelas XI di SMK N 1 Bitung ,dengan nilai $p=0.00$. Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi kelas XI di SMK N 1 Bitung, dengan nilai $p=0.00$. Hasil analisa data menggunakan uji statistic *Spearman Correlation* di peroleh hasil *p-value* 0.00 untuk pola makan dengan obesitas dan untuk aktivitas fisik dengan obesitas.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan obesitas dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi di SMK N 1 Bitung.

Kata Kunci : Obesitas, Pola Makan, Aktivitas Fisik

Refrensi : 11 Buku (2009-2019), 23 Jurnal (2014-2019)

**THE RELATIONSHIP OF EATING PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITIES
WITH THE EVENT OF OBESITY IN CLASS XI STUDENTS
IN SMK N 1 BITUNG**

Tangkudung, Vidriany A.C¹, Ake, Julianus², Lombogia, Christian³
Nursing Studies Program, Faculty of Nursing
De La Salle Catholic University Manado, North Sulawesi, Indonesia
Email: avemariacarmel@gmail.com

ABSTRACT

Background: Obesity is a disorder or disease that is usually marked by excessive accumulation of fatty tissue in the body. People who are obese usually have a diet that is more than usual and tends to lack of physical activity that can sweat as a waste of fat from consuming the food they eat.

Purpose : This study aims to determine the relationship of eating patterns and physical activity with the incidence of obesity in class XI students at SMK N 1 Bitung.

Method : This study uses research design *quantitative* with research method *cross sectional correlation*, with a total sample of 102 people taken from class XI students with the results of calculations using the *Isaac and Michael Formulas*. The sampling technique used is *probability sampling* using *simple random sampling technique*. Data collection using questionnaires eating patterns and physical activity. Research location in SMK N 1 Bitung. period March-July 2019.

Research Results: Students at SMK N 1 Bitung who have an overeating pattern (60.8%). Students in SMK N 1 Bitung who lack physical activity (48.0%), students who have BMI with Obesity (38.2%). From the results of the study there is a significant relationship of diet and physical activity with obesity in class XI students at SMK N 1 Bitung, with $p = 0.00$. From the results of the study there is a significant relationship between physical activity and obesity in class XI students at SMK N 1 Bitung, with $p = 0.00$. The results of data analysis using the statistical test *Spearman Correlation* obtained *p-value of 0.00* for eating patterns with obesity and for physical activity with obesity.

Conclusion: There is a significant relationship between diet and obesity and physical activity and obesity in students at SMK N 1 Bitung.

Keywords: Obesity, Eating Pattern, Physical Activity.

Reference: 11 Books (2009-2019), 23 Journals (2014-2019).

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	7
1.3 Pertanyaan Penelitian	8
1.4 Ringkasan Bab	8
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	9
2.1 Obesitas	9
2.2 Pola Makan	15
2.3 Aktivitas Fisik	23
2.4 Penelitian Terkait	27
2.5 Aplikasi Teori Keperawatan Orem Dalam Penelitian	42
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	49
3.1 Kerangka konsep	49
3.2 Hipotesis	54
3.3 Definisi Operasional	55
<u>BAB IV METODE PENELITIAN</u>	58
4.1 Desain Penelitian	58
4.2 Lokasi	59
4.3 Waktu Penelitian	59
4.4 Populasi	59
4.5 Sampel	60
4.6 Instrumen Penelitian	61
4.7 Pengumpulan Data	64
4.8 Analisa Data	66
4.9 Etika Penelitian	69

<u>BAB V HASIL PENELITIAN</u>	69
5.1 Hasil Analisis Univariat	69
5.2 Hasil Analisi Bivariat	76
<u>BAB VI PEMBAHASAN</u>	77
6.1 Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas	77
6.2 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas	90
<u>BAB VII PENUTUP</u>	91
7.1 Kesimpulan	91
7.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Klasifikasi Obesitas	13
Tabel 2.4.1 Penelitian Terkait	31
Table 3.3 Definisi Operasional	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kerangka Konsep	45
Gambar 3.1 Konsep Orem	50
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>Cross Sectional</i>	59
Gambar 4.5.1 Rumus Isaac & Michael	60
Gambar 4.7 Proses Pengumpulan Data	64
Gambar 4.8.1 Rumus Spearman Correlation	66
Gambar 4.7 Proses Pengumpulan Data	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Curriculum Vitae</i>	98
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	99
Lampiran 3. Lembar Pengumpulan Data	100
Lampiran 4. Permohonan Izi Data Demografi	105
Lampiran 5. Permohonan Uji Validitas	106
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Penelitian	107
Lampiran 7. Permohonan Izin Melakukan Penelitian	108
Lampiran 8. Pemberitahuan Selesai Penelitian	109
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Proposal Dan Skripsi	110
Lampiran10. Lembar Persetujuan Revisi Proposal Dan Skripsi	112
Lampiran 11. <i>Ethical Clearance</i>	113
Lampiran 12. Hasil Analisis Statistic	116
Lampiran 13. Lembar Konsultasi	127

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA-SISWI KELAS XI
DI SMK N 1 BITUNG**

Tangkudung, Vidriany A.C¹, Ake, Julianus², Lombogia, Christian³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado, Sulawesi Utara, Indonesia
Email : avemariacarmel@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang biasa di tandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Orang yang mengalami obesitas biasanya memiliki pola makan yang lebih dari biasanya serta cenderung kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat mengeluarkan keringat sebagai pembuangan lemak dari hasil mengkonsumsi makanan yang mereka makan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas XI di SMK N 1 Bitung.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *kuantitatif* dengan metode penelitian *cross sectional correlation*, dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 102 orang yang diambil dari siswa-siswi kelas XI dengan hasil perhitungan menggunakan *Rumus Isac dan Michael*. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *probability sampling* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola makan dan aktivitas fisik. Lokasi penelitian di SMK N 1 Bitung. Waktu penlitian Maret-Juli 2019.

Hasil Penelitian : Siswa-siswi di SMK N 1 Bitung yang memiliki pola makan lebih (60.8%). Siswa-siswi di SMK N 1 Bitung yang aktivitas fisik kurang (48.0%), siswa-siswi yang memiliki IMT yang Obesitas (38.2%). Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan dari pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi kelas XI di SMK N 1 Bitung ,dengan nilai $p=0.00$. Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi kelas XI di SMK N 1 Bitung, dengan nilai $p=0.00$. Hasil analisa data menggunakan uji statistic *Spearman Correlation* di peroleh hasil *p-value* 0.00 untuk pola makan dengan obesitas dan untuk aktivitas fisik dengan obesitas.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan obesitas dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa-siswi di SMK N 1 Bitung.

Kata Kunci : Obesitas, Pola Makan, Aktivitas Fisik

Refrensi : 11 Buku (2009-2019), 23 Jurnal (2014-2019)

**THE RELATIONSHIP OF EATING PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITIES
WITH THE EVENT OF OBESITY IN CLASS XI STUDENTS
IN SMK N 1 BITUNG**

Tangkudung, Vidriany A.C¹, Ake, Julianus², Lombogia, Christian³
Nursing Studies Program, Faculty of Nursing
De La Salle Catholic University Manado, North Sulawesi, Indonesia
Email: avemariacarmel@gmail.com

ABSTRACT

Background: Obesity is a disorder or disease that is usually marked by excessive accumulation of fatty tissue in the body. People who are obese usually have a diet that is more than usual and tends to lack of physical activity that can sweat as a waste of fat from consuming the food they eat.

Purpose : This study aims to determine the relationship of eating patterns and physical activity with the incidence of obesity in class XI students at SMK N 1 Bitung.

Method : This study uses research design *quantitative* with research method *cross sectional correlation*, with a total sample of 102 people taken from class XI students with the results of calculations using the *Isaac and Michael Formulas*. The sampling technique used is *probability sampling* using *simple random sampling technique*. Data collection using questionnaires eating patterns and physical activity. Research location in SMK N 1 Bitung. period March-July 2019.

Research Results: Students at SMK N 1 Bitung who have an overeating pattern (60.8%). Students in SMK N 1 Bitung who lack physical activity (48.0%), students who have BMI with Obesity (38.2%). From the results of the study there is a significant relationship of diet and physical activity with obesity in class XI students at SMK N 1 Bitung, with $p = 0.00$. From the results of the study there is a significant relationship between physical activity and obesity in class XI students at SMK N 1 Bitung, with $p = 0.00$. The results of data analysis using the statistical test *Spearman Correlation* obtained *p-value of 0.00* for eating patterns with obesity and for physical activity with obesity.

Conclusion: There is a significant relationship between diet and obesity and physical activity and obesity in students at SMK N 1 Bitung.

Keywords: Obesity, Eating Pattern, Physical Activity.

Reference: 11 Books (2009-2019), 23 Journals (2014-2019).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Tuhan yang Maha Esa, karena atas tuntunan dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMK N Bitung” dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Penulis menyadari akan keterbatasan dan kemampuan dalam penyusunan skripsi ini. Dalam proses penulisan skripsi ini penulis memperoleh bantuan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat selesai walaupun masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan dari penulis. Maka penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes, Dekan Fakultas Keperawatan, dan PLT Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Dr. Julianus Ake, S.Kp., M.Kep, Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan saran, arahan, bimbingan, kepada penulis dalam penyusunan skripsi selama ini.
4. dr. Christian Lombogia, MARS, Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi selama ini.

5. Helly Budiawan, S.Kep., Ns sebagai dosen pembimbing akademik yang sudah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan yang baik kepada penulis selama ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado terima kasih atas semua bantuannya.
7. Kepala Sekolah dan guru-guru serta staf SMK N 1 Bitung yang telah memberikan izin persetujuan dan membantu dalam proses untuk di lakukannya penelitian.
8. Kepala Sekolah dan guru-guru serta staf SMA Don Bosco Bitung yang telah memberikan izin persetujuan dan membantu dalam proses uji validitas dalam penelitian.
9. Seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
10. Alm. Papa Adrianus Denny Tangkudung serta Mama Elfrida Devy Simanullang dan adik Fransisco Tangkudung serta keluarga besar Tangkudung-Manullang yang telah memberikan bantuan, semangat, motivasi dan perhatian serta doa yang tulus selama penulis menjalani studi.
11. Keluarga Beremau-Simanullang yang telah memberikan bantuan, semangat, motivasi dan perhatian serta doa yang tulus selama penulis menjalani studi.
12. Keluarga Kindangen-Mangelep yang sudah membantu dan memberikan dukungan serta bantuan dalam melakukan penelitian ini.
13. Sahabat-sahabat dekat dan orang-orang terkasih terima kasih untuk setiap doa, dukungan, bantuan, motivasi serta kebersamaannya selama ini.
14. Teman-teman se-angkatan Kelas C Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado angkatan 2015, terima kasih untuk motivasi serta

kebersamaan kita selama 4 tahun ini di Universitas Katolik De La Salle
Manado.

Penulis menyadari akan keterbatasan dalam penulisan ini, oleh karena itu penulis
mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua.

Manado, 31 Juli 2019

Penulis

Vidriany Avelya Comina Tangkudung

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	7
1.3 Pertanyaan Penelitian	8
1.4 Ringkasan Bab	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Obesitas	9
2.2 Pola Makan	15
2.3 Aktivitas Fisik	23
2.4 Penelitian Terkait	27
2.5 Aplikasi Teori Keperawatan Orem Dalam Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Kerangka konsep	49
3.2 Hipotesis	54
3.3 Definisi Operasional	55
BAB IV METODE PENELITIAN	58
4.1 Desain Penelitian	58
4.2 Lokasi	59
4.3 Waktu Penelitian	59
4.4 Populasi	59
4.5 Sampel	60
4.6 Instrumen Penelitian	61
4.7 Pengumpulan Data	64
4.8 Analisa Data	66

4.9 Etika Penelitian	69
BAB V HASIL PENELITIAN	69
5.1 Hasil Analisis Univariat	69
5.2 Hasil Analisi Bivariat	76
BAB VI PEMBAHASAN	77
6.1 Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas	77
6.2 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas	90
BAB VII PENUTUP	91
7.1 Kesimpulan	91
7.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Klasifikasi Obesitas	13
Tabel 2.4.1 Penelitian Terkait	31
Table 3.3 Definisi Operasional	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kerangka Konsep	45
Gambar 3.1 Konsep Orem	50
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>Cross Sectional</i>	59
Gambar 4.5.1 Rumus Isaac & Michael	60
Gambar 4.7 Proses Pengumpulan Data	64
Gambar 4.8.1 Rumus Spearman Correlation	66
Gambar 4.7 Proses Pengumpulan Data	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Curriculum Vitae</i>	98
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	99
Lampiran 3. Lembar Pengumpulan Data	100
Lampiran 4. Permohonan Izi Data Demografi	105
Lampiran 5. Permohonan Uji Validitas	106
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Penelitian	107
Lampiran 7. Permohonan Izin Melakukan Penelitian	108
Lampiran 8. Pemberitahuan Selesai Penelitian	109
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Proposal Dan Skripsi	110
Lampiran10. Lembar Persetujuan Revisi Proposal Dan Skripsi	112
Lampiran 11. <i>Ethical Clearance</i>	113
Lampiran 12. Hasil Analisis Statistic	116
Lampiran 13. Lembar Konsultasi	127

