

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA  
DI SMAN 3 MANADO**

**SKRIPSI**

**GRACELLA CHINTYA MANGINSIHI**

**17061173**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 3 MANADO**

Nama : Gracella Chintya Manginsihi  
NIM : 17061173  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,  
Manado, 29 Juli 2021

Pembimbing I

Tati S. Ponidjan, S.ST., S.Pd., M.Kep., Ns.Sp.Kep.An

Pembimbing II

Grace B. Patti, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keperawatan

Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 3 MANADO**

Yang disusun dan diajukan oleh :

**GRACELLA CHINTYA MANGINSIHI**

**17061173**

Telah dipertahankan di depan TIM penguji Ujian Skripsi

Pada tanggal 29 Juli 2021

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat


**TIM PENGUJI**



**Dosen Penguji 1 : (Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D.NS)**



**Dosen Penguji 2 : (Tati S. Ponidjan, S.SiT., S.Pd., M.Kep, Ns.Sp.Kep.An)**



**Dosen Penguji 3 : (Grace B. Polih, S.Kep., Ns., M.Kep)**

**MENGETAHUI,**

Dekan Fakultas Keperawatan



**Maryuni Langelo, BSN., M.Kes**

Ketua Program Studi  
Ilmu Keperawatan



**Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sebesar-besarnya 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, September 2021

Mahasiswa



Nama : Gracella C. Manginsihi

NIM : 17061173

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Keperawatan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMAN 3 Manado”**.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, motivasi serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat peneliti mengucapkan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof.Dr. Johanis Ohoitumur. Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes., Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama menempuh pendidikan.
3. Natalia E. Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS., Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah membimbing selama menempuh pendidikan.
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes., Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
5. Tati S. Ponidjan, S.SiT, S.Pd, M.Kep, Ns.Sp.Kep.An., Dosen Pembimbing I yang telah membimbing serta memberikan motivasi dan arahan.
6. Grace B. Polii, S.Kep., Ns., M.Kep., Dosen Pembimbing II yang telah membimbing serta memberikan motivasi dan arahan.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado yang sudah banyak membantu selama 4 tahun pendidikan.
8. Kepala Sekolah dan guru-guru yang telah mengizinkan serta membantu saya dalam pelaksanaan penelitian di SMAN 3 Manado.
9. Kepala Sekolah dan guru-guru SMAN 8 Manado yang telah mengizinkan dan membantu saya dalam penelitian.
10. Yang terkasih kedua orang tua saya, Mama, Papa, adik, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa dalam penyusunan skripsi.

11. Rekan-rekan angkatan tahun 2017 fakultas keperawatan yang saling menyemangati dan memberi dukungan.
12. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada semua pihak, yang terlibat yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang sudah membantu, memberikan dukungan dan doa dalam proses pembuatan skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tau masih ada kekurangan dan keterbatasan dari skripsi ini, untuk itu penulis membutuhkan saran dari beberapa pihak. Semoga hasil penelitian ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan dan pengetahuan ilmu keperawatan.

Manado, Agustus 2020

Gracella Chintya Manginsihi

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 3 MANADO

Manginsihi, G. C<sup>1</sup>, Ponidjan. T<sup>2</sup>, Polii. G<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email : [gracellamanginsihi45@gmail.com](mailto:gracellamanginsihi45@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang terjadi karena penimbunan jaringan lemak secara berlebihan pada tubuh. Seseorang yang mengalami obesitas cenderung memiliki ketidakseimbangan antara kalori yang masuk dan keluar yang dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan disertai dengan pola makan yang berlebih.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 3 Manado.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *cross sectional corelation*, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 80 orang yang diambil dari siswa kelas XI. Pengambilan sampel menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner aktivitas fisik dan pola makan. Lokasi penelitian di SMAN 3 Manado, pada Juli 2021.

**Hasil Penelitian :** Remaja dengan kategori tingkat aktivitas fisik yang baik berjumlah 22 orang (27.5%) dan yang kategori tidak baik berjumlah 58 orang (72.5%). Remaja dengan kategori pola makan yang baik berjumlah 26 orang (32.5%) dan yang kategori tidak baik berjumlah 54 orang (67.5%). Remaja dengan kategori Obesitas berjumlah 40 orang (50.0%) dan remaja yang tidak obesitas berjumlah 40 orang (50.0%). Dari hasil analisis bivariat untuk aktivitas fisik dengan kejadian obesitas menggunakan uji statistik *pearson chi square* didapatkan nilai  $p= 0.000$  yang berarti  $p<0.05$  dan nilai  $OR= 19.000$ . kemudian dari hasil analisis bivariat untuk pola makan dengan kejadian obesitas menggunakan uji statistik *pearson chi square* didapatkan nilai  $p= 0.001$  yang berarti  $p<0.05$  dan nilai  $OR= 28.500$ .

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 3 Manado.

**Kata Kunci :** Obesitas, Aktivitas Fisik, Pola Makan

**Referensi :** 2 Buku (2017), 20 Jurnal (2016-2020)

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND EATING PATTERNS  
WITH THE EVENT OF OBESITY IN ADOLESCENTS  
AT SMAN 3 MANADO**

**Manginsihi, G. C<sup>1</sup> , Ponidjan. T<sup>2</sup> , Polii. G<sup>3</sup>**  
Nursing Studies Program, Faculty of Nursing  
De La Salle Catholic University Manado  
Email : [gracellamanginsihi45@gmail.com](mailto:gracellamanginsihi45@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** Obesity is a disorder or disease that occurs due to excessive accumulation of fat tissue in the body. Someone who is obese tends to have an imbalance between calories in and out which can be caused by lack of physical activity and accompanied by excessive eating patterns.

**Purpose :** This study aims to determine the relationship between physical activity and eating pattern with the incidence of obesity in adolescents at SMAN 3 Manado.

**Method :** This study uses a quantitative research design with a research method cross sectional correlation, with a total sample of 80 people taken from class XI students. Sampling used non-probability sampling with method purposive sampling technique. Collecting data using questionnaires of physical activity and eating pattern. The research location is at SMAN 3 Manado, in July 2021.

**Research Results :** Adolescents with good physical activity level categories are 22 people (27.5%) and 58 people (72.5%). Adolescents with good eating patterns were 26 people (32.5%) and 54 people (67.5%). Adolescents with obesity category were 40 people (50.0%) and teenagers who were not obese were 40 people (50.0%). From the results of the bivariate analysis for physical activity with the incidence of obesity using the Pearson chi square statistical test, the p value = 0.000, which means  $p < 0.05$  and the OR value = 19,000. then from the results of the bivariate analysis for eating patterns with the incidence of obesity using the Pearson chi square statistical test, the p value = 0.001 which means  $p < 0.05$  and the OR value = 28.500.

**Conclusion :** There is a relationship between physical activity and obesity and eating pattern and obesity in adolescents at SMAN 3 Manado.

**Keywords :** Obesity, Physical Activity, Eating Pattern

**Reference :** 2 Books (2017), 20 Journals (2016-2020)



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Obesitas	8
2.2 Aktivitas Fisik	12
2.3 Pola Makan	15
2.4 Konsep Tumbuh Kembang Remaja	20
2.5 Penelitian Terkait	23
2.6 Konsep Teori Keperawatan Orem	30
<b>BAB III. KERANGKA KONSEP</b>	
3.1 Kerangka Konsep	33
3.2 Hipotesis	34
3.3 Definisi Operasional	35
<b>BAB IV. METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Desain Penelitian	37
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	38

4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	38
4.4 Instrumen Penelitian	39
4.5 Pengumpulan Data	40
4.6 Analisa Data	42
4.7 Etika Penelitian	42
<b>BAB V. HASIL PENELITIAN</b>	
5.1 Hasil Analisis Karakteristik	45
5.2 Hasil Analisis Univariat	46
5.3 Hasil Analisis Bivariat	48
<b>BAB VI. PEMBAHASAN</b>	
6.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas	51
6.2 Hubungan Pola Makan dengan Obesitas	52
6.3 Keterbatasan Penelitian	53
<b>BAB VII. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
7.1 Kesimpulan	54
7.2 Saran	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	56
<b>LAMPIRAN</b>	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Obesitas	11
Tabel 2.2 Penelitian Terkait	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional	35
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan Orang Tua, Berat Badan dan Tinggi Badan Di SMAN 3 Manado	46
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Aktifitas fisik, Pola Makan dan Kejadian Obesitas di SMAN 3 Manado	47
Tabel 5.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada remaja di SMAN 3 Manado	48
Tabel 5.4 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada remaja di SMAN 3 Manado	49

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Dorothea Orem	32
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	33
Gambar 4.1 Desain Penelitian	37

## DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Proses Pengumpulan Data

40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : <i>Curriculum Vitae</i>	60
Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian	62
Lampiran 3 : Lembar Konsultasi Proposal Pembimbing I	67
Lampiran 4 : Lembar Konsultasi Proposal Pembimbing II	73
Lampiran 5 : Surat Permohonan Ijin Survey Data Awal	77
Lampiran 6 : Permohonan Ijin : Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	78
Lampiran 7 : Permohonan Ijin Pengumpulan Data Penelitian	79
Lampiran 8 : Pemberitahuan Selesai Penelitian	80
Lampiran 9 : Lembar Persetujuan Ujian Proposal dan skripsi	82
Lampiran 10: Lembar Revisi Proposal dan Skripsi	84
Lampiran 11: Master Tabel	86
Lampiran 12: Hasil Analisis Statistik	92

## DAFTAR SINGKATAN

### SINGKATAN

WHO	= <i>World Health Organization</i>
P2PTM	= Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
IMT	= Indeks Masa Tubuh
BMI	= <i>Body Mass Index</i>
CDC	= <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
NIH	= <i>National Heart Lung and Blood Institute</i>
HDL	= <i>High Density Lipoprotein</i>
LDL	= <i>Low Density Lipoprotein</i>
HIIT	= <i>High Intensity Interval Training</i>
AKG	= Angka Kecukupan Gizi

