



**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANGKA KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA MARIE JOSEPH
KELAPA GADING, JAKARTA UTARA
2013**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

SARJANA KEPERAWATAN

OLEH : Erwin Pohan

NIM : 2009-11-017

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA
2013**



**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANGKA KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA MARIE JOSEPH
KELAPA GADING, JAKARTA UTARA
2013**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

SARJANA KEPERAWATAN

OLEH : Erwin Pohan

NIM : 2009-11-017

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA
2013**

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

Laporan Penelitian

Februari 2013

Erwin Pohan

Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Marie Joseph, Kelapa Gading, Jakarta Utara

xii + 48 halaman, 7 tabel, 7 lampiran

ABSTRAK

Obesitas adalah suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan lemak tubuh secara berlebihan. Kejadian obesitas yang terjadi pada anak remaja disebabkan karena faktor gaya hidup yaitu aktifitas fisik, pola makan, dan pola tidur. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup dengan angka kejadian obesitas. Penelitian ini dilakukan di SMA Marie Joseph dengan jumlah sampel 80 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2012 sampai dengan bulan Januari 2013. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan penelitian deskriptif korelatif. Metode pengambilan data dengan cara sistematis random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden dan pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner serta pengolahan data dengan menggunakan uji statistik kendalls tau b. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara obesitas dengan aktifitas fisik ($p=0.009$) dengan persentase obesitas sebesar 61.3 %, tidak terdapat hubungan bermakna antara obesitas dengan pola makan ($p=0.935$) dengan persentase obesitas sebesar 61.2 %, tidak terdapat hubungan bermakna antara obesitas dengan pola tidur ($p=0.306$) dengan persentase obesitas sebesar 61.2 %. Rendahnya angka kejadian obesitas dalam penelitian ini menjadi alasan bagi peneliti selanjutnya untuk mencari sampel angka kejadian obesitas yang lebih besar, untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang obesitas.

Kata kunci: aktifitas fisik, gaya hidup, obesitas, pola makan, pola tidur

Daftar pustaka: 8 buku, 3 artikel jurnal

SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

BACHELOR DEGREE OF NURSING

Research report

February, 2013

Erwin Pohan

**Lifestyle Relationship With The Incidence of Obesity in Adolescents in Marie Joseph
high school, Kelapa Gading, North Jakarta**

xii + 48 pages, 7 tables, 7 appendixs

ABSTRACT

Obesity is a disorder or a disease characterized by excessive accumulation of body fat. Incidence of obesity that occurs in older children due to lifestyle factors, likes physical activity, diet, and sleep patterns. The research purpose is to identify the relationship between lifestyle with the incidence of obesity. The research was conducted at the Joseph Marie High School with a sample 80 respondents. The research was conducted in August 2012 until January 2013. The method used is descriptive quantitative research study correlative. The method of data collection by systematic random sampling, with a total sample of 80 respondents and data collection using questionnaires and data processing using statistical test Kendalls tau b. The results of the study indicate that there is a significant relationship between obesity and physical activity ($p = 0.009$) with the percentage of obesity at 61.3 %, there was no significant association between obesity and diet ($p = 0.935$) with a percentage of 61.2 % obese, there is no significant relationship between obesity and sleep patterns ($p = 0.306$) with the percentage of obesity at 61.2 %. Minimum incident of obesity in this research is a reason to next researcher to search more sample of obesity incident, to increase adolescent knowledge about obesity.

Keyword : eat pattern, lifestyle, obesity, physical activity, sleep pattern
Bibliography : 8 books, 3 journal

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erwin Pohan
NIM : 2009-11-017
Program studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta , April 2013



(Erwin Pohan)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Erwin Pohan

Tempat/Tanggal Lahir : Padang Sidempuan, 15 Desember 1990

Agama : Protestan

Alamat : Jl. Janur Kuning 12 WQ1/10, Kelapa Gading, Jakarta

Riwayat Pendidikan

1. SD Lidya, Jakarta Utara (1998-2003)
2. SMP Tunas Karya, Jakarta Utara (2003-2006)
3. SMA Marie Joseph, Jakarta Utara (2006-2009)
4. STIK Sint Carolus, Jakarta (2009- sekarang)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyusun laporan penelitian yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara“. Peneliti berharap dengan adanya penelitian tentang obesitas pada remaja, maka pengetahuan remaja tentang obesitas semakin bertambah.

Selesaiannya laporan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih, kepada yang terhormat :

1. Ibu Asnet Leo Bunga., SKp., M.Kes. selaku ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Justina Purwarini Acihayati., MKep., Sp.Mat. selaku ketua program S-1 Keperawatan.
3. Ibu Emiliana Tarigan., SKp., MKes., sebagai pembimbing materi yang sangat sabar tekun dan ulet dalam membimbing pembuatan laporan penelitian ini.
4. Bapak Drs. Sudibyo Supardi, Apt., M.Kes. sebagai pembimbing metodologi riset yang telah memberikan bimbingan dalam pembuatan laporan penelitian.
5. Ibu Indriati Kusumaningsih, M. Kep., Sp. Kom sebagai pembimbing akademik yang selalu memberikan semangat serta motivasi dalam pembuatan laporan penelitian ini.
6. Bapak Markus dan ibu Yuli dari perpustakaan STIK Sint Carolus yang telah banyak menolong dalam memberikan buku-buku refrensi.
7. Pihak perpustakaan Unika Atmajaya yang banyak membantu dalam peminjaman buku-buku referensi.

8. Orang tua yaitu Bapak Ruslan D. Pohan, dan Ibu Hana Setiawati yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga laporan penelitian ini dapat terselesaikan.
9. Teman - teman satu perjuangan yang telah banyak membantu dalam proses pembuatan laporan penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan laporan penelitian ini banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun laporan penelitian. Terima kasih dan Tuhan memberkati.

Jakarta, April 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Dalam Judul	i
Abstrak	ii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan	v
Daftar Riwayat Hidup	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar belakang penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	5
E. Ruang lingkup penelitian	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Gaya Hidup	7
B. Obesitas Pada Remaja	14
1. Definisi Obesitas	14
2. Etiologi Obesitas	14
3. Patofisiologi	15
4. Manifestasi Klinik	16
5. Klasifikasi	17
C. Konsep Remaja	18
1. Definisi remaja	18
2. Tugas dan Perkembangan Pada Masa Remaja	19
D. Penelitian terkait	23
BAB III : KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka konsep	25
B. Hipotesis penelitian	25
C. Variabel penelitian	26

BAB IV : METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian	28
B. Populasi dan sampel penelitian	28
C. Tempat penelitian	29
D. Waktu penelitian	30
E. Etika penelitian	30
F. Alat pengumpul data	30
G. Metode pengumpulan data	30
H. Teknik analisis data	32

BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran lokasi Penelitian	34
B. Interpretasi Hasil dan Diskusi Hasil Penelitian	35
1. Interpretasi Hasil Penelitian	35
a. Analisis Univariat	35
1) Indeks Masa Tubuh	35
2) Aktivitas Fisik	35
3) Pola Makan	36
4) Pola Tidur	37
b. Analisis Bivariat	38
1) Hubungan aktivitas fisik dengan Obesitas	38
2) Hubungan pola makan dengan Obesitas	40
3) Hubungan antara pola tidur dengan Obesitas	41

BAB VI : SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	45
----------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel V.1 Distribusi Indeks Masa Tubuh di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara, 2013	35
Tabel V.2 Distribusi Aktivitas Fisik di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara, 2013	36
Tabel V.3. Distribusi Pola Makan di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara, 2013	37
Tabel V.4. Distribusi Pola Tidur di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara, 2013	38
Tabel V.5. Distribusi Aktifitas Fisik dengan Obesitas di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara, 2013	39
Tabel V.6. Distribusi Pola Makan dengan Obesitas di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara, 2013	41
Tabel V.7. Distribusi Pola Tidur dengan Obesitas di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara, 2013	42

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Surat Permohonan Menjadi Respoden

LAMPIRAN 2 : Surat Persetujuan Menjadi Responden

LAMPIRAN 3 : Kuesioner

LAMPIRAN 4 : Surat Ijin Penelitian

LAMPIRAN 5 : Uji Validitas dan Reabilitas

LAMPIRAN 6 : Hasil Distribusi Frekuensi dan Hasil Tabulasi

LAMPIRAN 7 : Lembar Konsultasi