

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA KELAS 9 SMP NEGERI 2 LAWANG KIDUL

Ingrid Yesty Giovanni Hutasoit, 2021

Pembimbing I : Franky Saputra, dr., Sp. A

Pembimbing II : Shiela Stefani, dr., M.Gizi, Sp.GK, AIFO-K

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia yaitu 4,8%. Kelompok usia ini menarik untuk dipelajari karena anak usia tersebut berada pada usia remaja awal. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas di SMP Negeri 2 Lawang Kidul. Studi berupa observasi dengan desain potong lintang. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 152 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *whole sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan kejadian obesitas. Pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ-M dan pengukuran IMT secara langsung. Terdapat 20 siswa yang mengalami *underweight*, 52 siswa dengan status gizi normal, 22 siswa dengan *overweight* dan 58 siswa yang mengalami obesitas. Hasil dari penelitian didapatkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas pada siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul dengan uji chi-square dengan nilai $p=0.266 (>0,05)$.

Kata Kunci: obesitas, siswa SMP kelas 9, aktivitas fisik

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE LEVEL OF OBESITY IN CLASS OF 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul

Ingrid Yesty Giovanni Hutasoit, 2021

Preceptor I : Franky Saputra, dr., Sp. A

Preceptor II : Shiela Stefani, dr., M.Gizi, SpGK, AIFO-K

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) from the year 2018 states that the prevalence of obesity of teenagers aged 13-15 in Indonesia is 4.8%. This age group is interesting to study because these children are in the early stages of their teenage years. The purpose of this research was to know the relationship of physical activity towards the incidence of obesity in students of SMP Negeri 2 Lawang Kidul. The study is an observational study using a cross sectional design. The subject in this research are ninth grade students from SMP Negeri 2 Lawang Kidul who have met the inclusion criteria, which are 152 students. The samples are taken using the whole population sampling method. Variables in this research are physical activity and incidence of obesity. The data was collected using the IPAQ-M questionnaire and direct measurement of the student's BMI. Data shows that 20 students are categorized as underweight, 52 students have normal nutritional statuses, 22 students are categorized as overweight and 58 students are categorized as obese. The result of this research showed that there is no relation between physical activity and obesity towards ninth grade students of SMP Negeri 2 Lawang Kidul, the Chi-Square test shows a score of $p= 0.266 (>0.05)$. Higher risk of obesity is found in students who had low weekly physical activity (RR 1.57 [95%CI 1.06-2.32]).

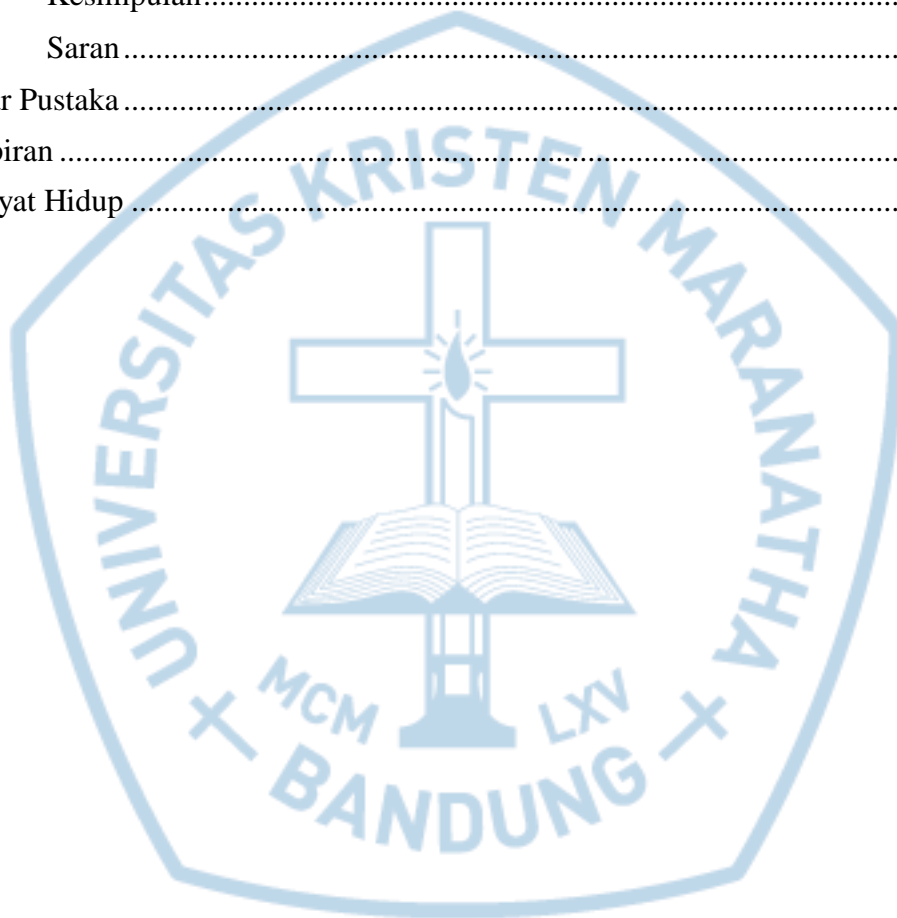
Keywords: Obesity, 9th grade students, Physical activity.

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan	ii
Surat Pernyataan	iii
Abstrak.....	iv
Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas 9 Smp Negeri 2 Lawang Kidul	iv
<i>Abstract</i>	<i>v</i>
<i>Relationship Between Physical Activity And The Level Of Obesity In Class Of 9 Smp Negeri 2 Lawang Kidul.....</i>	<i>v</i>
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
Bab I Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Akademis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	4
Bab II Tinjauan Pustaka	5
2.1 Konsep Remaja.....	5
2.1.1 Pengertian Remaja	5
2.1.2 Karakteristik Usia Remaja	5
2.1.3 Kebutuhan Gizi Pada Remaja	7
2.2 Obesitas	8

2.2.1	Definisi Obesitas	8
2.2.2	Faktor Resiko Obesitas	8
2.2.3	Patofisiologi dan Gejala Klinis Obesitas.....	10
2.2.4	Penentuan Obesitas	15
2.2.5	Pencegahan Obesitas pada Remaja	17
2.3	Aktivitas Fisik	20
2.3.1	Definisi Aktivitas Fisik	20
2.3.2	Proporsi Aktivitas Fisik.....	20
2.3.3	Jenis-jenis Aktivitas Fisik	21
2.3.4	Rekomendasi Aktivitas Fisik	23
2.3.5	Manfaat Aktivitas Fisik.....	24
BAB III Bahan Dan Metode Penelitian		25
3.1	Alat dan Bahan Penelitian	25
3.1.1	Alat Penelitian.....	25
3.1.2	Bahan Penelitian.....	25
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	25
3.2.2	Waktu Penelitian.....	25
3.3	Metode Penelitian.....	25
3.3.1	Rancangan Penelitian.....	25
3.3.2	Variabel Penelitian.....	26
3.3.3	Definisi Operasional.....	26
3.4	Subjek dan Populasi Penelitian	29
3.5	Sampel	29
3.6	Analisis Data dan Hipotesis Statistik	29
3.6.1	Analisis Data	29
3.6.2	Hipotesis Statistik.....	29
3.6.3	Kriteria Uji	29
3.7	Prosedur Penelitian.....	30
3.8	Etika Penelitian.....	30

BAB IV Hasil Dan Pembahasan	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.2 Pengujian Hipotesis	34
4.3 Pembahasan	35
4.3 Keterbatasan Penelitian	39
BAB V kesimpulan Dan Saran	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
Daftar Pustaka	41
Lampiran	48
Riwayat Hidup	66



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Status Gizi IMT per Usia (5-19 Tahun) Menurut WHO 2006	16
Tabel 4. 1 Distribusi Status Gizi Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul....	31
Tabel 4. 2 Distribusi Jenis Kelamin Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul	31
Tabel 4. 3 Distribusi Riwayat Obesitas pada Orang Tua Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul.....	31
Tabel 4. 4 Distribusi Besar Pendapatan Orang Tua Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul.....	32
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makan Utama Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul.....	32
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Camilan Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul.....	33
Tabel 4. 7 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas pada Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Lawang Kidul.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Akantosis Nigrikans ³⁶	12
Gambar 2. 2 Akrokordons ³⁷	13
Gambar 2. 3 Keratosis Pilaris ³⁸	13
Gambar 2. 4 Striae Distensae ³⁹	14
Gambar 2. 5 Plantar Hiperkeratosis ³⁵	14
Gambar 2. 6 Grafik IMT per Usia (5-19 Tahun) untuk Laki-Laki Menurut WHO 2006 ¹	16
Gambar 2. 7 Grafik IMT per Usia (5-19 Tahun) untuk Perempuan Menurut WHO 2006 ¹	17
Gambar 2. 8 Piring Makan T ⁴³	18
Gambar 2. 9 Tumpeng Gizi Seimbang ⁴²	18
Gambar 2. 10 Proporsi Aktivitas Fisik Kurang Pada Penduduk Umur ≥ 10 Tahun Menurut Provinsi, 2018 ⁴⁵	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Etik Penelitian	48
Lampiran 2 Surat Pengantar atau Surat Tanggapan dari Sekolah untuk dilakukan Penelitian.....	49
Lampiran 3 Informed Consent	50
Lampiran 4 Kuesioner Data Diri Orang Tua Responden.....	51
Lampiran 5 Kuesioner IPAQ-M (Malay International Physical Activity Questionnaire).....	52
Lampiran 6 Hasil SPSS	55
Lampiran 7 Tabel Hasil Data Penelitian	56
Lampiran 8 Tabel Hasil Data Kuesioner Aktivitas Fisik.....	59
Lampiran 9 Foto Dokumentasi Penelitian.....	63

