



**RERATA LAMA WAKTU TIDUR MALAM, KEBIASAAN MAKAN,
DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO *OVERWEIGHT*
DAN OBESITAS PADA SISWA KELAS IV DAN V DI SDN 03, 04, DAN
01 KELAPA GADING, JAKARTA UTARA PERIODE MARET 2016**

SKRIPSI

ADY PRASOJO

1210211202

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
2016**



**RERATA LAMA WAKTU TIDUR MALAM, KEBIASAAN MAKAN,
DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO *OVERWEIGHT*
DAN OBESITAS PADA SISWA KELAS IV DAN V DI SDN 03, 04, DAN
01 KELAPA GADING, JAKARTA UTARA PERIODE MARET 2016**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

ADY PRASOJO

1210211202

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
2016**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ady Prasajo

NRP : 1210211202

Tanggal : 8 Juni 2016

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Juni 2016



(Ady Prasajo)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ady Prasajo

NRP : 1210211202

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul:

“RERATA LAMA WAKTU TIDUR MALAM, KEBIASAAN MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS PADA SISWA KELAS IV DAN V DI SDN 03, 04, DAN 01 KELAPA GADING, JAKARTA UTARA PERIODE MARET 2016.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juni 2016

Yang menyatakan,



(Ady Prasajo)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Ady Prasajo
NRP : 1210211202
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Rerata Lama Waktu Tidur Malam, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko *Overweight* dan Obesitas pada Siswa Kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Periode Maret 2016.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr Lucy Widasari, M.Si

Ketua Penguji

dr. Lisa Safira, Sp.A

Penguji I



dr. Mariono Reksoprodjo, Sp. OG, Sp. KP (K)

Dekan

dr. Diana Saptaning, M.Kes

Penguji II

dr Niniek Hardini, Sp. PA

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juni 2016

**RERATA LAMA WAKTU TIDUR MALAM, KEBIASAAN
MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR
RISIKO *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS PADA SISWA
KELAS IV DAN V DI SDN 03, 04, DAN 01 KELAPA GADING,
JAKARTA UTARA PERIODE MARET 2016**

Ady Prasajo

Abstrak

Masalah *overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius pada anak usia sekolah di Indonesia. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar, Riskesdas pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebesar 18,8%, terdiri dari 10,8% *overweight* dan 8,8% obesitas. Penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas masih sulit dipahami karena kompleksnya mekanisme yang berperan, antara lain durasi tidur singkat, kebiasaan makan tidak seimbang, dan aktivitas fisik rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *Case Control*. Sampel penelitian berjumlah 124 siswa diambil dengan metode *Purposive Sampling*. Data dianalisis secara univariat, bivariat, dan multivariat. Berdasarkan hasil uji multivariat, faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap *overweight* adalah kebiasaan makan dan terhadap obesitas adalah aktivitas fisik. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat hubungan antara rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode maret 2016.

Kata kunci: Aktivitas, Makan, Obesitas, *Overweight*, Tidur

AVERAGE TIME TO SLEEP NIGHT, EATING HABITS, AND PHYSICAL ACTIVITY AS A RISK FACTOR OVERWEIGHT AND OBESITY ON STUDENTS CLASS 4 AND 5 IN SDN 03, 04, AND 01 KELAPA GADING PERIOD MARCH 2016

Ady Prasajo

Abstract

The problem of overweight and obesity is a serious health problem in school-age children in Indonesia. According to data from Health Research's data, Riskesdas in 2013 showed the prevalence of overweight and obesity in children aged 5-12 years by 18.8% (10.8% overweight and 8.8% obese). The cause of overweight and obesity still elusive because of the complex mechanisms that have a role include short sleep duration, unbalanced eating habits and low physical activity. The purpose of this study was to determine the average length of time to sleep at night, eating habits, and physical activity as a risk factor for overweight and obesity. This research is analytic Case Control. These samples included 124 students were taken by purposive sampling method. Data was analyzed by univariate, bivariate, and multivariate analyzes. Based on the test results multivariate, the most influence factor of overweight is unbalanced eating habits and for obesity is physical activity. The conclusion that can be drawn is that there is a relationship between average time to sleep night, eating habits, and physical activity as a risk factor overweight and obesity on students class 4 and 5 in SDN 03, 04, and 01 Kelapa Gading period march 2016.

Keyword: Activity, Eat, Obesity, Overweight, Sleep

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari 2016 ini adalah “Rerata Lama Waktu Tidur Malam, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko *Overweight* dan Obesitas pada Siswa Kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Periode Maret 2016”. Terima kasih penulis ucapkan kepada dr Mariono Reksoprodjo, SpOG, SpKP (K), selaku dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, dr. Lisa Safira, Sp.A dan dr. Diana Saptaning, M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi serta dr. Lucy Widasari M.Si sebagai dosen penguji yang telah memberikan banyak saran dan dukungan yang sangat bermanfaat, Kepala Sekolah SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan pengambilan data.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga kepada Purwoko (Ayah), Ninuk Suprihatiningsih (Ibu), Ajeng Pangestuning Purwoko (Kakak), Sri Pinanggih (Nenek), serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bagus Syahbuddin, Muhammad Afif, Muhammad Ali Saifullah, Muhammad Rifo Jafriadi, Titan Muhammad Rijali, keluarga NRP 202, teman-teman satu bimbingan, dan seluruh teman-teman angkatan 2012 yang telah membantu dan memotivasi penulis selama mengerjakan skripsi yang penulis tidak dapat ucapkan satu persatu tanpa mengurangi rasa terima kasih penulis.

Jakarta, 8 Juni 2016

Ady Prasajo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 6
II.1 <i>Overweight</i> dan Obesitas pada Anak	6
II.2 Penelitian Terkait yang Telah Dilakukan	18
II.3 Kerangka Teori	19
II.4 Kerangka Konsep.....	20
II.5 Hipotesis Penelitian	21
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 22
III.1 Jenis Penelitian.....	22
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	22
III.3 Subjek Penelitian	23
III.4 Besar Sampel	26
III.5 Teknik Pengambilan Sampel	27
III.6 Rancangan Penelitian.....	27
III.7 Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
III.8 Definisi Operasional	29
III.9 Jenis Data dan Instrumen Penelitian	30
III.10 Protokol Penelitian.....	32
III.11 Cara Kerja Penelitian	33
III.12 Manajemen Data	34
III.13 Analisis Data.....	35
III.14 Etika Penelitian	39
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 40
IV.1 Gambaran Umum di Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	40

IV.3 Rekapitulasi Analisis Univariat	41
IV.4 Hasil Analisis Bivariat.....	43
IV.5 Hasil Analisis Multivariat.....	47
IV.6 Pembahasan	53
IV.7 Keterbatasan Penelitian	59
 BAB V PENUTUP	 60
V.1 Kesimpulan	60
V.2 Saran.....	61
 DAFTAR PUSTAKA	 63
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Perubahan Perkembangan Normal pada Tidur Anak.....	9
Tabel 2	Penelitian Terkait yang Telah Dilakukan	18
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel pada Penelitian	27
Tabel 4	Definisi Operasional	29
Tabel 5	Kontigensi 2x2 pada Kejadian <i>Overweight</i> pada Siswa-Siswi SDN 03 Pagi, SDN 04 Pagi, dan SDN 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Tahun Ajaran 2015-2016	37
Tabel 6	Kontigensi 2x2 pada Kejadian Obesitas pada Siswa-Siswi SDN 03 Pagi, SDN 04 Pagi, dan SDN 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Tahun Ajaran 2015-2016	37
Tabel 7	Rekapitulasi Hasil Analisis Univariat.....	41
Tabel 8	Hubungan Rerata Lama Waktu Tidur Malam Sebagai Faktor Risiko <i>Overweight</i> Siswa	43
Tabel 9	Hubungan Kebiasaan Makan Sebagai Faktor Risiko <i>Overweight</i> Siswa	44
Tabel 10	Hubungan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko <i>Overweight</i> Siswa	44
Tabel 11	Hubungan Rerata Lama Waktu Tidur Malam Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa	45
Tabel 12	Hubungan Kebiasaan Makan Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa	46
Tabel 13	Hubungan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa	47
Tabel 14	Tabel Seleksi Bivariat.....	48
Tabel 15	Analisis Mulivariat Hubungan Rerata Lama Waktu Tidur Malam Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko <i>Overweight</i> Siswa	48
Tabel 16	Analisis Mulivariat Hubungan Rerata Lama Waktu Tidur Malam Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa	49

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori	19
Bagan 2	Kerangka Konsep	20
Bagan 3	Protokol Penelitian	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Proporsi REM dan Non REM pada Perkembangan Berdasarkan Kelompok Umur	10
----------	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengajuan Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3 Hasil Analisis Univariat
Lampiran 4 Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 5 Hasil Analisis Multivariat
Lampiran 6 Naskah Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 7 Lembar Informed Consent
Lampiran 8 Kuesioner Penelitian
Lampiran 9 Skoring Kuesioner