



**HUBUNGAN GANGGUAN MAKAN DAN PERILAKU
SEDENTARI DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA
DI SMAN 99 JAKARTA**

SKRIPSI

ERVINA RIA PURWANDANI

2010711090

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN GANGGUAN MAKAN DAN PERILAKU
SEDENTARI DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA
DI SMAN 99 JAKARTA**

SKRIPSI

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

ERVINA RIA PURWANDANI

2010711090

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ervina Ria Purwandani

NIM : 2010711090

Tanggal : 03 Juli 2024

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

Jakarta, 03 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Ervina Ria Purwandani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ervina Ria Purwandani

NIM : 2010711090

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Gangguan Makan dan Perilaku Sedentari dengan Risiko Obesitas pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.

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

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 03 Juli 2024

Yang menyatakan,



Ervina Ria Purwandani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ervina Ria Purwandani
NIM : 2010711090
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Hubungan Gangguan Makan dan Perilaku Sedentari dengan Risiko Obesitas pada Remaja di SMAN 99 Jakarta

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



Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Ketua Penguji



Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Penguji II



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Penguji III (Pembimbing)



Ditandatangani di : Jakarta

Tanggal Seminar : 03 Juli 2024



Ns. Gamyatri Utami, M. Kep
Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana

HUBUNGAN GANGGUAN MAKAN DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 99 JAKARTA

Ervina Ria Purwandani

Abstrak

Kejadian obesitas pada remaja terus meningkat setiap tahunnya. Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan yang melebihi batas normal karena adanya penumpukan lemak dalam tubuh yang dapat berdampak pada kesehatan fisiknya. Hal ini menjadi faktor risiko penyebab kematian dari penyakit tidak menular. Remaja yang mengalami obesitas pada usia remaja akan berlanjut sampai usia dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan makan dan perilaku sedentari dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 99 Jakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 247 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Eating Attitudes Test* (EAT-26) dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), serta dilakukan pengukuran secara langsung terhadap berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian didapatkan tidak terdapat hubungan antara gangguan makan dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 99 Jakarta dengan *p-value* 0,541 ($p > 0,05$), serta terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 99 Jakarta dengan *p-value* 0,008 ($p < 0,05$). Peneliti menyarankan agar remaja dapat menyeimbangkan antara pola makan dan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya obesitas.

Kata Kunci: Gangguan Makan, Perilaku Sedentari, Remaja, Obesitas.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING DISORDERS AND SEDENTARY BEHAVIOUR WITH THE RISK OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 99 JAKARTA

Ervina Ria Purwandani

Abstract

The incidence of obesity in adolescents continues to increase every year. Obesity is an overweight condition that exceeds normal limits due to the accumulation of fat in the body which can have an impact on physical health. It is a risk factor for death from non-communicable diseases. Adolescents who are obese in adolescence will continue into adulthood. The purpose of this study was to determine the relationship of eating disorder and sedentary behavior with the risk of obesity in adolescents at SMAN 99 Jakarta. The method used is analytic survey quantitative research with a cross sectional approach. The sample used is 247 respondents with sampling techniques with stratified random sampling. Data were collected using the Eating Attitudes Test (EAT-26) questionnaire and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), as well as direct measurements of body weight and height. The results showed that there was no relationship between eating disorder and the risk of obesity in adolescents at SMAN 99 Jakarta with a p-value of 0.541 ($p > 0.05$), and there was a relationship between sedentary behavior and the risk of obesity in adolescents at SMAN 99 Jakarta with a p-value of 0.008 ($p < 0.05$). Researchers suggest that adolescents can balance between diet and physical activity to prevent obesity.

Keywords: *Adolescents, Eating Disorders, Obesity, Sedentary Behaviour.*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Gangguan Makan Dan Perilaku Sedentari Dengan Risiko Obesitas Pada Remaja Di SMAN 99 Jakarta”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada : Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji 1, Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji 2, dan Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, dan saran dalam penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih kepada pihak SMAN 99 Jakarta yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak Purwanto dan Ibu Sri Sulastri yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Kepada diri sendiri yang sudah mau berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini. Kepada kakak dan keponakan yang sudah menjadi *support system* penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada teman-teman Laksmi, Inong, Anay, Gita, Salma, Raisha, dan Didiw yang sudah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama ini. Kepada teman-teman S1 Keperawatan 2020, serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat menerima masukan dan kritik dari para pembaca. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 03 Juli 2024

Penulis

Ervina Ria Purwandani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Konsep Remaja	9
II.2 Konsep Obesitas.....	17
II.3 Konsep Gangguan Makan.....	25
II.4 Konsep Perilaku Sedentari.....	34
II.5 Peran Perawat Komunitas	37
II.6 Kerangka Teori.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
III.1 Kerangka Konsep dan Variabel Penelitian.....	49
III.2 Hipotesis Penelitian	50
III.3 Definisi Operasional	51
III.4 Desain Penelitian	55
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	55
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	59
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	60
III.8 Instrumen Penelitian	63
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	65
III.10 Analisis Data.....	70
III.11 Etika Penelitian	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	75
IV.1 Hasil Penelitian	75
IV.2 Pembahasan.....	83
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	96

BAB V PENUTUP.....	97
V.1 Kesimpulan	97
V.2 Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Ambang Batas dan Status Gizi Berdasarkan IMT	25
Tabel 2	Hasil Penelitian Terdahulu	42
Tabel 3	Definisi Operasional.....	52
Tabel 4	Jumlah Sampel Setiap Kelas	58
Tabel 5	Skala Likert Kuesioner EAT-26	64
Tabel 6	Kisi-kisi Kuesioner Gangguan Makan	64
Tabel 7	Kisi-kisi Kuesioner ASAQ.....	65
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Gangguan Makan	67
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Sedentari	68
Tabel 10	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	69
Tabel 11	Analisis Univariat.....	70
Tabel 12	Analisis Bivariat.....	72
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	76
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	77
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orang Tua Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	77
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	78
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendapatan Orang Tua Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	78
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Uang Saku Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	79
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Makan Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	79
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Sedentari Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	80
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Risiko Obesitas Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	80
Tabel 22	Analisis Hubungan Gangguan Makan dengan Risiko Obesitas Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	81
Tabel 23	Analisis Hubungan Perilaku Sedentari dengan Risiko Obesitas Pada Remaja di SMAN 99 Jakarta.....	82

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	41
Skema 2	Kerangka Konsep	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan dari SMAN 99 Jakarta
- Lampiran 3 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Surat Permohonan *Ethical Clearence*
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 7 Surat Balasan Uji Validitas dari SMAN 58 Jakarta
- Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian dari SMAN 99 Jakarta
- Lampiran 10 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 11 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 12 Kuesioner A (Karakteristik Responden)
- Lampiran 13 Kuesioner B (Gangguan Makan)
- Lampiran 14 Kuesioner C (Perilaku Sedentari)
- Lampiran 15 *Time Schedule* Penelitian
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 17 Hasil Uji Turnitin