



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN RISIKO
OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMK PERSADA HUSADA
INDONESIA**

SKRIPSI

FATIN NABILA

2010711075

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



**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN RISIKO
OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMK PERSADA HUSADA
INDONESIA**

SKRIPSI

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

FATIN NABILA

2010711075

**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 : Fatin Nabila

NIM : 2010711075

Tanggal : 02 Juli 2024

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

Jakarta, 02 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Fatin Nabila)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fatin Nabila
NIM : 2010711075
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko *Overweight* Pada Remaja di SMK Persada Husada Indonesia”.

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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 02 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Fatin Nabila)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Fatin Nabila
NIM : 2010711075
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko *Overweight*
Pada Remaja di SMK Persada Husada Indonesia.

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



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep, Sp.Kep.Kom.

Ketua Penguji



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

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep.
Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Seminar : 02 Juli 2024

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN RISIKO *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMK PERSADA HUSADA INDONESIA

Fatin Nabila

Abstrak

Negara berkembang yang masih menghadapi tantangan dalam hal status gizi berlebih salah satunya adalah Indonesia. Risiko *overweight* didefinisikan sebagai potensi atau peluang terjadinya masalah gizi berlebih atau *overweight*. Remaja yang mengalami *overweight* dapat berisiko terkena berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan risiko *overweight* pada remaja di SMK Persada Husada Indonesia. Penelitian ini menggunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, sampel berjumlah 253 remaja. Data diperoleh menggunakan kuesuoner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan risiko *overweight* pada remaja dengan *p-value* 0,019 ($<0,05$). Diharapkan remaja dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari seperti menonton TV atau bermain game, dan meningkatkan waktu yang dihabiskan untuk berolahraga atau aktivitas fisik lainnya.

Kata Kunci: Remaja, Risiko *Overweight*, *Sedentary Lifestyle*

THE RELATIONSHIP OF SEDENTARY LIFESTYLE WITH THE RISK OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMK PERSADA HUSADA INDONESIA

Fatin Nabila

Abstract

One of the developing countries that still faces challenges in terms of overweight nutritional status is Indonesia. Overweight risk is defined as the potential or opportunity for overweight or overweight nutrition problems to occur. Adolescents who are overweight can be at risk of various health problems, both physical and psychological. This study aims to determine the relationship between sedentary lifestyle and the risk of overweight in adolescents at SMK Persada Husada Indonesia. This study uses quantitative research with a cross sectional approach, the sample amounted to 253 adolescents. Data were obtained using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) questionnaire and measurements of body weight and height. The results showed an association between sedentary lifestyle and the risk of overweight in adolescents with a p-value of 0.019 (<0.05). It is expected that adolescents can reduce the time spent on sedentary activities such as watching TV or playing games, and increase the time spent on exercise or other physical activities.

Keywords: Adolescents, Overweight Risk, Sedentary Lifestyle

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Januari 2024 ini adalah “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko *Overweight* Pada Remaja di SMK Persada Husada Indonesia”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati SKp., 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. Terima kasih penulis sampaikan kepada Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp,Kep.Kom selaku Dosen Penguji I, Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dosen Penguji II, dan Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dosen Penguji III sekaligus dosen pembimbing.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua, adik, serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada SMK Persada Husada Indonesia atas dukungan yang diberikan dari awal hingga akhir penelitian ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 02 Juli 2024

Penulis



Fatin Nabila

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	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Konsep Remaja	7
II.2 Konsep Risiko <i>Overweight</i>	9
II.3 Konsep <i>Sedentary Lifestyle</i>	11
II.4 Peran Perawat	18
II.5 Kerangka Teori	20
II.6 Penelitian Terdahulu	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Kerangka Konsep	25
III.2 Hipotesis Penelitian.....	26
III.3 Definisi Operasional.....	26
III.4 Desain Penelitian.....	28
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	28
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
III.7 Metode Pengumpulan Data	31
III.8 Instrumen Penelitian.....	32
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	33
III.10 Analisis Data	35
III.11 Tahap Pengolahan Data	36
III.12 Etika Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Hasil Penelitian	40
IV.2 Pembahasan	40
IV.3 Keterbatasan Penelitian	44

BAB V PENUTUP.....	56
V.1 Kesimpulan.....	56
V.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 2	Definisi Operasional.....	27
Tabel 3	Perhitungan Sampel Sub Populasi.....	30
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Kuesioner.....	34
Tabel 5	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	35
Tabel 6	Analisis Univariat.....	35
Tabel 7	Analisis Bivariat.....	36
Tabel 8	Distribusi Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Orang Tua, Pendapatan Orang Tua, dan Pekerjaan Orang Tua Responden di SMK Persada Husada Indonesia, Mei 2024 (n=253).....	41
Tabel 9	Distribusi Sedentary Lifestyle Remaja di SMK Persada Husada Indonesia. Mei, 2024 (n=253).....	42
Tabel 10	Distribusi Risiko Overweight Remaja di SMK Persada Husada Indonesia. Mei, 2024 (n=253).....	43
Tabel 11	Analisis Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Risiko Overweight pada Remaja di SMK Persada Husada Indonesia (n=253).....	44

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	20
Skema 2	Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 3 Surat Permohonan Etchical Clearance
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Etchical Clearance
- Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 6 Hasil Analisis Univariat
- Lampiran 7 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 8 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 10 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 11 Kuesioner Sedentary Lifestyle
- Lampiran 12 Time Schedule Penelitian
- Lampiran 13 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 14 Hasil Uji Turnitin