



**HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN PERILAKU *SEDENTARY*
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH:
STUDI LITERATUR**

SKRIPSI

NESSA ISHMAH MUNYATI

1610711083

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2020**



**HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN PERILAKU *SEDENTARY*
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH:
STUDI LITERATUR**

SKRIPSI

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

NESSA ISHMAH MUNYATI

1610711083

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nessa Ishmah Mulyati

NIM : 1610711083

Tanggal : 13 Juli 2020

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

Jakarta, 13 Juli 2020

Yang Menyatakan



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nessa Ishmah Munyati
NRP : 1610711083
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

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 Durasi Tidur dan Perilaku *Sedentary* dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah: Studi Literatur.

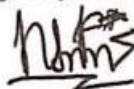
Beserta perangkat yang ada (jika diperhatikan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Nessa Ishmah Munyati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nessa Ishmah Munyati
NRP : 1610711083
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Tugas Akhir : Hubungan Durasi Tidur dan Perilaku *Sedentary* dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah: Studi Literatur

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

Ns. Sang Ayu Made Advani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
Penguji I



Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 13 Juli 2020

Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes
Penguji III (Pembimbing)

Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep, Sp.Kep.I
Ka.Progdi Keperawatan Program Sarjana

HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN PERILAKU *SEDENTARY* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH: STUDI LITERATUR

Nessa Ishmah Munyati

Abstrak

Obesitas merupakan keadaan dimana menumpuknya lemak tubuh yang berlebih yang dapat menjadi factor resiko penyakit komorbiditas jika dibiarkan. Saat ini kejadian obesitas pada anak sudah menjadi ancaman yang cukup serius. Faktor yang menyebabkan obesitas pada anak yaitu akibat perubahan gaya hidup dari tradisional menjadi gaya hidup modern atau perilaku *sedentary*. Faktor lainnya yaitu durasi tidur dimana kurangnya durasi tidur pada anak membuat anak akan mudah lelah dan menyebabkan anak enggan untuk sekedar beraktifitas fisik di sekolah. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur, perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Literature review* ini didapatkan dari jurnal 5 tahun terakhir bersumber *online database* (Pubmed, NCBI, Science Direct, dan Google Scholar). Istilah pencarian yang termasuk dalam kata kunci adalah “*obesity*”, “*school-age children*”, “*sedentary*”, dan “*sleep duration*”. Hasil pencarian awal studi didapatkan sebanyak 255 studi yang kemudian dilakukan tahap penyaringan menggunakan formula PICO dan metode CRAAP. Sehingga setelah dilakukan penyaringan studi yang di review sebanyak 30 studi. Durasi tidur yang pendek pada anak akibat gangguan tidur, terjaga sepanjang malam dan gaya hidup orang tua serta diiringi dengan lamanya menghabiskan waktu dalam berperilaku *sedentary* dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang signifikan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

Kata Kunci: Anak sekolah, Durasi Tidur, Obesitas, *Sedentary*

THE RELATION OF SLEEP DURATION AND *SEDENTARY* BEHAVIOUR WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN SCHOOL AGE CHILDREN: LITERATURE REVIEW

Nessa Ishmah Munyati

Abstract

Obesity is a situation where the accumulation of excess body fat can be a risk factor for comorbidity if left unchecked. Currently the incidence of obesity in children has become a quite serious challenge. Factors that cause obesity in children are due to lifestyle changes from traditional lifestyles to modern lifestyles or sedentary behavior. Another factor is the sleep duration, that short sleep duration in children makes children easily tired and causes children to be reluctant to physical activity at school. The purpose of this literature review is to find out whether there is a significant relationship between sleep duration, sedentary behaviour with incidence of obesity in school-age children. Literature reviews were obtained from databases (Pubmed, NCBI, Science Direct, and Google Scholar) the publication year of the journals is less than 5 years. The search terms included in the keywords are "obesity", "school-age children", "sedentary", and "sleep duration". The search results obtained 255 studies which were then filtered using the PICO method and the CRAAP method. After the studies were filtered the final result were 30 studies that will be reviewed. Short sleep duration in children due to sleep disorders, stay late at night the night and lifestyle of parents accompanied by spending time in sedentary behavior and spending less physical activity was a significant factor in the incidence of obesity in school age children

Keywords : Obesity, School-Age Children, Sedentary, Sleep Duration

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian	6
I.3 Manfaat Penelitian	7
I.4 Pertanyaan Penelitian.....	8
BAB II METODE PENELITIAN.....	9
II.1 Strategi Pencarian Literatur	9
II.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	10
BAB III HASIL DAN ANALISA PENELITIAN.....	34
III.1 Karakteristik Umum Seleksi Studi.....	34
III.2 Analisis Penelitian.....	35
III.3 Penilaian Kualitas Metodologi.....	38
BAB IV PEMBAHASAN	42
IV.1 Durasi Tidur dan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah	43
IV.2 Perilaku Sedentari dan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah.....	47
IV.3 Keterbatasan Penelitian	51
BAB V PENUTUP	52
V.1 Kesimpulan	52
V.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	11
Tabel 2	Daftar Jurnal Hasil Pencarian	15
Tabel 3	Karakteristik Studi	34

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Seleksi Studi	13
---------	---------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kartu Monitor
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Penelitian
Lampiran 3	Instrumen Penilaian Kualitas Artikel (CRAAP TEST)
Lampiran 4	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 5	Hasil Plagiarisme Turnitin

