



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RISIKO OBESITAS
PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN GROGOL 02 DEPOK**

SKRIPSI

FITRIANIH AZZAHRA

1810711069

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2022



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN RISIKO
OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN GROGOL 02
DEPOK**

SKRIPSI

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

FITRIANIH AZZAHRA

1810711069

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fitrianih Azzahra

NRP : 1810711069

Tanggal : 14 Juli 2022

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

Jakarta, 12 Juli 2022

Yang Menyatakan



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fitrianih Azzahra
NRP : 1810711069
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program studi : SI Keperawatan

Demi pengembangan ilmu Pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta hak bebas royalti non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Grogol 02 Depok.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/format kan, 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: 13 Juli 2022
Yang menyatakan,



Fitrianih Azzahra

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Fitrianih Azzahra
NIM : 1810711069
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas pada Anak Usia Sekolah di SDN Grogol 02 Depok

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. Indah Permatasari, M.Kep
Ketua Penguji



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



Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep.,
Sp.Kep.Kom
Penguji III (Pembimbing)



Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep., Sp.Kep.MB
Ketua Program Studi S-1 Keperawatan

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN GROGOL 02 DEPOK

Fitrianih Azzahra

Abstrak

Anak usia sekolah dapat diartikan anak dengan usia 6-12 tahun dimana pada usia ini anak memperoleh dasar pengetahuan dan keterampilan untuk keberhasilan penyesuaian diri anak pada kehidupan dewasanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel 193 responden dengan metode *probability sampel*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisan univariat dan analisa bivariat dengan Uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas ($p\ value = 0.000$). Saran dari peneliti ini agar orang tua dapat menjaga pola makan dan kebiasaan aktivitas fisik , serta diharapkan juga agar anak usia sekolah dapat melakukan aktivitas fisik dengan olahraga ringan atau kegiatan lain nya.mengatur juga makanan yang dikonsumsi sebagai upaya mencegah terjadinya obesitas.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Aktivitas Fisik, Risiko Obesitas

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY RISK INSCHOOL AGE CHILDREN AT SDN GROGOL 02 DEPOK

Fitrianih Azzahra

Abstrak

School-age children can be interpreted as children aged 6-12 years where at this age children acquire basic knowledge and skills for the successful adjustment of children in adult life. This study aims to determine the relationship between physical activity and the risk of obesity in school-age children at SDN Grogol 02 Depok. This study used a cross-sectional research design with a sample of 193 respondents using the probability sample method. Analysis of the data used in this study is univariate analysis and bivariate analysis with Chi Square test. The results of this study indicate that there is a relationship between physical activity and the risk of obesity (p value = 0.000). The suggestion from this researcher is that parents can maintain their eating patterns and physical activity habits, and it is also hoped that school-age children can do physical activity with light exercise or other activities. Also regulate the food consumed as an effort to prevent obesity.

Keywords: School Age Children, Physical Activity, Risk of Obesity

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini dengan baik. Penyusunan tugas akhir ini dimaksud untuk memenuhi sebagian persyaratan guna menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Dalam penyusunan tugas akhir ini mengambil judul, “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Grogol 02 Depok”. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama Kepada Dr. Erna Hernawati, Ak,CPMA,CA,CGOP, selaku Rektor UPN Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S.kep, M.Epid, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Fiora Ladesvita, M. Kep., Sp. Kep.MB selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep selaku sekretaris Prodi Keperawatan, Ns. Nourmayansa Vidya. A, M.Kep, Sp. Kep.Kom selaku Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberi saran, memberi masukan, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep. Kom selaku Dosen Penguji yang telah. Penulis berterimakasih juga kepada orang tua ibu Sriwati, bapak Martonih, Adik shasa, Kakek Saim. Yang telah mendoakan dan selalu memberi support dan selalu menyemangati dalam hal ini. Penulis jugasampaikan terimakasih kepada Della Yunita, Ahmad Nursalam,Univibes,

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis.

Jakarta, 02 Juli 2022

Penulis

Fitrianih Azzahra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Aktivitas Fisik	7
II.2 Konsep Obesitas	9
II.3 Anak Usia Sekolah	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Kerangka Konsep	18
III.2 Defini Operasional	20
III.3 Desain Penelitian.....	21
III.4 Populasi Dan Sampel	21
III.5 Sampel.....	22
III.6 Lokasi waktu dan Penelitian	22
III.7 Metode Pengumpulan Data	24
III.7 Instrumen Penelitian.....	28
III.9 Uji Validitas Dan Realibilitas	27
III.10 Analisa Data	31
III.11 Etika Penelitian	33
III.12 Keterbatasan Peneliti.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Hasil Penelitian	36
IV.2 Pembahasan.....	48

BAB V PUNUTUP	47
V.1 Kesimpulan	48
V.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

..

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 2	Definisi Operasional.....	21
Tabel 3	Distribusi Responden Tiap Kelas.....	24
Tabel 4	Kisi Kisi Instrumen Modifikasi Baecke Questionnaire.....	28
Tabel 5	Hasil Uji Reliabilitas.....	30
Tabel 6	Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha.....	32
Tabel 7	Hasil Uji Reliabilitas.....	33
Tabel 8	Analisa Univariat.....	33
Tabel 9	Analisa Bivariat.....	35
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas.....	39
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT.....	40
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	40
Tabel 15	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas.....	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori.....	16
-----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Uji Validitas
Lampiran 2	Permohonan Studi Pendahuluan Dan Penelitian SDN Grogol 02
Lampiran 3	Surat Permohonan <i>Etical Clearance</i>
Lampiran 4	Surat Keterangan SDN Grogol 02
Lampiran 5	Uji <i>Etical Clearance</i>
Lampiran 6	Lembar Monitoring
Lampiran 7	Kuesioner Demografi
Lampiran 8	Kuesioner Modifikasi Baecke Questionnaire
Lampiran 9	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin