

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS ANAK
REMAJA**



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I Pada
Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

Endri Sugi Lestari

J410150052

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
OBESITAS ANAK REMAJA

SKRIPSI

Oleh:

Endri Sugi Lestari

J410150052

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dzul Akmal, SKM, M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS
ANAK REMAJA

Oleh:

ENDRI SUGI LESTARI

J410150052




Dipertahankan dihadapan Tim Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta Pada tanggal 28 April 2021

Pembimbing



Dzul Akmal, SKM.,M.Kes

Penguji:

1. **Dzul Akmal, SKM.,M.Kes** ()
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Anisa Catur Wijayanti, SKM., M.Epid.** ()
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Kusuma Estu Werdani, SKM., M.Kes** ()
(Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta



Dr. Umi Budi Rahayu, SSTFT., M.Kes

NIK. 750

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 28 April 2021



Endri Sugi Lestari

J410150052

BIODATA

Nama : Endri Sugi Lestari
Tempat, Tanggal Lahir : Klaten, 04 Juli 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : endrilestari2@gmail.com
Alamat : Tegal Sidorejo, Rt/Rw: 02/03, Jetis, Kec.
Delanggu,
Kab. Klaten

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Darmabakti Jetis tahun 2003
2. Lulus SD N 1 Jetis tahun 2009
3. Lulus SMP N 4 Delanggu tahun 2012
4. Lulus SMK Muhammadiyah Delanggu tahun 2015
5. Menempuh Pendidikan di Program Studi Kesehatan Masyarakat FIK UMS sejak tahun 2015

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Segala puji bagi Allah yang telah menunjukkan kami kepada kebaikan, dan kami sekali-kali tidak akan mendapat petunjuk jika Allah SWT tidak memberi kami petunjuk serta yang selalu melimpahkan rahmat, karunia dan nikmatnya sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS ANAK REMAJA”**. Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi salah satu syarat untuk melakukan penelitian bidang Kesehatan Masyarakat untuk mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Tersusunnya skripsi ini penulis menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak, tidak banyak yang bisa penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih atas bantuan dan dukungan selama penyusunan dan pelaksanaan skripsi ini kepada:

1. Dr. Sofyan Arif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Dr. Mutalazimah, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Sri Darnoto, S.KM.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Dzul Akmal, S.KM.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi ini
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta
6. Orangtua tercinta (Bapak Giyanto dan Ibu Supadmi), Kakak tercinta (Tomi Yudi), Kakek dan Nenek tercinta (Uti dan Kakung), serta saudara-saudara yang berperan penting dan selalu memanjatkan doa terbaik yang tidak pernah putus dan dukungan baik moril dan materil sehingga proposal skripsi ini berhasil disusun
7. Sahabatku tersayang, teman seperjuangan, keluarga baruku (Ajeng dan Dyah) yang saling memberikan pertolongan, dukungan, dorongan, semangat, pengingat, canda dan tawa yang sangat berarti bagi penulis
8. Orang terdekat (Pras) yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, dukungan yang luar biasa untuk penulis
9. Teman-teman (Rani, Putri, MbK Tifani, MbK Asri) yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama menyusun proposal skripsi ini

10. Teman-teman peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP) 2015 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta
11. Teman-teman angkatan 2015 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penulisan proses penyelesaian proposal skripsi

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun proposal skripsi ini masih terdapat kekurangan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
BIODATA	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
Abstract	xi
Abstract	xii
1. PENDAHULUAN	1
2. METODE PENELITIAN	6
2.1 Jenis Penelitian	6
2.2 Sumber Data	6
2.3 Kata Kunci	6
2.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	6
2.5 Alur <i>Review</i> Jurnal	7
3. HASIL DAN PEMBAHASAN	8
3.1 Hasil	8
3.2 Pembahasan	29
3.2.1 Kajian Literatur terhadap Metode Penelitian	29
4. KESIMPULAN DAN SARAN	35
4.1 Kesimpulan	35
4.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Analisis Literature Review	9
Tabel 3.2 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi (n=10)	19
Tabel 3.3 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja.	20
Tabel 3.4 <i>Primary resources of the study</i>	26
Tabel 3.5 <i>Delphi methode procedure to find most suitable framework of The study</i>	26
Tabel 3.6 <i>The content of Physical activity</i>	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alur Pemilihan Literatur.....	7
--	---

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS ANAK REMAJA

Endri Sugi Lestari
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura Sukoharjo
Email: endrilestari2@gmail.com

Abstract

Obesitas merupakan kondisi dimana lemak berlebih yang terdapat didalam tubuh, karena tidak seimbangnya energi yang masuk dan energi yang keluar. Obesitas disebabkan oleh faktor genetik, aktivitas fisik, makanan cepat saji, faktor psikologis dan sosial ekonomi. Dalam review study ini fokus pada aktivitas fisik, karena semakin tinggi aktivitas fisik yang maka semakin rendah resiko terjadinya obesitas. Review study ditujukan untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja berdasarkan study empiris lima tahun terakhir. Metode: Tinjauan pustaka elektronik menggunakan 4 database (e-Resources perpustnas, google scholar, Science Direct dan PubMed) dengan menggunakan study desain cross-sectional dan experimental, berbentuk bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Hasil: Menggunakan kata kunci “physical activity”, “obesity”, “adolescence” dan menemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditentukan. Dalam study ini pemberian Tindakan aktivitas fisik (n=1) dan pengisian kuesioner (n=9). Faktor yang berkontribusi dalam studi aktivitas fisik sebagian besar cross-sectional. Kesimpulan: Penelitian dalam 10 jurnal, bahwa aktifitas fisik remaja menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap indeks masa tubuh, dimana aktifitas fisik remaja yang ringan berpeluang sebesar 55,2% akan mengalami obesitas dibandingkan dengan aktifitas fisik yang sedang. Sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Saran: Diharapkan agar remaja lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik serta mengurangi perilaku menetap, supaya bisa mencegah terjadinya obesitas serta gaya hidup dan kesehatan mental remaja yang lebih baik.

Kata Kunci : Aktvitas Fisik, Status Obesitas, Remaja

Abstract

Introduction: Obesity is a condition where there is excess fat in the body, due to an imbalance of energy entering and leaving. Obesity is caused by genetic factors, physical activity, fast food, psychological and socio-economic factors. In this review study focused on physical activity, because the higher the physical activity, the lower the risk of obesity. This review study aims to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents based on empirical studies over the last five years. Review Methods: The electronic literature study uses 4 databases (e-Resources library, google scholar, Science Direct and PubMed) using cross-sectional and experimental design studies, in the form of Indonesian and English. Using the keywords "physical activity", "obesity", "adolescence" and found 10 articles that matched the predefined inclusion criteria. Result: In this study, the provision of physical activity measurement tools (n = 1) and questionnaire filling (n = 9). The contributing factors in physical activity studies are largely cross-sectional. Conclusion: Research in 10 journals shows that physical activity of adolescents shows a significant relationship to body mass index, where light physical activity of adolescents has a 55.2% chance of being obese compared to moderate physical activity. So this shows that there is a relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents. Suggestion: Adolescents are expected to be more active in physical activities and reduce sedentary behavior, in order to prevent obesity and improve adolescent lifestyles and mental health.

Keywords: Physical Activity, obesity, Adolescents