

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA DI JURUSAN
KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN MEDAN**



MAYCARLINA MANULLANG

P07520220024

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA DI JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MEDAN

Sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan Program
Studi Sarjana Terapan Keperawatan



**MAYCARLINA MANULLANG
P07520220024**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA DI
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN MEDAN**

NAMA : MAYCARLINA MANULLANG

NIM : P07520220024

Telah diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, Juli 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ida Suryani Hasibuan S.Kep,Ns,M.Kep
NIP : 197703122002122002

Dr.Risma D Manurung S.Kep,Ns,M.Biomed
NIP : 196908111993032001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Dr.Amira Permata Sari Tarigan S.Kep,Ns,M.Kes
NIP : 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA DI
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN MEDAN**

NAMA : MAYCARLINA MANULLANG

NIM : P07520220024

Skripsi Ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program Studi Sarjana Terapan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Menyetujui

Penguji I

Penguji II



Lestari S.Kep.Ns.M.Kep
NIP : 198008292002122002



Elfina S.Kep.Ns.M.Kep
NIP : 197811242005012003

Ketua Penguji



Ida Suryani Hasibuan S.Kep.Ns.M.Kep
NIP :197703122002122002

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.Ns.M.Kes
NIP : 197703162002122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Maycarlina Manullang
NIM : P07520220024
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Juli 2024

Peneliti,

(Maycarlina Manullang)
NIM : P07520220024

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI, 11 JULI 2024

MAYCARLINA MANULLANG

P07520220024

V BAB + 87 LEMBAR + 12 TABEL + 12 LAMPIRAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA DI JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MEDAN

ABSTRAK

Obesitas merupakan kelebihan asupan makanan yang menyebabkan keseimbangan energi positif (*positive energy balance*). Obesitas juga merupakan suatu penyakit yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Seseorang dianggap obesitas jika berat badannya mencapai lebih 20% dari berat badan normal. Banyak negara berkembang menghadapi masalah obesitas yang berdampak negatif pada pertumbuhan ekonomi. Kurang lebih 20 tahun, obesitas meningkat seiring dengan peningkatan populasi. Ini disebabkan oleh kebiasaan makan, dan gaya hidup yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. Metode penelitian ini yaitu observasional analitik dengan pendekatan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 35 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*. Hasil nilai uji *Chi-Square* pada pola makan menunjukkan *p-value* (0,04) <0,05 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas. Aktivitas fisik dengan kejadian obesitas didapatkan nilai *p-value* (0,00) <0,05 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas, maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu adanya Hubungan Pola makan dan aktivitas fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kejadian Obesitas
Daftar Bacaan : 41 (2014-2024)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NURSING
APPLIED BACHELOR STUDY PROGRAM
BACHELOR THESIS
MEDAN, 11th OF JULY 2024**

**MAYCARLINA MANULLANG
P07520220024
V CHAPTERS, 87 PAGES, 12 TABLES, 12 ATTACHMENTS**

**THE RELATIONSHIP OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE
INCIDENCE OF OBESITY IN STUDENTS IN THE NURSING DEPARTMENT OF
THE MEDAN HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH**

ABSTRACT

Obesity is an excess of food intake that causes a positive energy balance. Obesity is also a disease that can cause emotional and social problems. A person is considered obese if their weight reaches more than 20% of normal body weight. Many developing countries face obesity problems that have a negative impact on economic growth. For approximately 20 years, obesity has increased along with population growth. This is caused by unhealthy eating habits and lifestyles. This study aims to analyze the relationship between diet and physical activity with the incidence of obesity in students at the Nursing Department of the Ministry of Health Polytechnic of Medan. This research method is observational analytic with a cross-sectional design approach with a sample size of 35 students. The sampling technique used is Total Sampling. The statistical test used in this study uses the Chi Square test. The results of the Chi-Square test on diet showed a p-value (0.04) <0.05, meaning that there is a significant relationship between diet and the incidence of obesity. Physical activity with obesity incidence obtained p-value (0.00) <0.05 means there is a significant relationship between physical activity and obesity incidence, then H_0 is rejected, and H_a is accepted. The conclusion in this study is that there is a Relationship between Diet and Physical Activity with Obesity Incidence in Students in the Nursing Department of the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Medan

Keywords : Diet, Physical Activity, Obesity

Reference : 41 (2015-2023)



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :
LAB BAHASA USI
LABORATORIUM BAHASA UNIVERSITAS SIMALUNGUN

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan”.

Dalam Penulisan dan Penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ida Suryani Hasibuan, S.Kep,Ns,M.Kep selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti. Untuk itu perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM.,M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
3. Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan medan sekaligus Dosen Pendamping.
4. Ibu Lestari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Penguji I dan Ibu Elfina, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku penguji II
5. Para dosen dan seluruh Staft Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan,
6. Teristimewa kepada cinta pertama peneliti Bapak Cuantes Tibertius Manullang dan Ibu tersayang Veronika Herlina Simanjuntak yang telah membesarkan dan mendidik peneliti dengan penuh kasih sayang serta doa dan dukungannya yang tidak pernah berhenti hingga saat ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

7. Seluruh teman-teman, sahabat dan semua pihak yang berperan, peneliti ucapkan terimakasih atas dukungan, masukan, bantuan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, Juli 2024
Peneliti

(Maycarlina Manullang)
NIM : P07520220024

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
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	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Obesitas	6
2.2. Pola Makan	13
2.3. Aktivitas Fisik	17
2.4. Kerangka Konseptual	21
2.5. Hipotesis	21
2.6. Defenisi Operasional	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	24
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	25
3.5. Pengolahan dan Analisa Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.2. Karakteristik Responden	28

4.3. Hasil Penelitian.....	30
4.4. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	41
5.1. Kesimpulan.....	41
5.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Kriteria IMT menurut WHO	13
Tabel 2. 2	Defenisi Operasional	22
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	28
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Prodi Responden	29
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden.....	29
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan Responden	29
Tabel 4. 5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tinggi Badan Responden.....	30
Tabel 4. 6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	30
Tabel 4. 7	Distribusi Frekuensi Pola makan Berdasarkan Jumlah Makanan	31
Tabel 4. 8	Distribusi Frekuensi Pola makan Berdasarkan Jenis Bahan Makanan Responden	31
Tabel 4. 9	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	32
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Responden.....	33
Tabel 4.11	Hubungan Pola makan Responden Dengan Kejadian Obesitas.....	33
Tabel 4.12	Hubungan Aktivitas Fisik Responden Dengan Kejadian Obesitas	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Konsep.....	21
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Kuisisioner
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Survey Awal
- Lampiran 5 Ethical Clearance
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8 Output SPSS
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup Penulis
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi

