

KARYA TULIS ILMIAH

**PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA OBESITAS DI
SMA NEGERI 1 KISARAN DENGAN PENDEKATAN *SELF*
CARETAHUN 2022**



MARIA GEFANIA BR.SITORUS

P07520119131

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN

2022

SCIENTIFIC WRITING

**ANXIETY PREVENTION IN OBESED ADOLESCENTS AT
STATE SENIOR HIGH SCHOOL NO. 1 KISARAN THROUGH
SELF CARE APPROACHMENT IN 2022**



MARIA GEFANIA BR.SITORUS

P07520119131

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING
2022**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA OBESITAS DI
SMA NEGERI 1 KISARAN DENGAN PENDEKATAN *SELF
CARE* TAHUN 2022**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



MARIA GEFANIA BR.SITORUS

P07520119131

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA OBESITAS
DI SMA NEGERI 1 KISARAN DENGAN PENDEKATAN
SELF CARE TAHUN 2022**

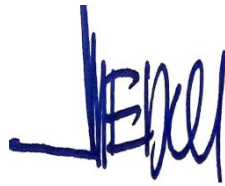
**NAMA : MARIA GEFANIA BR. SITORUS
NIM : P07520119131**

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diuji Dihadapan Penguji

Medan, Juni 2022

Menyetujui

Pembimbing



(Endang Susilawati, SKM., M. Kes)
NIP. 196609231997032001



LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA OBESITAS DI
SMA NEGERI 1 KISARAN DENGAN PENDEKATAN SELF
CARE TAHUN 2022**

NAMA : MARIA GEFANIA BR. SITORUS

NIM : P07520119131

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program Jurusan
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes
Tahun 2022

Penguji I

(Surita Ginting, SKM, M. Kes)

NIP.196105202000032001

Penauii II

(Afniwati, S. Kep, Ns, M. Kes)

NIP.196610101989032002

Ketua Penguji

(Endang Susilawati, SKM, M. Kes)

NIP. 196609231997032001



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh oranglain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, Juni 2022

**Maria Gefania Br. Sitorus
P07520119131**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKESMEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

KARYA TULIS ILMIAH, JULI 2022

***PENCEGAHAN KECEMASAN REMAJA OBESITAS DI SMA NEGERI 1
KISARAN DENGAN PENDEKATAN SELF CARE TAHUN 2022***

X+64 HALAMAN+V BAB+13 TABEL+2 BAGAN+9 LAMPIRAN

ABSTRAK

Latar Belakang: *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan obesitas sebagai masalah kesehatan kronis diseluruh dunia. Salah satu penyebab terjadinya obesitas ialah pola makan dan aktivitas yang buruk. Remaja yang mengalami obesitas biasanya akan mengalami kecemasan akan tubuhnya dikarenakan selalu membandingkan bentuk tubuhnya dengan tubuh temannya yang ideal. **Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan pendekatan *self care* terhadap kecemasan remaja obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif Analitik dengan pendekatan *quasi eksperimen*. Populasi adalah seluruh siswa/i di SMA Negeri 1 Kisaran sekitar 1080 orang dengan sampel yang diambil berjumlah 44 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *Systematic Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data di analisis dengan menggunakan uji t sampel untuk menguji perbedaan sebelum dan setelah kecemasan remaja obesitas. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *self care* dapat menurunkan kecemasan remaja obesitas dengan peningkatan rata-rata nilai pretest dan posttest sebesar 54,5% menjadi 81,8% serta uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000. **Kesimpulan:** Ada Pengaruh *Self Care* Terhadap Kecemasan Remaja Obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022.

Kata Kunci: *Self Care, Obesitas, Kecemasan*

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING**

SCIENTIFIC WRITING, JULY 2022

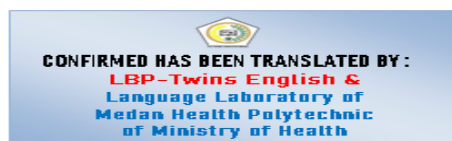
**ANXIETY PREVENTION IN OBESED ADOLESCENTS AT STATE SENIOR
HIGH SCHOOL NO. 1 KISARAN THROUGH SELF CARE APPROACHMENT
IN 2022**

X + 64 PAGES + V CHAPTER + 13 TABLES + 2 CHARTS + 9 APPENDICES

ABSTRACT

Background: The World Health Organization (WHO) has determined that obesity is a chronic health problem in the world. Poor diet and activity is one of the causes of obesity. Obesed teenagers will usually feel anxious about their body shape when they compare it with the ideal body shape of their friends. **Objective:** This study aims to analyze the correlation between the self-care approach and the anxiety level of obesed adolescents in State Senior High School No. 1 Kisaran. **Method:** This study is a quantitative analytical study using a quasi-experimental approach and examined 44 people as a sample obtained through systematic random sampling technique, taken from a population consisting of all students in State Senior High School No. 1 Kisaran, about 1,080 students. Research data were collected through questionnaires, and analyzed by sample t-test to obtain differences before and after treatment. **Results:** Through research, it is found that the self-care method can reduce anxiety levels in obesed adolescents, where the average increase in the pretest and posttest scores is from 54.5% to 81.8%, and based on the Paired Sample T-Test test with a Sig. (2-tailed) value is 0.000. **Conclusion:** This study concluded that it was found the effect of self care on the anxiety level of obesed adolescents in State Senior High School No. 1 Kisaran in 2022.

Keywords: Self Care, Obesity, Anxiety



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Pencegahan Kecemasan Pada Remaja Obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran dengan Pendekatan Self Care”**

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Endang Susilawati, SKM.,M.Kes** selaku dosen pembimbing proposal yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, arahan dan masukan kepada penulis sehingga proposal ini dapat terselesaikan.

Penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu **Dra. Ida Nurhayati, M.Kes** selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu **Hj. Johani Dewita Nasution, SKM. M.Kes** selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Bapak **Solihuddin Harahap, S.Kep,Ns,M.Kep** selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
4. Ibu **Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes** selaku Kaprodi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan dan sekaligus sebagai penguji kedua saya.
5. Ibu **Surita Ginting, SKM., M.Kes** sebagai dosen penguji pertama saya
6. Para Dosen dan seluruh staf Pegawai Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan program studi D-III.
7. Teristimewa kepada keluarga kecil saya yang sangat sangat saya cintai, Ayah (HT. SITORUS), Mama (T. BATUBARA), kakak kandung saya Anggre, dan adik kandung saya Kristina dan Putri yang telah banyak memberikan semangat dan dukungan kepada penulis baik secara moral, material, serta doa dalam penyusunan proposal ini.

8. Buat sahabat saya Winda Octriyanti, Nelly Parapat, Lina Silaen, Natalia Sitorus, Putri Bangun dan temen satu bimbingan saya. Terima kasih buat semua doa dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulis maupun dari tata bahasanya, hal ini disebabkan keterbatasan waktu, wawasan ataupun karena kesilapan penulis. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Harapan penulis, semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan Profesi Keperawatan.

Medan, Juni2022

Penulis

Maria Gefania Br. Sitorus

P07520119131

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Obesitas.....	9
2.1.1 Definisi Obesitas	9
2.1.2 Klasifikasi Obesitas.....	9
2.1.3 Faktor Penyebab Obesitas	12
2.1.4 Dampak Obesitas	15
2.2 Remaja	16
2.2.1 Definisi Remaja	16
2.2.2 Tahap Perkembangan Remaja	17
2.2.3 Proses Perkembangan Remaja	17

2.2.4	Tugas Perkembangan Remaja	19
2.3	Perilaku.....	20
2.3.1	Proses Perubahan Perilaku	20
2.3.2	Cara Perubahan Perilaku	21
2.4	Kecemasan.....	22
2.4.1	Definisi Kecemasan	22
2.4.2	Tanda dan Gejala Kecemasan	23
2.4.3	Rentang Respon Kecemasan	23
2.4.4	Faktor Kecemasan	24
2.4.5	Tingkat Kecemasan	25
2.4.6	Cara Mengatasi Kecemasan	26
2.4.7	Alat Ukur Kecemasan	28
2.5	<i>Self Care</i>	28
2.5.1	Definisi <i>Self care</i>	28
2.5.2	Aplikasi Teori Orem dalam Penelitian	31
2.6	Kerangka Teori	33
2.7	Kerangka Konsep	34
2.8	Definisi Operasional.....	34
2.8.1	Variabel Independen	34
2.8.2	Variabel Dependen	35
BAB III	METODE PENELITIAN.....	37
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	37
3.1.1	Jenis Penelitian	37
3.1.2	Desain Penelitian	37
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.2.1	Lokasi Penelitian	37
3.2.2	Waktu Penelitian	37
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.3.1	Populasi Penelitian	38
3.3.2	Sampel Penelitian	38
3.4	Instrumen dan Aspek Pengukuran	40
3.4.1	Instrumen	40

3.4.2 Aspek Pengukuran	40
3.5 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	41
3.5.1 Jenis Data	41
3.5.2 Cara Pengumpulan Data	42
3.6 Metode Pengolahan dan Analisa Data	42
3.6.1 Editing	42
3.6.2 Coding.....	42
3.6.3 Entri.....	43
3.6.4 Tabulating.....	43
3.7 Analisa Data	43
3.7.1 Analisa Univariat	43
3.7.2 Uji Beda (<i>Paired Sample t-Test</i>	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Lokasi Penelitian.....	45
4.2 Gambaran Karakteristik Responden	46
4.3 Hasil Penelitian	48
4.4 Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Variabel Independen	34
Tabel 2.2 Variabel Dependen	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	46
Tabel 4.2 Masalah Gangguan Psikososial yang dialami Responden akibat Obesitas	47
Tabel 4.3 Jenis Gangguan Psikososial yang dialami Responden Obesitas	47
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kemampuan Self Care Siswa/i di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi BMI Sebelum Pemberian Treatment di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	49
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi BMI Sesudah Pemberian Treatment di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	49
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Perubahan BMI Siswa/i di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	50
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Perbedaan Berat Badan Siswa/i Sebelum Dan Sesudah di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	50
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa/i Sebelum Pemberian Treatment di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	51
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa/i Sesudah Pemberian Treatment di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	52
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa/i Sebelum Dan Sesudah di SMA Negeri 1 Kisaran Tahun 2022	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	33
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
2. Lembar Kuesioner Penelitian
3. Master Tabel
4. Hasil Analisa SPSS
5. Surat Izin Studi Pendahuluan
6. Surat Izin Penelitian
7. Surat Balasan Penelitian
8. Ethical Clearence (EC)
9. Lembar Kegiatan Konsul