

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Penebar Media Pustaka*.
- Astutik, W., & Wardani, G. A. R. K. (2020). Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 219. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p01>
- Asnuddin, Sanjaya. (2018). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN BODY IMAGE DENGAN POLA. *JIKP@JURNAL ILMIAH KESEHATAN PENCERAH*, 7, 69-77.
- Antok. (2017, November 22). *Analisa Grand Teori Dorothea Elisabet Orem*. Retrieved Maret 4, 2022, from rumah-perawat:<http://rumahperawatblogspot.com/2017/11/analisa-grand-teori-dorothea-elisabeth.html>
- Endra Cita, E., Antari, I., Keperawatan, P. S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta, S. (2019). PERAWATAN DIRI (SELF CARE) PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II Self Care In Patients of Diabetes Melitus Type II. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 85–91.
- Ferinawati, F., & Mayanti, S. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 241.

<https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.213>

Handayani, D. R., & Sugiati. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia Determinant of Obesity among Senior High School Student at South Tangerang Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10.

Hendra, C., Manampiring, A. E., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 2–6. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11040>

Hermawan Dessy, et al. (2020). *Mengenal Obesitas*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*.

Jaya Ns.Kusnadi. (2021). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang Selatan: BINARUPA AKSARA.

Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 280. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p07>

Lubis, M. Y., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Malahayati. *Jurnal Human Care*, 5(4), 891–900.

Mulyadi E, Nurilla. (2021). *Buku Ajar Hypnocaring*. Indonesia: Guepedia The First On-Publisher in Indonesia.

Masdar, H., Ayu Saputri, P., Rosdiana, D., & Chandra, F. (2016). Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja Relationship of depression, anxiety and stress with obesity in

adolescent. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 138–143.  
<https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>

Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. (2019). Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(1).  
<https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i1.3962>

Notoatmodjo Soekidjo. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT.RINEKA CIPTA.

Proverawati Atikah. (2021). Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rahayu, D. T., Husnina, L., & Program. (2019). Obesitas Dengan Harga Diri pada Remaja Putri Kelas X SMK YP 17 Pare Kediri. *Jurnal Gizi KH*, 2(1), 1–7.  
<https://www.jurnal.gizikaryahusadakediri.ac.id/index.php/gizikh/article/view/32>

Rayasari, F., & Afifah, D. A. N. (2021). the Effect of Group Education Using Online Media on Self Care on Obesity Students At the Faculty of Nursing Muhammadiyah University Jakarta 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(IAHSC), 119–126.  
<https://doi.org/10.47522/jmk.v1iiahsc.121>

Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.

Sabalurien, F. R. (2018). Kecemasan Wanita Terhadap Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 560–567.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4680>

- Sudargo Toto, Harry, Nur. (2018). Pola Makan dan Obesitas. Yogyakarta: GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS.
- Swarjana Ketut. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
- Setiadi. (2013). Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Tafdhila. (2021). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Ma Sabilul Hasanah Banyuasin. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 16. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.313>
- Vidriany, T. et al. (2019). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada siswa-siswi kelas XI di SMK N 1 Bitung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1-15

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Keperawatan yang bernama

Maria Gefania Br. Sitorus dengan Judul "**Pencegahan Kecemasan pada Remaja Obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran dengan Pendekatan *SelfCare***" dan saya memahaminya dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu :

Nama:

Umur:

Kelas:

Demikianlah surat persetujuan ini saya tandatangani tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan merugikan saya sebagai responden, oleh sebab itu saya bersedia menjadi responden.

Medan, 2022

Responden

( )

## - DAFTARCEKLISPENELITIAN

**“PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA OBESITAS DI  
SMANEGERI 1 KISARAN DENGAN PENDEKATAN *SELF CARE*  
TAHUN2022”**

1. Nama(inisial) :  
 2. JenisKelamin : (L/P)  
 3. Usia : Tahun  
 4. Agama :  
 5. Kelas :  
 6. TB/BB :

**Hari/Tanggal :**

JenisMakanan	BahanMakana n	Dilakukan		TidakDila kukan
		Mandiri	Dibantu	
<b>Pagi:</b> <b>SumberKarbohidrat:</b> - Nasi ½piring(200gr) - Singkong1 ½ Potong(120gr) - Ubi Jalar 1 potong sedang(135gr) - Roti3iris (70gr) - Mie½piring(200gr) - Minuman Manis½gelas(100ml) <b>Sumber Protein:</b> - Daging Sapi 1 potongsedang(50gr)				

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Daging Ayam 1 potongsedang(50gr)</li> <li>- Daging Kambing 1 ptgsedang(500gr)</li> <li>- TelurAyam 1butir(50gr)</li> <li>- Ikan Segar 1 ekor sedang(50gr)</li> <li>- Tempe/Tahu 1 potongsedang(50gr)</li> <li>- Kacang-Kacangan ½mangkok (50gr)<b>SumberLemak:</b></li> <li>- SusuFullcream1gelas(20 0ml)</li> <li>- Keju1sdm(15gr)</li> <li>- Mentega ½sdm (5gr)</li> <li>- Santan¼gelas(50gr)</li> <li><b>Sumberserat:</b></li> <li>- Sayuran ½ mangkuk(150gr)</li> <li>- Buah- buahan1buahsedang(7 5gr)</li> </ul>				
--	--	--	--	--

<p><b>Siang:</b></p> <p><b>Sumber Karbohidrat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi ½ piring (200gr)</li> <li>- Singkong 1 ½ Potong (120gr)</li> <li>- Ubi Jalar 1 potong sedang (135gr)</li> <li>- Roti 3 iris (70gr)</li> <li>- Mie ½ piring (200gr)</li> <li>- Minuman Manis ½ gelas (100ml)</li> </ul> <p><b>Sumber Protein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daging Sapi 1 potong sedang (50gr)</li> <li>- Daging Ayam 1 potong sedang (50gr)</li> <li>- Daging Kambing 1 ptg sedang (500gr)</li> <li>- Telur Ayam 1 butir (50gr)</li> <li>- Ikan Segar 1 ekor sedang (50gr)</li> <li>- Tempe/Tahu 1 potong sedang (50gr)</li> <li>- Kacang-Kacangan ½ mangkok (50gr)</li> </ul> <p><b>Sumber Lemak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Susu Full cream 1 gelas (200ml)</li> <li>- Keju 1 sdm (15gr)</li> <li>- Mentega ½ sdm (5gr)</li> <li>- Santan ¼ gelas (50gr)</li> </ul> <p><b>Sumber Serat:</b></p>				
---	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sayuran ½ mangkuk(150gr)</li> <li>- Buah-buahan1buahsedang (75gr)</li> </ul>				
<p><b>Malam:</b></p> <p><b>Sumber Karbohidrat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nasi ½piring(200gr)</li> <li>- Singkong1 ½ Potong(120gr)</li> <li>- Ubi Jalar 1 potong sedang(135gr)</li> <li>- Roti3iris (70gr)</li> <li>- Mie½piring(200gr)</li> <li>- Minuman Manis½gelas(100ml)</li> </ul> <p><b>Sumber Protein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daging Sapi 1 potongsedang(50gr)</li> <li>- Daging Ayam 1 potongsedang(50gr)</li> <li>- Daging Kambing 1 ptgsedang(500gr)</li> <li>- TelurAyam 1butir(50gr)</li> <li>- Ikan Segar 1 ekor sedang(50gr)</li> <li>- Tempe/Tahu 1</li> </ul>				

<p>potong sedang(50gr)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kacang-Kacangan ½mangkok (50gr)</li> </ul> <p><b>SumberLemak :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SusuFullcream1gelas( 200ml)</li> <li>- Keju1sdm(15gr)</li> <li>- Mentega ½sdm (5gr)</li> <li>- Santan¼gelas(50gr)</li> </ul> <p><b>Sumberserat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sayuran ½ mangkuk(150gr)</li> <li>- Buah- buahan1buah sedang(75gr)</li> </ul>				
--	--	--	--	--

### AKTIFITAS FISIK

NamaAktivitas	JenisAktivitas	Durasi	Dilakukan		TidakDilak ukan
			Mandiri	Dibantu	
<p><b>AktivitasRingan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pekerjaan rumahseperti menyapu,mengepel,mencuci,memasa k,setrika.</li> <li>2. Membaca danMenulis</li> <li>3. Menyetir</li> <li>4. Berjalansantai</li> </ol>					

<b>Aktivitas Sedang:</b> 1. Berjalan cepat 2. Berkebun 3. Bersepeda 4. Memindahkan barang ringan					
<b>Aktivitas Berat:</b> 1. Memindahkan barang berat 2. Berjalan sangat cepat 3. Jogging 4. Badminton 5. Sepak Bola 6. Senam Aerobik					

**DAFTAR CEKLIS PENELITIAN**

**“PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA OBESITAS DI SMANEGERI 1 KISARAN DENGAN PENDEKATAN SELF CARE”**

1. Nama (inisial) :
2. Jenis Kelamin : (L/P)
3. Usia :
4. Kelas :
5. TB/BB :

1. Apakah saudara/imersa terganggu dengan berat badan yang saudara miliki?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Apabila Ya, perasaan seperti apa yang saudara/irasakan?
  - a. Cemas
  - b. Malu
  - c. Takut
  - d. Tidak Percaya Diri

**KECEMASAN HARS**

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	PerasaanAnsietas - Cemas - FirasatBuruk - TakutAkanPikiranSendiri - MudahTersinggung					
2	Ketegangan - MerasaTegang - Lesu - TakBisa IstirahatTenang - MudahTerkejut - MudahMenangis - Gemetar - Gelisah					
3	Ketakutan - PadaGelap - PadaOrangAsing - DitinggalSendiri - PadaBinatangBesar - PadaKeramaianLaluLintas - PadaKerumunanOrangBanyak					
4	GangguanTidur - SukarMasukTidur - TerbangunMalamHari - TidakNyenyak - BangundenganLesu - BanyakMimpi-Mimpi - MimpiBuruk - MimpiMenakutkan					
5	GangguanKecerdasan - SukarKonsentrasi - DayaIngatBuruk					
6	PerasaanDepresi - HilangnyaMinat - BerkurangnyaKesenanganPadaHobi - Sedih - BangunDiniHari - PerasaanBerubah-UbahSepanjangHari					
7.	GejalaSomatik(Otot) - SakitdanNyeridiOtot-Otot - Kaku - KedutanOtot - GigiGemerutuk - SuaraTidakStabil					

**Keterangan :**

- 0 = tidak ada**
- 1 = ringan**
- 2 = sedang**
- 3 = berat**
- 4 = berat sekali**

**LAMPIRAN 3**

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

KARAKTERISTIK RESPONDEN			SELF CARE															Hasil	Kategori	
Nama	Jenis Kelan	Umur	Pendidikan	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12	s13	s14			s15
F	Laki-Laki	16	SMA	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8 cukup
N	Laki-Laki	16	SMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14 baik
K	Laki-Laki	16	SMA	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	8 cukup	
K	Perempuan	16	SMA	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12 Baik	
R	Laki-Laki	16	SMA	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	7 cukup	
P	Perempuan	17	SMA	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	11 Baik	
K	Perempuan	17	SMA	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11 Baik	
Y	Perempuan	17	SMA	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11 Baik	
C	Perempuan	17	SMA	1	0	2	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	9 Baik	
S	Perempuan	17	SMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14 Baik	
W	Perempuan	16	SMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	12 baik	
A	Laki-Laki	16	SMA	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	10 Baik	
I	Perempuan	16	SMA	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11 Baik	
R	Perempuan	16	SMA	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	8 cukup	
A	Laki-Laki	16	SMA	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	12 baik	
Y	Perempuan	15	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14 Baik
V	Perempuan	15	SMA	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	8 cukup	
A	Perempuan	15	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	12 baik	
P	Laki-Laki	17	SMA	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	9 baik	
D	Perempuan	15	SMA	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	10 cukup	
R	Perempuan	15	SMA	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10 cukup	
A	Perempuan	15	SMA	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	8 cukup	
A	Perempuan	15	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14 cukup
A	Laki-Laki	16	SMA	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	10 Baik
W	Perempuan	16	SMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14 Baik
M	Perempuan	16	SMA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13 Baik
S	Perempuan	15	SMA	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	8 cukup	
A	Perempuan	16	SMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	12 Baik
Z	Laki-Laki	17	SMA	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	8 cukup	
M	Perempuan	15	SMA	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	9 cukup	
S	Perempuan	15	SMA	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	10 Baik	
F	Laki-Laki	15	SMA	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	9 baik
L	Perempuan	16	SMA	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11 Baik
M	Perempuan	15	SMA	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10 Baik
K	Perempuan	15	SMA	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	9 cukup
S	Perempuan	15	SMA	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	9 cukup	
D	Laki-Laki	16	SMA	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10 cukup
F	Perempuan	16	SMA	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	9 cukup	
G	Perempuan	16	SMA	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	9 cukup	
N	Perempuan	16	SMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14 Baik
I	Perempuan	16	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14 Baik
N	Perempuan	16	SMA	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11 baik
J	Perempuan	16	SMA	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	11 Baik
L	Perempuan	16	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14 Baik

**MASTER TABEL  
KECEMASAN REMAJA OBESITAS TAHUN 2022**

K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	Hasil	Kategori	Kode	X1	X2	X3	X4	X5	X6	x7	Hasil	Kategori	
4	4	4	4	4	4	3	3	25	Cemas Sed	2	3	2	2	2	3	3	2	17	Cemas Ringan
3	3	4	4	4	4	3	3	24	Cemas Ring	1	2	2	3	2	3	1	2	14	Cemas Ringan
4	4	4	3	4	3	3	3	24	Cemas Ring	1	3	2	2	2	3	2	2	19	Cemas Ringan
3	3	4	4	4	4	3	3	24	Cemas Ring	1	2	2	3	2	3	1	2	14	Cemas Ringan
4	4	4	4	4	4	3	3	26	Cemas Sed	2	3	3	2	3	3	2	2	14	Cemas Ringan
3	3	4	4	4	4	3	3	24	Cemas Sed	2	2	2	2	2	2	2	2	14	Cemas Ringan
3	3	3	2	4	2	2	2	17	Cemas Ring	1	2	2	2	2	3	2	2	14	Cemas Ringan
3	3	4	4	3	2	2	2	20	Cemas Ring	1	3	2	2	1	2	1	3	12	Cemas sedang
3	3	3	3	4	3	2	2	20	Cemas Ring	1	2	2	2	2	3	2	2	15	Cemas Ringan
3	4	3	3	4	2	2	2	20	Cemas Ring	1	2	2	2	2	2	1	3	12	Cemas sedang
3	3	3	2	4	2	2	2	18	Cemas Ring	1	2	2	2	2	2	2	3	13	Cemas sedang
3	3	4	2	3	2	2	2	18	Cemas Ring	1	2	2	2	2	2	2	2	14	Cemas Ringan
3	3	3	3	4	3	2	2	20	Cemas Ring	1	2	2	2	2	3	2	2	14	Cemas Ringan
4	3	3	2	3	3	3	3	22	Cemas Sed	2	3	3	2	3	2	2	2	16	Cemas Ringan
3	2	2	2	3	3	2	2	17	Cemas Ring	1	2	2	2	2	2	2	3	13	Cemas sedang
3	3	3	3	4	3	2	2	21	Cemas Ring	1	2	3	2	2	2	2	2	14	Cemas Ringan
4	3	3	3	3	3	2	2	19	Cemas Ring	1	3	3	2	2	2	1	2	14	Cemas Ringan
3	3	3	2	2	2	2	2	17	Cemas Ring	1	3	2	2	2	2	1	3	13	Cemas sedang
4	3	3	2	3	3	3	3	21	Cemas Sed	2	3	2	2	1	2	2	2	14	Cemas Ringan
4	4	4	3	3	3	2	3	21	Cemas Sed	2	3	3	3	2	2	2	2	10	Cemas sedang
4	3	3	3	4	2	3	3	21	Cemas Ring	1	3	2	3	2	2	2	2	17	Cemas Ringan
4	4	3	3	4	2	3	3	21	Cemas Sed	2	3	2	3	2	2	1	2	14	Cemas Ringan
4	3	3	3	4	2	3	3	21	Cemas Sed	2	3	3	2	2	2	2	2	15	Cemas Ringan

**LAMPIRAN 4**

**HASIL ANALISASPSS**

**DATA DEMOGRAFI SPSS**

**Statistics**

		JenisKelamin	Umur
N	Valid	44	44
	Missing	0	0

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Laki-Laki	11	25,0	25,0	25,0
	Perempuan	33	75,0	75,00	100,0
Total		44	100,0	100,0	

Umur
------

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	15tahun	13	29.5	29.5	29.5
	16tahun	24	54.5	54.5	84.1
	17tahun	7	15.9	15.9	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

### Kecemasan

### Perasaan

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Cemas	5	11.4	11.4	11.4
	Malu	13	29.5	29.5	40.9
	Takut	7	15.9	15.9	56.8
	TidakPercayaDiri	19	43.2	43.2	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

### SELFCARE

### FREKUENSIPERITEM /SOALSPSS

#### Statistics

		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0

		S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Ya	44	100.0	100.0	100.0

N	Valid	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

### FrequencyTable

		S1			
		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	5	11.4	11.4	11.4
	Dilakukan	39	88.6	88.6	100.0

Total	44	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

**S2**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	12	27.3	27.3	27.3
	Dilakukan	32	72.7	72.7	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**S3**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	19	43.2	43.2	43.2
	Dilakukan	25	56.8	56.8	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**S4**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	15	34.1	34.1	34.1
	Dilakukan	29	65.9	65.9	100.0

**S5**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	1	2.3	2.3	2.3
	Dilakukan	43	97.7	97.7	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**S6**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	8	18.2	18.2	18.2
	Dilakukan	36	81.8	81.8	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**S7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan		75.0	75.0	
	Dilakukan				75.0

**S8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak dilakukan	13	29.5	29.5	29.5
	Dilakukan	31	70.5	70.5	
		44	100.0	100.0	

**S9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	2	4.5	4.5	4.5
	Dilakukan	42	95.5	95.5	100.0

**S10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	5	11.4	11.4	11.4
	Dilakukan	39	88.6	88.6	100.0
Total		44	100.0	100.0	

**S11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	27	61.4	61.4	61.4
	Dilakukan	17	38.6	38.6	100.0

Total	44	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

**S12**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	20	45.5	45.5	45.5
	Dilakukan	24	54.5	54.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**S13**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	9	20.5	20.5	20.5
	Dilakukan	35	79.5	79.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**S14**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Tidakdilakukan	25	56.8	56.8	56.8
	Dilakukan	19	43.2	43.2	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**S15**

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Dilakukan	44	100.0	100.0	100.0

## SELF CARE

		SelfCare
N	Valid	44
	Missing	0

		SelfCare			Cumulative
		Frequency	Percent	ValidPercent	Percent
Valid	Baik	28	63.6	63.6	63.6
	Cukup	16	36.4	36.4	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

## BERAT BADAN

### PairedSamplesStatistics

		Mean	N	Std.Deviation	Std.ErrorMean
Pair1	PreTest	78.2727	44	7.59242	1.14460
	PostTest	77.2273	44	7.32902	1.10489

### PairedSamplesCorrelations

		N	Correlation	Sig.
Pair1	PreTest& PostTest	44	.997	.000

### Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - PostTest	1.04545	.64536	.09729	.84925	1.24166	10.746	43	.000

## Kecemasan

### Statistics

		SebelumK ecemasan	SetelahK ecemasan
N	Valid	44	44
	Missing	0	0

### Sebelum Kecemasan

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	24	54.5	54.5	54.5
	Sedang	20	45.5	45.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

### Setelah Kecemasan

		Frequency	Percent	ValidPercent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	36	81.8	81.8	81.8
	Sedang	8	18.2	18.2	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

### T test Kecemasan

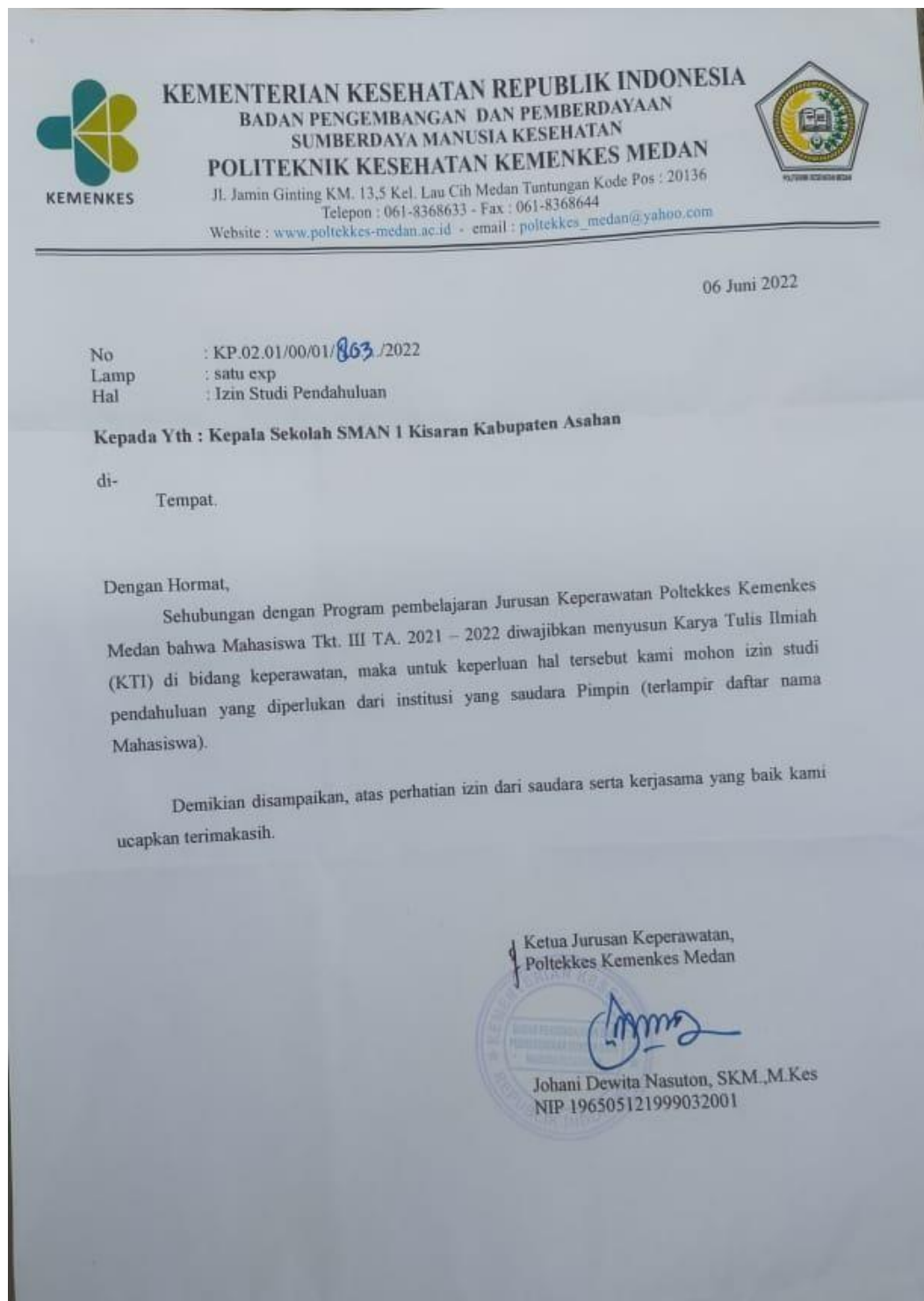
		Mean	N	Std.Deviation	Std.ErrorMean
Pair1	SebelumKecemasan	1.4545	44	.50369	.07593
	SetelahKecemasan	1.1818	44	.39015	.05882

### PairedSamplesCorrelations

		N	Correlation	Sig.
Pair1	Sebelum Kecemasan &SetelahKecemasan	44	-.312	.039

Paired Sample Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std.E rrorM ean	95% ConfidenceIn terval of theDifference				
					Lower	Upper			
	SebelumKec emasan – SetelahKece masan	.27273	.72701	.10960	.05170	.49376	2.488	43	0,017

SURAT IZIN STUDI PENDAHULUAN



Lampiran


No.	NAMA MAHASISWA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Lina Hotmaida Silaen	P07520119127	Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2022
2.	Maria Gefania Br. Sitorus	P07520119131	Pencegahan Kecemasan Pada Remaja Obesitas Di SMA Negeri 1 Kisaran Dengan Pendekatan Self Care Tahun 2022


Ketua Jurusan Keperawatan,  
Poltekkes Kemenkes Medan



Johani Dewita Nasuton, SKM.,M.Kes  
NIP 196505121999032001

**SURAT IZIN PENELITIAN**

 **KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**  
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644  
Website : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id) - email : [poltekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:poltekkes_medan@yahoo.com)



06 Juni 2022

No : KP.02.01/00/01/803/2022  
Lamp : satu exp  
Hal : Izin Penelitian

**Kepada Yth : Kepala Sekolah SMAN 1 Kisaran Kabupaten Asahan**

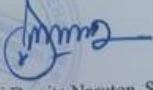
di-  
Tempat.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2021 – 2022 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin penelitian yang diperlukan dari institusi yang saudara Pimpin (terlampir daftar nama Mahasiswa).

Demikian disampaikan, atas perhatian izin dari saudara serta kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Keperawatan,  
Poltekkes Kemenkes Medan

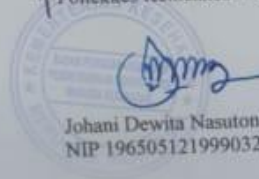


Johani Dewita Nasuton, SKM.,M.Kes  
NIP.196505121999032001

Lampiran


No.	NAMA MAHASISWA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Lina Hotmaida Silaen	P07520119127	Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di SMA Negeri 1 Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2022
2.	Maria Gefania Br. Sitorus	P07520119131	Pencegahan Kecemasan Pada Remaja Obesitas Di SMA Negeri 1 Kisaran Dengan Pendekatan Self Care Tahun 2022

Ketua Jurusan Keperawatan,  
Poltekkes Kemenkes Medan



Johani Dewita Nasuton, SKM.,M.Kes  
NIP 196505121999032001

LAMPIRAN 7

 PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 KISARAN**  
Jl. Madong Lubis No. 5 Kisaran Kode Pos 21223 Kec. Kota Kisaran Timur Kab. Asahan  
Telp. (0623) 42878, Fax (0623) 345221  
Website : [www.sman1kisaran.sch.id](http://www.sman1kisaran.sch.id) e-mail : [smansakis@gmail.com](mailto:smansakis@gmail.com)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 422 / / 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama	: HARRY GINDO, S.Pd., M.M.
NIP	: 19640122 198703 1 001
Pangkat / Golongan	: Pembina Tk I / IV.b
Jabatan	: Kepala SMA Negeri 1 Kisaran

Menerangkan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan :


Nama	: <b>Maria Gefania Br. Sitorus</b>
NIM	: P07520119131

Benar telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kisaran dalam rangka menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul "*Pencegahan Kecemasan Pada Remaja Obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran dengan Pendekatan Self Care Tahun 2022*" pada tanggal 6 s.d 25 Juni 2022.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat digunakan semestinya.

  
Kisaran, 25 Juni 2022  
Kepala SMA Negeri 1 Kisaran  
**HARRY GINDO, S.Pd., M.M.**  
NIP. 19640122 198703 1 001

LAMPIRAN 8

**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 KISARAN**  
Jl. Madong Lubis No. 5 Kisaran Kode Pos 21223 Kec. Kota Kisaran Timur Kab. Asahan  
Telp. (0623) 42878, Fax (0623) 345221  
Website : [www.sman1kisaran.sch.id](http://www.sman1kisaran.sch.id) e-mail : [smansakis@gmail.com](mailto:smansakis@gmail.com)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 422 / / 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : HARRY GINDO, S.Pd., M.M.  
NIP : 19640122 198703 1 001  
Pangkat / Golongan : Pembina Tk I / IV.b  
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Kisaran

Menerangkan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan :

Nama : **Maria Gefania Br. Sitorus**  
NIM : P07520119131

Benar telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kisaran dalam rangka menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul "*Pencegahan Kecemasan Pada Remaja Obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran dengan Pendekatan Self Care Tahun 2022*" pada tanggal 6 s.d 25 Juni 2022.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat digunakan semestinya.

  
Kisaran, 25 Juni 2022  
Kepala SMA Negeri 1 Kisaran  
**HARRY GINDO, S.Pd., M.M.**  
NIP. 19640122 198703 1 001

**LEMBAR KONSULTASI**  
**BIMBINGANKARYATULISILMIAH**

**Judul Proposal : PENCEGAHAN KECEMASAN PADA REMAJA  
OBESITAS DI SMA NEGERI 1 KISARANDENGAN  
PENDEKATAN *SELF CARE* TAHUN 2022**

**Nama Mahasiswa : MARIA GEFANIA BR. SITORUS**

**NIM : P07520119131**

**Dosen pembimbing: Endang Susilawati, SKM., M. Kes**

No.	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Tangan	
			Dosen	Mahasiswa
1.	Sabtu, 6 November 2021	Pengajuan judul dan ACC judul KTI sementara		
2.	Senin, 6 Desember 2021	Pengajuan Judul dan ACC judul KTI oleh pembimbing		
3.	Kamis, 1 Desember 2021	Bimbingan BAB I dan Perbaikan BAB I		
4.	Senin, 20 Desember 2021	Revisi BAB I dan Perbaikan BAB I		
5.	Kamis, 27 Januari 2022	Revisi BAB I dan Perbaikan BAB I		
6.	Jumat, 28 Januari 2022	Bimbingan BAB I dan II		
7.	Senin, 14 Februari 2022	Bimbingan BAB I, BAB II dan BAB III dan Pengajuan Kuesioner		
8.	Senin, 22 Februari 2022	Bimbingan BAB I, BAB II, BAB III		

		Beserta Kuesioner		
9.	Selasa,15Maret2022	ACC Proposal		
10	Rabu,8Juni2022	Bimbingan Revisian BabIII Dengan pembimbing		
11.	Kamis,9Juni2022	Bimbingan Revisian BABIII dan kuesioner dengan pembimbing		
12.	Jumat,10Juni2022	Bimbingan Revisian Kuesioner dengan pembimbing		
13.	Senin,13Juni2022	ACC Revisian Proposal		
14.	Senin,18Juli2022	Bimbingan BABIV		
15.	Rabu,20Juli2022	Bimbingan RevisianBABIV		
16.	Kamis,21Juli2022	Bimbingan RevisianBABIV danBABV		
17.	Jumat,22Juli2022	Revisi BAB V dan bimbingan Daftar Pustaka, Abstrak, DaftarTabel,Daftar Bagan dan Daftar Lampiran		
18.	Rabu,27Juli2022	Revisi Abstrak, Daftar Tabel,Daftar Bagan,danDaftar Lampiran		
19.	Kamis,28Juli2022	ACC KTI		

Medan, Juni 2022

Ketua Prodi D-III  
Kenerawatan



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

NIP:19661010989032002

