

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK
PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



**ADELIA KHAIRANI SIREGAR
P01031121103**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI**

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2024

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK
PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



**ADELIA KHAIRANI SIREGAR
P01031121103**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI**

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2024

PERNYATAAN PERSETUJUAN

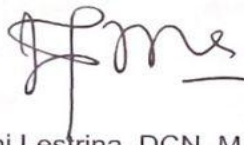
Judul : Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Obesitas Pada Remaja Di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubu Pakam

Nama Mahasiswa : Adelia Khairani Siregar

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121103

Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dini Lestrina, DCN, M.Kes

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

Anggota Penguji I



Erlina Nasution S.Pd M.kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP.196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 juli 2024

ABSTRAK

ADELIA KHAIRANI SIREGAR “HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN DINI LESTRINA)

Obesitas merupakan masalah yang harus ditanggulangi karena berdampak pada masalah fisik dan psikis. Seorang dikatakan overweight bila berat badannya melebihi 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan seseorang disebut obesitas jika kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas kini menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan obesitas sebagai epidemic global.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Oktober 2023 sampai dengan Januari 2024. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan menggunakan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 10 dan 11 SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam sebanyak 229 dan jumlah sampel sebanyak 41 sampel. Status Obesitas diukur dengan cara menimbang berat badan dan tinggi badan siswa lalu IMT ditentukan. Uji statistik dimana digunakan adalah uji korelasi pearson.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan terhadap status obesitas dimana didapat nilai $p = 0.001$ dengan tingkat hubungan sedang didapat nilai $r = -0.484$ sehingga diketahui bahwa semakin baik pola makan berarti semakin rendah status obesitas. Sedangkan aktivitas fisik menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dimana didapat nilai $p = 0.900$ dengan tingkat hubungan tidak ada korelasi didapat nilai $r = -0.020$ sehingga diketahui bahwa semakin tinggi nilai aktivitas fisik berarti semakin rendah status obesitas.

Sebaiknya diadakan penyuluhan setiap minggu mengenai asupan gizi seimbang dan senam pagi disekolah 2 kali seminggu.

Kata kunci: Obesitas, pola makan, aktivitas fisik.

ABSTRACT

ADELIA KHAIRANI SIREGAR "CORRELATION BETWEEN DIET PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITIES WITH OBESITY STATUS OF ADOLESCENTS IN SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: DINI LESTRINA)

Obesity is a problem that must be addressed because it has an impact on physical and psychological problems. A person is said to be overweight if their weight exceeds 10% to 20% of normal body weight, while a person is said to be obese if their excess weight reaches more than 20% of normal weight. Obesity is now a world problem, even the World Health Organization (WHO) has designated obesity as a global epidemic.

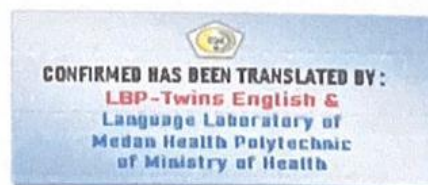
The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of obesity in adolescents at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. This study was conducted at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. The study was conducted from October 2023 to January 2024.

This type of research was observational analytic using a cross-sectional design. The population in this study were all 10th and 11th grade students of SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, totaling 229 and the number of samples was 41 samples. Obesity status was measured by weighing the weight and height of students, then BMI was determined. The statistical test used was the Pearson correlation test.

The results of this study indicated that there is a relationship between diet and obesity status where the p value = 0.001 was obtained with a moderate level of relationship, the r value = -0.484 was obtained so that it is known that the better the diet, the lower the obesity status. Meanwhile, physical activity shows that there is no relationship between physical activity and obesity incidence where the p value is obtained = 0.900 with a level of no correlation, the r value is obtained = -0.020 so that it is known that the higher the physical activity value, the lower the obesity status.

It is better to hold counseling every week regarding balanced nutritional intake and morning exercise at school 2 times a week.

Keywords: Obesity, Diet, Physical Activity.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Swt, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Obesitas Pada Remaja di SMA RK Swasta Serdang Murni Lubuk Pakam”** .

Dalam penulisan Karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI, Medan
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan , nasehat, masukan serta motivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Dr.Mahdiah, DCN,M.Kes. selaku Dosen penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan demi perbaikan KTI ini.
4. Erlina Nasution S.Pd, M.kes. selaku Dosen penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan demi perbaikan KTI ini.
5. Kepada pihak sekola SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam yang telah memberikan izin kepada saya untuk melaksanakan penelitian di SMA Swasta RK Serdang Murni.
6. Teristimewa untuk kedua orang tua saya tercinta, Ayahanda Muhammad Husin Siregar dan Ibu saya Masniari Hutasuhut yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, do'a, dukungan.
7. Kepada kedua saudara saya, abang saya Luhut Siregar dan kakak saya Putri yang telah memberikan dukungan dan doa kepada saya.
8. Kepada teman saya Adeyuliananda, Dewi, Dian, Reni, Saskia, Bitu, Hafiza dan teman -teman seperjuangan saya di jurusan gizi yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada saya
9. Kepada adik tingkat saya navoleon dan jessica yang sudah turut serta membantu saya dalam proses penelitain.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga karya tulis ilmiah yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. Wassalamualaikum, Wr. Wb

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	i
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Lampiran	x
BAB I (PENDAHULUAN)	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II (TINJAUAN PUSTAKA)	7
A. Remaja.....	7
1. Definisi Remaja.....	7
2. Ciri-Ciri Remaja	7
3. Karakteristik Perkembangan Remaja	10
B. Obesitas	12
1. Definisi Obesitas	12
2. Faktor Penyebab Obesitas	12
3. Klasifikasi Obesitas.....	13
4. Pengukuran Indeks Massa Tubuh	14
5. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik.....	16
6. Jenis Kelamin Terhadap Obesitas.....	16
C. Pola Makan.....	17
1. Definisi Pola Makan	17

2. Pengukuran Pola Makan	17
3. Faktor dimana mempengaruhi pola makan.....	19
D. Aktivitas Fisik	20
1. Definisi Aktivitas Fisik	20
2. Manfaat Aktivitas Fisik.....	21
3. Tingkat aktivitas fisik remaja	23
E. Kerangka Konsep.....	28
F. Defenisi Oprasional	29
G. Hipotesis	31
BAB III (METODE PENELITIAN)	32
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Jenis Data dan Pengumpulan Data.....	33
E. Pengolahan Data	38
F. Analisis Data.....	42
BAB IV (HASIL DAN PEMBAHASAN)	43
A. Gambaran Umum Lokasi.....	43
B. Karakteristik Sampel	43
C. Analisis Data	46
BAB V (KESIMPULAN DAN SARAN)	56
Daftar Pustaka.....	58

Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka konsep	29
---------------------------------	----

Daftar Tabel

Tabel 1.indeks massa tubuh standar asia pasifik	15
Tabel 2. Definisi Opresional.....	29
Tabel 3.Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	44
Tabel 4.Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 5.Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	45
Tabel 6.Jumlah siswa yang asrama dan tidak asrama	45
Tabel 7. Gambaran Pola Makan Berdasarkan Frekuensi Makan Remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni.....	46
Tabel 8.Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jenis Makanan Pada...	47
Tabel 9.Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jumlah Konsumsi Makanan	48
Tabel 10.Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas di	49
Tabel 11.Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada....	50
Tabel 12.Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian.....	53

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Hasil Skrining Survey Awal.....	60
Lampiran 2. Master Tabel Hasil Penelitian.....	65
Lampiran 3.Master Tabel Jumlah Konsumsi Makan	66
Lampiran 4.Master Tabel Jenis Konsumsi Makanan	64
Lampiran 5.Master Tabel Frekuensi Makan	65
Lampiran 6.Master Tabel Aktivitas Fisik.....	66
Lampiran 7. SPSS	67
Lampiran 8.Persetujuan Menjadi Sampel	71
Lampiran 9. Karakteristik Identitas Sampel	72
Lampiran 10. Kusioner Penelitian Aktivitas Fisik.....	73
Lampiran 11. Kusioner Semi Food Frequency Questionnaire	76
Lampiran 12 Riwayat Hidup	85
Lampiran 13. Izin survey penelitian	86
Lampiran 14. Surat EC	87
Lampiran 15. Surat Penelitian.....	88
Lampiran 16. Bukti Bimbingan Proposal Karya Tulis Ilmiah.....	89
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	93
Lampiran 18.Dokumentasi	91
Lampiran 19. Pernyataan Keaslian KTI	92