

SKRIPSI
HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN PREVALENSI
OBESITAS PADA REMAJA



OLEH:
AWALIANA WARDATUL ARIFAH
20221660007

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN PREVALENSI
OBESITAS PADA REMAJA**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



OLEH:

AWALIANA WARDATUL ARIFAH

20221660007

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Awaliana Wardatul Arifah

NIM : 20221660007

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Prevalensi Obesitas
Pada Remaja

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri, bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila di kemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 04 Agustus 2026

Yang Menyatakan



Awaliana Wardatul Arifah
20221660007

PERSETUJUAN

Usulan judul penelitian ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 23 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

(Anis Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes)

(Septian Galuh Winata, S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi

(Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep)

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal

02 Juli 2026 oleh mahasiswa atas nama Awaliana Wardatul Arifah NIM
20221660007 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Asri, S.Kep., Ns., MNS., Ph.D

(.....)

Anggota I : Anis Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)

Anggota II : Septian Galuh Winata, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya

(Dr. Dede Nasrullah, S. Kep., Ns., M. Kep)

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Prevalensi Obesitas Pada Remaja**” ini dapat penulis selesaikan dengan baik pada tahun 2026. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar pada Program Studi S1 Keperawatan yang sedang penulis tempuh.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah melalui berbagai tahapan yang tidak selalu mudah, mulai dari penyusunan proposal, proses perizinan, pengumpulan data di lapangan, hingga tahap analisis dan penyusunan akhir skripsi. Namun, berkat pertolongan Allah SWT, serta dukungan dan doa dari berbagai pihak, skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, kesehatan, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan kepada penulis.
2. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Bapak Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
5. Ibu Anis Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan,

arahan, serta ilmu yang sangat berharga kepada penulis. Terima kasih atas kesabaran, ketelitian, serta dukungan yang telah diberikan dalam setiap proses penyusunan skripsi ini, mulai dari awal hingga akhir.

6. Bapak Septian Galuh Winata, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing II, yang telah dengan penuh perhatian memberikan bimbingan, masukan, serta saran yang membangun kepada penulis. Terima kasih atas waktu yang telah diberikan di tengah kesibukan, serta motivasi yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan lebih baik.
7. Bapak Asri, S.Kep., Ns., MNS., PhD, selaku ketua penguji, yang telah memberikan kritik, saran, serta evaluasi yang sangat berarti dan membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Masukan yang diberikan menjadi pembelajaran yang berharga bagi penulis dalam meningkatkan kualitas penelitian ini.
8. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan, yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta bimbingan selama masa perkuliahan, serta memberikan pelayanan akademik yang baik.
9. Pihak MAN 2 Kota Probolinggo, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian, serta membantu dan mendukung kelancaran proses pengambilan data di lapangan.
10. Seluruh responden, yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan partisipasinya dalam penelitian ini, sehingga data yang dibutuhkan oleh penulis dapat terpenuhi dengan baik.
11. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu, yang senantiasa memberikan doa yang tiada henti, kasih sayang yang tulus, serta dukungan moral maupun material

kepada penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan kepercayaan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini.

12. Diri sendiri, yang telah berjuang dengan penuh kesabaran, tetap bertahan di tengah berbagai tantangan, serta tidak menyerah meskipun menghadapi rasa lelah dan keraguan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah terus melangkah dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.
13. Teman-teman terdekat penulis, Nilna, Ariska, dan Kia, yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan yang berarti. Terima kasih atas waktu, canda tawa, serta dukungan emosional yang membantu penulis tetap kuat dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman yang sudah seperti saudara, Mufli, yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan, serta perhatian kepada penulis dalam setiap proses yang dilalui. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat di saat penulis merasa lelah, serta selalu hadir sebagai sosok yang berarti bagi penulis.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

ABSTRAK

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN PREVALENSI OBESITAS PADA REMAJA

Oleh: Awaliana Wardatul Arifah

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat dan menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular di masa mendatang. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas adalah *sedentary lifestyle*, yaitu perilaku dengan aktivitas fisik rendah serta menghabiskan waktu lama dalam posisi duduk atau melakukan *screen time*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain analitik *cross-sectional* yang dilakukan di MAN 2 Kota Probolinggo, dengan sampel dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *sedentary lifestyle* yang diukur menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), sedangkan variabel dependen yaitu obesitas diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, dan *Waist-to-Height Ratio* (WHtR). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas berdasarkan IMT, lingkar perut, dan WHtR, dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi yang lemah. Pada indikator IMT diperoleh nilai koefisien korelasi (r 0.363), pada indikator LP (r 0.346), dan pada indikator WHtR (r 0.346) dengan nilai signifikansi (p -value 0.001). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku sedentari, maka semakin meningkat risiko terjadinya obesitas pada remaja. Namun, hubungan yang lemah menunjukkan bahwa kejadian obesitas juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan faktor biologis.

Kata kunci: kebiasaan sedentari, obesitas, remaja

ABSTRACT

THE ASSOCIATION BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND THE PREVALENCE OF OBESITY AMONG ADOLESCENTS

By: Awaliana Wardatul Arifah

Adolescent obesity is a growing public health concern and a major risk factor for non-communicable diseases in later life. One of the contributing factors is a sedentary lifestyle, characterized by low physical activity and prolonged sitting or screen time. This study aimed to analyze the association between sedentary lifestyle and obesity among adolescents. This study used an analytic cross-sectional design conducted at MAN 2 Kota Probolinggo, with samples selected using proportional stratified random sampling. The independent variable was sedentary lifestyle measured using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), while the dependent variable was obesity measured using Body Mass Index (BMI), waist circumference, and Waist-to-Height Ratio (WHtR). Data were analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that most respondents had a high level of sedentary lifestyle. There was a significant relationship between sedentary lifestyle and obesity based on BMI, waist circumference, and WHtR, with a positive direction and weak correlation strength. The BMI indicator obtained a correlation coefficient value of (r 0.363), the waist circumference indicator obtained (r 0.346), and the WHtR indicator obtained (r 0.346) with a significance value of (p -value 0.001). These findings indicate that higher sedentary behavior is associated with an increased risk of obesity in adolescents; however, the weak correlation suggests that obesity is influenced by multiple factors, including dietary patterns, physical activity, and biological factors.

Keywords: sedentary behavior; obesity, adolescents

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN, ISTILAH.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Remaja.....	8
2.1.1 Definisi Remaja.....	8
2.1.2 Ciri-Ciri Masa Remaja	8
2.1.3 Tahapan Perkembangan Remaja	11
2.1.4 Tugas-Tugas Remaja.....	12
2.2 <i>Sedentary Lifestyle</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i>	14
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Sedentary Lifestyle</i>	14
2.2.3 Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	17
2.3 Obesitas	18
2.3.1 Definisi Obesitas	18
2.3.2 Etiologi.....	20
2.3.3 Dampak Obesitas.....	23
2.4 Teori <i>Ecological Model of Health Behavior</i>	24
2.5 Kerangka Konseptual.....	27
2.6 Hipotesis Penelitian	28
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Kerangka Kerja.....	31
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	32
3.3.1 Populasi	32
3.3.2 Sampel.....	32
3.3.3 Teknik Sampling	33
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	35
3.4.1 Variabel Independen	35
3.4.2 Variabel Dependen.....	35

3.4.3 Definisi Operasional.....	35
3.5 Waktu dan Lokasi Pengambilan Data.....	37
3.6 Pengumpulan Data dan Analisis Data	38
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	38
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	39
3.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	40
3.6.4 Pengolahan Data dan Analisis Data	41
3.7 Etika Penelitian.....	43
3.7.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	43
3.7.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama)	43
3.7.3 Confidentiality (Kerahasiaan)	44
3.7.4 <i>Beneficence dan Non-Maleficence</i> (Bermanfaat dan Tidak Merugikan)	44
.....	44
3.7.5 <i>Justice</i> (Adil).....	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	45
4.2 Hasil Penelitian.....	46
4.2.1 Data Umum	46
4.2.2 Data Khusus	47
4.2.2.1 Tingkat Sedentari.....	47
4.2.2.2 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	48
4.2.2.3 Lingkar Perut (LP).....	48
4.2.2.4 Waist to Height Ratio (WHtR)	49
4.2.2.5 Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Indeks Massa Tubuh	49
(IMT)	49
4.2.2.6 Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Lingkar Perut (LP)	50
4.2.2.7 Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Waist to Height Ratio	50
(WHtR)	50
4.3 Pembahasan	50
4.3.1 Identifikasi Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> Pada Remaja di Kota	50
Probolinggo	50
4.3.2 Identifikasi Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Probolinggo	52
Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	52
4.3.3 Identifikasi Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Probolinggo	53
Berdasarkan Lingkar Perut	53
4.3.4 Identifikasi Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Probolinggo	54
Berdasarkan <i>Waist to Height Ratio</i> (WHtR)	54
4.3.5 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	55
di Kota Probolinggo Berdasarkan IMT	55
4.3.6 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> (ASAQ) dengan Obesitas Pada Remaja	56
di Kota Probolinggo Berdasarkan Lingkar Perut	56
4.3.7 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> (ASAQ) dengan Obesitas Pada Remaja	58
di Kota Probolinggo Berdasarkan WHtR	58
BAB 5 KESIMPULAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> ASAQ.....	39
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kuisisioner ASAQ	40
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Kelas, Frekuensi Makan Dalam Sehari, dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dalam Seminggu.....	46
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Sedentari	47
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	48
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Lingkar Perut (LP).....	48
Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan <i>Waist to Height Ratio</i> (WHtR).....	49
Tabel 4. 6 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ...	49
Tabel 4. 7 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan Lingkar Perut (LP).....	50
Tabel 4. 8 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan <i>Waist to Height Ratio</i> (WHtR)	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Teori <i>Ecological Model of Health Behavior</i>	26
Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual Berdasarkan Teori <i>Ecological Model of Health Behavior</i>	27
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengambilan Data Awal	67
Lampiran 2. Sertifikat Laik Etik	68
Lampiran 3. Surat Pernyataan Bebas Plagiasi.....	69
Lampiran 4. Endorsement Letter.....	70
Lampiran 5. Lembar Kesiadaan Menjadi Responden	71
Lampiran 6. Alat Ukur/Instrumen Penelitian ASAQ	72
Lampiran 7. Hasil Uji Instrumen Penelitian ASAQ.....	76
Lampiran 8. Berita Acara	79
Lampiran 9. Hasil Data Penelitian	85
Lampiran 10. Hasil Analisis Statistik.....	101
Lampiran 11. Lembar Konsultasi.....	106
Lampiran 12. Dokumentasi.....	109

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN, ISTILAH

ASAQ	: <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
Cm	: Sentimeter
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
DM	: Diabetes Melitus
GERMAS	: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Kg	: Kilogram
LP	: Lingkar Perut
m	: Meter
METs	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
NIH	: <i>National Institutes of Health</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHtR	: <i>Waist-to-Height Ratio</i>
WIB	: Waktu Indonesia Barat