

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH (KELAS 3-5) DI SDN
6-225 KELURAHAN MOJO KECAMATAN GUBENG**

SURABAYA



OLEH:

MAYA ARIYANI

NIM: 20111660041

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2015

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH (KELAS 3-5) DI SDN
6-225 KELURAHAN MOJO KECAMATAN GUBENG

SURABAYA

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya



OLEH:

MAYA ARIYANI

NIM: 20111660041

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2015

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maya Ariyani

NIM : 20111660041

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

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

Surabaya, 1 Juli 2015

Yang membuat pernyataan

Maya Ariyani

20111660041

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 1 Juli 2015

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Aries Chandra A.,M.Kep.,Sp.Kep.An. Suyatno Hadi S,S.Kep.,Ns.,M.Ked.Trop

Mengetahui,

Ketua Program Studi

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

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian sidang Skripsi

pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu kesehatan,

Universitas Muhamadiyah Surabaya

Pada, 1 Juli 2015

Tim Penguji

Ketua : Ira Rahmawati., M.Kep.,Sp.Kep.An. (.....)

Anggota : 1. Aries Chandra A.,M.Kep.,Sp.Kep.An. (.....)

2. Suyatno Hadi S, S.Kep.,Ns.,M.Ked.Trop (.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dr.Nur Mukarromah, S.KM.,M.Kes

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya serta shalawat dan salam selalu tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah (kelas 3-5) di SDN 6-225 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya” sebagai salah satu tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah (kelas 3-5) di SDN 6-225 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya. Dalam penyusunan penelitian skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi siapa saja khususnya mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 1 Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Judul Dalam	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan	v
Motto	vi
Kata Pengantar	vii
Ucapan Terima Kasih.....	viii
Daftar isi.....	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Daftar Singkatan.....	xvi
Abstrak	xvii
Abstract	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Obesitas.....	8
2.1.1 Definisi Obesitas.....	8
2.1.2 Penyebab Obesitas	9
2.1.3 Gejala Obesitas	14
2.1.4 Dampak Obesitas pada Anak	14
2.2 Aktivitas Fisik.....	17
2.2.1. Definisi Aktivitas Fisik.....	17
2.2.2 Hal-hal yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik pada Anak	18
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	19
2.2.4 Tipe-tipe aktivitas fisik	19
2.3 Pola Makan	21
2.3.1 Definisi Pola makan.....	21
2.3.2 Pedoman Diet.....	21
2.3.3 Menu untuk Anak Sekolah.....	22
2.4 Pertumbuhan dan Perkembangan	28
2.5 Tumbuh Kembang Masa Anak Usia Sekolah.....	29

2.6 Kerangka Konsep.....	32
2.7 Hipotesis Penelitian	33
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Kerangka Kerja	35
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel.....	36
3.3.3 Sampling	36
3.4 Identifikasi Variabel.....	37
3.4.1 Variabel Independent	37
3.4.2 Variabel Dependent	37
3.5 Definisi Operasional	37
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	39
3.6.1 Instrumen Penelitian	39
3.6.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.6.3 Prosedur Penelitian	39
3.6.4 Pengolahan Data	40
3.6.5 Analisa Data.....	43
3.7 Etika Penelitian	43
3.7.1 Informed Consent	43
3.7.2 Anonymity	43
3.7.3 Confidentiality	43
3.7.4 Benefience dan non-maleficence	44
3.7.5 Justice.....	44
3.8 Keterbatasan.....	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN	45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	45
4.1.2 Data Umum/Demografi	46
4.1.3 Data Khusus	48
BAB 5 PEMBAHASAN	53
5.1 Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah	53
5.2 Pola Makan pada Anak Usia Sekolah.....	54
5.3 Obesitas pada Anak Usia Sekolah	56
5.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah.....	57
5.5 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah.....	58
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	61
6.1 Simpulan	61
6.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Observasi dan kuesioner
- Lampiran 7 : Lembar Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner
- Lampiran 8 : Tabulasi Data Umum Responden
- Lampiran 9 : Tabulasi Aktivitas Fisik
- Lampiran 10 : Tabulasi Pola Makan
- Lampiran 11 : Tabulasi Kejadian Obesitas
- Lampiran 12 : Hasil Uji Statistik
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 14 : Lembar Foto

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. (2008). *Sehat dengan sayuran; Panduan lengkap menjaga kesehatan dengan sayuran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Bidjuni, H., Rompas, S., & Bambuena, M.I. (2014). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia 8-10 tahun di katolik 03 frater don bosco manado.
- BNF (2004). Healthy eating for school-aged children.
- Budiyati (2011). Analisis faktor penyebab obesitas pada anak usia sekolah di sd islam al-azhar 14 kota semarang. Diunduh tanggal 22-11-2014. <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20280289-T%20budiyanti.pdf>.
- CDC (2008). The physical activity guidelines for children and adolescents.
- Damayanti, D. (2013). *Makanan dan kegiatan sekolah anak; Tips siapkan makanan untuk kegiatan di sekolah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Danari, A.L., Mayulu, N., & Onibala, F. (2013). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sd di kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1). Hlm. 1-4.
- Delima, R., Arianti, N.K., & Pramudyawardani, B. (2015). Identifikasi kebutuhan pengguna untuk aplikasi permainan edukasi bagi anak usia 4 sampai 6 tahun. *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi*, 1(1). Hlm. 40-47.
- Dewi, A.B., Pujiastuti, N., & Fajar, I. (2013). *Ilmu gizi untuk praktisi kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dewi, A.C.N., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dengan status gizi pegawai sipil di kantor dinas kesehatan provinsi jawa timur. *Jurnal Media Gizi*, 9(1). Hlm. 42-48.
- Dewi, M. (2010). *Teori dan pengukuran sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dewi, M.R., & Sidiartha, I.G.L. (2012). Prevalensi dan faktor risiko obesitas anak sekolah dasar di daerah urban dan rural. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 44(44). Hlm. 1-7.
- Dhyana Putri, S., Hartini, N.S., & Kristina, S.A. (2011). Persepsi ibu, guru dan tenaga kesehatan tentang obesitas pada anak taman kanak-kanak. *Jurnal Kedokteran Masyarakat*, 27(1). Hlm. 32-40.

- Dorland, N.W.A. (1998). *Kamus saku kedokteran Dorland*. Jakarta: ECG.
- Festy, P. (2011). Hubungan perilaku orang tua dengan kejadian obesitas pada anak prasekolah (3-5 tahun) di taman flora kota surabaya. *Jurnal Penelitian Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro*, 6(3). Hlm. 1-6.
- Hasdianah, H.R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi pemanfaatan gizi, diet, dan obesitas*. Yogyakarta: Medical Book.
- Hidayat, A.A.A. (2009). *Pengantar kebutuhan dasar manusia; Aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A.A.A. (2010). *Metode penelitian kesehatan paradigma kuantitatif*. Surabaya: Health Books.
- Istiany, A., & Rusilanti (2013). *Gizi terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Larocca, J.D. (2009). Childhood obesity: Is parental nurturing to blame?. *Journal of Allied Health Sciences and Praticice*, 7(1). Hlm. 1-5.
- Maiedelwita, Y. (2012). Pengaruh faktor genetik, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak kelas 4 – 6 sd sbi percobaan ujung gurun padang.
- Marpaung, L. (2007). Perilaku ibu terhadap obesitas pada anak usia sekolah dasar sd pertiwi kecamatan medan barat. Diunduh tanggal 22-10-2014. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14669/1/08E01519.pdf>.
- More, J. (2014). *Gizi bayi, anak, dan remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mustamin (2010). Asupan energi dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di kelurahan ujung pandang baru kecamatan tallo kota makassar. *Jurnal Media Gizi Pangan*, 10(2). Hlm. 60-65.
- Nurdin, N.W. (2012). Hubungan status gizi orang tua, asupan makanan, durasi menonton tv serta bermain games dan faktor lain dengan status gizi (kegemukan) pada siswa tk islam al-azhar 03 kota cirebon tahun 2012. Diunduh tanggal 07-12-2014. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20320238-s-noer%20widyanti%20nurdin.pdf>.
- Nursalam (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Octari, C., Liputo, N.I., & Edison (2014). Hubungan status sosial ekonomi dan gaya hidup dengan kejadian obesitas pada siswa sd negeri 08 alang lawas padang. *Jurnal Kesehatan Andala*, 3(2). Hlm. 1-5.
- Parengkuan, R.R., Mayulu, N., & Ponidjan, T. (2013). Hubungan pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di kota manado.
- Potter & Perry (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan; Konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC
- Potter & Perry (2010). *Fundamental of nursing; Fundamental keperawatan buku 1 edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ramadhanisa, A., Larasati, T.A., & Mayasari, D. (2013). Hubungan aktivitas fisik dengan kadar hba1c pasien diabetes melitus tipe 2 di laboratorium patologi klinik rsud dr.h.abdul moeloek bandar lampung, 2(4). Hlm. 44-50.
- Sartika, R.A.D. (2011). Faktor risiko obesitas pada anak 5-15 tahun di indonesia. *Makara Kesehatan*. 15(1). Hlm. 1-7.
- Sawello, M.A., Nancy, S., & Malonda (2012). Analisis aktivitas ringan sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja di sekolah menengah pertama negeri 1 manado. Hlm. 1-7.
- Scholas, S., & Mindell, J. (2012). Physical activity in children. *Journal The Health and Social Care*, 1(3). Hlm. 1-41.
- Simatupang, M.R. (2008). Pengaruh pola konsumsi, aktivitas fisik dan keturunan terhadap kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar swasta di kecamatan medan baru kota medan. Diunduh tanggal 22-10-2014. http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6796/1/09E01346.pdf?origin=publication_detail.
- Sorongon, C.I. (2012). Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar smp frater don bosco manado. Diunduh tanggal 21-10-2014. <http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2012/10/chrisia-sorongon.pdf>.
- Stoppard (2010). *Panduan kesehatan keluarga*. Jakarta: Erlangga.
- Suangga, A., Ropi, H., & Mardhiyah., A. (2012). Hubungan aktivitas fisik bermain video game dengan *school myopia* pada siswa-siswi sd asy syifa 1 bandung.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Sulviana, D. (2012). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di sma negeri 2 sigli kabupaten pidie. Diunduh tanggal 27-11-2014. http://180.241.122.205/dockti/devi_sulviana-08010159.pdf.
- Suryaputra, K., & Nadhiroh, S.R. (2012). Perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dengan non obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 16(1). Hlm. 1-6.
- Tiala, M.E.A.R.P., Tanudjaja, G.N., & Kalangi, S.J.R. (2013). Hubungan antara aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada siswa obes sentral. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(1). Hlm. 455-460.
- Tilong, A.D. (2014). *Penyakit-penyakit yang disebabkan makanan dan minuman pada Anak*. Yogyakarta: Laksana.
- Wahyu, G.G. (2009). *Obesitas pada anak*. Yogyakarta: B First.
- Yamin, B., Mayulu, N., & Rottie, J., (2013). Hubungan asupan energi dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar di kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1). Hlm. 1-8.
- Yuniarti (2009). Analisis pola makan dan aktifitas fisik siswa-siswi gizi lebih di sma labschool kebayoran baru jakarta selatan. Diunduh tanggal 22-10-2014. http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file_digital/yuniarti.pdf.