

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS  
PADA SISWA KELAS VII DI SMP IT SWASTA DARUL HASAN  
KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
MUHAMMAD ILHAM RAMADHAN  
NIM. 20010018**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
2024**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS  
PADA SISWA KELAS VII DI SMP IT SWASTA DARUL HASAN  
KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**Oleh :  
MUHAMMAD ILHAM RAMADHAN  
NIM. 20010018**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS**  
**PADA SISWA KELAS VII DI SMP IT SWASTA DARUL HASAN**  
**KOTA PADANGSIDIMPUAN**  
**TAHUN 2024**

Skripsi ini telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan  
tim penguji Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas  
Kesehatan Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidimpuan

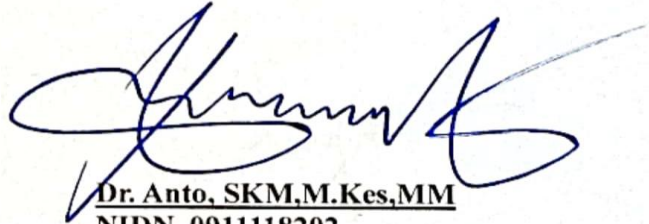
Padangsidimpuan,      Juli 2024

**Pembimbing Utama**



Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes  
NIDN.0118058502

**Pembimbing Pendamping**



Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM  
NIDN. 0911118202

**Ketua Program Studi  
Keperawatan Program Sarjana**



Ns. Nalar Eltri Napitupulu, M.Kep  
NIDN.0118061048402

**Dekan Fakultas Kesehatan**



Armiti Hidavah, SKM, M.Kes  
NIDN. 0118108703

## **SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Ilham Ramadhan  
NIM : 20010018  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Siswa Kelas VII Di SMP IT Swasta Darul Hasan Kota Padangsidimpuan Tahun 2024” benar bebas plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidimpuan, 2024

Penulis



Muhammad Ilham Ramadhan

## **IDENTITAS PENELITIAN**

Nama : Muhammad Ilham Ramadhan

NIM : 20010018

Tempat/Tgl. Lahir : Tanjung Pinang, 01 Juni 2000

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Perumahan Sabungan Indah No. 131

Kelurahan Sabungan Jae Padangsidempuan Hutaimbaru

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 200405 Hutaimbaru : Lulus tahun 2012
2. SMP Negeri 9 Hutaimbaru : Lulus tahun 2015
3. SMK Swasta Kampus Padangsidempuan : Lulus tahun 2018

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII Di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan di Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aulfa Royhan Di Kota Padangsidempuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aulfa Royhan di Kota Padangsidempuan.
2. Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep, selaku ketua program studi keperawatan program sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aulfa Royhan di Kota Padangsidempuan.
3. Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM, selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Asnil Adli Simamora, M.Kep, selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
6. Muhammad Arsyad Elfiqah Rambe, MKM, selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.

7. Asma Edi Hasan, M.Pd, selaku kepala sekolah SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan.
8. Seluruh Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.
9. Kepada Almarhumah Ibu tercinta saya (Syahwani Siregar) yang telah menyayangi, membesarkan dan membimbing saya serta doa-doa beliau yang menghantarkan saya sampai pada titik ini.
10. Teristimewa kepada Kakak Kandung (Elanda Febianti, S.Pd) dan Abang Ipar (Firdaus Siregar, S.Pd.I) yang telah memberikan kasih sayang dan doa-doa mereka kepada saya, yang berjasa dalam hidup saya yang telah banyak berkorban serta memberi dukungan moral maupun material, semoga Allah SWT nantinya dapat membalas perjuangan mereka dengan selalu memberikan kesehatan kepada Kakak dan Abang Ipar Sekeluarga Semuanya.
11. Terkhusus kepada sahabat saya yang telah mensupport saya dalam menyelesaikan skripsi ini (Ahmad Arif Nasution dan Dola Angreni).
12. Serta terimakasih kepada teman-teman seperjuangan di Universitas Aufa Royhan Angkatan Tahun 2020.

Padangsidempuan, Juli 2024

Peneliti

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

Laporan Penelitian, Juni 2024

Muhammad Ilham Ramadhan

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII Di SMP IT Swasta Darul Hasan Kota Padangsidimpuan.

**ABSTRAK**

Epidemi obesitas dengan cepat menjadi tantangan terbesar kesehatan masyarakat global. Obesitas bukan hanya terkait masalah banyaknya mengonsumsi makanan tapi juga kurangnya aktifitas fisik yang mana salah satu faktor yang penting adalah rendahnya aktifitas fisik dipercaya sebagai salah satu hal yang menyebabkan obesitas. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VII di SMP IT Swasta Darul Hasan Kota Padangsidimpuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP IT Swasta Darul Hasan Kota Padangsidimpuan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Darul Hasan Kota Padangsidimpuan, sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 95 responden. Hasil penelitian dilakukan dengan uji *Chi Square* dengan nilai *p-value* (0,001) yang bermakna bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VII di SMP IT Swasta Darul Hasan. Peneliti menyarankan ada upaya penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai obesitas dan kegiatan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada siswa dengan obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Aktivitas Fisik, Remaja

Daftar Pustaka : 2016-2023 (44)

**NURSING UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY  
IN PADANGSIDIMPUAN CITY**

*Research Report, June 2024  
Muhammad Ilham Ramadhan*

*The Relationship Between Physical Activity and the Occurrence of Obesity on  
Class VII Students at SMP S IT Darul Hasan Padangsidimpuan City*

**ABSTRACT**

*The obesity epidemic rapidly becomes the greatest global public health challenge. Obesity is not only related to the problem of consuming too much food but also to a lack of physical activity. One important factor is that low physical activity is believed to be one of the things that causes obesity. The purpose of study was to determine the relationship between physical activity and the occurrence of obesity on class VII students at SMP S IT Darul Hasan Padangsidimpuan City. The study used a quantitative with a cross-sectional design. It was conducted at SMP S IT Darul Hasan Padangsidimpuan City. The population of this study was class VII students at SMP S IT Darul Hasan Padangsidimpuan City. The sample used a purposive sampling technique of 95 respondents. The results were obtained using the Chi-Square test with a p-value (0.001), it showed a significant relationship between physical activity and the occurrence of obesity. It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the occurrence of obesity on class VII students at SMP S IT Darul Hasan Padangsidimpuan City. Thus, it is suggested to make efforts in increasing physical activity and a healthy lifestyle in the occurrence of obesity.*

**Keywords: Obesity, Physical Activity, Adolescents**  
**References: 2016-2023 (44)**



## DAFTAR ISI

|                                             |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                  | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>             | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....</b> | <b>iii</b>  |
| <b>IDENTITAS PENULIS.....</b>               | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                  | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                        | <b>vii</b>  |
| <b><i>ABSTRACT</i> .....</b>                | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                     | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                   | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>               | <b>1</b>    |
| 1.1    Latar Belakang .....                 | 1           |
| 1.2    Perumusan Masalah.....               | 4           |
| 1.3    Tujuan Penelitian.....               | 5           |
| 1.4    Manfaat Penelitian.....              | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>        | <b>7</b>    |
| 2.1    Remaja.....                          | 7           |
| 2.2    Obesitas .....                       | 13          |
| 2.3    Aktivitas Fisik .....                | 17          |
| 2.4    Kerangka Konsep .....                | 19          |
| 2.5    Hipotesis Penelitian .....           | 19          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>  | <b>21</b>   |
| 3.1    Jenis dan Desain Penelitian .....    | 21          |
| 3.2    Lokasi dan Waktu Penelitian .....    | 21          |
| 3.3    Populasi dan Sampel .....            | 22          |
| 3.4    Alat Pengumpulan Data.....           | 24          |

|                                         |                                    |           |
|-----------------------------------------|------------------------------------|-----------|
| 3.5                                     | Prosedur Pengumpulan Data .....    | 25        |
| 3.6                                     | Defenisi Operasional .....         | 26        |
| 3.7                                     | Pengelolaan dan Analisa Data ..... | 27        |
| 3.8                                     | Etika Penelitian.....              | 29        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>    |                                    | <b>30</b> |
| 4.1                                     | Hasil Penelitian.....              | 30        |
| 4.2                                     | Analisa Univariat.....             | 30        |
| 4.3                                     | Analisa Bivariat.....              | 32        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>           |                                    | <b>34</b> |
| 5.1                                     | Analisa Univariat.....             | 34        |
| 5.2                                     | Analisa Bivariat.....              | 37        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> |                                    | <b>40</b> |
| 6.1                                     | Kesimpulan.....                    | 40        |
| 6.2                                     | Saran.....                         | 41        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                   |                                    |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                         |                                    |           |

## DAFTAR GAMBAR

|                                  | Halaman |
|----------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Kerangka Konsep ..... | 19      |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                              | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi .....                                                                                        | 14      |
| Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....                                                                                                              | 22      |
| Tabel 3.2 Defenisi Operasional Variable Penelitian.....                                                                                      | 26      |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....                                                                      | 30      |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur .....                                                                              | 31      |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Siswa Kelas VII SMP IT<br>Darul Hasan Kota Padangsidempuan.....                          | 31      |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII SMP IT<br>Darul Hasan Kota Padangsidempuan.....                        | 32      |
| Tabel 4.5 Tabulasi Data Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas<br>Pada Siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan .. | 32      |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Survey Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Survey Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*
- Lampiran 7 Lembar Konsul
- Lampiran 8 Master Data
- Lampiran 9 Hasil Output SPSS
- Lampiran 10 Foto Dokumentasi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Obesitas pada remaja sudah menjadi masalah yang telah mencemaskan. Akibat obesitas bisa mengganggu psikologis dan menurunkan rasa percaya diri pada remaja. Dengan berbagai iklan yang ada di berbagai media yang selalu menampilkan figur-figur yang bertubuh langsing dan iklan tentang mengkonsumsi obat-obatan, makanan, minuman yang bertujuan untuk mendapatkan tubuh yang langsing sehingga yang melihat iklan tersebut utamanya remaja memiliki keinginan untuk tampil sempurna dengan tubuh yang proporsional seperti figur yang ada pada iklan tersebut. Akibatnya untuk mencapai tubuh yang langsing dan proporsional mereka dapat mengeluarkan biaya yang tinggi untuk mendapatkan obat-obatan, makanan dan minuman untuk perawatan tubuh (Moha dkk, 2017).

Epidemi obesitas pada masyarakat di seluruh dunia menjadi tantangan terbesar dengan sangat cepat, Menurut *World Health Organization* (2021) di tahun 2016 pada usia 5-19 tahun mengalami obesitas sebanyak lebih dari 340 juta. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas terjadi peningkatan yang sangat drastis pada anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun sebanyak 14% dari hanya 4% di tahun 1975 dan menjadi 18% di tahun 2016. Di seluruh dunia kematian lebih banyak dikaitkan dengan obesitas dibandingkan dengan kekurangan berat badan.

Menurut *Trust For America's Health* (2023) Data yang dirangkum dalam laporan Survei Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional tahun 2017-2020 melacak tren obesitas secara nasional dan dalam kelompok populasi. Tingkat obesitas meningkat di kalangan anak-anak dan remaja dengan hampir 20 persen

anak-anak Amerika Serikat berusia 2 hingga 19 tahun mengalami obesitas. Sejak pertengahan 1970 angka obesitas remaja nasional telah meningkat hingga saat ini sebanyak 42 persen.

Dilihat data dari Negara Besar di Asia yaitu Tiongkok Berdasarkan penelitian Zhu & Yin (2023) masalah obesitas di Tiongkok sudah menjadi sorotan utamanya pada anak-anak dan remaja. Pada tahun 2015, Tiongkok menyandang jumlah anak dengan kelebihan berat badan dan obesitas tertinggi di dunia, sebanyak hampir 39 juta anak obesitas berusia  $\geq 7$  tahun. Diperkirakan jumlah akan menyentuh angka 58 juta pada tahun 2030. Kejadian obesitas pada anak usia sekolah di Cina di tahun 2010 sebanyak 15,5%, pada tahun 2019 meningkat menjadi 24,2% dan pada tahun 2022 terjadi lonjakan sampai 29,4%. Berat badan anak-anak dan remaja di Cina tampak meningkat secara drastis dan sangat memprihatinkan.

Menurut Kemenkes (2023) secara global, lebih dari 160 juta tahun kehidupan sehat yang hilang karena obesitas pada tahun 2019, dan angkanya akan meningkat setiap tahun yang berarti lebih dari 20% dari seluruh populasi sehat yang hilang disebabkan obesitas yang sebenarnya bisa dicegah. Keberhasilan dalam mengatasi obesitas sangat penting untuk mengatasi PTM yang dapat dicegah. Di Indonesia kejadian obesitas melambung tinggi menjadi sebanyak 21,8% di tahun 2018 dalam kurun waktu 10 tahun dari tahun 2007 sebanyak 10,5%. Obesitas meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, jantung, kanker, hipertensi dan penyakit metabolik maupun non metabolik lainnya serta berkontribusi pada penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskular (5,87% dari total kematian), penyakit diabetes dan ginjal (1,84% dari total kematian). Obesitas kini dianggap sebagai keadaan yang membutuhkan perawatan komprehensif

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun dari beberapa Provinsi, Kejadian obesitas tertinggi yaitu Provinsi DKI Jakarta (10,0%), diikuti Bali (9,3%), DI Yogyakarta (8,0%), sedangkan Sumatera Utara (4,8%) dan angka terendah yaitu Nusa Tenggara Timur (0,9%).

Data Survei Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) yang telah terkumpul pada tahun 2013 dan 2018, menyatakan prevalensi kegemukan dan obesitas meningkat. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja di Indonesia adalah sebanyak sekitar 11,5% (Sparrow et al., 2021). Menurut Riskesdas didapatkan bahwa remaja usia 13-15 tahun tergolong obesitas meningkat dari 10% pada tahun 2013 menjadi 16% pada tahun 2018. Peningkatan juga terjadi pada kelompok usia 16-18 tahun obesitas terjadi peningkatan dari 7,3% di tahun 2013 menjadi 13,5% pada tahun 2018 (Rachmi et al., 2020).

Faktor-faktor yang tidak dapat diubah, seperti genetik, etnik, jenis kelamin, dan umur, serta faktor-faktor yang dapat diubah, seperti asupan nutrisi, gaya hidup, dan aktivitas fisik, adalah yang paling dominan dalam menyebabkan obesitas. Teknologi yang semakin berkembang setiap tahun membuat gaya hidup remaja lebih mudah, yang mengurangi jumlah aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari (Hanani et al, 2021).

Menurut (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019) bahwa faktor pola hidup, aktifitas fisik dan lingkungan juga mempengaruhi terjadinya obesitas, dari hasil penelitiannya pada 50 remaja obesitas didapatkan sebanyak 12 remaja (24%) mengalami obesitas berdasarkan faktor pola hidup, aktifitas fisik dan lingkungan. Pesatnya perkembangan teknologi saat ini membuat para remaja lebih sering

menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain smartphone, komputer dan juga menonton di sosial media sehingga mengakibatkan kurangnya melakukan aktifitas dan olahraga. Obesitas tidak hanya terkait tentang banyak mengkonsumsi makanan tapi juga kurangnya aktifitas fisik yang mana salah satu faktor yang penting adalah rendahnya aktifitas fisik juga sebagai salah satu hal yang menyebabkan obesitas.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya yang membuktikan kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab obesitas seperti penelitian yang dilakukan oleh Hanani et al (2021) dari 55 responden yang mengalami obesitas terdapat 42 orang (38,2%) yang memiliki aktivitas fisik ringan, sedangkan dari 55 responden yang tidak mengalami obesitas terdapat 12 orang (10,9%) yang memiliki aktivitas cukup. Sejalan dengan hasil penelitian Widyantari et al (2018) dengan jumlah responden 44 Siswa SD di Kabupaten Badung, Bali yaitu terdapat hubungan antara kejadian obesitas dengan aktivitas fisik. Hasil penelitian Hafid et al (2019) pada 275 siswa SMA bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo dan penelitian

Dari hasil survei awal di SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan pada tahun 2024 didapatkan jumlah siswa kelas VII di SMP Darul Hasan sebanyak 124 siswa didapatkan siswa dengan obesitas sebanyak 40 orang dan setelah dilakukan observasi beberapa siswa kelas VII bahwa rata-rata aktivitas per individu berada pada tingkat aktivitas fisik kurang.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti menganggap bahwa perlu melakukan penelitian untuk mengidentifikasi apakah terdapat “Hubungan Aktivitas

Fisik dengan Kejadian Obesitas pada siswa kelas VII di SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengidentifikasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada siswa kelas VII di SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur pada siswa kelas VII di SMP Swasta Darul Hasan Kota Padangsidempuan.
2. Untuk mengetahui gambaran kejadian obesitas yang diukur berdasarkan tinggi badan, berat badan, umur, Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa kelas VII di SMP Swasta Darul Hasan Kota Padangsidempuan.
3. Untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada siswa kelas VII di SMP Swasta Darul Hasan Kota Padangsidempuan.
4. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VII di SMP Swasta Darul Hasan Kota Padangsidempuan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Praktis**

##### **1.4.1.1 Bagi Siswa**

Memberikan informasi kepada siswa tentang aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sehingga siswa dapat lebih baik dan bijak mengatur aktivitas fisik mereka.

##### **1.4.1.2 Bagi Pihak Sekolah**

Memberikan masukan kepada sekolah agar memasukkan informasi status gizi tubuh ideal berdasarkan umur siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan mengajak siswa untuk hidup sehat melalui meningkatkan aktivitas fisik dan menerapkan gaya hidup sehat.

#### 1.4.1.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah wawasan, pengalaman dan ilmu pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

#### 1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk keperawatan terkait hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Remaja merupakan kelompok usia 10 sampai 18 tahun. Upaya kesehatan remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya (Kemenkes RI, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah populasi dengan usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah masyarakat dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun.

Remaja merupakan tahap peralihan dari tahap anak-anak menuju masa dewasa. Karakteristik terlihat adalah adanya banyak perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang dapat dilihat adalah perubahan pada karakteristik seksual yaitu pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta suara yang semakin mendalam (Diananda, 2019).

##### **2.1.2 Ciri-Ciri Remaja**

Menurut (Putro, 2017) remaja memiliki ciri-ciri, yaitu:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Akibatnya, baik langsung maupun jangka panjang, sangat penting bagi remaja. Dengan perkembangan fisik yang begitu cepat, perkembangan mental

juga berkembang dengan cepat, utamanya masa remaja awal. Semua perkembangan ini memerlukan perubahan mental dan pembentukan minat, sikap, dan prinsip baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada tahap ini Remaja pada bukan lagi anak-anak bukan juga orang dewasa. Remaja yang berperilaku seperti anak-anak akan diajari untuk berperilaku sesuai dengan umurnya. Jika mereka mencoba berperilaku seperti orang dewasa, mereka seringkali dituduh belum mampu dan dimarahi karena mencoba berperilaku layaknya orang dewasa. Sebaliknya, status remaja yang tidak jelas ini bermanfaat karena memberinya waktu untuk menentukan nilai, sifat, dan cara berperilaku yang paling sesuai baginya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan fisik seseorang bersamaan dengan tingkat perubahan sikap dan perilakunya selama masa remaja. Perubahan fisik, sikap dan perilaku terjadi dengan cepat pada awal remaja dan masa remaja berikutnya perubahan fisik menurun, sikap dan perilaku menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap tahap perkembangan ada masalahnya sendiri, tetapi masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh laki-laki dan perempuan. Ketidakmampuan mereka dalam mengatasi masalah mereka dengan cara yang mereka yakini membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tidak selalu sesuai keinginan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Penyesuaian diri terhadap kelompok penting bagi anak laki-laki dan perempuan pada masa remaja. Lambat laun, mereka mulai mendambakan jati diri mereka sendiri dan tidak puas lagi dengan menjadi seperti teman lainnya. Remaja pada masa ini mengalami "krisis identitas", atau masalah identitas ego, karena status yang mendua ini.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Orang dewasa seharusnya membimbing dan mengawasi kehidupan remaja takut bertanggung jawab dan tidak simpatik terhadap perilaku normal remaja karena stereotip budaya bahwa remaja tidak dapat dipercaya, suka berbuat semaunya sendiri, dan cenderung berperilaku merusak.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja biasanya melihat kehidupan melalui kacamata merah jambu. Dalam hal cita-cita dan harapan, ia melihat dirinya dan orang lain dengan cara yang ia inginkan. Harapan dan cita-cita yang tidak dapat dicapai ini, bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk orang-orang di sekitarnya, menyebabkan emosi yang meningkat, yang merupakan karakteristik awal remaja. Jika remaja tidak mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri atau orang lain membuatnya kecewa, dia akan kecewa dan sakit hati.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa seiring usia kematangan yang sah semakin dekat. Ternyata berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa tidak cukup. Oleh karena itu, remaja mulai berfokus pada

perilaku yang terkait dengan status dewasa, seperti merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan melakukan hubungan seks bebas. Mereka percaya bahwa perilaku seperti ini akan menciptakan citra yang sesuai dengan harapan.

### 2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut (Putro, 2017) ada tiga tahap perkembangan masa remaja yaitu :

1. Masa remaja awal (12-15 tahun), memiliki ciri khas antara lain :
  - a. Banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya
  - b. Merasa ingin bebas
  - c. Lebih banyak fokus pada penampilan dan mulai berpikir abstrak
2. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain :
  - a. Proses mencari jati diri
  - b. Ada perasaan untuk kencan dengan lawan jenis
  - c. Memiliki rasa cinta dalam diri
  - d. Berkembangnya kemampuan berpikir secara kompleks
  - e. Berimajinasi melakukan seks
3. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain :
  - a. Mengungkapkan jati diri
  - b. Berteman dengan yang sefrekuensi
  - c. Memiliki citra jasmani pada diri sendiri
  - d. Mampu menunjukkan cinta
  - e. Memiliki kemampuan berpikir secara abstrak

#### 2.1.4 Perkembangan Fisik Remaja

Pertumbuhan fisik pada masa remaja sangat cepat. Dalam perkembangan seksualitas remaja, ada dua karakteristik meliputi seks primer dan seks sekunder (Putro, 2017). Berikut ini adalah uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut.

##### 1. Ciri-ciri seks primer

Mengalami menstruasi merupakan ciris seks primer pada remaja putri, menurut modul kesehatan reproduksi remaja. Peristiwa keluarnya cairan darah dari alat kelamin perempuan, yang terdiri dari luruh lapisan dinding rahim disebut menstruasi.

##### 2. Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder pada remaja putri adalah sebagai berikut:

- a. Pinggul yang lebar, bulat dan membesar, puting susu jadi membesar dan menonjol, serta berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
- b. Kulit lebih kasar, lebih tebal, terlihat sedikit pucat lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan keringat lebih aktif.
- c. Otot semakin besar dan kuat terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan bentuk bahu, lengan dan tungkai.
- d. Suara berubah lebih penuh dan semakin merdu.

### 2.1.5 Karakteristik Remaja

Menurut (Titisari & Utami, 2017) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja meliputi aspek:

#### 1. Perkembangan Fisik-seksual

Laju perkembangan biasanya berlangsung pesat, dan muncul ciri-ciri seks sekunder dan seks primer.

#### 2. Psikososial

Dalam perkembangan sosial remaja mulai memisahkan diri dari orangtua memperbanyak hubungan dengan teman seumurannya.

#### 3. Perkembangan Kognitif

Ditinjau dari perkembangan kognitif, remaja secara mental mulai berpikir logis tentang berbagai pikiran yang abstrak.

#### 4. Perkembangan Emosional

Masa remaja adalah puncaknya emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan baru yang dialami sebelumnya seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

#### 5. Perkembangan Moral

Remaja tahap ini berperilaku dengan tuntutan dan harapan kelompok mereka dan mengikuti norma atau peraturan yang berlaku. Oleh karena itu tidak heran banyak remaja yang melanggar seperti melakukan tawuran, konsumsi alkohol, dan hubungan seksual diluar nikah.

## 2.2 Obesitas

### 2.2.1 Pengertian Obesitas

Menurut WHO (2016) Obesitas merupakan suatu kondisi dimana lemak terakumulasi secara tidak normal atau berlebih di jaringan adiposa sampai kadar tertentu sehingga dapat mengganggu kesehatan.

Obesitas adalah kondisi di mana seseorang memiliki berat badan yang berlebihan atau kegemukan sehingga melebihi indeks massa tubuh (IMT). Kebanyakan orang obesitas diakibatkan mengonsumsi lebih banyak kalori daripada membakarnya selama aktivitas fisik seperti olahraga. Oleh karena itu, lemak tubuh menumpuk, menyebabkan obesitas. Obesitas adalah kondisi yang paling sering dialami oleh anak-anak, remaja, atau dewasa. Seseorang yang berisiko tinggi terkena obesitas adalah jika mereka tidak melakukan olahraga dan menjaga pola makan mereka (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019).

Berbagai prosedur pemeriksaan digunakan untuk menilai obesitas remaja. Salah satunya adalah pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), juga dikenal sebagai Body Mass Index (BMI). BMI dihitung dengan membagi nilai berat badan (kg) dengan nilai kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ). IMT merupakan metode yang paling mudah dan paling banyak digunakan di seluruh dunia untuk menilai timbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh secara tidak langsung. Perhitungan IMT pada orang dewasa, anak maupun remaja berbeda, dikarenakan kriteria IMT pada anak dan remaja spesifik terhadap umur dan jenis kelamin. Pada anak dan remaja hasil perhitungan IMT juga dapat diinterpretasikan pada grafik IMT menurut umur baik pada laki-laki maupun perempuan (Suto, 2017).

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak  
Usia 5-18 Tahun Berdasarkan IMT/U

| Indeks                                  | Kategori Status Gizi             | Ambang Batas<br>(Z-score)    |
|-----------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| Umur (IMT/U)<br>Anak usia 5-18<br>tahun | Gizi kurang ( <i>Thinnes</i> )   | -3 SD sampai dengan < - 2 SD |
|                                         | Gizi Baik ( <i>Normal</i> )      | -2 SD sampai dengan + 1 SD   |
|                                         | Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> ) | + 1 SD sampai dengan +2 SD   |
|                                         | Obesitas ( <i>Obesity</i> )      | > + 2 SD                     |

Sumber: Permenkes (2020)

### 2.2.2 Faktor Penyebab Obesitas

Obesitas pada anak menjadi masalah kesehatan yang kompleks. Hal ini dikarenakan saat seorang anak memiliki berat badan yang berlebih yang tidak sesuai dengan usia dan tinggi badannya. Penyebabnya pada anak-anak sama dengan orang dewasa yaitu faktor perilaku dan genetika seseorang. Perilaku yang mempengaruhi bertambahnya berat badan berlebih seperti mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi, aktivitas fisik yang kurang, menonton televisi atau perangkat layar lainnya yang lama, penggunaan obat, dan rutinitas tidur. Berikut ini penjelasan hal yang menyebabkan obesitas pada remaja menurut *Obesity Action Coalition* (Suryani, 2018) :

#### 1. Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki peran utama dalam membentuk kebiasaan dan persepsi anak-anak dan remaja. Pengaruh iklan televisi yang mempromosikan makanan dan pola makan yang tidak sehat memberi dampak yang besar. Selain itu, anak-anak dipengaruhi lingkungan yang dapat menurunkan aktivitas fisik. Saat ini, anak-anak dan remaja lebih memilih konsumsi makanan di luar rumah seperti di restoran atau kafetaria. Saat makan di luar mereka makan lebih banyak karena ukuran porsi yang lebih besar dibandingkan saat mereka makan di rumah.

## 2. Kurang Aktivitas Fisik

Faktor risiko dari tingginya kejadian obesitas di masyarakat adalah salah satunya adalah aktivitas fisik yang kurang (*sedentary activities*). Kemajuan di bidang teknologi memanjakan masyarakat terutama anak dan remaja dengan berbagai fasilitas yang dapat mengurangi aktivitas fisiknya dalam melaksanakan kegiatan.

## 3. Hereditas / Genetik

Dalam beberapa dekade terakhir, prevalensi obesitas telah meningkat dua kali lipat pada orang-orang yang memiliki riwayat obesitas. Faktor genetik bertanggung jawab atas sekitar 30% hingga 40% dari semua kasus obesitas. Namun, pemahaman tentang peran gen sebagai penyebab obesitas masih rumit karena obesitas tidak selalu diwariskan secara genetik dengan cara yang dapat diprediksi akibat penyakit lain.

## 4. Pola dan Perilaku Makan

Dengan pergeseran populasi saat ini, gaya hidup dan pola makan masyarakat berubah. Mereka beralih dari gaya makan tradisional ke gaya makan Barat, yang mengandung banyak kalori, lemak, dan serat. Dimana masyarakat modern bergantung pada makanan yang tinggi energi atau padat kalori. Dan hasil penelitian yang dilakukan selama beberapa dekade terakhir. Mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dan tidak seimbang dapat menyebabkan keadaan gizi lebih, yang selanjutnya membawa risiko masalah utamanya penyakit degeneratif.

## 5. Sosial-Ekonomi

Anak-anak yang obesitas lebih cenderung berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah. Ini terkait dengan sejumlah variabel yang memengaruhi

perilaku dan aktivitas seseorang. Anak-anak dalam kelompok ini tidak selalu dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, yang berarti mereka kurang berolahraga. Selain itu, mengonsumsi makanan yang tinggi energi, lemak, dan gula. Status social ekonomi yang terkait dengan obesitas juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tua. Orang tua yang kurang pendidikan cenderung tidak mendapatkan pemahaman yang tepat tentang makanan yang sehat dan nutrisi. Yang berdampak pada jumlah makanan yang diberikan orang tua kepada anak-anak mereka.

### 2.2.3 Dampak Obesitas

Menurut WHO (2019) Kegemukan dan obesitas meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke), yang merupakan penyebab utama kematian, diabetes, dan gangguan muskuloskeletal (terutama osteoarthritis, penyakit degeneratif sendi yang sangat melumpuhkan); beberapa kanker (termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar).

Obesitas pada anak dikaitkan dengan risiko obesitas, kematian dini, dan kecacatan yang lebih tinggi pada usia dewasa. Namun selain meningkatkan risiko di masa depan, anak-anak yang mengalami obesitas juga mengalami kesulitan bernapas dan risiko patah tulang, hipertensi, resistensi insulin, efek psikologis (Sugiatmi et al., 2019).

### 2.2.4 Pencegahan Obesitas

Pencegahan dimulai di rumah, sekolah, komunitas, dan fasilitas kesehatan. Lingkungan sekolah adalah tempat yang baik untuk pendidikan kesehatan karena dapat memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan sosial kepada siswa. Pengetahuan, keterampilan, dan dukungan sosial ini memungkinkan perubahan

gaya hidup yang lebih sehat untuk diterapkan dalam jangka waktu yang lama. Tujuan perubahan pola makan dan perilaku adalah untuk mencapai tujuan pencegahan ini. Perubahan ini termasuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur, mengurangi konsumsi minuman manis, mengurangi konsumsi makanan tinggi energi dan lemak, dan mengurangi konsumsi junk food. Selain itu, Anda harus meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi gaya hidup yang tidak bergerak.

## **2.3 Aktivitas Fisik**

### **2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah jumlah waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas sehari-hari, pekerjaan, sekolah, bermain, dan olahraga, serta aktivitas lain yang meningkatkan pengeluaran energi tubuh (Zenic et al., 2020).

WHO aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Ini termasuk pergerakan saat istirahat, transportasi menuju dan dari suatu tempat, atau saat bekerja (WHO, 2022).

### **2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, bersepeda, berolahraga atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan (WHO, 2022).

Secara teratur melakukan aktivitas fisik yang sedang hingga berat sangat bermanfaat bagi kesehatan, terutama untuk pengobatan gangguan metabolik seperti obesitas, penyakit jantung dan paru-paru, penyakit tulang dan sendi, kanker, depresi, asma, dan gangguan fungsi kognitif. (Vanhelst et al., 2016).

Remaja yang melakukan olahraga secara teratur mengalami peningkatan kesehatan kardiovaskular dan metabolisme yang lebih baik, peningkatan keterampilan motorik, kepadatan tulang yang lebih baik, dan mental yang lebih baik. (Bates et al., 2020).

Menurut Hobson-Powel (2020), terlibat dalam aktivitas fisik atau olahraga memberi manfaat sebagai berikut:

1. Membantu mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat.

Dalam manajemen berat badan adalah aktivitas fisik terstruktur, seperti permainan dengan tujuan tertentu dan latihan. Tubuh membutuhkan kerja otot untuk melakukan setiap gerakan, yang menghasilkan pengeluaran energi. Ini meningkatkan komposisi tubuh, metabolisme, dan kemampuan fungsional..

2. Membantu membangun tulang, otot dan persendian yang kuat.

Berjalan kaki adalah salah satu cara untuk beraktivitas fisik. Dengan berjalan kaki dapat meningkatkan massa otot atau kekuatan daya tahan otot.

3. Mengurangi risiko perkembangan dan membantu mengelola penyakit.

Remaja yang melakukan olahraga saat waktu luang memiliki tingkat aktivitas fisik, kebugaran, dan kesehatan kardiometabolik yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik sangat penting.

4. Membantu meningkatkan kekebalan tubuh.

Aktivitas fisik telah terbukti memiliki efek sementara untuk sistem kekebalan, diukur melalui perubahan neutrofil dan sel pembunuh alami dan sel darah putih (leukosit). Meskipun olahraga yang lama dan intens dapat mengurangi sistem kekebalan dan meningkatkan risiko infeksi, tampaknya

aktivitas fisik dengan intensitas lebih sedang seperti berjalan dapat meningkatkan sistem kekebalan.

5. Membantu memperbaiki struktur otak, fungsi otak dan kognisi

Melakukan aktivitas fisik setiap hari membantu fungsi otak, kognisi, dan kinerja skolastik remaja. (Efek aktivitas fisik pada fungsi kognitif dapat dikaitkan dengan perubahan fisiologis di otak, seperti plastisitas sinaptik yang lebih tinggi, perlindungan saraf, peningkatan sirkulasi otak, dan fungsi neuroelektrik yang lebih baik (Vanhelst et al., 2016).

6. Meningkatkan kesehatan mental yang positif dan membantu untuk rileks.

Aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu pencegahan yang paling efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental dan dapat meningkatkan konstruksi dan fungsi otak.

## 2.4 Kerangka Konsep

Berdasarkan uraian pada tinjauan pustaka, maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah :

Gambar 2.1 Kerangka Konsep



## 2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari suatu masalah atau pertanyaan penelitian, pertanyaan asumsi antara dua variabel atau lebih yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2017). Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah :

Ha : Ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada siswa kelas VII di SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan.

H0 : Tidak ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada siswa kelas VII di SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis dan Desain Penelitian**

Metode Penelitian ini adalah kuantitatif, dimana kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang didalamnya menggunakan banyak angka, mulai dari proses pengumpulan data hingga penafsirannya. Kuantitatif adalah jenis penelitian yang sistematis, terencana dan terstruktur dari fenomena dengan mengumpulkan data untuk kemudian diukur dengan teknik statistika (Fai, 2022).

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasional dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study* yaitu peneliti melakukan pengukuran atau penelitian dalam satu waktu. Peneliti menggunakan desain *Cross Sectional Study* karena peneliti bermaksud mengidentifikasi ada atau tidaknya Hubungan Aktivitas Fisik (variabel independen) dengan Kejadian Obesitas SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan tahun 2024 (variabel dependen) dalam satu kali pengukuran menggunakan alat ukur kuesioner (Nursalam, 2017).

#### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **3.2.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena terdapat jumlah siswa kelas VII di SMP Darul Hasan sebanyak 124 siswa didapatkan siswa dengan obesitas sebanyak 40 orang dan setelah dilakukan observasi beberapa siswa kelas VII bahwa rata-rata aktivitas per individu berada pada tingkat aktivitas fisik kurang.

### 3.2.2 Waktu Penelitian

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

| No | Kegiatan               | Waktu Penelitian |     |     |     |     |     |     |     |      |
|----|------------------------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
|    |                        | Okt              | Nov | Des | Jan | Feb | Mar | Apr | Mei | Juni |
| 1. | Pengajuan Judul        |                  |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 2. | Perumusan Masalah      |                  |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 3. | Perumusan Proposal     |                  |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 4. | Seminar Proposal       |                  |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 5. | Pelaksanaan Penelitian |                  |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 6. | Pengolahaan Data       |                  |     |     |     |     |     |     |     |      |
| 7. | Seminar Hasil Skripsi  |                  |     |     |     |     |     |     |     |      |

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2019 ; Cahyadi, 2022) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan sebanyak 124 siswa.

#### 3.3.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019 ; Cahyadi, 2022) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. penetapan sampel jika populasinya diketahui maka rumus yang digunakan adalah rumus slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

e : Presisi yang ditetapkan (0,05)

N : Jumlah Populasi

n : Sampel

$$n = \frac{124}{1 + (124(0,05)^2)}$$

$$n = \frac{124}{1 + (124 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{124}{1 + 0,31}$$

$$n = \frac{124}{1,31}$$

$$n = 94,65 \rightarrow 95 \text{ siswa kelas VII}$$

Jadi berdasarkan rumus Slovin diatas sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 95 siswa kelas VII di SMP Darul Hasan dengan menggunakan metode *purposive sampling*

#### 3.3.2.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Notoatmodjo, 2019). Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

- a) Remaja awal berusia 11-13 tahun.
- b) Sehat jasmani dan rohani.
- c) Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *informed consent*.
- d) Subjek dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) tergolong non obesitas dan obesitas.

#### 3.3.2.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian, seperti halnya ada hambatan etis, menolak menjadi

responden atau suatu keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian (Notoatmodjo, 2019). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Dalam keadaan sakit dan tidak mampu mengikuti kegiatan penelitian.
- b) Kemungkinan tidak hadir pada saat penelitian sedang dilakukan.
- c) Subjek yang memiliki kelainan tulang belakang yang mengganggu pengukuran tinggi badan dalam IMT, mengalami oedema pada tungkai dan penyakit kronis.

### 3.4 Alat Pengumpulan Data

### 3.4.1 Instrumen Penelitian

#### 3.4.1.1 Kuesioner Aktivitas Fisik

Penilaian aktivitas fisik responden menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Child* (PAQ-C). Kuesioner PAQ-C yaitu *recall* aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh anak 7 hari terakhir yang terdiri dari 10 soal dengan skor 1 aktivitas fisik rendah dan skor 5 untuk aktivitas fisik baik atau tinggi. PAQ-C telah diuji validitasnya dengan kriterium Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan mendapatkan korelasi sebesar 0,475, dimana memiliki makna korelasi yang cukup erat. Instrument tersebut juga reliable dengan skor *Cronbach Aplha* antara 0.682-0.745 (Dapan et al., 2017).

Kriteria objektif :

- Aktifitas Fisik Rendah = < 85 median
- Aktifitas Fisik Tinggi = > 85 median

### 3.4.1.2 Kejadian Obesitas

Indeks massa tubuh pada remaja didapatkan melalui pengukuran tinggi badan dengan *microtoise* dan menimbang berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan digital lalu dilakukan perhitungan untuk mengetahui IMT pada siswa dengan menggunakan rumus :

$$IMT = \frac{\text{berat badan}}{(\text{tinggi badan})^2}$$

Hasil dari perhitungan IMT disesuaikan dengan tabel *z-score* dengan IMT/U pada anak usia 5-19 tahun pada laki-laki dan perempuan berdasarkan Permenkes No 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.

Kriteria Objektif (skala ordinal)

- a. Ada :  $BB \geq +2 \text{ SD (IMT} \geq 22)$
- b. Tidak Ada :  $BB < +2 \text{ SD (IMT} < 22)$

### 3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan data karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah langkah langkah dalam pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrumen yang digunakan (Nursalam, 2017). Pengumpulan data pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan mengukur IMT pada siswa. Penelitian menggunakan yang meliputi pertanyaan pertanyaan kuesioner terkait dengan Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada siswa SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan. Adapun tahap-tahap pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan.
2. Peneliti telah mendapatkan izin dan berkoordinasi dengan pihak SMP Swasta IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian, dan melakukan pemilihan sampel.
3. Setelah data responden didapat, peneliti bertemu dengan responden.
4. Peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden tentang tujuan, manfaat dari penelitian yang dilakukan, dan proses dari pengisian kuesioner.
5. Peneliti meminta calon responden untuk membaca dan menanda tangani lembar persetujuan sebagai tanda kesediaan untuk menjadi subjek penelitian dengan jaminan kerahasiaan atas jawaban yang diberikan.
6. Peneliti melakukan pengukuran tinggi badan dan menimbang berat badan lalu memberikan kuesioner aktivitas fisik. Peneliti mengumpulkan kembali kuesioner setelah diisi oleh responden untuk diperiksa kelengkapan pengisian kuesioner.
7. Data yang telah diperoleh kemudian dikumpulkan untuk dilakukan pengolahan dan analisis.

### 3.6 Defenisi Operasional

Tabel 3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

| No | Variabel               | Defenisi Operasional                                                                                               | Alat Ukur                                                             | Skala   | Hasil Ukur                                        |
|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|
| 1. | <b>Aktivitas Fisik</b> | Aktivitas fisik didefenisikan Jumlah waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sehari-hari dan aktivitas fisik lainnya | Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Children</i> (PAQ-C) | ordinal | Rendah = < 85 median<br>Tinggi = $\geq$ 85 median |

|    |                          |                                                                                                                                     |                                             |         |                                                                                                                                                                                       |
|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                          | yang bisa meningkatkan pengeluaran energi tubuh.                                                                                    |                                             |         |                                                                                                                                                                                       |
| 2. | <b>Kejadian Obesitas</b> | Obesitas merupakan kondisi dimana seseorang memiliki berat badan yang berlebihan, kegemukan yang melebihi indeks massa tubuh (IMT). | <i>Microtoise</i> dan Timbang badan digital | Ordinal | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ada : <math>\geq + 2SD</math> (IMT <math>\geq 22</math>)</li> <li>- Tidak ada : <math>&lt; +2SD</math> (IMT <math>&lt; 22</math>)</li> </ul> |

### 3.7 Pengelolaan dan Analisa Data

#### 3.7.1 Pengolahan Data

Data yang sudah dikumpul, diolah dengan menggunakan program computer dengan tahap berikut :

a. Penyuntingan data (*Editing*)

*Editing* adalah pengecekan kembali apakah data pada lembar formulir *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) yang telah diisi.

b. Pengkodean data (*Coding*)

Setelah data pada formulir *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) telah diisi maka dilakukan pengkodean data yang dilakukan sendiri oleh peneliti.

c. Tabulasi data (*Tabulating*)

Setelah dilakukan editing dan coding data, maka dilakukan pengelompokan data tersebut ke dalam suatu tabel tertentu dan memberikan skor masing-masing jawaban responden.

d. Memasukkan data (*Entry*)

Data yang diperoleh seperti identitas siswa, tinggi badan, berat badan, aktivitas fisik, dan terlebih dahulu direkap menjadi data mentah lalu diketik dan diolah menggunakan aplikasi di komputer.

e. Pembersihan data (*Cleaning*)

Sebelum melakukan analisis data, data mentah yang diperoleh terlebih dahulu dilakukan pengecekan, jika ditemukan kesalahan pada entry data. Data yang tidak lengkap dikeluarkan dari master data. Data-data yang telah dientry diperiksa kembali dan sudah bebas dari kesalahan-kesalahan.

### 3.7.2 Analisa Data

Analisa data adalah bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena. Data mentah yang didapat, tidak menggambarkan informasi yang diinginkan untuk menjawab masalah penelitian (Nursalam, 2017).

a. Analisa univariat

Analisa univariat adalah analisa yang menggambarkan tiap variabel dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi (Nursalam, 2017).

b. Analisa bivariat

Analisis bivariat dimaksudkan untuk melihat hubungan antara variabel independent yaitu aktivitas fisik dengan variabel dependent yaitu kejadian obesitas. Analisis yang digunakan adalah Uji Chi-Square untuk melihat bagaimana tingkat hubungan yang ada. Jika nilai p diperoleh  $<0,05$  maka berarti hubungan kedua variabel adalah hubungan yang kuat dan signifikan.

### **3.8 Etika Penelitian**

Masalah Etika yang harus di perhatikan antara lain :

#### **1. Persetujuan responden (*informed consent*)**

Lembar persetujuan diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah mengumpulkan data. Jika responden penelitian bersedia diteliti, maka responden harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika menolak untuk diteliti maka tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-hak responden. Selama penelitian responden bersedia untuk mengisi kuesioner dan menandatangani lembar persetujuan.

#### **2. Tanpa nama (*Anonimity*)**

Untuk menjaga kerahasiaan responden dalam penelitian, maka peneliti tidak mencantumkan namanya pada lembar kuesioner data, cukup dengan memberi nomor kode pada masing-masing lembar yang hanya diketahui oleh peneliti.

#### **3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)**

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil riset.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII Di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan tempat penelitian ini berada di Provinsi Sumatera Utara, Kota Padangsidimpuan Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru.

#### 4.2 Analisa Univariat

Analisa univariat adalah digunakan untuk melihat distribusi frekuensi pada setiap variable independen dan dependen. Adapun analisa univariat dalam penelitian ini yaitu melalui jawaban kuesioner karakteristik responden terdiri dari jenis kelamin, umur, tingkat aktivitas fisik, dan kejadian obesitas.

##### 4.2.1 Jenis Kelamin

Data “Jenis Kelamin” diperoleh dari jawaban kuesioner karakteristik responden, dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu laki-laki dan perempuan. Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel 4.1

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| <b>Jenis Kelamin</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>    |
|----------------------|-----------|-------------|
| Laki-laki            | 51        | 53,7%       |
| Perempuan            | 44        | 46,3%       |
| <b>Jumlah</b>        | <b>95</b> | <b>100%</b> |

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 4.1 diatas hasil jumlah responden sebanyak 95 orang (100%) dimana jumlah jenis kelamin laki-laki berjumlah 51 orang (53,7%) dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 44 orang (46,3%).

#### 4.2.2 Umur

Data “Umur” diperoleh dari jawaban kuesioner karakteristik responden, Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel 4.2

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Umur**

| Umur          | n         | %           |
|---------------|-----------|-------------|
| 12 Tahun      | 35        | 36,8%       |
| 13 Tahun      | 60        | 63,2%       |
| <b>Jumlah</b> | <b>95</b> | <b>100%</b> |

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 4.2 diatas dapat diketahui distribusi responden berdasarkan umur yaitu umur 12 tahun sebanyak 35 orang (36,8%) dan umur 13 Tahun Sebanyak 60 orang (63,2%).

#### 4.2.3 Tingkat Aktivitas Fisik

Data Tingkat Aktivitas Fisik diperoleh dari lembar kuesioner, dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu Tingkat Aktivitas Fisik Rendah dan Tingkat Aktivitas Fisik Tinggi. Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel 4.3

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan**

| Aktivitas Fisik | n         | %           |
|-----------------|-----------|-------------|
| Rendah          | 72        | 75,8%       |
| Tinggi          | 23        | 24,2%       |
| <b>Jumlah</b>   | <b>95</b> | <b>100%</b> |

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 4.3 diatas diketahui bahwa tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan yaitu Aktivitas Fisik Rendah sebanyak 72 orang (75,8%) dan Aktivitas Tinggi sebanyak 23 orang (24,2%).

#### 4.2.4 Kejadian Obesitas

Data Kejadian Obesitas diperoleh dari lembar kuesioner, dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu Obesitas dan Tidak Obesitas. Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel 4.4

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas pada Siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan**

| <b>Kejadian Obesitas</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>    |
|--------------------------|-----------|-------------|
| Tidak Obesitas           | 45        | 47,4%       |
| Obesitas                 | 50        | 52,6%       |
| <b>Jumlah</b>            | <b>95</b> | <b>100%</b> |

Sumber : Data Primer 2024

Dari Tabel 4.4 diatas diketahui bahwa Kejadian Obesitas pada Siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan yaitu Tidak Obesitas sebanyak 45 orang (47,4%) dan Obesitas Sebanyak 50 orang (52,6%).

#### 4.3 Analisa Bivariat

Analisa Bivariat adalah analisa yang digunakan terhadap dua variable yang diduga berhubungan (Sugiyono,2019). Analisa Bivariat dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh yang bermakna terhadap variabel independen (Aktivitas Fisik) dan varibel dependen (Kejadian Obesitas), dengan nilai  $P\ value < 0,05$ . Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*.

Uji *Chi-Square* digunakan peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kekuatann antara dua variable berdasarkan data yang diamati. Dasar pengembalian hipotesis penelitian berdasarkan tingkat signifikasi (nilai  $P\ value$ ), yaitu :

**Tabel 4.5 Tabulasi Data Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Kelas VII di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan**

| Aktivitas Fisik | Kejadian Obesitas |      |           |      |           |      | P-value |
|-----------------|-------------------|------|-----------|------|-----------|------|---------|
|                 | Tidak Obesitas    |      | Obesitas  |      | Total     |      |         |
|                 | Frekuensi         | %    | Frekuensi | %    | Frekuensi | %    |         |
| Rendah          | 27                | 28,4 | 45        | 47,3 | 72        | 75,7 | 0,001   |
| Tinggi          | 18                | 19   | 5         | 5,3  | 23        | 24,3 |         |
| Total           | 45                | 47,4 | 50        | 52,6 | 95        | 100  |         |

Sumber : Data Primer 2024

Dari tabel 4.5 diatas diketahui dari 95 siswa kelas VII, pada aktivitas fisik rendah dengan tidak obesitas sebanyak 27 orang (28,4%) dan aktivitas fisik tinggi dengan tidak obesitas sebanyak 18 orang (19%) sedangkan obesitas dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 45 orang (47,3%) dan obesitas dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 5 orang (5,3%).Diketahui bahwa hasil uji statistic yang dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan  $P\ value = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  pada hipotesis penelitian diterima dan  $H_0$  ditolak, maka Terdapat Hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas pada Siswa Kelas VII di SMP IT Swasta Darul Hasan Kota Padangsidimpuan.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Analisa Univariat**

##### **5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan dari 95 orang responden bahwa jumlah responden dalam penelitian ini mayoritas adalah laki-laki berjumlah 51 orang (53,7%) dan Perempuan 44 orang (46,3%).

Berdasarkan analisa peneliti, bahwa kejadian obesitas lebih banyak terjadi pada jenis kelamin laki-laki di kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan.

Dalam penelitian Hanani et al (2021) menyatakan Jenis kelamin memengaruhi prevalensi obesitas; laki-laki lebih cenderung mengalami obesitas dibandingkan dengan perempuan. Ini disebabkan oleh fakta bahwa anak laki-laki lebih suka bermain game online hingga larut malam, bahkan sampai begadang hingga dini hari, yang dapat mengganggu metabolisme tubuh dan menyebabkan mereka merasa lelah dan tidak mau beraktivitas atau berolahraga. Dalam hal ini Orang tua memengaruhi pola hidup anak usia sekolah, termasuk diet dan aktivitas fisik. Dalam penelitiannya dari 110 responden jenis kelamin laki-laki berjumlah 62 orang (56,4%) dan jenis kelamin perempuan berjumlah 48 orang (43,6%).

##### **5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur responden dalam penelitian ini yang digunakan sebagai subjek penelitian adalah siswa SMP IT Darul Hasan dengan rentang usia 11-13 tahun dan semua responden adalah kelas VII.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan dari 95 orang responden diketahui responden dengan umur yang paling dominan adalah 13 tahun sebanyak 60 orang (63,2%) dan umur 12 tahun sebanyak 35 orang (36,8%).

Dalam (Saputro, 2018) Teori perkembangan remaja awal dapat memberikan wawasan yang bermanfaat dalam memahami hubungan antara fase perkembangan ini dan kejadian obesitas. Beberapa teori tersebut mencakup aspek-aspek seperti perubahan fisik. Perkembangan kognitif, perubahan psikososial, faktor lingkungan dan factor keluarga. Melalui lensa teori perkembangan remaja awal ini, kita dapat melihat bagaimana berbagai faktor fisik, kognitif, psikososial, lingkungan, dan keluarga dapat saling berinteraksi dan memengaruhi risiko obesitas pada usia ini.

Berdasarkan analisa peneliti, dengan kemajuan teknologi saat ini khususnya usia remaja banyak memiliki gaya hidup aktivitas fisik rendah karena menghabiskan waktu luang untuk bermain *game* di smartphone dan bermain social media dan kurangnya berolahraga dapat menyebabkan akumulasi lemak tubuh berlebihan, yang merupakan risiko utama untuk obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan Mutia et al (2022) menyatakan bahwa kebanyakan pelajar menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang dibandingkan dengan aktivitas fisik yang berat. Yang dikarenakan status mereka sebagai seorang pelajar dan utamanya kegiatan yang mereka lakukan adalah menghabiskan waktu untuk belajar. Diketahui memang terdapat beberapa siswa memiliki kegiatan les, bersantai di rumah sambil menonton TV dan sebagian besar siswa lebih banyak bermain gadget di waktu luangnya di rumah.

### **5.1.3 Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan dapat diketahui tingkat aktivitas dari 95 siswa mayoritas memiliki tingkat aktivitas rendah berjumlah 72 orang (75,8%) dan tingkat aktivitas tinggi berjumlah 23 orang (24,2%).

WHO mendefinisikan aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua pergerakan termasuk pada waktu senggang, transportasi menuju dan dari suatu tempat, atau dalam pekerjaan seseorang. (WHO, 2022).

Menurut peneliti, tingkat aktivitas fisik berkaitan dengan kejadian obesitas pada remaja sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz et al (2023) yang menyatakan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Dimana sebagian besar remaja pada saat ini berpendapat melakukan aktivitas fisik cukup hanya dengan berolahraga disekolah satu minggu sekali saja dan memiliki kebiasaan pola hidup yang kurang gerak, yaitu aktivitas berupa berkumpul untuk bermain games online, menonton film atau k-drama yang dilakukan dengan durasi waktu berjam-jam sehingga sengaja melupakan atau menganggap tidak sempat melakukan aktivitas fisik.

### **5.1.4 Kejadian Obesitas Siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan dapat diketahui siswa dengan kejadian

obesitas sebanyak 50 orang (52,6%) dan tidak obesitas sebanyak 45 orang (47,4%).

(Wahyuningsih & Pratiwi, 2019) Obesitas merupakan suatu kondisi berat badan yang berlebihan atau kegemukan yang melebihi indeks massa tubuh (IMT). Obesitas sering kali terjadi karena kalori yang masuk lebih banyak daripada yang dibakar melalui kegiatan fisik seperti olahraga dan yang lainnya.

Menurut peneliti kejadian obesitas sudah menjadi masalah pada remaja berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan tingginya kejadian obesitas pada remaja dan hal ini sejalan dengan penelitian Ernalia & Bebasari (2017) dalam penelitiannya sebanyak 279 responden terdapat obesitas sebanyak 156 orang (55,9%) dan tidak obesitas 123 (44,1%). Dalam penelitiannya menyatakan obesitas adalah suatu kondisi seseorang yang diakibatkan oleh asupan serta penyerapan zat gizi dan penggunaan energi yang kurang. Hal ini dipengaruhi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja dan tingginya konsumsi asupan seperti karbohidrat, lemak dan protein guna menghasilkan energi. Asupan makanan disaat jam istirahat terlihat tidak terlepas seperti makanan jajanan yang berada didalam dan diluar pagar sekolah tersebut cukup banyak variasi yang mungkin tidak higienis.

## **5.2 Analisa Bivariat**

### **5.2.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa**

#### **Kelas VII di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan didapatkan *p value* 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya

Ada Hubungan Yang Signifikan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII Di SMP IT Swasta Darul Hasan Kota Padangsidimpuan.

Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi yang lebih tinggi dari pada energi yang dikeluarkan. Konsumsi makanan sumber energi lemak tinggi, pola makan yang tidak tepat, gaya hidup yang mengarah pada sedentary life style dan pengeluaran energi yang rendah karena kurangnya aktivitas fisik (Jeki & Isnaini, 2022).

Kurang aktivitas fisik menjadi penyebab utama terjadinya masalah kegemukan. Perkembangan pembangunan yang semakin memudahkan akses transportasi, otomatisasi mesin saat bekerja baik di rumah maupun di lingkungan kerja akhirnya merubah pola hidup menjadi kurang gerak (sedentary lifestyle). Aktivitas fisik berpengaruh terhadap pengaturan berat badan. Konsumsi kalori yang berlebihan sementara tidak diimbangi dengan aktivitas yang sesuai akan menyebabkan timbunan energi dalam tubuh hingga berakibat pada kenaikan berat badan (Kemenkes, 2018).

Menurut asumsi peneliti, dari penelitian didapatkan hasil ada kaitan kejadian obesitas pada remaja diakibatkan rendahnya aktivitas fisik pada remaja. Hasil penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Mutia et al (2022) diperoleh hasil uji statistik *p value* 0,001, dimana ada terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMP N 2 Kota Bengkulu. Penelitian lain Fadhilah et al (2021) dalam hasil penelitiannya menyatakan ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada siswa SD 113 Banjarsari Kota Bandung dengan hasil uji statistic *p value* 0,001.

Penelitian ini sejalan dengan Sembiring et al (2022) dengan jumlah sampel 115 orang. Hasil univariat menunjukkan aktivitas fisik rendah sebanyak 47 orang (40,9%) dan obesitas 31 orang (27,0%). Hasil bivariat menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja diperoleh nilai p-value 0,021. Kesimpulannya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dan pembahasan yang dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik dari 95 siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki 51 orang (53,7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (46,3%). Berdasarkan umur mayoritas umur 13 tahun sebanyak 60 orang (63,2%) dan umur 12 tahun sebanyak 35 orang (36,8%).
2. Berdasarkan hasil penelitian dari 95 siswa siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan diketahui bahwa siswa dengan kejadian obesitas sebanyak 50 orang (52,6%) dan tidak obesitas sebanyak 45 orang (47,4%).
3. Berdasarkan hasil penelitian dari 95 siswa siswa Kelas VII SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan diketahui bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 72 orang (75,8%) dan tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 23 orang (24,2%).
4. Berdasarkan hasil analisa dengan uji *Chi Square* diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VII di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan dengan nilai *p value* yang diperoleh 0,001 ( $p < 0,05$ ).

## **6.2 Saran**

Adapun saran dalam penelitian ini dibagi menjadi dua bagian yaitu secara praktis dan teoritis :

### **6.2.1 Secara Praktisi**

#### **6.2.1.1 Bagi Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada responden mengenai pentingnya meningkatkan aktivitas fisik pada siswa di sekolah, rumah dan waktu luang dan memiliki tubuh yang ideal.

#### **6.2.1.2 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan untuk pihak sekolah agar terus meningkatkan aktivitas fisik pada siswa melalui jam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan hingga ekstrakurikuler olahraga.

#### **6.2.1.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan terkait aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

### **6.2.2 Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan informasi yang dapat dipergunakan terkait dengan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad AH. *Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh*. Buletin Penelitian Kesehatan. 2019;47(1):67-76.
- Anggraeny O, Ridhanti D, Nugroho FA. *Tidak ada korelasi antara asupan karbohidrat sederhana, lemak jenuh, dan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dengan kegemukan dan obesitas*. AcTion: Aceh Nutrition Journal. 2018;3(1):1-8.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN). *Usia Remaja* Balitbangkes. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta; 2018. Hadi H. *Gizi lebih sebagai tantangan baru dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2004;1(2):47-53.
- Batara D, Bodhi W, Kepel BJ. *Hubungan obesitas dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada remaja di Kota Bitung*. Jurnal e- Biomedik. 2016;4(1).
- Bates, L. C., Zie, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Gibbs, B. B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). *COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Sedentary Behavior, and Sleep*. *Children*, 7(138), 138.
- Cahyadi, universitas buddhi dharma. (2022). *Metodologi penelitian : populasi dan sampel*, 1, 60–73.
- Dapan, Andriyani, F. D., Indra, E. N., Indriawati, M. P., Subeni, T., & Ramadon, E. T. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) dan Physical Activity for Adolescent (PAQ-A)*.
- Diananda, A. (2019). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Ernalina, & B. S. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa smpn di Pekanbaru (Doctoral dissertation, Riau University)*. Artikel Penelitian, 4(4), 1–8.
- Fadhilah, N. Y., Tanuwidjaja, S., & Sapulloh, A. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113*

- Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84.
- Hafid, W., Hanapi, S., Studi, P., & Masyarakat, K. (2019). *KAMPURUI JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT PENERBIT Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1).
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). *Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14, 120–129.
- Hendra C, Manampiring AE, Budiarmo F. *Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. Jurnal e- Biomedik*. 2016;4(1):1-5. doi:10.35790/ebm.4.1.2016.11040.
- Hobson-Powel, A. (2020). *Exercise For Kids*. Australia: *Exercise & Sports Science Australia (ESSA)*.
- Jeki, G. A., & Isnaini, F. I. (2022). *AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DENGAN KEGEMUKAN; SISTEMATIK REVIEW PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENT WITH OBESITY; A SYSTEMATIC REVIEW*. 18(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Hari Obesitas Sedunia*, Jakarta. V.5
- Miko A, Pratiwi M. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh*. *AcTion: Aceh NutritionJournal*.2017;2(1):1-5doi:
- Mutia, A., Jumiayati, & Kusdalinah. (2022). *Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi covid-19*. 11(September 2021), 26–34.
- Notoatmodjo, S., 2019, *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Novitasary MD. *Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. Jurnal e-Biomedik*. 2014;1(2):1040-1046.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.(4th ed). Jakarta : Salemba Medika.
- Permenkes RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta : Menteri Kesehatan RI.

- Putra. (2017). *Peranan Komunikasi Interpersonal Orangtua dan Anak Dalam Mencegah Perilaku Seks Pranikah*. eJournal Ilmu Komunikasi, 1(3), 35–53.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Vol. 17, No. 1, 1-8.
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). *Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature*. Public Health Nutrition, 24(Lmic).
- Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Obesitas Pada Anak Dan Remaja*
- Salam A. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja*. Jurnal MKMI. 2020;6(3):185- 190.
- Saputro, K. Z. (2018). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, 17(1), 25.
- Sartika RAD. *Faktor risiko obesitas pada anak 5-15 tahun di Indonesia*. Makara Kesehatan. 2018;15(1):37-43.
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan*. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 7(1), 87.
- Sparrow, R., Agustina, R., Bras, H., Sheila, G., Rieger, M., Yumna, A., Feskens, E., & Melse-Boonstra, A. (2021). *Adolescent Nutrition—Developing a Research Agenda for the Second Window of Opportunity in Indonesia*. Food and Nutrition Bulletin, 42(1\_suppl), S9–S20.
- Sugiatmi, Rayhana, Suryaalsah, I. I., Rahmini, Akbar, Z. A., Harisatunnasyitoh, Z., Azyzah, D. I., Yuliarti, N. A. T., Annisa, S. N., Anandita, K., & Naufal, F. R. (2019). *Peningkatan pengetahuan tentang kegemukan dan obesitas pada pengasuh pondok pesantren igbs darul marhamah desa jatisari kecamatan cileungsi kabupaten bogor jawa barat*. Pengabdian Masyarakat, 1(September), 1–5.
- Suryana S, Fitri Y. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh*. AcTion: Aceh Nutrition Journal. 2017;2(2):114-119.

- Suto, P. K, 2017. *Hubungan kejadian obesitas dengan kualitas hidup pada anak usia sekolah di SDN 30 Kubu dalam Kota Padang Tahun 2017*. Universitas Andalas
- Titisari, I. dan Utami, E. S. 2017. *Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat di Kelas III SMK 2 Pawyatan Dhaha Kediri*. 2(1).
- Vanhelst, J., Béghin, L., Duhamel, A., Manios, Y., Molnar, D., De Henauw, S., Moreno, L. A., Ortega, F. B., Sjöström, M., Widhalm, K., Gottrand, F., & *Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) Study Group* (2016). *Physical Activity Is Associated with Attention Capacity in Adolescents. The Journal of pediatrics*, 168, 126–131.e2.
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). *Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163.
- WHO. *Obesity and overweight. Facts about overweight and obesity*.
- Widyantari, N, M, A., Nuryanto, I, K., & Purnama Ayu, K. (2018). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN, DAN PENDAPATAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR*.
- Wulandari S, Lestari H, Fachlevy AF. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2017;1(3).
- Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., & Sekulic, D. (2020). *Levels And Changes Of Physical Activity In Adolescents During The Covid-19 Pandemic: Contextualizing Urban Vs. Rural Living Environment. Applied Sciences*, 10(11), 1–14.
- Zhu, Z., & Yin, P. (2023). *Overweight and obesity: The serious challenge faced by Chinese children and adolescents. Journal of Global Health*, 13, 8–12.



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

## FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019

Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.

Telp. (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684

e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 950/FKES/UNAR/E/PM/I/2024      \*\* Padangsidempuan, 9 Januari 2024  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.  
Kepala SMP IT Darul Hasan  
Di

### Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Muhammad Ilham Ramadhan

NIM : 20010018

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Survey Pendahuluan di SMP IT Darul Hasan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.



Dekan  
Arum Hidayah, SKM, M.Kes  
NIDN. 0118108703



**YAYASAN DARUL HASAN KOTA PADANGSIDIMPUAN**  
**SMP ISLAM TERPADU DARUL HASAN**

Jl. Ompu Huta Tunjul Gg. At-Taubah 1, Kel. Hutaimbaru, Kec. Padangsidempuan Hutaimbaru, Kota Padangsidempuan  
 Website: [sitdarulhasanpsp.sch.id](http://sitdarulhasanpsp.sch.id) | email: [smp@sitdarulhasanpsp.sch.id](mailto:smp@sitdarulhasanpsp.sch.id)

Padangsidempuan, 15 Januari 2024

Nomor : 421/SK/U.SMP/II/2024  
 Lampiran : -  
 Sifat : Biasa  
 Perihal : Surat Balasan Izin Survey Pendahuluan

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **ASMA EDI HASAN, M.Pd**  
 Jabatan : Kepala Sekolah  
 Unit Kerja : SMP Islam Terpadu Darul Hasan Padangsidempuan  
 Alamat : Jl. Ompu Huta Tunjul Gg. At-Taubah 1, Kel. Hutaimbaru, Kec. P.Sidempuan  
 Hutaimbaru

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini:

Nama : **MUHAMMAD ILHAM RAMADHAN**  
 NIM : 20010018  
 Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan  
 Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
 Perguruan Tinggi : Universitas Aupa Royhan

Memberikan Izin Survey Pendahuluan Di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan

Demikian surat balasan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidempuan, 15 Januari 2024

Kepala Sekolah,



**Asma Edi Hasan, M.Pd**



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

## FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/1/2019, 17 Juni 2019  
 Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733  
 Telp (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684  
 e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http:// unar.ac.id

Nomor : 250/FKES/UNAR/I/PM/IV/2024  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Penelitian

Padangsidempuan, 30 April 2024

Kepada Yth.  
 Kepala SMP IT Darul Hasan  
 Di

### Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Muhammad Ilham Ramadhan  
 NIM : 20010018

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Penelitian di SMP IT Darul Hasan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan



Arinal Hidayah, SKM, M.Kes  
 NIDN.0118108703



## YAYASAN DARUL HASAN KOTA PADANGSIDIMPUAN SMP ISLAM TERPADU DARUL HASAN

Jl. Ompu Huta Tunjul Gg. At-Taubah 1, Kel. Hutaimbaru, Kec. Padangsidempuan Hutaimbaru, Kota Padangsidempuan  
Website: [sitdarulhasanpsp.sch.id](http://sitdarulhasanpsp.sch.id) | email: [smp@sitdarulhasanpsp.sch.id](mailto:smp@sitdarulhasanpsp.sch.id)

### SURAT KETERANGAN MENGADAKAN PENELITIAN

**NO.673/SK/U.SMP/V/2024**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asma Edi Hasan, M.Pd.  
NIP :  
Pangkat/Gol : Pembina SMP  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Islam Terpadu Darul Hasan Padangsidempuan

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : Muhammad Ilham Ramadhan  
NIM : 20010018  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas : Kesehatan

Benar telah melakukan penelitian di SMP IT Darul Hasan Padangsidempuan pada tanggal 03 Mei 2024 Semester Genap Tahun Pelajaran 2023/2024

Maksud penelitian dilakukan adalah untuk memperoleh data dan informasi yang diperlukan guna untuk Skripsi dengan Judul : **"Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas di SMP IT Darul Hasan Kota Padangsidempuan"**.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Padangsidempuan, 16 Maret 2024  
Kepala Sekolah,

  
  
**Asma Edi Hasan, M.Pd**

MASTER DATA PENELITIAN  
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS  
DI KELAS VII SMP IT DARUL HASAN  
KOTA PADANGSIDIMPUAN

| NO | NAMA | JK        | UMUR | BB | TB(cm) | Skor Kuesioner PAQ-C |    |    |    |    | AF  | X<br>(Aktivitas Fisik) | TB (m) | TB^2 | IMT  | Y<br>(Kejadian Obesitas) |
|----|------|-----------|------|----|--------|----------------------|----|----|----|----|-----|------------------------|--------|------|------|--------------------------|
|    |      |           |      |    |        | a                    | b  | c  | d  | e  |     |                        |        |      |      |                          |
| 1  | ARD  | Laki-Laki | 13   | 53 | 154    | 21                   | 10 | 0  | 28 | 5  | 64  | RENDAH                 | 1.5    | 2.4  | 22.3 | Obesitas                 |
| 2  | RAH  | Laki-Laki | 13   | 36 | 155    | 6                    | 32 | 15 | 16 | 15 | 84  | RENDAH                 | 1.6    | 2.4  | 15.0 | Tidak Obesitas           |
| 3  | ABH  | Laki-Laki | 13   | 71 | 158    | 12                   | 32 | 6  | 12 | 5  | 67  | RENDAH                 | 1.6    | 2.5  | 28.4 | Obesitas                 |
| 4  | YS   | Laki-Laki | 13   | 36 | 151    | 10                   | 10 | 9  | 20 | 55 | 104 | TINGGI                 | 1.5    | 2.3  | 15.8 | Tidak Obesitas           |
| 5  | RMH  | Laki-Laki | 12   | 37 | 148    | 13                   | 14 | 21 | 20 | 10 | 78  | RENDAH                 | 1.5    | 2.2  | 16.9 | Tidak Obesitas           |
| 6  | ASS  | Laki-Laki | 13   | 36 | 150    | 9                    | 2  | 12 | 12 | 85 | 120 | TINGGI                 | 1.5    | 2.3  | 16.0 | Tidak Obesitas           |
| 7  | RHH  | Laki-Laki | 12   | 36 | 150    | 24                   | 18 | 3  | 0  | 0  | 45  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 16.0 | Tidak Obesitas           |
| 8  | N    | Laki-Laki | 12   | 41 | 153    | 14                   | 20 | 15 | 8  | 15 | 72  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 17.5 | Tidak Obesitas           |
| 9  | KR   | Laki-Laki | 12   | 45 | 143    | 16                   | 12 | 21 | 12 | 10 | 71  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0  | 22.0 | Obesitas                 |
| 10 | RARS | Laki-Laki | 12   | 51 | 147    | 21                   | 16 | 3  | 12 | 5  | 57  | RENDAH                 | 1.5    | 2.2  | 23.6 | Obesitas                 |
| 11 | KN   | Perempuan | 13   | 45 | 143    | 16                   | 14 | 21 | 12 | 5  | 68  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0  | 22.0 | Obesitas                 |
| 12 | RAH  | Perempuan | 12   | 60 | 146    | 16                   | 14 | 15 | 12 | 15 | 72  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1  | 28.1 | Obesitas                 |
| 13 | AHN  | Laki-Laki | 12   | 54 | 139    | 22                   | 10 | 12 | 4  | 10 | 58  | RENDAH                 | 1.4    | 1.9  | 27.9 | Obesitas                 |
| 14 | MIN  | Laki-Laki | 13   | 31 | 139    | 16                   | 4  | 3  | 36 | 30 | 89  | TINGGI                 | 1.4    | 1.9  | 16.0 | Tidak Obesitas           |
| 15 | ZR   | Laki-Laki | 12   | 67 | 155    | 16                   | 16 | 21 | 4  | 10 | 67  | RENDAH                 | 1.6    | 2.4  | 27.9 | Obesitas                 |
| 16 | RAH  | Laki-Laki | 12   | 52 | 140    | 14                   | 10 | 21 | 20 | 15 | 80  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0  | 26.5 | Obesitas                 |
| 17 | WPH  | Laki-Laki | 12   | 43 | 141    | 15                   | 4  | 15 | 12 | 45 | 91  | TINGGI                 | 1.4    | 2.0  | 21.6 | Tidak Obesitas           |
| 18 | FJH  | Laki-Laki | 12   | 44 | 147    | 10                   | 10 | 18 | 20 | 40 | 98  | TINGGI                 | 1.5    | 2.2  | 20.4 | Tidak Obesitas           |
| 19 | NH   | Laki-Laki | 13   | 44 | 146    | 15                   | 4  | 12 | 20 | 40 | 91  | TINGGI                 | 1.5    | 2.1  | 20.6 | Tidak Obesitas           |
| 20 | AG   | Laki-Laki | 12   | 36 | 144    | 11                   | 18 | 24 | 4  | 25 | 82  | RENDAH                 | 1.4    | 2.1  | 17.4 | Tidak Obesitas           |
| 21 | KG   | Laki-Laki | 13   | 49 | 142    | 20                   | 12 | 9  | 4  | 20 | 65  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0  | 24.3 | Obesitas                 |
| 22 | GJ   | Laki-Laki | 13   | 44 | 138    | 27                   | 6  | 6  | 0  | 10 | 49  | RENDAH                 | 1.4    | 1.9  | 23.1 | Obesitas                 |
| 23 | SAR  | Laki-Laki | 13   | 62 | 141    | 21                   | 12 | 9  | 8  | 10 | 60  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0  | 31.2 | Obesitas                 |
| 24 | AM   | Laki-Laki | 13   | 36 | 133    | 12                   | 16 | 18 | 16 | 20 | 82  | RENDAH                 | 1.3    | 1.8  | 20.4 | Tidak Obesitas           |
| 25 | AAS  | Laki-Laki | 13   | 62 | 145    | 14                   | 10 | 27 | 20 | 5  | 76  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1  | 29.5 | Obesitas                 |
| 26 | YH   | Laki-Laki | 13   | 41 | 142    | 13                   | 14 | 9  | 24 | 25 | 85  | TINGGI                 | 1.4    | 2.0  | 20.3 | Tidak Obesitas           |
| 27 | KRA  | Laki-Laki | 13   | 72 | 160    | 14                   | 28 | 15 | 0  | 5  | 62  | RENDAH                 | 1.6    | 2.6  | 28.1 | Obesitas                 |
| 28 | FAP  | Laki-Laki | 13   | 48 | 147    | 15                   | 18 | 12 | 8  | 20 | 73  | RENDAH                 | 1.5    | 2.2  | 22.2 | Obesitas                 |
| 29 | DAS  | Laki-Laki | 12   | 52 | 143    | 14                   | 14 | 21 | 16 | 10 | 75  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0  | 25.4 | Obesitas                 |
| 30 | AS   | Laki-Laki | 12   | 50 | 150    | 14                   | 16 | 27 | 8  | 5  | 70  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 22.2 | Obesitas                 |
| 31 | WAR  | Laki-Laki | 13   | 80 | 161    | 20                   | 12 | 6  | 4  | 25 | 67  | RENDAH                 | 1.6    | 2.6  | 30.9 | Obesitas                 |
| 32 | AL   | Laki-Laki | 13   | 60 | 150    | 27                   | 8  | 0  | 4  | 10 | 49  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 26.7 | Obesitas                 |
| 33 | EAS  | Perempuan | 13   | 62 | 160    | 17                   | 22 | 6  | 12 | 5  | 62  | RENDAH                 | 1.6    | 2.6  | 24.2 | Obesitas                 |
| 34 | HFM  | Perempuan | 13   | 52 | 149    | 13                   | 14 | 15 | 20 | 20 | 82  | RENDAH                 | 1.5    | 2.2  | 23.4 | Obesitas                 |
| 35 | LZT  | Perempuan | 12   | 69 | 150    | 30                   | 6  | 0  | 0  | 5  | 41  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 30.7 | Obesitas                 |

| NO | NAMA | JK        | UMUR | BB | TB(cm) | Skor Kuesioner PAQ-C |    |    |    |    | AF  | X<br>(Aktivitas Fisik) | TB (m) | TB <sup>2</sup> | IMT  | Y<br>(Kejadian Obesitas) |
|----|------|-----------|------|----|--------|----------------------|----|----|----|----|-----|------------------------|--------|-----------------|------|--------------------------|
|    |      |           |      |    |        | a                    | b  | c  | d  | e  |     |                        |        |                 |      |                          |
| 36 | NCG  | Perempuan | 13   | 67 | 144    | 16                   | 12 | 15 | 16 | 15 | 74  | RENDAH                 | 1.4    | 2.1             | 32.3 | Obesitas                 |
| 37 | NAS  | Perempuan | 13   | 84 | 153    | 18                   | 20 | 9  | 8  | 5  | 60  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3             | 35.9 | Obesitas                 |
| 38 | SSN  | Perempuan | 13   | 58 | 138    | 16                   | 14 | 21 | 12 | 5  | 68  | RENDAH                 | 1.4    | 1.9             | 30.5 | Obesitas                 |
| 39 | FH   | Perempuan | 12   | 70 | 151    | 14                   | 16 | 24 | 8  | 10 | 72  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3             | 30.7 | Obesitas                 |
| 40 | RAL  | Perempuan | 13   | 82 | 150    | 11                   | 12 | 30 | 20 | 10 | 83  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3             | 36.4 | Obesitas                 |
| 41 | ARSP | Perempuan | 13   | 56 | 152    | 22                   | 2  | 21 | 4  | 15 | 64  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3             | 24.2 | Obesitas                 |
| 42 | NS   | Perempuan | 13   | 56 | 157    | 18                   | 8  | 12 | 8  | 30 | 76  | RENDAH                 | 1.6    | 2.5             | 22.7 | Obesitas                 |
| 43 | SR   | Perempuan | 12   | 48 | 145    | 14                   | 16 | 12 | 8  | 30 | 80  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1             | 22.8 | Obesitas                 |
| 44 | NRT  | Perempuan | 12   | 87 | 158    | 17                   | 14 | 24 | 4  | 5  | 64  | RENDAH                 | 1.6    | 2.5             | 34.9 | Obesitas                 |
| 45 | KAS  | Perempuan | 13   | 32 | 146    | 8                    | 8  | 21 | 24 | 45 | 106 | TINGGI                 | 1.5    | 2.1             | 15.0 | Tidak Obesitas           |
| 46 | SH   | Perempuan | 13   | 33 | 156    | 9                    | 10 | 15 | 16 | 55 | 105 | TINGGI                 | 1.6    | 2.4             | 13.6 | Tidak Obesitas           |
| 47 | NIN  | Perempuan | 13   | 39 | 149    | 15                   | 6  | 6  | 24 | 40 | 91  | TINGGI                 | 1.5    | 2.2             | 17.6 | Tidak Obesitas           |
| 48 | SAWH | Perempuan | 13   | 39 | 147    | 10                   | 12 | 24 | 32 | 10 | 88  | TINGGI                 | 1.5    | 2.2             | 18.0 | Tidak Obesitas           |
| 49 | RT   | Perempuan | 13   | 45 | 135    | 19                   | 10 | 9  | 12 | 20 | 70  | RENDAH                 | 1.4    | 1.8             | 24.7 | Obesitas                 |
| 50 | ZAH  | Perempuan | 13   | 39 | 146    | 21                   | 8  | 9  | 8  | 20 | 66  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1             | 18.3 | Tidak Obesitas           |
| 51 | AL   | Perempuan | 12   | 42 | 158    | 18                   | 20 | 6  | 8  | 10 | 62  | RENDAH                 | 1.6    | 2.5             | 16.8 | Tidak Obesitas           |
| 52 | NRA  | Perempuan | 12   | 70 | 169    | 16                   | 8  | 15 | 0  | 45 | 84  | RENDAH                 | 1.7    | 2.9             | 24.5 | Obesitas                 |
| 53 | ROS  | Perempuan | 13   | 40 | 144    | 16                   | 16 | 27 | 0  | 5  | 64  | RENDAH                 | 1.4    | 2.1             | 19.3 | Tidak Obesitas           |
| 54 | IMN  | Laki-laki | 13   | 73 | 169    | 11                   | 28 | 24 | 0  | 5  | 68  | RENDAH                 | 1.7    | 2.9             | 25.6 | Obesitas                 |
| 55 | RPN  | Laki-laki | 13   | 53 | 156    | 9                    | 22 | 18 | 24 | 10 | 83  | RENDAH                 | 1.6    | 2.4             | 21.8 | Tidak Obesitas           |
| 56 | RWS  | Perempuan | 13   | 52 | 149    | 21                   | 20 | 3  | 0  | 10 | 54  | RENDAH                 | 1.5    | 2.2             | 23.4 | Obesitas                 |
| 57 | AN   | Perempuan | 13   | 48 | 151    | 14                   | 12 | 6  | 24 | 30 | 86  | TINGGI                 | 1.5    | 2.3             | 21.1 | Tidak Obesitas           |
| 58 | TA   | Perempuan | 13   | 36 | 143    | 22                   | 4  | 0  | 32 | 10 | 68  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0             | 17.6 | Tidak Obesitas           |
| 59 | SKT  | Perempuan | 13   | 30 | 145    | 17                   | 8  | 18 | 16 | 15 | 74  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1             | 14.3 | Tidak Obesitas           |
| 60 | AMS  | Perempuan | 12   | 45 | 140    | 13                   | 12 | 6  | 36 | 20 | 87  | TINGGI                 | 1.4    | 2.0             | 23.0 | Obesitas                 |
| 61 | SA   | Perempuan | 12   | 45 | 156    | 14                   | 12 | 15 | 16 | 25 | 82  | RENDAH                 | 1.6    | 2.4             | 18.5 | Tidak Obesitas           |
| 62 | AJA  | Perempuan | 12   | 41 | 146    | 25                   | 10 | 0  | 4  | 15 | 54  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1             | 19.2 | Tidak Obesitas           |
| 63 | SN   | Perempuan | 12   | 47 | 141    | 23                   | 12 | 3  | 8  | 10 | 56  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0             | 23.6 | Obesitas                 |
| 64 | NAL  | Perempuan | 13   | 48 | 157    | 22                   | 16 | 0  | 4  | 15 | 57  | RENDAH                 | 1.6    | 2.5             | 19.5 | Tidak Obesitas           |
| 65 | SRN  | Perempuan | 13   | 30 | 142    | 18                   | 14 | 24 | 0  | 5  | 61  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0             | 14.9 | Tidak Obesitas           |
| 66 | AFP  | Perempuan | 12   | 42 | 148    | 14                   | 8  | 9  | 20 | 40 | 91  | TINGGI                 | 1.5    | 2.2             | 19.2 | Tidak Obesitas           |
| 67 | RFH  | Laki-laki | 12   | 45 | 153    | 16                   | 18 | 18 | 4  | 10 | 66  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3             | 19.2 | Tidak Obesitas           |
| 68 | AIN  | Laki-laki | 12   | 58 | 161    | 29                   | 8  | 3  | 0  | 0  | 40  | RENDAH                 | 1.6    | 2.6             | 22.4 | Obesitas                 |
| 69 | NPU  | Laki-laki | 13   | 35 | 145    | 6                    | 14 | 24 | 20 | 40 | 104 | TINGGI                 | 1.5    | 2.1             | 16.6 | Tidak Obesitas           |
| 70 | MDRS | Laki-laki | 12   | 34 | 155    | 18                   | 16 | 21 | 0  | 5  | 60  | RENDAH                 | 1.6    | 2.4             | 14.2 | Tidak Obesitas           |
| 71 | AIY  | Laki-laki | 12   | 38 | 153    | 8                    | 16 | 12 | 32 | 30 | 98  | TINGGI                 | 1.5    | 2.3             | 16.2 | Tidak Obesitas           |
| 72 | ASH  | Laki-laki | 13   | 38 | 146    | 13                   | 30 | 12 | 8  | 0  | 63  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1             | 17.8 | Tidak Obesitas           |
| 73 | SAD  | Laki-laki | 13   | 87 | 157    | 10                   | 20 | 15 | 32 | 5  | 82  | RENDAH                 | 1.6    | 2.5             | 35.3 | Obesitas                 |
| 74 | ASH  | Laki-laki | 13   | 44 | 149    | 14                   | 12 | 24 | 8  | 20 | 78  | RENDAH                 | 1.5    | 2.2             | 19.8 | Tidak Obesitas           |

| NO | NAMA | JK        | UMUR | BB | TB(cm) | Skor Kuesioner PAQ-C |    |    |    |    | AF  | X<br>(Aktivitas Fisik) | TB (m) | TB^2 | IMT  | Y<br>(Kejadian Obesitas) |
|----|------|-----------|------|----|--------|----------------------|----|----|----|----|-----|------------------------|--------|------|------|--------------------------|
|    |      |           |      |    |        | a                    | b  | c  | d  | e  |     |                        |        |      |      |                          |
| 75 | ADS  | Laki-laki | 12   | 50 | 151    | 16                   | 8  | 24 | 16 | 10 | 74  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 21.9 | Tidak Obesitas           |
| 76 | RAP  | Laki-laki | 12   | 53 | 142    | 18                   | 14 | 6  | 8  | 25 | 71  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0  | 26.3 | Obesitas                 |
| 77 | HSS  | Laki-laki | 13   | 55 | 153    | 18                   | 18 | 12 | 4  | 10 | 62  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 23.5 | Obesitas                 |
| 78 | MAN  | Laki-laki | 13   | 57 | 144    | 13                   | 18 | 6  | 12 | 35 | 84  | RENDAH                 | 1.4    | 2.1  | 27.5 | Obesitas                 |
| 79 | TS   | Laki-laki | 13   | 69 | 151    | 6                    | 8  | 15 | 16 | 75 | 120 | TINGGI                 | 1.5    | 2.3  | 30.3 | Obesitas                 |
| 80 | DA   | Perempuan | 13   | 63 | 149    | 16                   | 14 | 24 | 4  | 10 | 68  | RENDAH                 | 1.5    | 2.2  | 28.4 | Obesitas                 |
| 81 | NSH  | Perempuan | 12   | 50 | 150    | 19                   | 10 | 21 | 4  | 10 | 64  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 22.2 | Obesitas                 |
| 82 | AOP  | Perempuan | 13   | 42 | 155    | 14                   | 16 | 12 | 8  | 30 | 80  | RENDAH                 | 1.6    | 2.4  | 17.5 | Tidak Obesitas           |
| 83 | IDR  | Perempuan | 13   | 38 | 141    | 18                   | 18 | 18 | 0  | 5  | 59  | RENDAH                 | 1.4    | 2.0  | 19.1 | Tidak Obesitas           |
| 84 | KAP  | Perempuan | 13   | 53 | 145    | 16                   | 12 | 12 | 4  | 35 | 79  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1  | 25.2 | Obesitas                 |
| 85 | AN   | Perempuan | 13   | 37 | 140    | 10                   | 12 | 27 | 20 | 20 | 89  | TINGGI                 | 1.4    | 2.0  | 18.9 | Tidak Obesitas           |
| 86 | ARS  | Laki-laki | 12   | 39 | 135    | 14                   | 10 | 9  | 8  | 50 | 91  | TINGGI                 | 1.4    | 1.8  | 21.4 | Tidak Obesitas           |
| 87 | AI   | Laki-laki | 13   | 77 | 161    | 17                   | 10 | 21 | 8  | 15 | 71  | RENDAH                 | 1.6    | 2.6  | 29.7 | Obesitas                 |
| 88 | RN   | Laki-laki | 13   | 52 | 149    | 12                   | 4  | 3  | 4  | 90 | 113 | TINGGI                 | 1.5    | 2.2  | 23.4 | Obesitas                 |
| 89 | AFP  | Laki-laki | 13   | 34 | 151    | 14                   | 16 | 27 | 0  | 15 | 72  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 14.9 | Tidak Obesitas           |
| 90 | ARH  | Laki-laki | 13   | 48 | 151    | 11                   | 18 | 21 | 28 | 0  | 78  | RENDAH                 | 1.5    | 2.3  | 21.1 | Tidak Obesitas           |
| 91 | RN   | Laki-laki | 13   | 54 | 156    | 6                    | 14 | 27 | 28 | 25 | 100 | TINGGI                 | 1.6    | 2.4  | 22.2 | Obesitas                 |
| 92 | AISS | Perempuan | 12   | 70 | 158    | 14                   | 14 | 15 | 12 | 25 | 80  | RENDAH                 | 1.6    | 2.5  | 28.0 | Obesitas                 |
| 93 | QA   | Perempuan | 13   | 43 | 145    | 13                   | 12 | 9  | 24 | 30 | 88  | TINGGI                 | 1.5    | 2.1  | 20.5 | Tidak Obesitas           |
| 94 | RN   | Perempuan | 13   | 50 | 147    | 12                   | 16 | 6  | 0  | 60 | 94  | TINGGI                 | 1.5    | 2.2  | 23.1 | Obesitas                 |
| 95 | NR   | Perempuan | 12   | 53 | 145    | 15                   | 14 | 9  | 16 | 25 | 79  | RENDAH                 | 1.5    | 2.1  | 25.2 | Obesitas                 |

## HASIL OUTPUT SPSS DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK DAN VARIABEL

### Frequencies

| Notes                  |                                |                                                     |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Output Created         |                                | 07-MAY-2024 06:08:47                                |
| Comments               |                                |                                                     |
| Input                  | Data                           | E:\APRIL\UJI CHI SQUARE                             |
|                        | Active Dataset                 | ILHAM 95.sav                                        |
|                        | Filter                         | DataSet1                                            |
|                        | Weight                         | <none>                                              |
|                        | Split File                     | <none>                                              |
| Missing Value Handling | N of Rows in Working Data File | 95                                                  |
|                        | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing. |
|                        | Cases Used                     | Statistics are based on all cases with valid data.  |
| Syntax                 |                                | FREQUENCIES                                         |
|                        |                                | VARIABLES=Aktivitas_Fisik                           |
|                        |                                | Kejadian_Obesitas                                   |
|                        |                                | Jenis_Kelamin Umur_Siswa                            |
| Resources              |                                | /STATISTICS=RANGE                                   |
|                        |                                | MINIMUM MAXIMUM MEAN                                |
|                        |                                | MEDIAN MODE SUM                                     |
|                        |                                | /ORDER=ANALYSIS.                                    |
|                        | Processor Time                 | 00:00:00.00                                         |
|                        | Elapsed Time                   | 00:00:00.02                                         |

[DataSet1] E:\APRIL\UJI CHI SQUARE ILHAM 95.sav

| Statistics |         |                         |                   |                     |            |
|------------|---------|-------------------------|-------------------|---------------------|------------|
|            |         | Tingkat Aktivitas Siswa | Kejadian Obesitas | Jenis Kelamin Siswa | Umur Siswa |
| N          | Valid   | 95                      | 95                | 95                  | 95         |
|            | Missing | 0                       | 0                 | 0                   | 0          |
| Mean       |         | 1.24                    | 1.53              | 1.46                | 1.63       |
| Median     |         | 1.00                    | 2.00              | 1.00                | 2.00       |
| Mode       |         | 1                       | 2                 | 1                   | 2          |
| Range      |         | 1                       | 1                 | 1                   | 1          |
| Minimum    |         | 1                       | 1                 | 1                   | 1          |
| Maximum    |         | 2                       | 2                 | 2                   | 2          |
| Sum        |         | 118                     | 145               | 139                 | 155        |

### Frequency Table

| Tingkat Aktivitas Siswa      |           |         |               |                    |
|------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Aktivitas Fisik Rendah       | 72        | 75.8    | 75.8          | 75.8               |
| Valid Aktivitas Fisik Tinggi | 23        | 24.2    | 24.2          | 100.0              |
| Total                        | 95        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Kejadian Obesitas |           |         |               |                    |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Tidak Obesitas    | 45        | 47.4    | 47.4          | 47.4               |
| Valid Obesitas    | 50        | 52.6    | 52.6          | 100.0              |
| Total             | 95        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Jenis Kelamin Siswa |           |         |               |                    |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Laki-Laki           | 51        | 53.7    | 53.7          | 53.7               |
| Valid Perempuan     | 44        | 46.3    | 46.3          | 100.0              |
| Total               | 95        | 100.0   | 100.0         |                    |

| Umur Siswa     |           |         |               |                    |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| 12 Tahun       | 35        | 36.8    | 36.8          | 36.8               |
| Valid 13 Tahun | 60        | 63.2    | 63.2          | 100.0              |
| Total          | 95        | 100.0   | 100.0         |                    |

### HASIL OUTPUT SPSS CHI-SQUARE

**Case Processing Summary**

|                                                | Cases |         |         |         |       |         |
|------------------------------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                                                | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|                                                | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Tingkat Aktivitas Siswa *<br>Kejadian Obesitas | 95    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 95    | 100.0%  |

**Tingkat Aktivitas Siswa \* Kejadian Obesitas Crosstabulation**

|                         |                        |                                  | Kejadian Obesitas |          | Total  |
|-------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------|----------|--------|
|                         |                        |                                  | Tidak Obesitas    | Obesitas |        |
| Tingkat Aktivitas Siswa | Aktivitas Fisik Rendah | Count                            | 27                | 45       | 72     |
|                         |                        | Expected Count                   | 34.1              | 37.9     | 72.0   |
|                         |                        | % within Tingkat Aktivitas Siswa | 37.5%             | 62.5%    | 100.0% |
|                         | Aktivitas Fisik Tinggi | Count                            | 18                | 5        | 23     |
|                         |                        | Expected Count                   | 10.9              | 12.1     | 23.0   |
|                         |                        | % within Tingkat Aktivitas Siswa | 78.3%             | 21.7%    | 100.0% |
|                         | Total                  | Count                            | 45                | 50       | 95     |
|                         |                        | Expected Count                   | 45.0              | 50.0     | 95.0   |
|                         |                        | % within Tingkat Aktivitas Siswa | 47.4%             | 52.6%    | 100.0% |

**Chi-Square Tests**

|                                    | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|---------------------|----|-----------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 11.617 <sup>a</sup> | 1  | .001                  |                      |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 10.039              | 1  | .002                  |                      |                      |
| Likelihood Ratio                   | 12.085              | 1  | .001                  |                      |                      |
| Fisher's Exact Test                |                     |    |                       | .001                 | .001                 |
| Linear-by-Linear Association       | 11.495              | 1  | .001                  |                      |                      |
| N of Valid Cases                   | 95                  |    |                       |                      |                      |

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.89.

b. Computed only for a 2x2 table

## Symmetric Measures

|                                            | Value | Approx. Sig. |
|--------------------------------------------|-------|--------------|
| Nominal by Nominal Contingency Coefficient | .330  | .001         |
| N of Valid Cases                           | 95    |              |

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

## Risk Estimate

|                                                                                          | Value | 95% Confidence Interval |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|
|                                                                                          |       | Lower                   | Upper |
| Odds Ratio for Tingkat Aktivitas Siswa (Aktivitas Fisik Rendah / Aktivitas Fisik Tinggi) | .167  | .055                    | .501  |
| For cohort Kejadian Obesitas = Tidak Obesitas                                            | .479  | .332                    | .692  |
| For cohort Kejadian Obesitas = Obesitas                                                  | 2.875 | 1.297                   | 6.372 |
| N of Valid Cases                                                                         | 95    |                         |       |

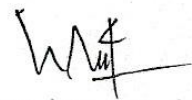
**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN****( INFORMED CONSENT )**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, telah mendapatkan penjelasan prosedur penelitian ini dan menyatakan bersedia mengikuti penelitian yang dilakukan oleh **Muhammad Ilham Ramadhan**, Mahasiswa Fakultas Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan, dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Darul Hasan Kota Padangsidempuan”**.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Padangsidempuan, 03 Mei ..... 2024

Responden

  
( Wanda ai Zakir )

### KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK ANAK (PAQ-C)

#### Identitas Responden

Nama : Manda al Zaki Rtg Tinggi Badan : 161.....(cm)  
 Jenis Kelamin : laki-laki Berat Badan : 79.30.....(kg)  
 Kelas : 10 VII-1 Umur : 13.....(tahun)

#### Petunjuk :

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
2. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.
3. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang

#### Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu ?  
 Jika 'iya', berapa kali ? Berikan tandan silang 'X' pada jawaban yang sesuai

| A.   | Aktivitas               | Tidak Pernah | 1-2 Kali     | 3-4 Kali | 5-6 Kali | Lebih dari 7 kali |
|------|-------------------------|--------------|--------------|----------|----------|-------------------|
| A1.  | Skipping (bermain tali) | a            | <del>b</del> | c        | d        | e                 |
| A2.  | Futsal                  | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A3.  | Voli                    | a            | b            | c        | d        | e                 |
| A4.  | Basket                  | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A5.  | Jalan                   | a            | b            | c        | d        | <del>e</del>      |
| A6.  | Bersepeda               | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A7.  | Lari-Lari/jogging       | a            | b            | c        | d        | e                 |
| A8.  | Senam                   | a            | <del>b</del> | c        | d        | e                 |
| A9.  | Berenang                | a            | b            | c        | d        | e                 |
| A10. | Kasti                   | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A11. | Menari/dance            | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A12. | Sepak bola              | a            | <del>b</del> | c        | d        | e                 |
| A13. | Badminton               | a            | b            | c        | d        | e                 |
| A14. | Sepak takraw            | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A15. | Sepatu roda             | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A16. | Tenis                   | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A17. | Tenis meja              | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A18. | Silat/karate            | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A19. | Lainnya .....           | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |
| A20. | Lainnya .....           | <del>a</del> | b            | c        | d        | e                 |

B1. Selama 7 hari yang lalu, selama pelajaran olahraga, seberapa sering kamu bersikap aktif dalam melakukan olahraga ?

- a. Tidak ikut pelajaran olahraga
- b. Jarang aktif
- c. Kadang-kadang aktif
- ☒ d. Sering aktif
- e. Selalu aktif

C1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?

- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- ☒ c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

D1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan :

- ☒ a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

E1. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

- a. Tidak pernah
- ☒ b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu
- d. 4 kali seminggu
- e. 5 kali seminggu

F1. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

- a. Tidak pernah
- ☒ b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu
- d. 4 kali seminggu
- e. 6-7 kali seminggu

G1. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

- a. Tidak pernah
- ☒ b. 1 kali
- c. 2-3 kali
- d. 4-5 kali
- e. Lebih dari 5 kali

H1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirimu !

- ☒ a. Hampir semua waktu luang saya habiskan untuk **bersantai**
- ☐ b. Di waktu luang, saya **kadang-kadang (1-2 kali seminggu)** melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ( lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- ☐ c. Di waktu luang, saya **sering (3-4 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga ( lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- ☐ d. Di waktu luang, saya **lebih sering (5-6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- ☐ e. Di waktu luang, saya **sangat sering (>6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

I1. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktivitas fisik ?

- ☐ a. Ya
- ☒ b. Tidak

#### Pertanyaan J1-J7

Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain).  
Berilah tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai.

|     | Hari   | Tidak Pernah                          | Jarang | Kadang                                | Sering | Sangat Sering |
|-----|--------|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|---------------|
| J1. | Senin  | <input checked="" type="checkbox"/> a | b      | c                                     | d      | e             |
| J2. | Selasa | <input checked="" type="checkbox"/> a | b      | c                                     | d      | e             |
| J3. | Rabu   | <input checked="" type="checkbox"/> a | b      | c                                     | d      | e             |
| J4. | Kamis  | <input checked="" type="checkbox"/> a | b      | c                                     | d      | e             |
| J5. | Jumat  | <input checked="" type="checkbox"/> a | b      | c                                     | d      | e             |
| J6. | Sabtu  | <input checked="" type="checkbox"/> a | b      | c                                     | d      | e             |
| J7. | Minggu | a                                     | b      | <input checked="" type="checkbox"/> c | d      | e             |

Ini adalah akhir dari kuesioner ini, terima kasih atas partisipasi anda.

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN****( INFORMED CONSENT )**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, telah mendapatkan penjelasan prosedur penelitian ini dan menyatakan bersedia mengikuti penelitian yang dilakukan oleh **Muhammad Ilham Ramadhan**, Mahasiswa Fakultas Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidempuan, dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Darul Hasan Kota Padangsidempuan”**.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Padangsidempuan, 03 Mei.....2024

Responden

  
(Diandra azzahra.....)

### KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK ANAK (PAQ-C)

#### Identitas Responden

Nama : Dinda azzahra Tinggi Badan : 149.....(cm)  
 Jenis Kelamin : Perempuan Berat Badan : 62,15.....(kg)  
 Kelas : VII-C Umur : 13.....(tahun)

#### Petunjuk :

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
2. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.
3. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang

#### Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu ?  
 Jika 'iya', berapa kali ? Berikan tandan silang 'X' pada jawaban yang sesuai

| A.   | Aktivitas               | Tidak Pernah                        | 1-2 Kali                            | 3-4 Kali                            | 5-6 Kali | Lebih dari 7 kali                   |
|------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| A1.  | Skipping (bermain tali) | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A2.  | Futsal                  | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A3.  | Voli                    | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A4.  | Basket                  | a                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | c                                   | d        | e                                   |
| A5.  | Jalan                   | a                                   | b                                   | c                                   | d        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| A6.  | Bersepeda               | a                                   | b                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | d        | e                                   |
| A7.  | Lari-Lari/jogging       | a                                   | b                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | d        | e                                   |
| A8.  | Senam                   | a                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | c                                   | d        | e                                   |
| A9.  | Berenang                | a                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | c                                   | d        | E                                   |
| A10. | Kasti                   | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A11. | Menari/dance            | a                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | c                                   | d        | e                                   |
| A12. | Sepak bola              | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A13. | Badminton               | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A14. | Sepak takraw            | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A15. | Sepatu roda             | a                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | c                                   | d        | e                                   |
| A16. | Tenis                   | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A17. | Tenis meja              | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A18. | Silat/karate            | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A19. | Lainnya .....           | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |
| A20. | Lainnya .....           | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d        | e                                   |

B1. Selama 7 hari yang lalu, selama pelajaran olahraga, seberapa sering kamu bersikap aktif dalam melakukan olahraga ?

- a. Tidak ikut pelajaran olahraga
- b. Jarang aktif
- c. Kadang-kadang aktif
- ☒ d. Sering aktif
- e. Selalu aktif

C1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?

- ☒ a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

D1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan :

- ☒ a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

E1. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali seminggu
- ☒ c. 2-3 kali seminggu
- d. 4 kali seminggu
- e. 5 kali seminggu

F1. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

- a. Tidak pernah
- ☒ b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu
- d. 4 kali seminggu
- e. 6-7 kali seminggu

G1. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali
- ☒ c. 2-3 kali
- d. 4-5 kali
- e. Lebih dari 5 kali

H1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirimu !

- ☒ a. Hampir semua waktu luang saya habiskan untuk **bersantai**
- b. Di waktu luang, saya **kadang-kadang (1-2 kali seminggu)** melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ( lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- c. Di waktu luang, saya **sering (3-4 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga ( lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- d. Di waktu luang, saya **lebih sering (5-6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- e. Di waktu luang, saya **sangat sering (>6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

I1. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktivitas fisik ?

- ☒ a. Ya
- b. Tidak

#### Pertanyaan J1-J7

Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain).

Berilah tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai.

|     | Hari   | Tidak Pernah                        | Jarang                              | Kadang                              | Sering | Sangat Sering |
|-----|--------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------|---------------|
| J1. | Senin  | a                                   | b                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | d      | e             |
| J2. | Selasa | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d      | e             |
| J3. | Rabu   | a                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | c                                   | d      | e             |
| J4. | Kamis  | a                                   | b                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | d      | e             |
| J5. | Jumat  | a                                   | b                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | d      | e             |
| J6. | Sabtu  | a                                   | b                                   | <input checked="" type="checkbox"/> | d      | e             |
| J7. | Minggu | <input checked="" type="checkbox"/> | b                                   | c                                   | d      | e             |

Ini adalah akhir dari kuesioner ini, terima kasih atas partisipasi anda.

### FOTO DOKUMENTASI



Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan peneliti kepada responden



Menjelaskan kepada responden cara mengisi lembar kuesioner



Mengukur tinggi badan responden



Menimbang berat badan responden

**FOTO DOKUMENTASI**

**Menjelaskan tujuan peneliti, cara pengisian lembar kuesioner dan tahapan penelitian kepada responden**



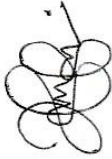
**Membantu responden dalam pengisian lembar kuesioner**

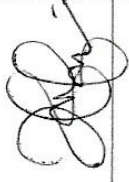
# KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI (SEBELUM SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN)

Nama : MUHAMMAD ILHAM RAMADHAN

NIM : 20010018

Judul Penelitian : Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VII di SMP H. Swasta Darul Hasyim Kota Padang Sidempuan

| No. | Hari / Tanggal           | Nama Pembimbing           | Kegiatan (Isi Konsultasi)     | Tanda Tangan Pembimbing                                                             |
|-----|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 26 / Kamis<br>10 / 2023  | NS. Meiradelina, M.Kes    | - Pengajuan judul             |    |
| 2   | 03 / Jumat<br>11 / 2023  | NS. Mei Adeline, M.Kes    | - Ace judul<br>- lanjut BAB I |   |
| 3   | 07 / Selasa<br>11 / 2023 | Dr. Anto, SKM, M.Kes, MPH | - Ace judul<br>- lanjut       |  |

| No. | Hari / Tanggal            | Nama Pembimbing       | Kegiatan (Isi Konsultasi)                                                                          | Tanda Tangan Pembimbing                                                             |
|-----|---------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 4   | Selasa,<br>14 - 11 - 2023 | Ns. Meiadelina, M.Kes | - Konsul BAB 1<br>- 4 data obesitas dari negara berkembang dan data obesitas di provinsi Indonesia |    |
| 5   | Senin,<br>20 - 11 - 2023  | Ns. Meiadelina, M.Kes | - Revisi BAB 1 (data prevalensi aktivitas fisik dan obesitas)                                      |    |
| 6   | Selasa,<br>05 - 12 - 2023 | Ns. Meiadelina, M.Kes | - BAB 1 acc<br>- lanjut BAB 2,3                                                                    |    |
| 7   | Selasa,<br>19 - 12 - 2023 | Ns. Meiadelina, M.Kes | - Revisi BAB 2,3                                                                                   |    |
| 8   | Kamis<br>25 - 01 - 2023   | Ns. Meiadelina, M.Kes | - BAB 2 acc<br>- BAB 3 revisi (populasi, sampel).                                                  |  |

| No. | Hari / Tanggal        | Nama Pembimbing          | Kegiatan (Isi Konsultasi)                                                                       | Tanda Tangan Pembimbing                                                           |
|-----|-----------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 9   | Sabtu,<br>03/02/2024  | NS Mei ndelima, M.Kes    | - Acc proposal                                                                                  |  |
| 10  | Selasa,<br>07/11/2023 | Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM | - Acc judul                                                                                     |  |
| 11  | Senin<br>05/02/2024   | Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM | <br>07/2/2024 |  |
| 12  |                       |                          |                                                                                                 |                                                                                   |
| 13  |                       |                          |                                                                                                 |                                                                                   |

### KONSULTASI PERBAIKAN (REVISI) PROPOSAL PENELITIAN

Nama : MUHAMMAD LUHAN RAMADHAN  
 NIM : 200100018  
 Judul Penelitian : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA KELAS VII DI SMP IT SWASTA DIKULHASAN KOTA PADANGGIMPUAN TAHUN 2024

| No. | Hari / Tanggal | Nama Pembimbing            | Kegiatan (Isi Konsultasi) | Tanda Tangan Pembimbing                                                             |
|-----|----------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 30-04-2024     | Ns. Meidellina, M. Kes     | - Perbaikan Proposal      |    |
| 2   | 30-04-2024     | Dr. Anjo, S. M. Kes, M. M. | - Perbaikan Proposal      |    |
| 3   | 30-04-2024     | Dr. Anjo, S. M. Kes, M. M. | - Perbaikan Proposal      |  |

## BERITA ACARA REVISI PROPOSAL/SKRIPSI

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Mahasiswa                                                                                                                     | Muhammad Ilham Ramadhan                                                                                                                      |
| NIM                                                                                                                                | 20010018                                                                                                                                     |
| Judul                                                                                                                              | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII di SMP IT Swasta Darul Hasan Kota Padangsidempuan Tahun 2024.         |
| Kritik dan Saran                                                                                                                   | Hasil Perbaikan                                                                                                                              |
| 1. Ketua penguji<br>a. Perbaikan penulisan<br>b. Daftar pustaka<br>c. Tambahkan data obesitas di survey<br>d. Ganti kuesioner IPAQ | a. Sudah memperbaiki penulisan<br>b. Daftar Pustaka telah di perbaiki<br>c. Data obesitas telah ditambahkan<br>d. Kuesioner diganti jadi PAL |
| 2. Anggota Penguji<br>a. Perbaikan penulisan<br>b. Tambahkan tujuan khusus hubungan aktivitas dan obesitas                         | a. Penulisan sudah di sinkronkan<br>b. Tujuan khusus hubungan aktivitas dan obesitas telah ditambahkan                                       |

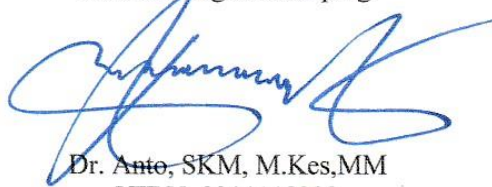
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes  
NIDN. 0118058502

Pembimbing Pendamping



Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM  
NIDN. 0911118202

Ketua Penguji



Ns. Asnil Adli Simamora, M.Kep  
NIDN. 0112118903

Anggota Penguji



Muhammad Arsyad Elfiah Rambe, MKM  
NIDN. 8886370018

### KONSULTASI HASIL PENELITIAN (SEBELUM SEMINAR HASIL SKRIPSI)

Nama : MUHAMMAD ILHAM RAMADHAN  
 NIM : 20010016  
 Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas fisik dengan Kejadian obesitas pada siswa kelas VII di SMP N 1 DARUL HASAN Kota Padangkampung Tahun 2024

| No. | Hari / Tanggal | Nama Pembimbing        | Kegiatan (Isi Konsultasi)                                                                                                                 | Tanda Tangan Pembimbing                                                             |
|-----|----------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 16-05-2024     | Ns. Mei adelina, M.Kes | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul BAB 4.5.6</li> <li>- Perbaikan BAB 5 Pembahasan, 6 Saran</li> </ul>                       |    |
| 2   | 17-05-2024     | Ns. Mei adelina, M.Kes | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul BAB 4.5.6</li> <li>- Ungkupi Lampiran</li> <li>- Ungkupi Bagian Daftar Pustaka</li> </ul> |    |
| 3   | 17-05-2024     | Ns. Mei adelina, M.Kes | - All                                                                                                                                     |  |

| No. | Hari / Tanggal | Nama Pembimbing           | Kegiatan (Isi Konsultasi) | Tanda Tangan Pembimbing                                                           |
|-----|----------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4   | 17-05-2024     | Dr. Anis, S.Km. M.Kes. MM | AC                        |  |
| 5   |                |                           |                           |                                                                                   |
| 6   |                |                           |                           |                                                                                   |
| 7   |                |                           |                           |                                                                                   |
| 8   |                |                           |                           |                                                                                   |

### KONSULTASI REVISI SKRIPSI (SETELAH UJIAN HASIL SKRIPSI)

Nama : MUHAMMAD ILHAM RMD.....  
 NIM : 20010018.....  
 Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Kelas VII di SMP IT DARUL HAYAN Kota Padang, disimpulkan tahun 2024.....

| No. | Hari / Tanggal         | Nama Pembimbing       | Kegiatan (Isi Konsultasi)                                                          | Tanda Tangan Pembimbing                                                             |
|-----|------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Setara<br>16 Juli 2024 | Ns Mei adeluna, M.Kes | - Berita Acara Setelah Adang Skripsi Ace<br>- longkapi lampiran<br>- lanjut jurnal |    |
| 2   | Kamis<br>18 Juli 2024  | Ns Mei adeluna, M.Kes | - teripis Ace<br>- revisi jurnal perbaikan penulisan                               |   |
| 3   | Jum'at<br>19 Juli 2024 | Ns Mei adeluna, M.Kes | - Jurnal Ace                                                                       |  |

| No. | Hari / Tanggal         | Nama Pembimbing         | Kegiatan (Isi Konsultasi) | Tanda Tangan Pembimbing                                                           |
|-----|------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4   | Jum'at<br>19 Juli 2024 | Dr. Anto, SKM, Mkes, MM | All                       |  |
| 5   |                        |                         |                           |                                                                                   |
| 6   |                        |                         |                           |                                                                                   |
| 7   |                        |                         |                           |                                                                                   |
| 8   |                        |                         |                           |                                                                                   |

## BERITA ACARA REVISI PROPOSAL/SKRIPSI

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Mahasiswa                                                                                                                                                        | Muhammad Ilham Ramadhan                                                                                                                                                        |
| NIM                                                                                                                                                                   | 20010018                                                                                                                                                                       |
| Judul                                                                                                                                                                 | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas VII di SMP IT Swasta Darul Hasan Kota Padangsidempuan Tahun 2024.                                           |
| Kritik dan Saran                                                                                                                                                      | Hasil Perbaikan                                                                                                                                                                |
| 1. Ketua penguji<br>a. Perbaikan penulisan skripsi<br>b. Perbaikan penulisan daftar pustaka<br>c. Perbaikan master data<br>d. Perbaikan <i>p-value</i> Uji Chi Square | a. Sudah memperbaiki penulisan skripsi<br>b. Penulisan daftar pustaka telah diperbaiki<br>c. Master data telah diperbaiki<br>d. Hasil <i>p-value</i> Uji Chi Square diperbaiki |
| 2. Anggota Penguji<br>a. Perbaikan penulisan skripsi<br>b. Tambah lembar persetujuan penelitian<br>c. Perbaikan Abstrak<br>d. Perbaikan dalam pembahasan BAB V        | a. Penulisan sudah di sinkronkan<br>b. Menambahkan Lembar persetujuan penelitian<br>c. Abstrak telah diperbaiki<br>d. Pembahasan BAB V telah diperbaiki                        |

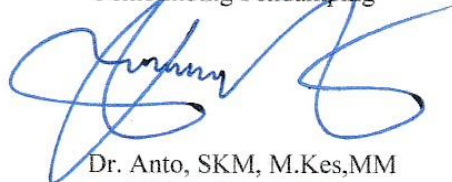
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes  
NIDN. 0118058502

Pembimbing Pendamping



Dr. Anto, SKM, M.Kes,MM  
NIDN. 0911118202

Ketua Penguji



Ns. Asnil Adli Simamora, M.Kep  
NIDN. 0112118903

Anggota Penguji



Muhammad Arsyad Elfiqah Rambe, MKM  
NIDN. 8886370018