

**HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP KEEFEKTIFAN  
PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA MAN 2  
KOTA BANDA ACEH TAHUN 2022**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
sarjana Keperawatan

oleh

NATASYA ULFA  
1812210021



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
TAHUN 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP KEEFEKTIFAN PENCEGAHAN  
OBESITAS PADA SISWA MAN 2 KOTA BANDA ACEH TAHUN 2022

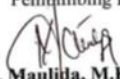
Skripsi Ini Telah Selesai Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan  
Tim Penguji Proposal Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 29 Juli 2022

Pembimbing I

  
**Mulia Putra, S.Pd,M.Pd,M.Sc.Ph.D.in.ED**  
NIDN:0126128601

Pembimbing II

  
**Ns. Maulida, M.Kep**  
NIDN:1308018102

Menyetujui,  
Ketua prodi S1 Keperawatan

  
**Mahruri saputra, S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
NIDN.1309028903

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
**Uly Muzakir MT**  
NIDN.0127027902

## DAFTAR ISI

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| HALAMAN SAMPUL              |  |
| i                           |  |
| HALAMAN JUDUL               |  |
| i                           |  |
| HALAMAN PENGESAHAN .....    |  |
| ii                          |  |
| HALAMAN PERSETUJUAN         |  |
| . iii                       |  |
| KATA PENGANTAR .....        |  |
| iv                          |  |
| ABSTRAK .....               |  |
| iv                          |  |
| ABSTRACT .....              |  |
| iv                          |  |
| DAFTAR ISI .....            |  |
| vii                         |  |
| DAFTAR TABEL                |  |
| . viii                      |  |
| DAFTAR GAMBAR               |  |
| . ix                        |  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....       |  |
| x                           |  |
| <br>BAB I PENDAHULUAN ..... |  |
| 1                           |  |
| 1.1 Latar                   |  |
| Belakang .....              |  |
| 1                           |  |

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 1.2 Rumusan Masalah .....    | 4 |
| 1.3 Tujuan Penulisan .....   | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian ..... | 5 |

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 2.1 Kajian Teori .....         | 7  |
| 2.2 Kerangka Teori .....       | 21 |
| 2.3 Kerangka Konsep .....      | 22 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian ..... | 22 |

## **BAB III METODE PENELITIAN .....**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 3.1 Desain Penelitian .....           | 23 |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian ..... | 23 |
| 3.3 Populasi dan Sampel .....         | 23 |
| 3.4 Variabel Penelitian .....         | 25 |
| 3.5 Defenisi Operasional .....        | 26 |
| 3.6 Instrumen Penelitian .....        | 27 |
| 3.7 Validitas dan Reliabilitas .....  | 27 |

|      |             |             |              |
|------|-------------|-------------|--------------|
| 3.8  | Prosudur    | Pengumpulan | Data         |
| 28   |             |             |              |
| 3.9  | Pengelolaan | Data dan    | Analisa Data |
| 30   |             |             |              |
| 3.10 |             | Etika       | Penelitian   |
| 32   |             |             |              |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>37</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....              | 37        |
| 4.2 Pembahasan .....                    | 39        |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>44</b> |
| 51. Kesimpulan .....                    | 44        |
| 52. Saran .....                         | 44        |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Obesitas merupakan kelebihan lemak tubuh yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sehingga menimbulkan penumpukkan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Masih banyak pendapat di masyarakat yang mengira bahwa anak gemuk adalah sehat, sehingga banyak ibu yang merasa bangga jika melihat anak - anak mereka gemuk (Kristina & Huriah, 2020)

Dalam sepuluh tahun terakhir, obesitas menjadi masalah global. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015, pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas (WHO, 2015). Prevalensi kelebihan berat tubuh dan obesitas di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, dan Mediterania Timur telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi.

Kejadian ini tidak hanya terjadi di negara maju, kenaikan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas juga terjadi di negaranegara berkembang di Asia Tenggara dan Afrika (WHO, 2015). Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi overweight pada orang dewasa terus meningkat 8,6% pada tahun 2017 hingga 13,6% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas dengan BMI > 27 pada orang dewasa juga meningkat dari 10,5% tahun 2017 hingga 21,8% tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Hasil Riskesdas Provinsi Aceh tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas secara umum tertinggi di Langsa yaitu 32%, Banda Aceh 30%, Aceh Timur 26%, dan terendah di Aceh Singkil 2% (Profil Kesehatan Aceh, 2018)

Salah satu penyebab utama terjadinya obesitas adalah asupan makanan yang berlebih dan aktifitas fisik yang rendah. Kejadian obesitas berhubungan dengan pola makan. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar (Rumida & Dooksaribu, 2021).

Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi. Sehingga obesitas berdampak terhadap biaya kesehatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung (Marul, 2021).

Gaya hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opini yang dapat diukur menggunakan psychographic. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola hidup seseorang dalam beraksi dan berinteraksi, secara umum dapat diartikan sebagai suatu yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (Rina, Lestari & Susilo, 2020). Faktor penyebab obesitas yaitu pola makan, aktivitas fisik, pola istirahat, tingkat stres dan lingkungan.

Pola makan yang merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas karena mengonsumsi makanan porsi besar (lebih dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat (Sineka, dkk, 2017). Gaya hidup negatif dapat dilihat dari pola makan yang buruk seperti sering mengonsumsi gorengan, makanan dan minuman yang manis, mie instan, ngemil, jarang mengonsumsi sayur dan buah, jarang sarapan pagi, dan makan tidak tepat waktu, sedangkan gaya hidup positif adalah sebaliknya, gaya hidup negatif bisa menyebabkan terjadinya obesitas (Pratiwi & Pawiono, 2017)



Sedangkan perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan berupa junk food, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*soft drink*) (Sineka, dkk, 2017). Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang dengan hidup kurang aktif (*Sedentary Life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas (Ferinawati & Mayanti, 2018)

Hormon leptin dan ghrelin, sehingga durasi tidur yang singkat di malam hari berpengaruh pada ketidakseimbangan hormon. Durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan nafsu makan karena terjadi peningkatan hormon ghrelin dimana hormon ini berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan seseorang dan menurunkan hormon leptin dimana hormon ini yang berfungsi untuk mengendalikan nafsu makan seseorang (Damayanti, Sumarmi & Mundiastuti, 2018).

Faktor lingkungan sebagai komponen yang mempunyai pengaruh terhadap kesehatan seseorang dimaknai sebagai suatu hal yang dapat mendorong sikap seseorang dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang kemudian akan berdampak pada terjadinya obesitas sentral pada individu (Puspitasari, 2018).

Berdasarkan hasil survei awal penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan rata-rata siswa MAN 2 Kota Banda Aceh 160 cm dengan rata Indeks Massa Tubuh (IMT) 22, dari 30 siswa yang di timbang berat badanya, terdapat 3 orang dengan keadaan gemuk berat dan 2 orang dengan keadaan gemuk ringan. Hal ini menunjukkan, terdapat beberapa siswa yang mengalami obesitas, oleh karena itu, keefektifan pencegahan obesitas di MAN 2 Kota Banda Aceh perlu diteliti. Berdasarkan latar belakang diatas temuan awal

data peneliti sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan gaya hidup terhadap keefektifan upaya pencegahan obesitas.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah apakah ada hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas pada siswa MAN 2 Banda Aceh tahun 2022?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas pada siswa MAN 2 Banda Aceh tahun 2022.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui gaya hidup siswa MAN 2 Banda Aceh tahun 2022.
- b. Untuk mengetahui keefektifan pencegahan obesitas pada siswa MAN 2 Banda Aceh tahun 2022.
- c. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas pada siswa MAN 2 Banda Aceh tahun 2022.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Akademis**

Agar dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi tambahan khususnya bagi mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena tentang hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas.

### **2. Manfaat Praktis**

**a. Bagi Responden**

Dapat menambah pengetahuan bagi responden tentang hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas.

**b. Bagi Peneliti**

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas

**c. Bagi Institusi Kesehatan**

Agar dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi tambahan khususnya bagi institusi kesehatan tentang analisis tingkat pengetahuan perawat tentang hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas

**d. Pendidikan**

Agar dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi tambahan khususnya bagi pendidikan tentang hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas

**e. Penelitian Selanjutnya**

Sebagai referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup terhadap keefektifan pencegahan obesitas