GAMBARAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA SMA

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh

SYAFIKA SARAH ADILA

NIM 22020122120031

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, SEPTEMBER 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA SMA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Syafika Sarah Adila

NIM : 22020122120031

Telah disetujui sebagai hasil penelitian dan

dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di*review.*

Pembimbing,



Dr. Ns. Nurullya Rachma, S.Kep.M.Kep.Sp.Kep.Kom.
NIP. 197705232005012002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA SMA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Syafika Sarah Adila

NIM : 22020122120031

Telah diuji pada 23 September 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan.

Ketua Penguji,

Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.
NIP. 197905072002122001

Anggota Penguji,

Ns. Umi Hani, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 198811162024062001

Pembimbing,

Dr. Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 197705232005012002

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP

Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat.
NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syafika Sarah Adila

NIM : 22020122120031

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gambaran Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa SMA

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu,Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikan nya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 15 September 2026

Yang menyatakan



Syafika Sarah Adila

NIM. 22020122120031

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Syafika Sarah Adila

Email : syafikasarah12@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul "Gambaran Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa SMA." bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 15 September 2026

Yang menyatakan



Syafika Sarah Adila

NIM. 22020122120031

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Gambaran Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa SMA." dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi penugasan pada mata kuliah Skripsi.

Obesitas pada remaja merupakan permasalahan kesehatan yang terus berkembang dan menjadi tantangan dalam kesehatan masyarakat. Perilaku makan yang kurang sehat serta rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap tingginya risiko obesitas, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif sejak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku makan dan aktivitas fisik remaja sebagai dasar dalam perencanaan intervensi pencegahan obesitas di lingkungan sekolah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang kesehatan remaja dan keperawatan komunitas.

Semarang, 21 September 2026



Syafika Sarah Adila

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku dosen pembimbing yang sudah memberikan bimbingan, dukungan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
2. Ibu Dr. Anggorowati S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Ibu Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D., selaku dosen penguji I dan Ibu Ns. Umi Hani, S. Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku dosen penguji II atas saran dan bimbingan yang telah diberikan.
5. 5. Civitas akademik sekolah tempat penelitian yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian, serta para siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mustajab dan Ibu Siti Nursalamah, serta adik-adik saya, Syahin dan Aira, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi yang tiada henti.
7. Sahabat dan rekan seperjuangan yang telah menemani perjalanan selama masa perkuliahan. Terima kasih kepada Mardiyah, Nisfa, Alfi, dan Vanesa atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH ..... **iv**
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
UCAPAN TERIMAKASIH ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
ABSTRAK ..... **xv**
ABSTRACT ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan 7
1.3.1 Tujuan Umum 7
1.3.2 Tujuan Khusus 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan 7
1.4.2 Bagi Pelayanan Keperawatan 8
1.4.3 Bagi Masyarakat 8
1.4.4 Bagi Remaja 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
2.1 Remaja 9
2.1.1 Pengertian Remaja 9
2.1.2 Klasifikasi Remaja 10
2.1.3 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja 11
2.2 Status Gizi Remaja 12
2.2.1 Pengertian Status Gizi 12

2.2.2 Klasifikasi Status Gizi Remaja *(Z-Score)* 12
2.2.3 Masalah Gizi pada Remaja 13
2.3 Obesitas pada Remaja 14
2.3.1 Pengertian Obesitas pada Remaja 14
2.3.2 Faktor Risiko Obesitas pada Remaja 15
2.3.3 Dampak Obesitas pada Remaja 18
2.3.4 Pencegahan Obesitas pada Remaja 20
2.4 Perilaku Makan 21
2.4.1 Definisi Perilaku Makan 21
2.4.2 Perilaku Makan pada Remaja 21
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan 25
2.4.4 Hubungan Perilaku Makan dengan Pencegahan Obesitas 28
2.5 Aktivitas Fisik 28
2.5.1 Pengertian Aktivitas Fisik 28
2.5.2 Jenis-jenis Aktivitas Fisik 29
2.5.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik 30
2.5.4 Aktivitas Fisik Remaja 32
2.5.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Obesitas 34
2.6 Kerangka Teori 35
2.7 Kerangka Konsep 35
BAB III METODE PENELITIAN 36
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian 36
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 36
3.2.1 Populasi Penelitian 36
3.2.2 Sampel Penelitian 36
3.2.3 Kriteria Inklusi 37
3.2.4 Kriteria Eksklusi 37
3.2.5 Teknik *Sampling* 37
3.2.6 Besar Sampel 38
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian 41
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran 41
3.4.1 Variabel Penelitian 41

3.4.2 Definisi Operasional 42
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data 44
3.5.1 Instrumen Penelitian 44
3.5.2 Uji Validitas 46
3.5.3 Uji Reliabilitas 47
3.5.4 Cara Pengumpulan Data 48
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data 50
3.6.1 Pengolahan Data 50
3.6.2 Analisis Data 53
3.7 Etika Penelitian 54
BAB IV HASIL PENELITIAN 57
4.1 Gambaran Karakteristik Responden 57
4.2 Gambaran Perilaku Makan 58
4.3 Gambaran Aktivitas Fisik 60
BAB V PEMBAHASAN 63
5.1 Gambaran Perilaku Makan 63
5.2 Gambaran Aktivitas Fisik 74
5.3 Keterbatasan Penelitian 83
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 84
6.1 Kesimpulan 84
6.2 Saran 85
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan 85
6.2.2 Bagi Pelayanan Keperawatan 86
6.2.3 Bagi Masyarakat 86
6.2.4 Bagi Remaja 87
DAFTAR PUSTAKA 88
LAMPIRAN xix

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi 13
2. Tabel 3. 1 Besar Sampel 40
3. Tabel 3. 2 Definisi Operasional Penelitian 42
4. Tabel 3. 3 Kisi-kisi kuesioner GSHS Perilaku Makan 45
5. Tabel 3. 4 Kisi-kisi kuesioner GSHS Aktivitas Fisik 46
6. Tabel 3. 5 Coding 51
7. Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Siswa Kelas X dan XI di Salah Satu SMA Kota Semarang (n=274) 57
8. Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan pada Siswa Kelas X dan XI di Salah Satu SMA Kota Semarang (n=274) 58
9. Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan dan Minuman pada Siswa Kelas X dan XI di Salah Satu SMA Kota Semarang selama 7 hari terakhir (n=274) 59
10. Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan pada Siswa Kelas X dan XI di Salah Satu SMA Kota Semarang (n=274) 60
11. Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas X dan XI di Salah Satu SMA Kota Semarang (n=274) 60
12. Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dalam 7 Hari Terakhir pada Siswa Kelas X dan XI di Salah Satu SMA Kota Semarang (n=274) 61
13. Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Mengikuti Pelajaran PJOK pada Siswa Kelas X dan XI di Salah Satu SMA Kota Semarang (n=274) 62
14. Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Aktivitas Sedentari pada Siswa Kelas X dan XI di Salah Satu SMA Kota Semarang (n=274) 62

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2. 1 Kerangka Teori 35
2. Gambar 2. 2 Kerangka Konsep 35

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal xix
2. Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal Dinas Pendidikan xx
3. Lampiran 3 Surat Izin Penelitian xxi
4. Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan xxii
5. Lampiran 5 Lembar Ethical Clearance xxiii
6. Lampiran 6 Perizinan Penggunaan Kuesioner GSHS xxiv
7. Lampiran 7 Informed Consent xxv
8. Lampiran 8 Kuesioner Data Demografi Responden xxvii
9. Lampiran 9 Kuesioner GSHS xxviii
10. Lampiran 10 Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme xxxiii
11. Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner GSHS Modul Perilaku Makan xxxiv
12. Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov xxxv
13. Lampiran 13 Hasil Analisis Karakteristik Responden xxxvi
14. Lampiran 14 Hasil Analisis Perilaku Makan xxxvii
15. Lampiran 15 Hasil Analisis Aktivitas Fisik xli
16. Lampiran 16 Lembar Konsultasi xliv
17. Lampiran 17 Catatan Hasil Konsultasi xlvi

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
September, 2026

ABSTRAK

Syafika Sarah Adila
Gambaran Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja SMA
xv + 80 halaman + 14 Tabel + 2 Gambar + 17 Lampiran

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu dicegah karena dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan di kemudian hari. Perilaku makan dan aktivitas fisik merupakan perilaku yang dapat dimodifikasi dan menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku makan dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas pada siswa di salah satu SMA Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 274 siswa kelas X dan XI yang dipilih menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan secara luring (*offline*) menggunakan modul perilaku makan dan aktivitas fisik dari *Global School-based Student Health Survey* (GSHS) Indonesia tahun 2023. Analisis data dilakukan secara univariat dengan penyajian distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,8% siswa berada dalam kategori perilaku makan baik dan 48,2% dalam kategori kurang baik berdasarkan median skor penelitian. Pada aktivitas fisik, 59,5% siswa berada dalam kategori aktif dan 40,5% dalam kategori kurang aktif berdasarkan median skor penelitian. Beberapa komponen perilaku makan dan aktivitas fisik meliputi konsumsi buah, minuman berpemanis, makanan tinggi lemak dan gula, keteraturan sarapan, aktivitas fisik sedang hingga berat, latihan penguatan otot, serta waktu sedentari. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori perilaku makan baik dan aktivitas fisik aktif berdasarkan median skor penelitian. Kategori tersebut menggambarkan distribusi skor dalam penelitian dan tidak secara langsung menunjukkan terpenuhinya rekomendasi perilaku makan sehat maupun aktivitas fisik.

Kata Kunci **:** Aktivitas fisik, pencegahan obesitas, perilaku makan

Daftar Pustaka **:** 127 (2002–2026)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
September, 2026

Syafika Sarah Adila
Description of Eating Behavior and Physical Activity as an Effort to Prevent Obesity among High School Students
xv + 80 pages + 14 Tables + 2 Pictures + 17 Attachments

ABSTRACT

Obesity among adolescents is a health problem that needs to be prevented because it may increase the risk of health problems later in life. Eating behavior and physical activity are modifiable behaviors and important components of obesity prevention among adolescents. This study aimed to describe eating behavior and physical activity in the context of obesity prevention among students at one senior high school in Semarang City. This study used a quantitative approach with a descriptive survey method. The sample consisted of 274 tenth- and eleventh-grade students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected offline using the eating behavior and physical activity modules from the 2023 Indonesia Global School-based Student Health Survey (GSHS). Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages. The results showed that 51.8% of students were categorized as having good eating behavior and 48.2% as having less good eating behavior based on the study median score. Regarding physical activity, 59.5% of students were categorized as active and 40.5% as less active based on the study median score. Several components of eating behavior and physical activity included fruit consumption, sugar-sweetened beverages, high-fat and high-sugar foods, breakfast regularity, moderate-to-vigorous physical activity, muscle-strengthening activities, and sedentary time. In conclusion, most students were categorized as having good eating behavior and being physically active based on the study median scores. These categories reflect the distribution of scores in this study and do not directly indicate whether the recommendations for healthy eating behavior or physical activity were met.

Keywords **:** Eating behavior, obesity prevention, physical activity

References **:** 127 (2002–2026)