

**PENELITIAN**

**PERILAKU REMAJA OBESITAS DALAM UPAYA PENURUNAN  
BERAT BADAN DI SMAN 3 PONOROGO**



Oleh :

**RIRIS ERMAWATI**

**NIM: 10611815**

**PRODI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2013**

**PERILAKU REMAJA OBESITAS DALAM UPAYA PENURUNAN  
BERAT BADAN DI SMAN 3 PONOROGO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Kepada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Untuk Memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :

**RIRIS ERMAWATI**

**NIM: 10611815**

**PRODI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2013**

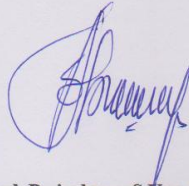
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Riris Ermawati  
Judul : Perilaku Remaja Obesitas Dalam Upaya  
Penurunan Berat Badan

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada  
Tanggal : 16 September 2013

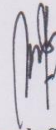
Oleh :

Pembimbing I



Yayuk Dwirahayu, S.Kep. Ns. M.Kes  
NIDN. 071109-6801

Pembimbing II



Siti Munawaroh, S.Kep. Ns. M.Kep  
NIDN. 071710-7001

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M.Kep  
NIDN.0717107001

### HALAMAN PENGESAHAN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah Penelitian di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal : 17 September 2013

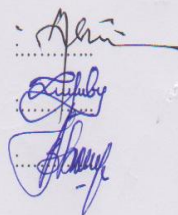
Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : 1 Sulisty Andarmoyo, S.Kep, Ns,

Anggota : 2 Subiyantoro, S.Kep.Ners,

3 Yayuk Dwirahayu, S.Kep, Ns, Mkes



Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep  
NIDN.0717107001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riris Ermawati

NIM : 10611815

Instansi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

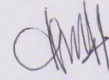
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah : **“Perilaku Remaja Obesitas Dalam Upaya Penurunan Berat Badan”** adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pertanyaan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, September 2013

Yang menyatakan,

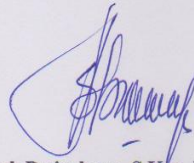


Riris Ermawati

NIM: 10611815

Mengetahui

Pembimbing I



Yayuk Dwirahayu, S.Kep, Ns. M.Kes  
NIDN. 071109-6801

Pembimbing II



Siti Munawaroh, S.Kep. Ns. M.Kep  
NIDN. 071710-7001

## ABSTRAK

### PERILAKU REMAJA OBESITAS DALAM UPAYA PENURUNAN BERAT BADAN DI SMAN 3 PONOROGO

Oleh : Riris Ermawati

Obesitas merupakan suatu masalah rumit yang sering kali dihadapi remaja. Prevalensi obesitas di kalangan remaja sangat tinggi mengingat gaya hidup yang modern membuat aktifitas menjadi berkurang, sehingga diperlukan suatu upaya untuk menurunkan berat badan agar tidak timbul dampak buruk bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku remaja obesitas dalam upaya penurunan berat badan.

Desain penelitian ini menggunakan *deskriptif*, dimana populasinya adalah seluruh siswa SMAN 3 Ponorogo yang mengalami obesitas sejumlah 35 responden. Teknik pengambilan menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel sejumlah 32 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yaitu angket yang telah dibagikan kepada siswa di SMAN 3 Ponorogo berisi perilaku remaja dalam upaya penurunan berat badan, dan dianalisa menggunakan skor T.

Dari hasil analisa 32 responden, berdasarkan pernyataan positif dan negatif hasil yang diperoleh didapatkan perilaku positif sebesar 22 responden (68,8%), sedangkan remaja dalam upaya penurunan berat badan berperilaku negatif sebesar 10 responden (31,2%).

Dalam upaya penurunan berat badan diperlukan suatu cara yang sehat untuk mencapai tubuh yang ideal tanpa mengganggu kesehatan remaja. Upaya diet yang sehat haruslah diperhatikan kebutuhan nutrisi, aktivitas yang cukup. Sehingga diperlukan perilaku remaja yang mengalami obesitas yang sehat dalam upaya penurunan berat badan.

**Kata kunci : perilaku, remaja, obesitas, upaya penurunan berat badan**

## ABSTRACT

### ADOLESCENT BEHAVIOR OBESITY TO EFFORT WEIGHT LOSS IN SMAN 3 PONOROGO

**By: Riris Ermawati**

Obesity is a complex problem that is often faced by adolescents. The prevalence of obesity among adolescents is very high considering that the modern lifestyle activities to be reduced, necessitating an effort to lose weight does not arise for adverse effects to health. This study aims to determine the behavior of adolescent obesity in weight loss efforts.

This study design is descriptive the study population is all students SMAN 3 Ponorogo who are obesity totaling 35 respondents. Using with purposive sampling technique. The large sampel 32 respondent. Data collection using a questionnaire that have been distributed to students at SMAN 3 Ponorogo contains adolescent behavior in to efforts weight loss, data analysis using a score T.

From result the 32 respondents of the study, based on the positive and negative statements obtained results 22 respondents (68.8%) had behavior positive, whereas adolescents in efforts weight loss 10 respondents (31.2%) had behavior negatively.

In weight loss efforts need a healthy way to achieve the ideal body without disturbing adolescent health. Efforts should be considered a healthy diet nutritional needs enough activity. So that the required behavior of adolescents who are obese are in a healthy efforts weight loss.

**Keywords: behavior, adolescents, obesity, to efforts weight loss**

## Motto

*“Impian, Cinta, dan Kehidupan. Sederhana, tapi luar biasa.. Ada dalam diri setiap manusia jika mau meyakinkannya “*

*Jangan buang waktumu hanya untuk menunggu sesuatu yang tidak pasti. Hidup ini butuh kepastian, bukan hanya angan pun harapan.*

*Tantangan terbesar bukan saat kita menghadapi kesulitan tapi saat kita melawan kemalasan dan keluhan diri kita sendiri..*

*Sukses tidak datang dari apa yang diberikan oleh orang lain, tapi datang dari keyakinan dan kerja keras kita sendiri.*



## PERSEMBAHAN

Ku ucapkan syukur alhamdulillahirabbil'alamin, yang tak terkira untuk MU, karena rahmat dan karunia MU aku bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Karya Tulis Ilmiah ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua ku,ayah dan ibu terima kasih yang telah mendoakan ku serta mendukung ku baik secara materi dan moral tanpa kalian aku tidak akan bisa seperti sekarang.
2. Kakak ku, terima kasih telah memberikan semangat dala penyusunan karya ini
3. Ibu Yayuk Dwirahayu, Skep, Ns,Mkes selaku pembimbing 1 yang telah mencurahkan segala perhatiannya untuk karya ini
4. Ibu Siti Munawaroh, S,Kep, Ns, Mkep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan banyak perhatiannya untuk karya ini
5. Almamater ku Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
6. Teman-teman ku khususnya kelas 3A, selama 3 tahun kita bersama begitu banyak kenangan kebersamaan terjalin
7. Untuk temanku Yeni terima kasih telah menjadi ojek setia ku, yang setiap hari selalu memberiku semangat
8. Terima kasih untuk semua nya yang telah menjadi bagian dari karya ku tanpa kalian karya ini tidak akan terselesaikan.

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Perilaku Remaja Obesitas Dalam Upaya Penurunan Berat Badan di SMAN 3 Ponorogo”. Dengan baik tanpa aral apapun. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dan bimbingan baik secara moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Siti Munawaroh, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan izin sehingga memperlancar penelitian.
2. Yayuk Dwi Rahayu, S.Kep,Ns.M.Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
3. Bpk.Drs H.Hariyadi,Mpd selaku kepala sekolah SMAN 3 Ponorogo yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian
4. Pada siswa SMAN 3 Ponorogo yang bersedia menjadi responden untuk menjadi sumber data dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kedua orang tua dan kakak terima kasih atas segalanya, semua pengorbanan yang telah kalian berikan berupa doa, dukungan dan materi
6. Teman-teman tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2010/2011 atas kerjasama dan motivasinya.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penulisan penelitian ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan,

Ponorogo, September 2013

Penyusun

Riris Ermawati

10611908



## DAFTAR ISI

Halaman Judul Depan .....	i
Halaman Judul Belakang .....	ii
Lembar Persetujuan .....	iii
Halaman pengesahan .....	iv
Halaman Keaslian Tulisan .....	v
Abstrak .....	vi
Motto .....	vii
Persembahan .....	viii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep perilaku .....	9
2.1.1 Pengertian Perilaku .....	9
2.1.2 Proses Pembentukan Perilaku .....	9
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku .....	10
2.1.4 Proses Pembentukan Perilaku .....	13

2.1.5 Bentuk Perilaku .....	14
2.1.6 Perilaku Kesehatan .....	14
2.1.7 Domain Perilaku .....	15
2.2 Konsep Perilaku Diet	
2.2.1 Jenis Perilaku Diet .....	21
2.2.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet.....	21
2.2.3 Dampak Perilaku Diet.....	22
2.3 ...Konsep Remaja	
2.3.1 Definisi Remaja .....	23
2.3.2 Perkembangan Dan Aspek Remaja .....	26
2.4 Konsep Obesitas	
2.4.1 Definisi.....	28
2.4.2 Faktor Penyebab .....	31
2.4.3 Tanda Dan Gejala .....	33
2.4.4 Dampak Obesitas.....	34
2.4.5 Praktik Penurunan Berat Badan .....	35
2.5 Kerangka Konseptual	
<b>BAB 3 METODE PENDAHULUAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	40
3.2 Kerangka Kerja .....	40
3.3 Variabel Penelitian .....	42
3.4 Definisi Operasional.....	42
3.5 Sampling Desain	
3.5.1 Populasi.....	43
3.5.2 Sampel.....	43
3.5.3 Sampling .....	43
3.5.4 Besar Sampel.....	44
3.6 Metode Pengumpulan	
3.7 Instrumen Penelitian.....	45
3.8 Lokasi Penelitian.....	46
3.9 Analisa Data.....	46
3.10 Etika Penelitian .....	48

## BAB 4 PEMBAHASAN

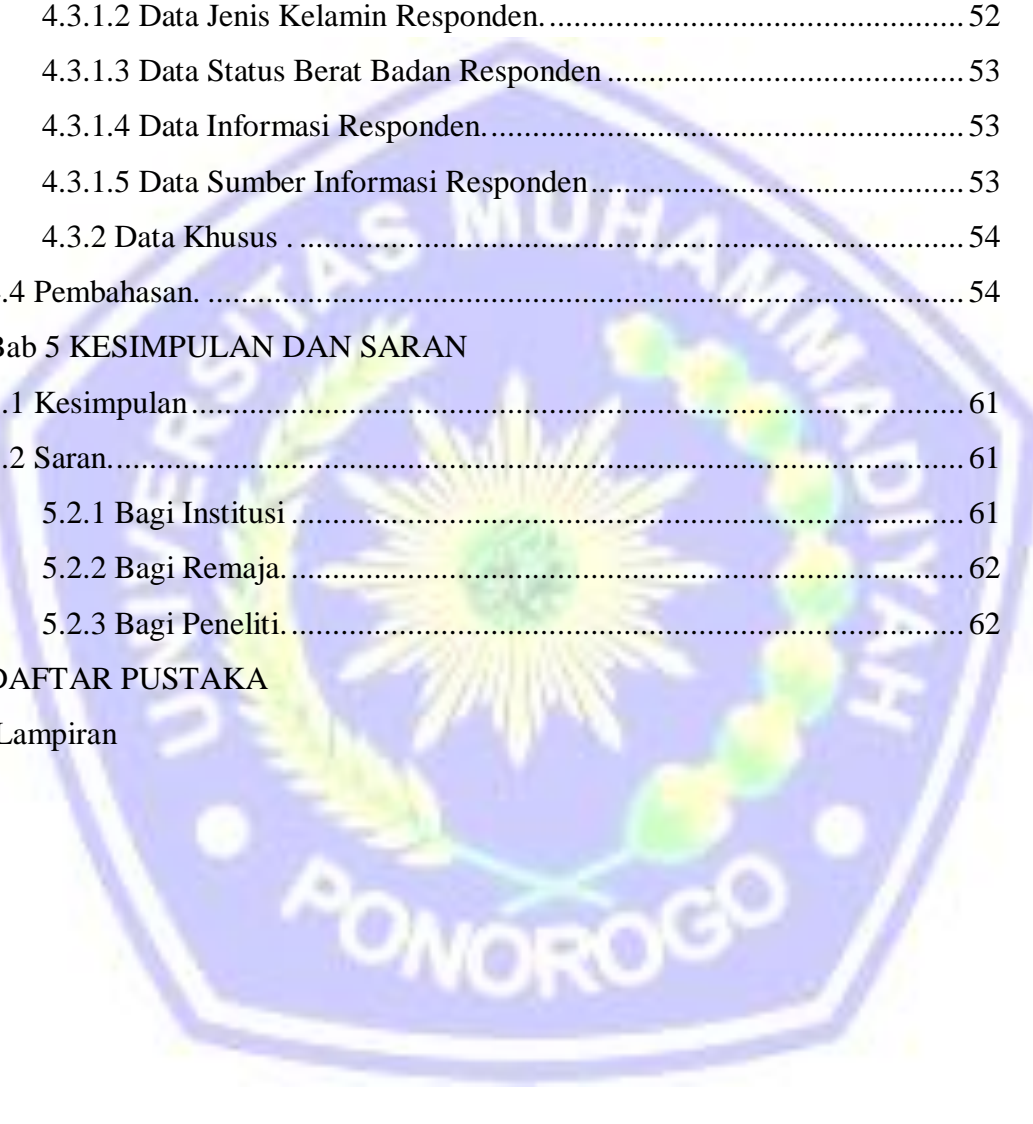
4.1 Karakteristik Lokasi.....	50
4.2 Keterbatasan Penelitian . .....	51
4.3 Hasil Penelitian.....	51
4.3.1 Data Umum.....	51
4.3.1.1 Data Umur Responden.....	52
4.3.1.2 Data Jenis Kelamin Responden.....	52
4.3.1.3 Data Status Berat Badan Responden.....	53
4.3.1.4 Data Informasi Responden.....	53
4.3.1.5 Data Sumber Informasi Responden.....	53
4.3.2 Data Khusus . .....	54
4.4 Pembahasan.....	54

## Bab 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	61
5.2.1 Bagi Institusi.....	61
5.2.2 Bagi Remaja.....	62
5.2.3 Bagi Peneliti.....	62

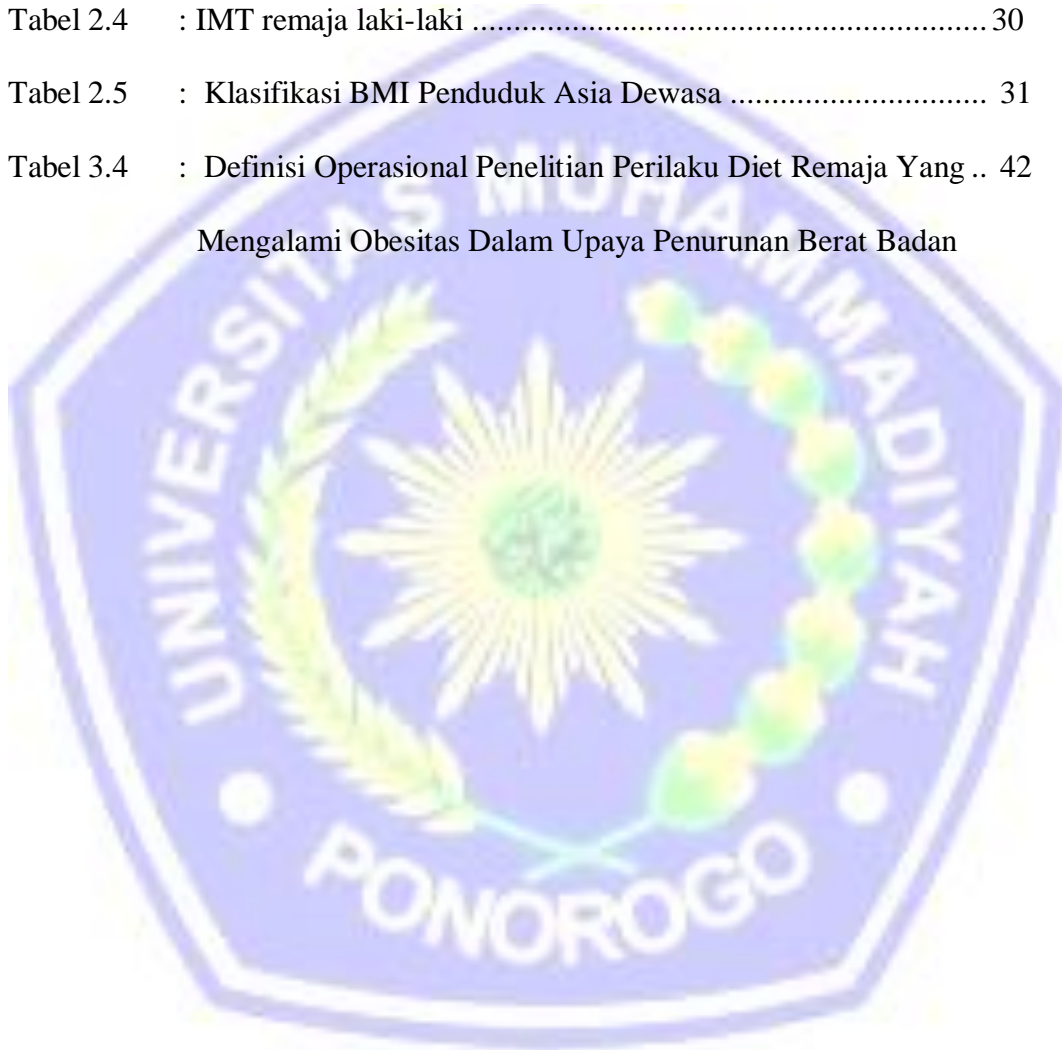
## DAFTAR PUSTAKA

Lampiran



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Klasifikasi BMI.....	29
Tabel 2.2	: Kategori Status Berat Anak .....	30
Tabel 2.3	: IMT remaja perempuan .....	30
Tabel 2.4	: IMT remaja laki-laki .....	30
Tabel 2.5	: Klasifikasi BMI Penduduk Asia Dewasa .....	31
Tabel 3.4	: Definisi Operasional Penelitian Perilaku Diet Remaja Yang .. Mengalami Obesitas Dalam Upaya Penurunan Berat Badan	42



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Perilaku Diet Pada Remaja Obesitas  
Dalam Upaya Penurunan Berat Badan ..... 42
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Perilaku Diet Pada Remaja Obesitas Dalam  
Upaya Penurunan Berat Badan ..... 43



## DAFTAR LAMPIRAN



Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	65
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 3	Lembar kisi-kisi Penelitian.....	67
Lampiran 4	Lembar Kuesioner Penelitian.....	68
Lampiran 5	Tabel Bantu.....	71
Lampiran 6	Tabel Tabulasi Silang.....	73
Lampiran 7	Rincian Biaya Penelitian.....	75
Lampiran 8	Jadwal Penelitian.....	76
Lampiran 9	Lembar Konsul.....	77
Lampiran 10	Lembar Ijin Penelitian.....	78

