

**PENELITIAN
PERILAKU REMAJA DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS
DI PRODI DIII KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



**Oleh :
BUDI RIYADI
NIM : 10611913**

**PRODI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2013**

PERILAKU REMAJA DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS

Di Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :

BUDI RIYADI

NIM : 10611913

**PRODI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2013

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis oleh : BUDI RIYADI

Judul : PERILAKU REMAJA DALAM UPAYA PENCEGAHAN
OBESITAS DI PRODI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PONOROGO

Telah Disetujui Untuk Di Ujikan Dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah

Pada Tanggal : Septembar 2013

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Elmie Muftiana,S.Kep.Ns
NIDN.0703127602

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BUDI RIYADI

Nim: : 10611913

Instansi : Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Proposal yang berjudul : **“Perilaku Remaja Dalam Upaya Pencegahan Obesitas”** 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 pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, September 2013

Yang menyatakan

BUDI RIYADI

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II

Siti Munawaroh, S.Kep. Ns, M.Kep

NIDN. 0717107001

Elmie Muftiana, S.Kep.Ns

NIDN.0703127602

HALAMAN PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : BUDI RIYADI
Judul : PERILAKU REMAJA DALAM UPAYA
PENCEGAHAN OBESITAS DI PRODI DIII
KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO.

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program Diploma
III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal :

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua	: Metty Verawati,S.Kep,Ns.,M.Kes	_____
Anggota	: 1 Siti Munawaroh,S.Kep. Ns, M.Kep	_____
	2. Elmi Muftiana,S.kep,Ns	_____

PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2013

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

ABSTRAK

Perilaku Remaja Dalam Upaya Pencegahan Obesitas di Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo

Oleh : Budi Riyadi

Obesitas adalah kelebihan lemak tubuh yang menyebabkan berat badan tubuh 20% lebih banyak dari pada berat badan rata-rata. Obesitas terjadi karena faktor genetik, lingkungan, psikologi dan fisiologi. Obesitas dapat menyebabkan gangguan psikososial (rendah diri, menarik diri), penyakit degeneratif maupun metabolik, penyempitan pembuluh darah, pertumbuhan fisik yang lebih cepat. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh gambaran upaya pencegahan obesitas pada remaja dengan mengatur pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik, modifikasi perilaku dan manajemen stress pada mahasiswa di Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menggunakan purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 18-21 tahun di di Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo sebanyak 457 orang. Dengan jumlah sampel sebanyak 82 responden. Dengan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan tabulasi data dan analisa data.

Hasil penelitian didapatkan dari 82 responden sebagian besar 44 responden (53,66%) berperilaku positif dalam upaya pencegahan Obesitas, dan sebanyak 38 responden (46,34%) berperilaku negatif dalam upaya pencegahan Obesitas.

Penelitian ini didapatkan bahwa upaya pencegahan obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, tingkat aktifitas fisik, manajemen stress. Sehingga dengan ini di harapkan mahasiswa di Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo dapat berperilaku dan melakukan upaya pencegahan obesitas sejak dini dengan baik dan positif.

Kata Kunci : Perilaku, Pencegahan Obesita, Remaja

ABSTRACT

*Adolescent Behavior In Obesity Prevention Efforts in DIII Prodi Nursing
Universitas Muhammadiyah Ponorogo district Siman*

By: Budi Riyadi

Obesity is excess body fat that causes body weight 20% more than the average weight. Obesity occurs due to genetic factors, environment, psychology and physiology. Obesity can lead to psychosocial disorders (low self-esteem, withdrawal), degenerative and metabolic disease, blood vessel constriction, physical growth faster. The purpose of this study was to obtain a prevention of obesity in adolescents with a set pattern of healthy eating, physical activity, behavior modification and stress management in DIII Prodi Nursing students at the University of Muhammadiyah Ponorogo District Siman.

Research design used in this research is descriptive. Using purposive sampling. The population in this study were adolescents aged 18-21 years in DIII Prodi Nursing Universitas Muhammadiyah Ponorogo District Siman many as 457 people. With a total sample of 82 respondents. By measuring instruments used were questionnaires. Once the data is collected and then made the data tabulation and analysis of data.

The results obtained from most of the 82 respondents 44 respondents (53.66%) behave in obesity prevention efforts, and as many as 38 respondents (46.34%) negative behavior in obesity prevention efforts.

This study found that efforts to prevent obesity in adolescents can be influenced by lifestyle, diet, level of physical activity, stress management. So with this in DIII Prodi expect students in Nursing, University of Muhammadiyah Ponorogo District Siman can behave and take steps to prevent obesity early on with good and positive.

Keywords: Behavior, Prevention Obesita, Teens

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Perilaku Remaja Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Di Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Ponorogo”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam Karya Tulis Ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini 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 ini sekaligus sebagai pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Elmie Muftiana, S.Kep. Ns selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Para responden yang telah bersedia menjadi obyek dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu dan Ayah yang telah memberi dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Saudara-saudaraku yang telah membebaskan peneliti dari segala bentuk tugas rumah demi terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman-teman FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas kerja sama dan motivasinya.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Ponorogo, September 2013

Penulis

BUDI RIYADI

NIM 10611913

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam	i
Lembar Persetujuan Pembimbing	ii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Abstrak	v
Abstrac	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan penelitian.....	6
1.4 Manfaat penelitian	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	8
2.1 Konsep Dasar Perilaku.....	8

2.1.1	Pengertian Perilaku	8
2.1.2	Klasifikasi perilaku	8
2.1.3	Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Manusia	9
2.2	Konsep Obesitas	11
2.2.1	Pengertian Obesitas	11
2.2.2	Gejala Obesitas.....	12
2.2.3	Klasifikasi Obesitas.....	12
2.2.4	Faktor-Faktor Penyebab Obesitas	13
2.2.5	Menghitung Berat Badan Ideal Secara Umum.....	13
2.2.6	Dampak yang disebabkan Obesitas.....	14
2.2.7	Upaya Pencegahan Obesitas	15
2.3	Konsep Remaja	22
2.3.1	Definisi	22
2.3.2	Pembagian Masa Remaja	22
2.3.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja.....	24
2.3.4	Kondisi-Kondisi yang Menyebabkan Remaja Diterima dan Ditolak Oleh Kelompok Sosial	25
2.3.5	Perubahan Tubuh Selama Masih Remaja.....	26
2.3.6	Ciri-Ciri Remaja.....	27
2.3.7	Kecenderungan Remaja Menjadi Obesitas	28
2.4	Kerangka Konseptual	29
 BAB 3 METODE PENELITIAN.....		 30
3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Kerangka Penelitian.....	30

3.3	Identifikasi Variable	31
3.4	Definisi Operasional	32
3.5	Desain Sampling	33
3.5.1	Populasi	33
3.5.2	Sampel	33
3.5.3	Sampling	34
3.6	Pengumpulan Data	34
3.6.1	Proses Pengumpulan Data	34
3.6.2	Instrumen Pengumpulan Data	36
3.6.3	Waktu dan Tempat Pengumpulan Data	36
3.7	Analisa Data	36
3.7.1	Data Khusus	37
3.7.2	Data Umum	38
3.8	Etika Penelitian	38
3.8.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	38
3.8.2	<i>Anonimity</i> (Tanpa Nama)	38
3.8.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	39

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	40
4.2	Keterbatasan Penelitian	41
4.3	Hasil Penelitian	41
4.3.1	Data Umum	41
4.3.2	Data Khusus	42
4.4	Pembahasan	43

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan.....	47
5.2	Saran.....	48
	DAFTAR PUSTAKA	49