

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS**  
**PADA REMAJA**  
**Di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan**



Oleh:

**WAFILATUL LINTA SAFITRI**

**NIM 18631661**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2022**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS**  
**PADA REMAJA**  
**Di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan**

UntukMemperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:  
**WAFILATUL LINTA SAFITRI**  
**NIM 18631661**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**2022**

## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 26 Juli 2022

Yang Menyatakan



**WAFILATUL LINTA SAFITRI**

**NIM. 18631661**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA  
REMAJA

Di Smpn 1 Nguntoronadi Kecamatan Nguntoronadi Magetan

**Wafilatul Linta Safitri**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL: 27 JULI 2022

Oleh:

Pembimbing 1



Nurul Sri/W, S.Kep.Ns.,M.Kep  
NIDN. 070717503

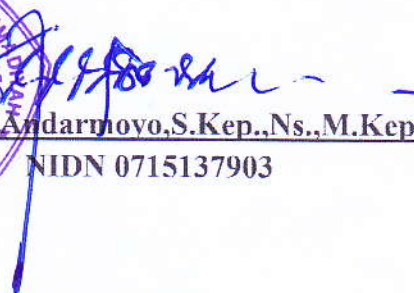
Pembimbing 2



Elmie Muftiana, M.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0703127602

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN 0715137903

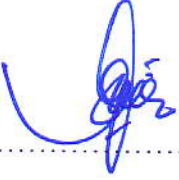
## LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI


Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji  
Pada Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Pada Tanggal 2 Agustus 2022

### PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : 1. Hery Ernawati, S.,Kep.,Ns.,M.Kep  (.....)

Anggota : 2. Dr. Sri Susanti, M.A  (.....)

3. Elmie Muftiana, M.Kep.,Ns.,M.Kep  (.....)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



  
Sutisyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN 0715137903

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan didayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan” dapat diselesaikan dengan baik. Penyusuna skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, sarana dan dukungan moral kepada saya, untuk itu saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan penelitian ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.kep, selaku Kaprodi S1 Universitas Muhmmadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini.
4. Nurul Sri W, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusun skripsi ini.
5. Elmie Muftiana, M.Kep., Ns., M.Kep pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusun skripsi ini.

6. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Nguntoronad, Kecamatan Nguntoronadi, Kabupaten Magetan yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. BAKESBANG (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik) Kabupaten Magetan yang telah memberikan surat izin untuk melakukan penelitian.
8. Responden yang telah meluangkan waktu dalam penelitian.
9. Kedua Orang tua serta saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan do'a dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
10. Teman-teman dan sahabat yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu, mendukung, memotivasi dan membimbing dalam penulisan ini, semoga semua bantuan yang telah diberikan dapat menjadi amal yang senantiasa mendapat ridho Allah SWT dan diberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya.

Penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharap kritik dan saran yang sifat membangun. Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 26 Juli 2022

**Wafilatul Linta Safitri**

**NIM. 18631661**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 1 NGUNTORONADI KABUPATEN MAGETAN

Oleh: Wafilatul Linta Safitri  
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Ponorogo

Pola makan pada remaja yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Pola makan dapat di nilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan makanan. Pada remaja kejadian obesitas merupakan masalah yang serius, obesitas pada remaja umumnya terjadi karena pola makan yang tidak teratur. Pola makan yang serba mudah menjadi makanan kegemaran remaja, sehingga mengakibatkan kegemukan atau bahkan dapat mencapai tingkat obesitas tertinggi. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 1 Nguntoronadi, Kabupaten Magetan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Nguntoronadi sebanyak 494. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified rondon sampling* dengan jumlah 74 orang. Pengumpulan data pola makan menggunakan kuisisioner skala likert dan obesitas menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penelitian ini menggunakan analisis statistic *fisher's exact tesr*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji *fisher's exact tesr* diperoleh nilai signifikan  $p \text{ value } 0,004 < \alpha 0,05$  yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 1 Nguntoronadi, Kabupaten Magetan. Penelitian ini diharapkan remaja dapat menjaga pola makannya supaya terhindar dari obesitas dan mengganti makanan yang tidak baik menjadi makanan yang lebih sehat.

**Kata Kunci:** Pola makan, Obesitas, Remaja



## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP OF EATING PATTERNS WITH OBESITY IN ADOLESCENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL 1 NGUNTORONADI, MAGETAN DISTRICT***

**By: Wafilatul Linta Safitri**  
***S1 Nursing Program, Faculty Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo***

*Excessive eating patterns in adolescents can be a factor in obesity. Diet can be judged directly from the quality and quantity of food dishes. In adolescents the incidence of obesity is a serious problem, obesity in adolescents generally occurs due to irregular eating patterns. Easy-to-eat diets become the favorite foods of teenagers, resulting in obesity or even reaching the highest obesity rates. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and obesity in adolescents at SMP Negeri 1 Nguntoronadi, Magetan Regency.*

*The method used in this research is cross sectional. The population in this study were 494 students of SMP Negeri 1 Nguntoronadi. The sample was taken using a stratified random sampling technique with a total of 74 people. Data collection on eating patterns using a Likert scale questionnaire and obesity using weight and height measurements. This study uses fisher's exact test statistical analysis.*

*The results of this study indicate that the Fisher's exact test obtained a significant  $p$  value of  $0.004 < 0.05$ , which means that there is a relationship between diet and the incidence of obesity in adolescents at SMPN 1 Nguntoronadi, Magetan Regency. This research is expected that teenagers can maintain their diet in order to avoid obesity and replace bad foods with healthier foods.*

**Keywords:** *Diet, Obesity, Adolescent*

## DAFTAR ISI

Sampul Dalam.....	i
Pernyataan Keaslian Penelitian .....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iii
Halaman Penetapan Panitia Penguji Skripsi .....	iv
Kata Pengantar .....	v
<i>Abstrak</i> .....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Daftar Singkatan.....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.5 Keaslian Penelitian .....	5

## BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Makan.....	7
2.1.1 Definisi Pola Makan Remaja.....	7
2.2.2 Komponen Pola Makan.....	7
2.1.3 Klasifikasi Pola Makan.....	8
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	10
2.1.5 Pola Makan Seimbang Pada Remaja.....	
2.2 Konsep Obesitas.....	13
2.2.1 Definisi Obesitas.....	13
2.2.2 Faktor Penyebab Obesitas Remaja.....	14
2.2.3 Gejala Obesitas.....	16
2.2.4 Pencegahan Obesitas.....	16
2.2.5 Pengukuran Berat Badan Ideal.....	17
2.3 Konsep Remaja.....	18
2.3.1 Definisi remaja.....	18
2.3.2 Tahap Tumbuh Kembang Remaja.....	19
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja.....	20
2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja.....	21
2.4 Kerangka Teori.....	23

## BAB 3 KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep.....	24
3.2 Hipotesis.....	25

## BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian .....	26
4.2 Kerangka Operasional .....	26
4.3 Populasi, Sampling, Sample Penelitian .....	28
4.3.1 Populasi Penelitian .....	28
4.3.2 Sample Penelitian .....	28
4.3.3 Sampling Penelitian.....	28
4.4 Variable Penelitian .....	30
4.5 Instrumen Penelitian.....	31
4.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	32
4.7 Prosedur Pengumpulan Data, Pengolahan Data, Analisa Data .....	35
4.7.1 Pengumpulan Data.....	33
4.7.2 Pengolahan Data .....	35
4.7.3 Analisa Data.....	38
4.8 Etika Penelitian .....	41

## BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	43
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	44
5.3 Hasil Penelitian.....	44
5.3.1 Data Umum .....	44
5.3.2 Data Khusus .....	46
5.4 Pembahasan .....	48
5.4.1 Pola Makan.....	48

5.4.2 Kejadian Obesitas.....	53
5.4.3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas .....	54
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Penutup.....	59
6.2 Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin .....	13
Tabel 2.2 Kriteria IMT .....	17
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan.....	31
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Pola Makan .....	37
Tabel 4.3 Hasil Reabilitas Kuesioner Pola Makan.....	38
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Resoinden Berdasarkan Kelas di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan .....	44
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di SMP Negeri 1 Nguntoroadi Kabupaten magetan .....	45
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan.....	46
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di SMP Negeri 1 Nguntoronadi .....	46
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responde Berdasarkan Kejadian Obesitas di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan.....	47
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Kerangka Teori Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja .....	23
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja .....	24
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja.....	27



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambila Data Awal .....	64
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Bakesbangpol .....	65
Lampiran 3 Surat Balasan Dari SMPN 1 Nguntoronadi .....	66
Lampiran 4 Surat Pernyataan Penelitian .....	67
Lampiran 5 Surat Uji Etik .....	68
Lampiran 6 Penjelasan Sebelum Penelitian .....	69
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i> .....	80
Lampiran 8 Intrumen Penelitian .....	81
Lampiran 9 Uji Validitas & Uji Reliabilitas .....	84
Lampiran 10 Data Umum .....	90
Lampiran 11 Tabulasi Data .....	93
Lampiran 12 Uji Statistika Data .....	98
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian .....	104
Lampiran 14 Surat Hasil Cek Plagiasi .....	105
Lampiran 15 <i>Log Book</i> Bimbingan .....	106



## DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
IMT	: Indeks Massa Tubuh
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
TB	: Tinggi Badan

