

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BALOI PERMAI KOTA BATAM**



SKRIPSI

HAMDANIEL

616081520004

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
2025**

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BALOI PERMAI KOTA BATAM**



SKRIPSI

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Gizi**

HAMDANIEL

616081520004

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA**

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Riset : Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian
Obesitas pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah
Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Hamdaniel

NIM : 6160081520004

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan telah dipertahankan dihadapan tim
penguji skripsi Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam,

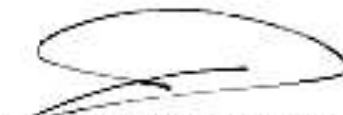
Batam, 16 September 2025

PEMBIMBING I



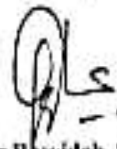
Amalina Rizma, S.Gz., M.Gz

PEMBIMBING II



Ns. Didi Yunaspi, M.Kep, CMC

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Gizi
Ketua,



Haqqelni Nur Rosyidah, S.Gz., M.Ke



PENGESAHAN

Skripsi ini Dipertahankan dan Telah Diperbaiki Sesuai Dengan Masukan Dewan
Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Gizi
Institut Kesehatan Mitra Banda
Mengesahkan

Pada Tanggal 16 September 2025.

PEMBIMBING I

Amalina Rizma, S.Gz., M.Gz

PEMBIMBING II

Nc Didi Yunusqi, M.Kep., C.M.C.

PENGUJI I

Siska Pratiwi S.Gz., M.P.H.

PENGUJI II

Dr. Desy, SS, M.Pd

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Gizi

Ketua,

Haqqelni Nur Rosyidah, S. Gz., M.Kes

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HAMDANIEL
NIM : 616081520004
Judul : Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian
Obesitas pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah
Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam
Program Studi : Sarjana Gizi
Fakultas : Institut Kesehatan Mitra Bunda
Jenjang pendidikan : Strata Satu (S-1)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi dengan judul "*Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam*" adalah "Benar" hasil skripsi penulis dan jika di kemudian hari ternyata diketemukan hasil ciptakan (plagiat) dari skripsi orang lain maka penulis bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Batam, 16 September 2025

Pembuat pernyataan



Hamdaniel

Mengetahui,

Pembimbing I



Amalina Rizma, S.Gz., M.Gz

Pembimbing II



Na-Dhid Yunaspi, M.Kep, CMC

RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Hamdaniel
2. Nim : 616081520004
3. Tempat Lahir : Lembah Permai
4. Tanggal Lahir : 26 Februari 2002
5. Jenis Kelamin : Laki – Laki
6. Nama Orang Tua : Ayah : Hamid
Ibu : Warni Ningsih
7. Alamat Rumah : Lembah Permai, Kel. Darussalam, Kec. Meral Barat
8. Email : ellhamid1526@gmail.com
9. No.Handphone : 082361957029

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pendidikan TK Al-Umara, 2007-2008
2. Pendidikan SD di SD Negeri 004 Meral Barat 2008-2014
3. Pendidikan SMP di SMPN 3 Tebing, 2014-2017
4. Pendidikan SMA di MAN Karimun, 2017-2020

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin. Segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam”. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan pengarahan maupun nasehat dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu saya ucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Hj. Gusnawati S.Tr. Keb, M.K.M selaku Ketua Yayasan Harapan Bunda Batam.
2. Dr. Nelli Roza, S.Kp, M.Kes selaku Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.
3. Ns. Didi Yunaspi, M.Kep, CMC selaku Wakil Rektor I Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam dan sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, masukan, waktu dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Roza Erda, S.KM., M.M., M.KM selaku Wakil Rektor II Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.
5. Dr. Desy, S.S., M.Pd selaku Wakil Rektor III Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam dan sebagai penguji II.
6. Haqqelni Nur Rosyidah, S.Gz., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Gizi.

7. Amalina Rizma, S.Gz., M.Gz selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, masukan, waktu dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teristimewa penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat kepada Keluarga Tercinta, Ayahanda dan Ibunda tersayang serta kedua Adik tersayang yang selalu senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang, motivasi, nasehat, dan dukungan finansial bagi penulis selama berkuliah di Institut Kesehatan Mitra Bunda.
9. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. *Last but not least, I would like to extend my gratitude to myself—for believing in my own abilities, for working tirelessly without taking days off, and for never giving up in the face of challenges. I am grateful to myself for striving to give more than I receive, for choosing to do what is right over what is wrong, and for remaining true to who I am at all times. I thank myself for enduring, for fighting, and for holding on until this very moment. And with sincerity, I can proudly say that I am proud of myself.*

Semoga segala bantuan serta bimbingan yang telah diberikan mendapatkan rahmat dan hidayah dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk kemajuan penulis di

masa yang akan datang. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dan penulis berharap semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi peneliti dan bagi yang lainnya.
Wassalamu'alaikum wr.wb.

Batam, 16 September 2025

Hamdaniel

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------------|
| HALAMAN SAMPUL LUAR..... | i |
| HALAMAN SAMPUL DALAM..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | v |
| RIWAYAT HIDUP..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRAK | x |
| <i>ABSTRACS</i> | xi |
| DAFTAR ISI..... | xiii |
| DAFTAR TABEL | xviii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah | 9 |
| 1.3. Tujuan Penelitian | 9 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 9 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 9 |
| 1.4. Manfaat Penelitian | 9 |

| | |
|---|-----------|
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 10 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis..... | 10 |
| 1.5. Keaslian Penelitian..... | 12 |
| 1.6. Sistematika Penulisan | 19 |
| 1.6.1. Bab I Pendahuluan..... | 19 |
| 1.6.2. Bab II Tinjauan Pustaka..... | 19 |
| 1.6.3. Bab III Metodologi Penelitian | 19 |
| 1.6.4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan | 19 |
| 1.6.5. Bab V Kesimpulan dan Saran..... | 19 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 20 |
| 2.1. Konsep Remaja | 20 |
| 2.1.1. Definisi Remaja | 20 |
| 2.1.2. Klasifikasi Remaja..... | 20 |
| 2.2. Konsep Obesitas..... | 22 |
| 2.2.1. Definisi Obesitas | 22 |
| 2.2.2. Faktor yang mempengaruhi Obesitas | 23 |
| 2.2.3. Tipe-Tipe Obesitas..... | 31 |
| 2.2.4. Dampak Obesitas | 33 |
| 2.2.5. Pengukuran Obesitas | 38 |
| 2.2.6. Pencegahan Obesitas | 39 |
| 2.3. <i>Sedentary Lifestyle</i> | 40 |
| 2.3.1. Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i> | 40 |
| 2.3.2. Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i> | 41 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3.3. Faktor Penyebab <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Remaja..... | 42 |
| 2.3.4. Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i> terhadap Obesitas..... | 44 |
| 2.3.5. Alat Ukur <i>Sedentary Lifestyle</i> | 46 |
| 2.4. Kerangka Konsep..... | 48 |
| 2.5. Hipotesa Penelitian | 49 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 50 |
| 3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian | 50 |
| 3.2. Populasi dan Sampel Penelitian | 50 |
| 3.2.1. Populasi | 50 |
| 3.2.2. Sampel | 51 |
| 3.2.3. Besaran Sampel | 53 |
| 3.2.4. Teknik Pengambilan Sampel | 54 |
| 3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 54 |
| 3.3.1. Lokasi Penelitian | 54 |
| 3.3.2. Waktu Penelitian..... | 54 |
| 3.4. Variabel Penelitian | 54 |
| 3.4.1. Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>) | 55 |
| 3.4.2. Variable Terikat (<i>Dependent Variable</i>) | 55 |
| 3.5. Kerangka Kerja Penelitian | 55 |
| 3.6. Prosedur Penelitian | 56 |
| 3.6.1. Tahap Persiapan..... | 56 |
| 3.6.2. Tahap Pelaksanaan..... | 56 |
| 3.6.3. Tahap Akhir | 56 |

| | |
|--|-----------|
| 3.7. Pengumpulan data | 56 |
| 3.7.1. Teknik Pengumpulan Data..... | 56 |
| 3.7.2. Instrumen Penelitian | 57 |
| 3.8. Pengolahan Data dan Analisa Data | 59 |
| 3.8.1. Pengolahan Data | 59 |
| 3.8.2. Analisa Data | 61 |
| 3.9. Definisi Operasional | 63 |
| 3.10. Etika Penelitian..... | 65 |
| 3.10.1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan) | 65 |
| 3.10.2. <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)..... | 65 |
| 3.10.3. <i>Confidentially</i> (Kerahasiaan)..... | 66 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 67 |
| 4.1 Gambaran Lokasi Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam | 67 |
| 4.2 Karakteristik Responden | 68 |
| 4.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 68 |
| 4.3 Hasil Univariat | 69 |
| 4.3.1 Distribusi Frekuensi <i>Sedentary Lifestyle</i> Remaja Usia 16- 18 Tahun .. | 69 |
| 4.2.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Remaja Usia 16-18 Tahun..... | 70 |
| 4.4 Analisis Bivariat..... | 70 |
| 4.4.1 Analisis Bivariat <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kejadian Obesitas..... | 70 |
| 4.5 Pembahasan..... | 72 |

| | |
|---|-----------|
| 4.6 Keterbatasan Penelitian | 82 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 80 |
| 5.1 Kesimpulan | 80 |
| 5.2 Saran | 81 |
| 5.2.1 Bagi Remaja | 81 |
| 5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan..... | 81 |
| 5.2.3 Bagi Puskesmas | 81 |
| 5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya..... | 81 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 83 |
| LAMPIRAN..... | 88 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian..... | 12 |
| Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT/U pada Remaja | 39 |
| Tabel 2. 2 Klasifikasi Hasil Penilaian <i>Sedentary Lifestyle</i> | 47 |
| Tabel 3. 1 <i>Blue Print Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> | 58 |
| Tabel 3. 2 Definisi Operasional..... | 63 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Usia 16-18 Tahun Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2025 | 68 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi <i>Sedentary Lifestyle</i> Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2025 | 69 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Indikator <i>Blue Print Adolescent Sedentary Lifestyle</i> Remaja Usia 16-18 Tahun Berdasarkan di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2025 | 69 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2025 | 70 |
| Tabel 4. 5 Frekuensi Proporsi <i>Sedentary Lifestyle</i> terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam..... | 71 |
| Tabel 4. 6 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam..... | 71 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------|----|
| Skema 2. 1 Kerangka Konsep..... | 48 |
|---------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan
- Lampiran 2. Surat Balasan Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan
- Lampiran 3. Data Kota Batam dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Baloi Permai
- Lampiran 5. Surat Balasan Izin Studi pendahuluan Puskesmas Baloi Permai
- Lampiran 6. Data Remaja dari Puskesmas Baloi Permai
- Lampiran 7. Permohonan Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Batu Aji
- Lampiran 8. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Batu Aji
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Puskesmas Baloi Permai
- Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian Puskesmas Baloi Permai
- Lampiran 11. Pengolahan Data Menggunakan SPSS
- Lampiran 12. Master Tabel
- Lampiran 13. Rata-rata Indikator *Blue Print Adolencent Sedentary Lifestyle*
- Lampiran 14. Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian
- Lampiran 15. *Informed Consent*
- Lampiran 16. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18. Formulir Konsultasi
- Lampiran 19. Jadwal Kegiatan Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

| Singkatan | Kepanjangan / Penjelasan |
|-------------------|---|
| WHO | <i>World Health Organization</i> |
| IMT | Indeks Massa Tubuh |
| IMT/U | Indeks Massa Tubuh menurut Umur |
| ASAQ | <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> |
| METs | <i>Metabolic Equivalent of Task</i> |
| GERMAS | Gerakan Masyarakat Hidup Sehat |
| UKS | Unit Kesehatan Sekolah |
| RI | Republik Indonesia |
| Risikesdas | Riset Kesehatan Dasar |
| SQ-FFQ | <i>Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire</i> |
| SPSS | <i>Statistical Package for the Social Sciences</i> (software analisis data) |
| S-1 | Strata Satu (Sarjana) |
| BKKBN | Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional |
| DM | Diabetes Melitus |
| HDL | <i>High Density Lipoprotein</i> |
| IRS | <i>Insulin Receptor Substrate</i> |