

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 PENEHEL**



Oleh :
KADEK YENI PRIHANDANI
P07124225095

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 PENEHEL**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

**Oleh :
KADEK YENI PRIHANDANI
P07124225095**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 PENEHEL**

**OLEH :
KADEK YENI PRIHANDANI
P07124225095**

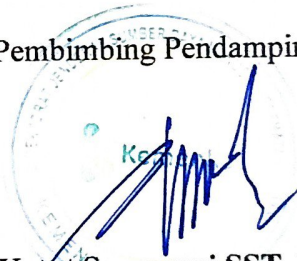
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dr.Bdn. Ni Komang Yuni Rahyani, S.SiT.,M.Kes
NIP: 197306261992032001

Pembimbing Pendamping



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed
NIP. 196904211989032001

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M. Biomed
NIP. 196904211989032001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

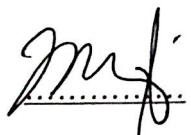
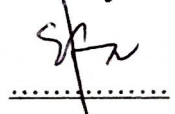
**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 PENEHEL**

**OLEH :
KADEK YENI PRIHANDANI
P07124225095**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 29 MEI 2026**

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|----|---|----------------|---|
| 1. | Bdn. Ni Luh Putu Sri
Erawati,S.Si.T.,MPH | (Ketua) |  |
| 2. | Dr.Bdn. Ni Komang Yuni Rahyani,
S.SiT.,M.Kes | (Sekretaris) |  |
| 3. | Bdn. Gusti Ayu Eka Utarini,
SST.,M.Kes | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**


**Bdn. Ni Ketut Somoyani,SST.,M.Biomed
NIP. 196904211989032001**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Yeni Prihandani
NIM : P07124225095
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Banjar Penatahan Kelod, Desa Penatahan Kecamatan Penebel,
Kabupaten Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI no 17 tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 2 April 2026
Yang Membuat Pernyataan



Kadek Yeni Prihandani
P07124225095

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 PENEDEL

Obesitas pada remaja putri merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang semakin mengkhawatirkan dan perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak. Kondisi. Remaja yang mengalami obesitas seringkali mengalami persepsi negatif terhadap citra tubuh mereka dan harga diri yang rendah, yang dapat meningkatkan risiko mereka mengalami depresi dan gangguan psikologis. Obesitas pada remaja putri salah satu disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penedel. Penelitian ini termasuk penelitian rancangan *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan teknik sampel *simple random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 46 orang. Waktu pengambilan data Februari sampai Maret 2026. Teknik analisis yang digunakan analisis bivariat yaitu uji *Spearman's rho* $p < 0,05$. Hasil penelitian karakteristik pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penedel dengan semua uia 14 tahun dengan berat badan rata-rata 52,98 kg serta tinggi badan rata-rata 154,56 cm. Hasil penelitian aktifitas fisik pada remaja putri dengan mayoritas aktivitas fisik ringan sebanyak 34 responden dengan persentase 73,9% dan mayoritas tidak obesitas sebanyak 31 responden (67,4%). Hasil analisis uji *Spearman's rho* didapatkan nilai $p = 0,036$. Dapat disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penedel. Sehingga disarankan pada kepada petugas kesehatan memberikan edukasi kepada remaja dengan metode *reels* atau video animasi pendek dalam meningkatkan pengetahuan aktifitas fisik serta edukasi penyebab kejadian obesitas remaja.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Obesitas, Remaja putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE
INCIDENCE OF OBESITY AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT STATE
JUNIOR HIGH SCHOOL 2 PENEDEL**

Abstract

Obesity in adolescent girls is a growing health problem that requires serious attention from various parties. Obese adolescents often experience negative perceptions of their body image and low self-esteem, which can increase their risk of depression and psychological disorders. Obesity in adolescent girls is partly due to a lack of physical activity. This study is an analytical observational study with a cross-sectional design using simple random sampling. The sample size was 46 participants. Data collection took place from February to March 2026. The analysis technique used was bivariate analysis, specifically Spearman's rho test with a significance level of $p < 0.05$. The results of the study of characteristics in adolescent girls at State Junior High School 2 Penedel with all ages 14 years with an average body weight of 52.98 kg and an average height of 154.56 cm. The results of the study of physical activity in adolescent girls with the majority of light physical activity as many as 34 respondents with a percentage of 73.9% with the majority not obese as many as 31 respondents with a percentage of 67.4%. The results of the Spearman's rho test analysis obtained a p value = 0.036. It can be concluded that there is a relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescent girls at State Junior High School 2 Penedel. Therefore, it is recommended that healthcare workers educate adolescents using Reels or short animated videos to increase their knowledge of physical activity and the causes of adolescent obesity.

Keywords: Physical activity, Obesity, Adolescent girls

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 PENEDEL

Oleh : Kadek Yeni Prihandani (NIM : P07124225095)

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang beresiko bagi kesehatan. Obesitas merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, jantung dan kanker dan lain- lain. Obesitas lebih rentan dialami pada usia produktif yang diakibatkan dari kebiasaan pola makan yang buruk, sering mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*), sehingga asupan makanan yang dikonsumsi masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan yang dikeluarkan oleh tubuh melalui aktivitas fisik yang dilakukan sehari- hari. Obesitas menimbulkan dampak yang sangat besar kedepannya sehingga diperlukan penatalaksanaan atau manajemen obesitas memiliki tingkat urgensi yang tinggi pada remaja putri karena mereka berada pada fase transisi biologis yang menentukan kualitas kesehatan di masa dewasa.

Prevalensi obesitas remaja putri pada tahun 2023 secara global sekitar 65 juta atau 19% pada remaja putri di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dan termasuk di dalamnya yang masuk kategori obesitas sebanyak 8%. Prevalensi Obesitas remaja putri di Indonesia tahun 2023 mencatat bahwa 1 dari 7 remaja putri atau sekitar 14,8% di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023). Provinsi Bali pada tahun 2023 dengan prevalensi remaja dengan status gizi gemuk dan obesitas secara umum mencapai sekitar 14,4% hingga 17,5% dan di Kabupaten Tabanan tercatat dengan kasus tertinggi sebanyak 8.138 kasus obesitas pada tahun 2023.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu pengaturan pola makan dengan diet gizi seimbang yang sesuai dengan gizi makro dan mikro yang lengkap sesuai panduan isi piringku. Modifikasi Perilaku dimana dengan pengurangan *screen time* (gadget/TV) dan perbaikan pola tidur dan melakukan aktivitas fisik dengan

minimal 60 menit aktivitas aerobik intensitas sedang hingga tinggi setiap hari. Aktivitas fisik remaja putri umumnya berada pada tingkat ringan hingga sedang karena keterbatasan waktu dan tingginya penggunaan kendaraan dibanding berjalan kaki. Aktivitas fisik dan obesitas memiliki hubungan yang erat di mana pada keduanya memiliki kaitan dengan penumpukan lemak pada tubuh akibat dari tidak seimbangnya antara energi yang dikeluarkan dengan total energi yang masuk pada tubuh. Masuknya energi yang tinggi merupakan akibat dari mengonsumsi makanan yang dilakukan secara berlebih, kemudian rendahnya energi yang dikeluarkan adalah akibat dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel didapatkan jumlah siswa remaja putri kelas VIII sebanyak 52 siswa. Pengukuran IMT yang dilakukan kepada siswi pada kelas VIII sebanyak 10 siswi didapatkan sebanyak 30% mengalami obesitas dan 20% gemuk serta 50% dengan katagori normal. Serta hasil wawancara dilakukan pada siswi yang mengalami obesitas mengatakan melakukan aktivitas fisik kurang dan kebanyakan melakukan aktivitas duduk sambil main HP. Serta siswa yang dalam katagori normal menyampiakan melakukan kegiatan olah raga jalan Santai selama 30 menit dilakukan seminggu sebanyak 3 kali.

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel. Variabel pada penelitian ini adalah aktifitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan peneliti yaitu rancangan *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan *simple random sampling* sebanyak 46 responden. Data yang dikumpulkan merupakan data sekunder. Pengambilan data dilakukan pada Februari sampai Maret 2026. Data langsung didapatkan dari hasil pengukuran IMT melalui berat badan dan tinggi badan serta pengisian kuesioner aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukan aktifitas fisik pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel dengan mayoritas aktivitas fisik ringan sebanyak 34 responden dengan persentase 73,9% dan menunjukkan hasil kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah

Pertama Negeri 2 Penebel dengan mayoritas tidak obesitas sebanyak 31 responden dengan persentase 67,4%. Hasil uji *Spearman's rho* didapatkan nilai $p=0,036$. Berarti ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, saran yang dapat diberikan untuk untuk petugas kesehatan diharapkan memberikan edukasi kepada remaja dengan metode *reels* atau video animasi pendek untuk meningkatkan aktifitas fisik serta edukasi penyebab kejadian obesitas remaja.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan mata kuliah skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Dalam Penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk ini peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST.,M.Keb, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Keb, sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar sekaligus sebagai pembimbing pendamping.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, S.ST.,M.Biomed, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
4. Dr. Bdn. Ni Komang Yuni Rahyani, S.SiT.,M.Kes, selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi.
5. I Made Suarnatha Atmaja, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP N 2 Penebel.
6. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Remaja.....	6
B. Konsep Obesitas.....	9
C. Aktivitas Fisik.....	13
D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas.....	23
E. Rangkuman Hasil Penelitian Sebelumnya.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP.....	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	28
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan Penelitian.....	31

B. Alur Penelitian.....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Pengolahan dan Analisa Data.....	38
G. Etik Penelitian.....	40
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A.....	22
Tabel 2. Rangkuman Hasil Penelitian Sebelumnya.....	24
Tabel 3. Definisi Operasional.....	29
Tebel 4. Karakteristik Responden.....	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel.....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel.....	44
Tabel 7. Analisis Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel...	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep.....	27
Gambar 2. Alur Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 3. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 4. Modifikasi *Physical Activity Questionnaire for Adolescents*
- Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 5. Lembar Observasi Hasil Penelitian
- Lampiran 6. Daftar Aktivitas dan Frekuensi Aktivitas
- Lampiran 7. Anggaran Penelitian
- Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 9. Etik Penelitian
- Lampiran 10. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Analisis Data Penelitian
- Lampiran 12. Turnitin
- Lampiran 13. Dokumentasi