

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**IDENTIFIKASI PERILAKU *SEDENTARY LIFESTYLE* YANG
BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

LITERATURE REVIEW



Oleh :

Nophyaningtias Tri Widya Ningsih

NIM. 131611133056

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

SKRIPSI

**IDENTIFIKASI PERILAKU *SEDENTARY LIFESTYLE* YANG
BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

LITERATURE REVIEW

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga



Oleh :

Nophyaningtias Tri Widya Ningsih

NIM. 131611133056

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

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

Surabaya, 26 Juli 2022

Yang menyatakan



Nophyaningtias Tri Widya Ningsih

NIM. 131611133056

HALAMAN PERNYATAAN

PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nophyaningtias Tri Widya Ningsih
NIM : 131611133056
Program Studi : Pendidikan Keperawatan
Fakultas : Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul:

"Identifikasi Perilaku *Sedentary Lifestyle* yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja" Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan alihmedia/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 26 Juli 2022

Yang menyatakan



Nophyaningtias Tri Widya Ningsih

NIM. 131611133056

SKRIPSI

IDENTIFIKASI PERILAKU *SEDENTARY LIFESTYLE* YANG
BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

Oleh:
Nophyaningtias Tri Widya Ningsih
NIM. 131611133056

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL: 14 Juli 2022

Oleh
Pembimbing Ketua

Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197806062001122001

Pembimbing II

Lingga Curnia Dewi, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIP. 199012162018083201

Mengetahui
a.n Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

SKRIPSI

IDENTIFIKASI PERILAKU *SEDENTARY LIFESTYLE* YANG
BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

Oleh:

Nophyaningtias Tri Widya Ningsih
NIM. 131611133056

Telah diuji

Pada Tanggal 26 Juli 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes.
NIP. 19721217200032001

Anggota : 1. Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197806062001122001

2. Lingga Curnia Dewi, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIP. 199012162018083201

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui
a.n Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

v

MOTTO

“Believe in miracle”

“... ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah SWT itu dekat”

(Q.S. Al-Baqarah: 214)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT, berkat rahmat serta pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Identifikasi Perilaku *Sedentary Lifestyle* yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari kesulitan dan hambatan, namun berkat dukungan dan bantuan berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ah. Yusuf S, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas pembelajaran kepada penulis sehingga dapat mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan.
2. Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas pembelajaran kepada penulis sehingga dapat mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing I yang penuh kesabaran memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Lingga Curnia Dewi, S.Kep,Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes., selaku dosen penguji proposal dan hasil yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan.
6. Arina Qonaah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen penguji proposal skripsi yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam pengerjaan skripsi.
7. Seluruh Dosen dan Staf pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah mendidik dan membimbing selama perkuliahan yang telah banyak membantu penulis selama menempuh studi S1.
8. Kedua orang tua saya, Bapak Widodo dan Ibu Nanik Surjaningsih, yang selalu memberikan dukungan dalam kehidupan sehari-hari serta semangat dan doa yang terus mengalir kepada saya demi tercapainya kelancaran dan terselesaikannya penelitian ini.
9. Saudara-saudara saya, Adityan Wisnu Yuda Prasetya, Seterly Firlyanan Widodo, dan Nur Catur Sahrul Romadon yang selalu sabar dan selalu mendengarkan keluh kesah saya selama mengerjakan skripsi di rumah.
10. Sahabat saya di rumah Nurul Fitriani Khodijah, Halimatul Sa'diyah Dzaroh, yang selalu menghibur saya dalam mengerjakan skripsi, dan sahabat saya sesama A16 FKp Neisya Nabila Pawestri, Ema Yuliani,

Ishomatul Faizah, Fajrinandetya Paramita, Maulidiyah Mahayu Nilam Anindy, Fathma Hanifati dan Adji Yudho Pangaksomo yang menemani, memotivasi, membimbing saya selama pengerjaan skripsi.

11. Seluruh teman-teman A16 yang menemani dalam perjalanan kuliah di FKp UNAIR.

12. Seluruh pihak tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Surabaya, 26 Juli 2022

Penulis

ABSTRAK
**IDENTIFIKASI PERILAKU *SEDENTARY LIFESTYLE* YANG
BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA**

LITERATURE REVIEW

Oleh: Nophyaningtias Tri Widya Ningsih

Pendahuluan: *Sedentary lifestyle* mengakibatkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal dan merupakan faktor risiko utama terjadinya obesitas. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kelebihan energi yang akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Tujuan *literature review* ini adalah mengidentifikasi perilaku *sedentary lifestyle* yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Pencarian *literature review* dilakukan di 5 sumber data *database*, yaitu Scopus, Science Direct, NCBI, dan Sage Journal yang diterbitkan pada tahun 2017-2020. **Metode:** Kata kunci yang digunakan adalah *sedentary lifestyle*, *obesity*, *adolescent* atau *teenager*. Pedoman JBI digunakan untuk menilai kualitas studi. **Hasil:** Sebanyak 10 artikel dianalisis) membahas tentang perilaku *sedentary lifestyle* yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Usia responden berada pada rentang 10-19 tahun. Menonton televisi >4 jam/hari, tidak melakukan pergerakan selama <1 jam/hari dan duduk selama >8 jam/hari (tidak termasuk waktu di sekolah dan saat mengerjakan pekerjaan rumah), tingginya konsumsi produk makanan/minuman manis, kurangnya konsumsi buah/sayuran, sering mengonsumsi kudapan, bermain video *game*, menggunakan komputer/tablet, duduk di kelas, membaca, mendengarkan musik, berbicara dengan teman, menggunakan perangkat berbasis layar selama waktu luang 2 jam/hari pada hari sekolah dan 3 jam/hari di akhir pekan merupakan perilaku *sedentary lifestyle* yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. **Kesimpulan:** Tidak melakukan aktivitas fisik minimal >1-4 jam/hari, konsumsi makanan/minuman manis dan kurangnya konsumsi suah dan sayuran dapat menimbulkan kejadian obesitas.

Kata kunci: *Sedentary lifestyle*, *obesity*, *adolescent*, *teenager*

ABSTRACT

Identification Of Sedentary Lifestyle Behavior Related to Obesity in Adolescents: *Literature Review*

By: Nophyaningtias Tri Widya Ningsih

Introduction: Sedentary lifestyle causes energy expended is not optimal and is a major risk factor for obesity. Lack of physical activity causes excess energy to be stored in the form of fat tissue. The purpose of this literature review is to identify sedentary lifestyle behaviors related to obesity in adolescents. A literature review search was conducted in 5 database data sources; Scopus, Science Direct, NCBI, and Sage Journal published in 2017-2020. **Method:** Keywords used are sedentary lifestyle, obesity, adolescent or teenager. JBI guidelines are used to assess the quality of studies. **Results:** A total of 10 articles were analyzed, discussing sedentary lifestyle behaviors related to obesity in adolescents. The age of respondents was in the range of 10-19 years. Watching television for >4 hours/day, not moving for <1 hour/day and sitting for >8 hours/day (not including time at school and when doing homework), high consumption sugary food/beverage products, lack of fruit/vegetables, frequent snacking, playing video games, using computers/tablets, sitting in class, reading, listening to music, talking to friends, using screen-based devices during free time 2 hours/day on school days and 3 hours/day on weekends are sedentary lifestyle behaviors that are associated with obesity in adolescents. **Conclusion:** Not doing physical activity for at least >1-4 hours/day, consumption of sweet foods/drinks and lack of fruit and vegetable consumption can cause obesity.

Keywords: *Sedentary lifestyle, obesity, adolescent, teenager*

DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Persyaratan Gelar	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Persetujuan Panitia Penguji	v
Motto	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Abstrak	x
<i>Abstract</i>	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Gambar.....	xivi
Daftar Singkatan.....	xivii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 <i>Sedentary Lifestyle</i>	16
2.1.1 Definisi <i>Sedentary Lifestyle</i>	16
2.1.2 Klasifikasi <i>Sedentary Lifestyle</i>	17
2.1.3 Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	8
2.2 Obesitas	9
2.1.1 Definisi Obesitas	9
2.1.2 Penyebab Obesitas.....	9
2.1.3 Dampak Obesitas.....	10
2.1.3 Pencegahan Obesitas	11

2.3 Konsep Remaja	11
2.1.1 Definisi Remaja.....	11
2.1.2 Fase Remaja	12
2.1.3 Klasifikasi Remaja	12
BAB 3 METODE PENELITIAN	113
3.1 Strategi Pencarian Literatur.....	116
3.1.1 Protokol dan Registrasi	116
3.1.2 Database Pencarian	117
3.1.3 Kata kunci	117
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	118
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	119
3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi	119
3.3.2 Penilaian Kualitas.....	22
BAB 4 HASIL DAN ANALISIS	24
4.1 Karakteristik Studi.....	24
4.2 Karakteristik Responden Studi.....	32
4.3 Hasil	33
4.3.1 Kejadian Obesitas Pada Remaja.....	33
4.3.2 Jenis Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> yang Dilakukan Remaja	34
4.3.3 Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja.....	35
BAB 5 PEMBAHASAN	38
5.1 Kejadian Obesitas Pada Remaja.....	38
5.2 Jenis Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> yang Dilakukan Remaja	39
5.3 Perilaku <i>Sedentary Lifestyle</i> yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja	40
5.4 Keterbatasan Penelitian	42
BAB 6 PENUTUP.....	43
6.1 Kesimpulan.....	43
6.2 <i>Conflict of Interest</i>	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 PICOS <i>framework</i>	16
Tabel 3.2 Kata kunci <i>Literature Review</i>	17
Tabel 3.3 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS	19
Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi	24
Tabel 4.2 Penilaian kualitas studi menggunakan The JBI <i>Critical Appraisal Tools</i>	25
Tabel 4.3 Hasil Pencarian Literatur	27
Tabel 4.4 Karakteristik responden studi.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Critical Appraisal for Cross Sectional Design</i>	49
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Diagram <i>Flow Literature Review</i> Berdasarkan PRISMA 2009	21
--	----

DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
CDC	: <i>Center for Disease Control and Prevention</i>
GENTAS	: Gerakan Berantas Obesitas
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
METs	: <i>Metabolic equivalent</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
TB	: Tinggi Badan
TV	: Televisi
WHO	: <i>World Health Organization</i>