

**RISIKO PERILAKU KURANGNYA AKTIVITAS FISIK, DAN
MENGKONSUMSI BUAH TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA
REMAJA DI MYANMAR**

SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH

NUR JANAH

17111024130084

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
TAHUN 2021**

**Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik, dan Mengonsumsi Buah
Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Myanmar**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



DIAJUKAN OLEH

NUR JANA H

17111024130084

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
TAHUN 2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurjanah
NIM : 17111024130084
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul Penelitian : Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan
Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas
Pada Remaja Di Myanmar

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010)

Samarinda, 06 Juli 2021



Nurjanah
NIM:17111023130084

LEMBAR PERSETUJUAN

**RISIKO PERILAKU KURANGNYA AKTIVITAS FISIK DAN MENKONSUMSI
BUAH TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MYANMAR
SKRIPSI**

DI SUSUN OLEH:

NUR JANA

17111024130084

Disetujui untuk diujikan pada

08 Juli 2021

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Enya Pebriyanto, M.PH
NIDN.1120029301**

Pembimbing



**Purwo Setyo Nugroho, M.Epid
NIDN.1115037801**

LEMBAR PENGESAHAN

RISIKO PERILAKU KURANGNYA AKTIVITAS FISIK DAN MENGGUNAKAN
BUAH TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MYANMAR

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH:

NUR JANAH

17111024130084

Disetujui untuk diujikan pada

08 Juli 2021

Penguji 1



Ghozali MH, Ph.D
NIDN.114077101

Penguji II



Purwo Setyo Nugroho, M.Epid
NIDN.1115037801

Mengetahui,
Ketua,

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat




Nur Amalia, MPH
NIDN.1101119301

Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik, dan Mengonsumsi Buah terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Myanmar

Nurjanah¹, Purwo Setiyo Nugroho²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak Email: janah6540@gmail.com

INTISARI

Tujuan studi: Menganalisis Hubungan kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di Myanmar

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh langsung dari *Global School-based Student Health Survei* (GSHS) Myanmar 2016. Penelitian ini melibatkan anak sekolah kelas 7-10 yang berusia 11-18 tahun sebanyak 2.515 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling

Hasil: Di dapatkan hasil yakni tidak ada hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dan mengonsumsi buah terhadap kejadian obesitas di Myanmar

Manfaat: Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai bahan evaluasi dalam memberikan informasi mengenai risiko kurangnya aktivitas fisik dan mengonsumsi buah terhadap obesitas pada remaja di Myanmar.

¹Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Risk of Behavioral Lack of Physical Activity, and Fruit Consumption to The Incidence of Obesity in Adolescents in Myanmar

Nurjanah¹ , Purwo Setiyo Nugroho²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak Email: janah6540@gmail.com

ABSTRACT

Purpose of study : *Analyzing The Relationship of Lack of Physical Activity and Fruit Consumption To Obesity Incidence In Adolescents in Myanmar*

Methodology : *This research is quantitative research with Cross Sectional design approach. This study uses secondary data obtained directly from Myanmar's Global School-based Student Health Survei (GSHS) 2016, This study involved school children in grades 7-10 aged 11-18 years as many as 2,513 respondents with sampling techniques that are total sampling*

Result: *There is No. link beteen lack of physical activity and fruit consumption to obesity incidence in Myanmar*

Applications: *The results of this study can be useful as an evaluation material in providing information on the risk of lack of physical activity and fruit consumption against obesity in adolescents in Myanmar*

¹Student of Bachelor in Public Health Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Lecturer of Bachelor in Public Health Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

KATAPENGANTAR



Assalammu'alaikum WarahmatullahiWabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan proposal ini dengan judul : “Risiko Prilaku Kurangnya Aktivitas Fisik, dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di Myanmar” . Salawat serta salam juga tidak lupa penulis jaturkan kepada Baginda Rasulullah Salallahu Alaihi Wassalam, karena telah memberikan petunjuk kebenaran ditengah peradaban zaman ini.

Dalam penyusunan Proposal ini banyak pihak yang membantu dengan berbagai cara dengan memberi semangat serta dorongan dan membimbing penulis baik dari tenaga maupun pemikiran. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Bapak Ghozali MH,Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
3. Ibu Nida Amalia, S.KM., M.PH, selaku Ketua Program Studi S1Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

4. Bapak Purwo Setiyo Nugroho S.KM.,M.Epid, selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi serta arahan dalam penyusunan proposal skripsi kepadapenulis
5. Dosen dan Staf Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat yang telah membantu dalam proses pengerjaan dan pelaksanaan penyusunan proposal penelitian kepadapenulis
6. Kedua orang tua saya yang saya cintai dimana telah memberikan Doa, bimbingan, motivasi serta dukungan moral dan material kepadapenulis
7. Sahabat saya Nuril Khofifah Turohmi, Ery Andani, Nurjannah yang telah memberikan semangat, membantu dan mensupport dalam menyelesaikan proposal penulis

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini masih memiliki banyak kesalahan. Kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dapat menambah wawasan penulis guna menyempurnakan proposal penelitian. Demikian proposal penelitian ini yang penulis sampaikan, semoga dapat bermanfaat dan menjadi inspirasi bagi mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian selanjutnya. Bagi para pembaca semoga dapat menambah ilmu dari proposal penelitian yang sudahdituliskan

Wassalammualaikum Wr.Wb.

Samarinda, 17 Februari2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
INTISARI	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka Penelitian.....	10
1. Obesitas.....	10
2. Aktivitas Fisik.....	17
3. Mengonsumsi Buah.....	20
4. Remaja.....	23
B. Tinjauan Sudut Pandang Islami.....	26
C. Kerangka Teori Penelitian.....	27
D. Kerangka Konsep Penelitian.....	28
E. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31

C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
D. Definisi Operasional.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Alur Penelitian.....	41
I. Etika Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
a. Hasil Penelitian.....	44
b. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
a. Kesimpulan.....	57
b. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Standar Indeks Masa Tubuh (IMT)	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkatan (Kelas)	46
Tabel 4.4 Distribusi Kurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja	47
Tabel 4.5 Distribusi Mengonsumsi Buah Pada Remaja	47
Tabel 4.6 Distribusi Penderita Obesitas Pada Remaja	48
Tabel 4.7 Hubungan Kurangnya Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas	49
Tabel 4.8 Hubungan Mengonsumsi Buah Terhadap Obesitas	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 3.1 Rumus Lemeshow.....	32
Gambar 3.2 Tahap Pengambilan Sampel.....	36

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
DM	: Diabetes Mellitus
NHANES	: <i>National Health and Nutrition Examination Survei</i>
GSHS	: <i>Global School Based Student Health Survei</i>
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
IMT/U	: Indeks Masa Tubuh Menurut Umur
KG	: Kilogram
CM	: Centimeter
TLK	: Tebal Lipatan Kulit
TEF	: <i>Thermic Effect Of Food</i>
RDA	: <i>Requirement Daily Allowances</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
AIDS	: <i>Acquired Immune Deficiency Syndrome</i>
POR	: <i>Prevalence Odds Ratio</i>
CI	: <i>Confidence Interval</i>
ASEAN	: <i>Association of Southeast Asian Nations</i>