

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul “ HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI DENGAN TERJADINYA PENAMBAHAN BERAT BADAN DIATAS NORMAL PADA SISWA SMP KRISTEN KALAM KUDUS JAYAPURA” ini ditunjukkan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

- 1) Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta W.,Sp.BS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
- 2) Dr. dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran
- 3) dr. Engelberta Pardamean, Sp.KJ, selaku Dokter Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
- 4) Bapak Veli Sungono, S.Km., MS, selaku dosen yang telah mengajar dan membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir.
- 5) Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.

- 6) Staf Karyawan Fakultas Kedokteran dan Staf Karyawan Perpustakaan yang telah memabntu penulis dalam kegiatan administratif dan lainnya.
- 7) Semua keluarga besar penulis yang selalu menopang penulis dalam doa dan memberikan dukungan moril dan kasih sayang.
- 8) Rekan Cathrine Julia Chandra, Agustriana, teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan membantu penulis.
- 9) Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR .....	i
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
<b>BAB I</b> .....	xvi
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Umum .....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat Akademik.....	4
1.5.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II</b> .....	5
<b>LANDASAN TEORI</b> .....	5
2.1. Perilaku Sedentari .....	5
2.1.1. Definisi.....	5
2.1.2. Klasifikasi perilaku sedentari .....	6

2.1.3. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku sedentari .....	7
2.1.4. Dampak Pola Hidup Sedentari .....	9
2.2. Berat badan berlebih.....	11
2.2.1 Pengertian berat badan berlebih .....	11
2.2.2 Dampak berat badan berlebih .....	12
2.3. Obesitas.....	13
2.3.1. Pengertian Obesitas .....	13
2.3.2. Pengukuran Penambahan Berat Badan diatas Normal .....	14
2.3.3. Klasifikasi Obesitas .....	14
2.3.4. Penyebab Obesitas .....	15
2.3.5. Akibat Obesitas.....	18
2.3.6. Pengelolaan Obesitas .....	18
2.3.7. Pencegahan Obesitas .....	19
2.4. Hubungan gaya hidup sedentari dengan terjadinya penambahan berat badan diatas normal pada usia remaja 12 – 16 tahun .....	19
<b>BAB III.....</b>	<b>20</b>
<b>KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>21</b>
3.1. Kerangka Teori .....	21
3.2. Kerangka Konsep .....	22
3.3. Hipotesis.....	23
3.4. Variabel .....	23
3.4.1. Variabel Bebas.....	23

3.4.2. Variabel Terikat.....	23
3.4.3. Variabel Perancu.....	23
3.4. Definisi Operasional.....	24
<b>BAB IV.....</b>	<b>25</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
4.1 Desain Penelitian.....	25
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
4.3. Bahan dan Cara Penelitian .....	25
4.4. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
4.5. Teknik Pengambilan Sampel.....	26
4.6. Jumlah Sampel .....	26
4.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	27
4.7.1. Kriteria inklusi.....	27
4.7.2. Kriteria eksklusi.....	27
4.8. Alur Penelitian .....	28
4.9. Pengolahan Data dan Analisa Statistik.....	29
4.10. Uji Statistik.....	29
4.11. Etika Penelitian.....	29
4.12. Biaya Penelitian.....	30
4.13 Jadwal Penelitian.....	31
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>

5.1. Hasil .....	32
5.1.1. Karakteristik Responden.....	32
5.1.2 Frekuensi Jenis aktivitas sedentari pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus.....	33
5.1.3. Hasil Uji Chi-square Gaya Hidup Sedentari terhadap Berat Badan per Usia ...	33
5.2. Pembahasan.....	35
<b>BAB VI.....</b>	<b>38</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
6.1. Kesimpulan.....	38
6.2. Keterbatasan Penelitian.....	39
6.3. Saran.....	39
Daftar Pustaka .....	41
Lampiran .....	44



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.4. Definisi Operasional .....	26
Tabel 4.12. Biaya Penelitian .....	32
Tabel4.13 Jadwal Penelitian .....	33
Tabel 5.1.1. Karakteristik Responden .....	34
Tabel 5.1.2. Frekuensi jenis aktivitas sedentari pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura.....	35
Table 5.1.3. Hasil Uji <i>Chi square</i> gaya hidup sedentari terhadap berat badan per usia.....	36