

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19  
DI KECAMATAN PANTAI LABU**

**SKRIPSI**



Oleh:

**LELYA NOSIAYU**

**NIM: 0801173345**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UIN SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2022**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19  
DI KECAMATAN PANTAI LABU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat**

**Untuk Memperoleh Gelar**

**Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**

**Oleh:**

**LELYA NOSIAYU**

**NIM: 0801173345**



**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UIN SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2022**

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN PANTAI LABU

**LELYA NOSIAYU**  
**NIM.0801173345**

## ABSTRAK

Pada masa pandemi COVID-19, Indonesia dihadapkan pada beban ganda dalam masalah gizi salah satunya ialah obesitas pada kalangan remaja. Terjadinya perubahan pola makan dan terhambatnya aktivitas fisik pada remaja di masa pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap status gizi remaja tersebut. Obesitas pada remaja menimbulkan risiko komplikasi penyakit. Selain itu dimasa pandemi penderita COVID-19 dengan riwayat obesitas berisiko lebih mudah untuk terinfeksi serta mengalami kondisi kritis hingga mengakibatkan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Pantai Labu. Jenis penelitian ini adalah Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini ialah remaja yang berdomisili di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. Adapun sampel penelitian ialah remaja yang berdomisili di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang sebanyak 114 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner BPAS dan FFQ. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (*P value* 0,799) dan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas (*P value* 0,230). Diharapkan kepada remaja untuk meningkatkan pola makan seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan meningkatkan aktivitas fisik khususnya di masa pandemi COVID-19 agar mencegah terjadinya obesitas.

**Kata kunci:** Obesitas, pola makan, aktivitas fisik, pandemi COVID-19

# THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND DIET WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN PANTAI LABU DISTRICT

LELYA NOSIAYU  
NIM.0801173345

## ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, Indonesia was faced with a double burden in nutritional problems, one of which was obesity among adolescents. The occurrence of dietary changes and inhibition of physical activity in adolescents during the COVID-19 pandemic affected the nutritional status of these adolescents. Obesity in adolescents poses a risk of complications of the disease. In addition, during the pandemic people with COVID-19 with a history of obesity are at risk of being more easily infected and experiencing critical conditions resulting in death. This study aims to determine the relationship of physical activity and diet with the incidence of obesity in adolescents during the COVID-19 pandemic in Labu Beach District. This type of research is quantitative with cross sectional research design. The population in this study is teenagers domiciled in Labu Beach District, Deli Serdang Regency. The research sample was teenagers domiciled in Labu Beach District, Deli Serdang Regency as many as 114 people who met the criteria for inclusion and exclusion of research. Data collection through the dissemination of BPAS and FFQ questionnaires. Bivariate analysis is performed using chi square statistical tests. The results showed that there was no significant association between physical activity and the incidence of obesity (*P-value* 0.799) and the absence of a significant association between diet and the incidence of obesity (*P-value* 0.230). It is expected for adolescents to improve a balanced diet according to the needs of the body and increase physical activity, especially during the COVID-19 pandemic to prevent obesity.

**Keywords:** Obesity, diet, physical activity, COVID-19 pandemic.

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Lelya Nosiayu  
NIM : 0801173345  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Epidemiologi  
Tempat/Tgl. Lahir : Pematang Johar, 02 November 1998  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian  
Obesitas pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19 di  
Kecamatan Pantai Labu

### **Dengan ini menyatakan bahwa:**

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 24 Mei 2022



Lelya Nosiayu

NIM.0801173345

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Nama : Lelya Nosiayu

NIM : 0801173345

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19  
DI KECAMATAN PANTAILABU**

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UINSU Medan).

Medan, 25 April 2022

Disetujui,

Dosen Pembimbing



dr. Nofi Susanti, M.Kes  
NIP. 198311292019032002

Pembimbing Integrasi Keislaman



Dr. Jufri Naldo M.A  
NIP. 198606262015031007



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19  
DI KECAMATAN PANTAILABU**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan Oleh:

**LELYA NOSIAYU**  
**NIM : 0801173345**

Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Skripsi  
Pada Tanggal 25 April 2022 dan  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima


**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji**


  
**Eliska. S.K.M.. M.Kes**

**NIP.1110000025**


**Penguji I**

  
**dr. Nofi Susanti. M.Kes**  
**NIP.198311292019032002**

**Penguji II**

  
**Susilawati SKM..M.Kes**  
**NIP.197311131998032004**


**Penguji III**

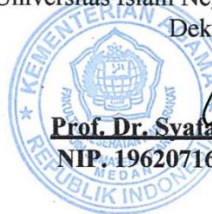
  
**Dr. Jufri Waldo M.A**  
**NIP.198606262015031007**

Medan, 25 April 2022

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dekan

  
**Prof. Dr. Syafaruddin. M.Pd**  
**NIP.19620716 199003 1004**



## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Nama : Lelya Nosiayu  
Tempat, Tgl. Lahir : Pematang Johar, 02 November 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat Rumah : Jl. Satria, Desa Cinta Rakyat, Kecamatan Percut Sei Tuan  
*Contact Person* : +6285692625342  
Alamat Email : nosiayulelya@gmail.com

### **LATAR BELAKANG PENDIDIKAN**

SD (2011) : SDN No.106158  
SMP (2014) : SMP NEGERI 6  
SMA (2017) : SMA NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU)  
Medan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Epidemiologi.

### **RIWAYAT ORGANISASI**

2018-2019 : Anggota Divisi Sosial Masyarakat Dan Kewirausahaan  
*Health Research Student Association (HERSA) FKM*  
UINSU  
2019-2020 : Anggota Divisi Sosial Masyarakat Dan Kewirausahaan  
*Health Research Student Association (HERSA) FKM*  
UINSU



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19**” guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW, semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari banyak menghadapi hambatan dan kesulitan, akan tetapi berkat kasih sayang-Nya, doa dan motivasi dari banyak pihak penulis mampu melaluinya. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati izinkan penulis untuk mengucapkan terima kasih. Terutama dan teristimewa kepada kedua orang tua, Ibu tercinta **Ibu Istik Maliah**, dan papa **Bapak Sulehan** atas pelukan hangatnya ketika penulis merasa letih dan putus asa, doa dan dukungan yang tiada henti-hentinya diberikan kepada penulis hingga saat ini. Selanjutnya, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU Medan), Bapak **Prof. Dr. Syahrin Harahap, M.A.**
2. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU Medan), Bapak **Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd.**
3. Wakil Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU Medan), Bapak **Dr. Mhd. Furqon, S.SI, M.Comp.**
4. Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU Medan), Bapak **Dr. Watni Marpaung, M.A.**

5. Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU Medan), Bapak **Dr. Salamuddin, M.A.**
6. Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UINSU Medan, Ibu **Susilawati, SKM, M.Kes.**
7. Sekretaris Program Studi Kesehatan Masyarakat sekaligus pembimbing umum skripsi saya, Ibu **dr. Nofi Susanti, M.Kes.**, yang telah meluangkan waktu, membimbing dan memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Ketua peminatan Epidemiologi FKM UINSU Medan, **Ibu Zata Ismah, S.KM., M.K.M** yang tidak hentinya memberikan motivasi dan ilmunya selama masa perkuliahan penulis.
9. Seluruh **Staff dan Dosen Pengajar** di FKM UINSU, atas semua ilmu dan pengalaman yang telah dibagikan yang pastinya sangat bermanfaat dalam penulisan skripsi ini dan kedepannya.
10. Pembimbing Kajian Integrasi Keislaman, Bapak **Dr. Jufri Naldo, M.A.** yang memberikan masukan serta bimbingannya terkait dengan kajian integrasi keislaman sesuai dengan penelitian dalam skripsi ini.
11. **Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang** dan seluruh **Pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang** yang membantu penulis dalam proses perizinan survei awal guna memperoleh data sekunder untuk kebutuhan penelitian.
12. **Kepala Camat Kecamatan Pantai Labu** dan seluruh **Pegawai Kecamatan Pantai Labu** yang telah membantu penulis dalam proses administrasi (surat menyurat) dan memberikan izin penelitian.

13. Kedua saudariku, ‘Kakak Pertama’ **Lailani Arham S.Pd** yang senantiasa memberikan motivasi dan menemani penulis dalam proses pengumpulan data. Dan ‘Kakak Keduaku’ **Laila Isnaini** yang tiada hentinya memberikan semangat dan doa kepada penulis.
14. Kedua keponakanku, **Luthfi Dzu Irham** dan **Salwa Ayuna Fadhillah** yang senantiasa menjadi penghibur dan pelampiasan ketika penulis mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi ini.
15. Teman dekatku, **Khoiro Futri Ayumi** yang selalu membantu dalam pembuatan skripsi dari awal hingga akhir dan tidak bosan untuk memberikan motivasi serta semangat kepada penulis.
16. Sahabatku, teman seperjuangan “*The Women Successful*”, **Selvi Dwi Rahman Nur Telaumbanua, Khairunnisa, Khoiro Futri Ayumi, Eka Githa Roszaliya** dan **Damayastri Anggairana Hasibuan**. Terima kasih atas semangat, dukungan dan waktu yang kalian berikan. Semoga persahabatan kita abadi selamanya.
17. Teman-teman seperjuangan di **IKM 8 angkatan 2017** dan **Peminatan Epidemiologi FKM UINSU**. Terima kasih atas semua pengalaman selama masa perkuliahan.
18. Teman-teman **Health Research Student Association (HERSA)**, atas pengalaman-pengalamannya dalam penelitian dan pengabdian masyarakat yang tentunya bermanfaat bagi penulis.
19. Semua pihak yang turut membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT selalu mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. *Aamiin ya rabbal 'alamin.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu penulis berharap kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

*Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Medan, 24 Mei 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
1.4.2.1 Bagi Peneliti .....	6
1.4.2.2 Bagi Masyarakat .....	6
1.4.2.3 Bagi Instansi Pendidikan .....	7
<b>BAB 2 LANDASAN TEORETIS .....</b>	<b>8</b>

2.1	Obesitas .....	8
2.1.1	Definisi Obesitas .....	8
2.1.2	Etiologi.....	8
2.1.3	Klasifikasi Obesitas .....	11
2.1.4	Jenis Obesitas.....	12
2.1.5	Komplikasi Obesitas .....	13
2.1.6	Penanggulangan Obesitas .....	14
2.2	Aktivitas Fisik .....	15
2.2.1	Definisi Aktivitas Fisik.....	15
2.2.2	Jenis Aktivitas Fisik.....	16
2.2.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	17
2.2.4	Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	18
2.3	Pola Makan .....	19
2.3.1	Definisi Pola Makan .....	19
2.3.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	19
2.3.3	Alat Ukur Pola Makan .....	21
2.4	Remaja.....	22
2.5	Kajian Integrasi Keislaman .....	23
2.6	Kerangka Teori.....	32
2.7	Kerangka Konsep.....	33
2.8	Hipotesis.....	33
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	34
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
3.3	Populasi dan Sampel .....	34
3.3.1	Populasi.....	34
3.3.2	Sampel .....	34
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel .....	35
3.4	Variabel Penelitian .....	38
3.5	Definisi Operasional.....	39
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6.1	Jenis Data.....	41

3.6.2 Instrumen Penelitian .....	41
3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	41
3.7 Analisis Data .....	42
3.7.1 Analisis Univariat .....	42
3.7.2 Analisis Bivariat .....	42
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
4.1 Hasil .....	43
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....	43
4.1.2 Karakteristik Responden.....	44
4.1.3 Gambaran Distribusi Aktivitas Fisik Remaja di Masa Pandemi COVID-19 .....	44
4.1.4 Gambaran Distribusi Pola Makan Remaja di Masa Pandemi COVID- 19 .....	45
4.1.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19.....	45
4.1.6 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19.....	46
4.2 Pembahasan.....	46
4.2.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	46
4.2.2 Gambaran Distribusi Aktivitas Fisik Remaja di Masa Pandemi COVID-19 .....	47
4.2.3 Gambaran Distribusi Pola Makan Remaja di Masa Pandemi COVID- 19 .....	48
4.2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19.....	49
4.2.5 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19.....	52
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	56

**DAFTAR PUSTAKA.....58**

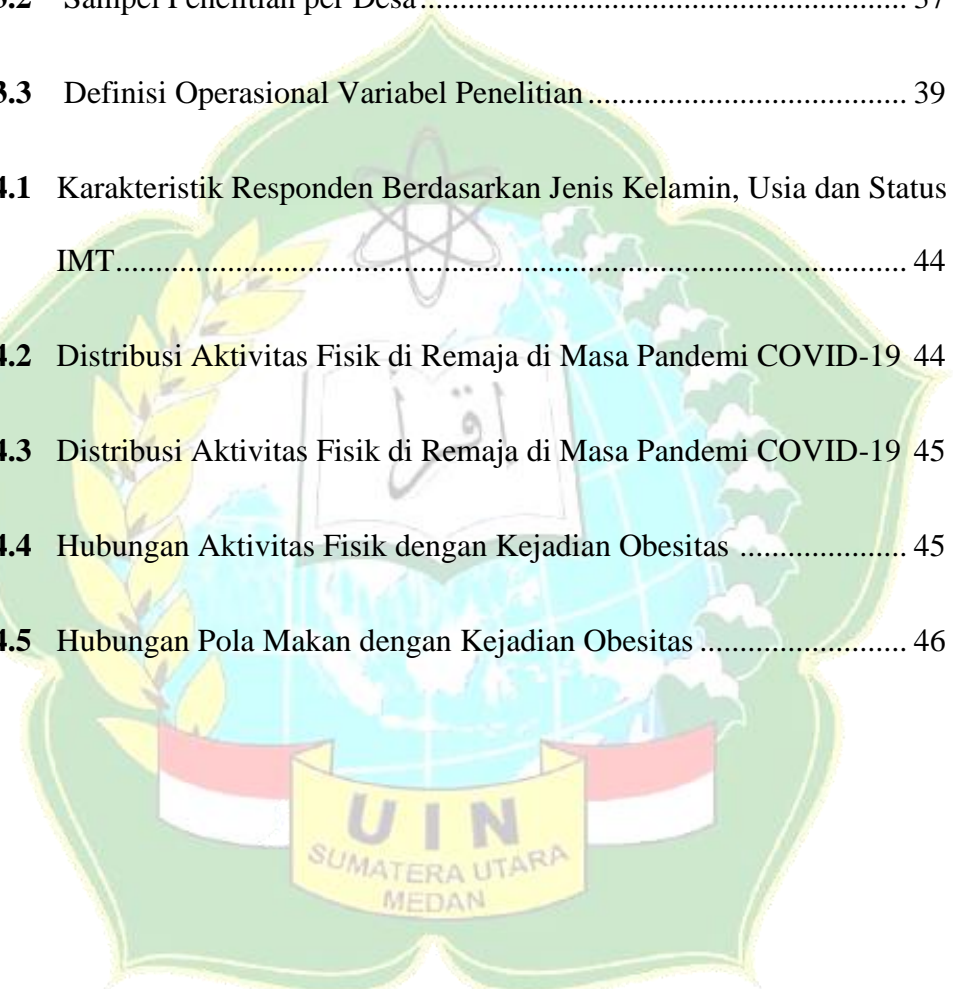
**LAMPIRAN.....66**





## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b>	Klasifikasi Obesitas berdasarkan IMT menurut WHO (2000).....	11
<b>Tabel 2.2</b>	Ambang Batas IMT .....	12
<b>Tabel 3.1</b>	Besar Sampel Minimal Penelitian .....	36
<b>Tabel 3.2</b>	Sampel Penelitian per Desa.....	37
<b>Tabel 3.3</b>	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
<b>Tabel 4.1</b>	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Status IMT.....	44
<b>Tabel 4.2</b>	Distribusi Aktivitas Fisik di Remaja di Masa Pandemi COVID-19	44
<b>Tabel 4.3</b>	Distribusi Aktivitas Fisik di Remaja di Masa Pandemi COVID-19	45
<b>Tabel 4.4</b>	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas .....	45
<b>Tabel 4.5</b>	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas .....	46



## DAFTAR SINGKATAN

BMI	: <i>Body Max Index</i>
BPAS	: <i>Baecke Physical Activity Scale</i>
BPS	: Biro Pusat Statistik
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
JAHTAS	: Remaja Cegah Obesitas
MUI	: Majelis Ulama Indonesia
PJJ	: Pendidikan Jarak Jauh
PSBB	: Pembatasan Sosial Berskala Besar
SKP	: Survei Konsumsi Pangan
WHO	: <i>World Health Organization</i>



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b>	<i>Informed Consent</i> .....	66
<b>Lampiran 2</b>	Kuesioner Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas .....	67
<b>Lampiran 3</b>	Surat Izin Survei Awal.....	74
<b>Lampiran 4</b>	Surat Izin Penelitian.....	75
<b>Lampiran 5</b>	Dokumentasi Penelitian .....	76
<b>Lampiran 6</b>	Pengolahan Data .....	77
<b>Lampiran 7</b>	Output Hasil Analisis Data .....	85

