

SKRIPSI
GAMBARAN KARAKTERISTIK
OBESITAS PADA REMAJA
DI SMA 14 MEDAN
TAHUN 2024



Oleh:
DIATRI ELISA SIANTURI
NIM. 032021013

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024



SKRIPSI
GAMBARAN KARAKTERISTIK
OBESITAS PADA REMAJA
DI SMA 14 MEDAN
TAHUN 2024



Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan
Dalam program studi Ners
Pada sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:
DIATRI ELISA SIANTURI
NIM. 032021013

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Diatri Elisa Sianturi
NIM : 032021013
Program Studi : S1-Keperawatan
Judul Proposal : Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA
14 Medan Tahun 2024

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis, 13 Januari 2025



Diatri Elisa Sianturi



**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Diatri Elisa Sianturi
NIM : 032021013
Judul : Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan
Tahun 2024

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Sidang Sarjana Keperawatan
Pada Senin, 13 Januari 2025

Pembimbing II

Pembimbing I

(Amnita Ginting S.Kep., Ns., M.Kep) (Lindawati Simorangkir S.Kep.,Ns.,M.Kes)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

(Linda F. Tampubolon , Ns., M.Kep)



HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada Tanggal, 13 Januari 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Lindawati Simorangkir S.Kep.,Ns.,M.Kes

Anggota : 1. Amnita Ginting S.Kep., Ns., M.Kep

2. Ernita Rante Rupang S.Kep.,Ns.,M.Kep



Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)



**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Diatri Elisa Sianturi
NIM : 032021013
Judul : Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan
Tahun 2024

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Senin, 13 Januari 2025 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI

Penguji I : Lindawati Simorangkir S.Kep.,Ns.,M.Kes
Penguji II : Amnita Ginting S.Kep.,Ns.,M.Kep
Penguji III : Ernita Rante Rupang S.Kep.,Ns.,M.Kep

TANDA TANGAN



(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)



(Mestiana Br. Kara, M.Kep., DNSc)



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

ABSTRAK

Diatri Elisa Sianturi 032021013
Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 14 Medan
Tahun 2024.



(61 + lampiran)

Obesitas pada remaja terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh tingginya obesitas pada anak remaja akan berdampak PTM. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, pola makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran karakteristik obesitas pada remaja di SMA 14 Medan Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan *cross sectional* sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 57 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu purposive sampling yang menggunakan rumus *slovin* dalam pemilihan sampel peneliti yang menentukan menjadi responden. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner pola makan food frequency questionnaire (FFQ) dan kuesioner aktivitas fisik international physical activity questionnaire (IPAQ). Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik obesitas pada remaja yakni berdasarkan usia kategori tertinggi yakni usia 16 tahun sebanyak 28 orang (49,1%), jenis kelamin yang mengalami obesitas yakni Perempuan dengan jumlah 34 orang (59,6%), pola makan dengan proporsi cukup dengan jumlah 41 orang (71,9%), aktivitas fisik tertinggi yang mengalami obesitas adalah proporsi sedang dengan jumlah 51 orang (87,9%). Dan siswa/siwi yang mengalami obesitas di SMA 14 Medan 51 orang (87,9%) diharapkan dapat memberikan edukasi pola makan sehat, dan edukasi pentingnya aktivitas fisik untuk menurunkan berat badan.

Kata kunci: obesitas, remaja

Daftar pustaka: (2020-2024)

ABSTRACT

Diatri Elisa Sianturi 032021013

Description of the Characteristics of Obesity in Adolescents at SMA Negeri 14 Medan Year 2024.



(61 + attachments)

Obesity in adolescents occurs due to an imbalance between energy intake and energy expenditure by the body. The high prevalence of obesity in adolescents can lead to non-communicable diseases (NCDs). This condition is influenced by several factors, such as age, gender, irregular eating patterns, and lack of physical activity. The purpose of this study is to describe the characteristics of obesity in adolescents. This research method uses a descriptive design with a cross sectional sample in this study, namely 57 respondents. The sampling technique in this research is purposive sampling which uses the Slovin formula in selecting samples for researchers who determine respondents. The instruments in this study uses the food frequency questionnaire (FFQ) dietary pattern questionnaire and the international physical activity questionnaire (IPAQ). The results of this study show the characteristics of obesity in adolescents, namely based on age, the highest category, namely 16 years old, 28 people (49.1%), gender who are obese, namely women with a total of 34 people (59.6%), eating patterns with sufficient proportions. with a total of 41 people (71.9%), the highest physical activity of those with obesity is a moderate proportion with a total of 51 people (87.9%). And 51 students (87.9%) who are obese at SMA 14 Medan are expected to provide education on healthy eating patterns and education on the importance of physical activity to lose weight.

Key words: obesity, teenagers

Bibliography: (2020-2024)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan



tepat pada waktunya. Adapun judul skripsi ini adalah **“Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan pada jenjang S1 Keperawatan Program Studi Ners Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Pada penyusunan skripsi ini tidak semata mata hasil kerja penulis sendiri, melainkan berkat bimbingan dan dorongan dari pihak-pihak yang telah membantu. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis secara khusus mengucapkan Terimakasih banyak yang tak terhingga kepada:

1. Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc selaku ketua dan dosen Pembimbing akademik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan saya mengucapkan banyak Terimakasih atas dukungan, motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Eva Fitria, S.Pd, M.Si selaku kepala sekolah di SMA 14 Medan beserta guru dan staf pegawai yang memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA 14 Medan.
3. Lindawati F. Tampubolon, Ns., M. Kep selaku ketua Program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
4. Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji sekaligus Pembimbing I yang telah banyak membantu, memberikan bimbingan waktu, motivasi, dan masukan baik berupa pertanyaan, saran, dan kritik



yang bersifat membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Amnita Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji sekaligus Pembimbing II yang telah membantu membimbing dan memberikan masukan baik berupa pertanyaan, saran, dan kritik yang bersifat membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Ernita Rante Rupang S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji saya yang telah membantu membimbing dan memberikan motivasi, masukan dan saran yang baik yang bersifat membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh tenaga pengajar dan tenaga kependidikan di Stikes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik, dan membantu selama Pendidikan di Stikes Santa Elisabeth Medan.
8. Teristimewa kepada Mama tercinta dan Papa tercinta Paska H. Sianturi dan Mama saya Masri U. Ompusunggu S.Kep.,Ns , Adek saya Christian Styven Sianturi, Edwin Putra Sianturi, dan Roma Rejeki Sianturi dan juga oppung saya dari Papa Sopar Sianturi dan Kamsia Simare-mare dan juga Oppung saya dari Mama Parsaoran Ompusunggu dan Lianar Sirait dan seluruh keluarga besar saya. saya mengucapkan banyak Terimakasih atas dukungan, moral, motivasi, dan serta doa yang telah diberikan kepada saya dalam proses penyelesaian Pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.



9. Seluruh teman teman prodi Ners Angkatan 2021 saya mengucapkan Terimakasih yang saling memberikan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, baik isi maupun Teknik penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan masukan untuk penyusunannya. Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih senantiasa mencurahkan berkat dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat dilanjutkan untuk pengembangan Ilmu Pengetahuan khususnya Profesi Keperawatan.

Medan, 13 Januari 2025

Penulis

(Diatri Elisa Sianturi)

DAFTAR ISI

Halaman



SAMPUL DEPAN	1
TANDA PERSETUJUAN	2
TANDA PENGESAHAN PROPOSAL.....	3
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR BAGAN.....	10
BAB I PENDAHULUAN	11
1.1. Latar Belakang	11
1.2. Perumusan Masalah.....	14
1.3. Tujuan.....	15
1.3.1. Tujuan Umum.....	15
1.3.2. Tujuan Khusus	15
1.4. Manfaat Penelitian.....	15
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	15
1.4.2. Manfaat Praktis	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
2.1. Konsep Dasar Remaja	17
2.1.1. Definisi Remaja	17
2.1.2. Tahap-Tahap Remaja.....	17
2.1.3. Fase-Fase Remaja	18
2.1.4. Faktor Perkembangan Remaja.....	20
2.1.5. Ciri-Ciri Remaja	20
2.2. Konsep Dasar Obesitas.....	21
2.2.1. Definisi Obesitas.....	21
2.2.2. Pengukuran IMT	21
2.2.3. Klasifikasi Obesitas	22
2.2.4. Etiologi Obesitas.....	24
2.2.5. Faktor Resiko Obesitas	25
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	36
3.1. Kerangka Konsep	36
3.2. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN	38
4.1. Rancangan Penelitian	38
4.2. Populasi dan Sampel.....	38
4.2.1. Populasi.....	38
4.2.2. Sampel	38
4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
4.3.1. Variabel Independen.....	41
4.3.2. Variabel Dependen	41



4.3.3. Defenisi Operasional	42
4.4. Instrumen Penelitian.....	43
4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
4.5.1. Lokasi Penelitian	43
4.5.2. Waktu Penelitian.....	43
4.6. Prosedur Pengumpulan Data dan Teknik Pengumpulan Data	45
4.6.1. Pengambilan Data	45
4.6.2. Teknik Pengumpulan Data	46
4.6.3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	47
4.7. Kerangka Operasional	48
4.7. Pengelolaan Data.....	49
4.8. Analisa Data	50
4.9. Etika Penelitian	51
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
5.1 Lokasi Gambaran Penelitian	42
5.2 Hasil Penelitian	42
5.3 Pembahasan	45
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	56
6.1 Simpulan.....	56
6.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61
1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	63
2. Informed Consent	64
3. Lampiran Kuesioner	65
4. Kuesioner Body Shaming.....	66
5. Kuesioner Kepercayaan Diri	67
6. Lampiran Izin Penggunaan Kuisisioner Penelitian	68
7. Pengajuan Judul Proposal	72
8. Usulan Judul Skripsi Dan Tim Pembimbing	73
9. Keterangan Layak Etik	74
10. Persetujuan dan Pelaksanaan Penelitian.....	75
11. Surat Selesai Penelitian	77
12. Lembar Bimbingan.....	78
13. Dokumentasi Penelitian	83
14. Hasil Output SPSS	84
15. Master Data.....	85

DAFTAR TABEL



Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di Sma 14 Medan Tahun 2024.....	29
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Di SMA 14 Medan Tahun 2024	42
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin DI SMA 14 Medan Tahun 2024	42
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola makan Di SMA 14 Medan Tahun 2024	43
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas fisik Di SMA 14 Medan Tahun 2024	43
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi siswa/siswi yang obesitas Di SMA 14 Medan Tahun 2024.....	44

DAFTAR BAGAN



Bagan 4.1	Kerangka Konsep Gambaran Karakteristik Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma 14 Medan Tahun 2024.....	26
Bagan 4.2	Kerangka Operasional Gambaran Karakteristik Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024.....	34

DAFTAR DIAGRAM

Halaman



Diagram 5.1 Berdasarkan Usia Siswa/Siwi Di SMA 14 Medan	45
Diagram 5.1 Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa/Siswi Di SMA 14 Medan	47
Diagram 5.1 Berdasarkan Pola Makan Di SMA 14 Medan	49
Diagram 5.1 Berdasarkan Aktivitas Fisik Di SMA 14 Medan	51
Diagram 5.1 Siswa/Siswi yang mengalami obesitas Di SMA 14 Medan	53



BAB I PENDAHULUAN

1.1 latar Belakang

Remaja yaitu individu yang berada pada fase perubahan dari anak hingga dewasa, pada masa remaja adanya perubahan fisik dan psikologis. (Freska Windy, 2022). Adanya obesitas pada remaja dikarenakan ketidaksetaraan asupan tenaga yang masuk dan keluar dari tubuh, yang diakibatkan oleh faktor usia, gender, pola makan tidak teratur, kurangnya olahraga, status ekonomi yang kurang memadai, dan sosial budaya. (Iframilda, 2021).

Obesitas merupakan urutan tertinggi di Dunia yaitu sebanyak 38,3 juta anak remaja yang mengalami obesitas, terjadinya peningkatan sekitar 340 juta lebih remaja pada usia 5-19 Tahun (WHO 2020). Prevalensi remaja yang mengalami obesitas di Indonesia usia 5-19 tahun sebesar 66.7 %, pada usia 20 tahun sebesar 64,3 % mengalami obesitas akibat pola makan yang buruk, sering mengonsumsi makan dan minum dengan kadar gula, garam, lemak yang berlebihan. Prevalensi obesitas lebih tinggi terjadi pada wanita sebanyak 15,9 % dibandingkan pada pria sebanyak 11,3 % (UNICEF, 2020).

Prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia sebanyak 16.0%. Apabila terjadi pada selang waktu yang lama akan mengakibatkan hipertensi, diabetes, kanker dll (Risesdas, 2018). Prevalensi obesitas di Sumatera Utara dari Hasil Survei Gizi Nasional Indonesia (SGGI) yakni sebesar 2.3 %. Dari data survei awal yang dilakukan di SMA 14 Medan Tahun 2024 didapat kan data jumlah siswa/siswi keseluruhan sebesar 976 orang dan dilakukan pengukuran IMT



kepada 10 orang siswa/siswi SMA 14 Medan. didapatkan hasil yaitu 1 orang Ayang normal, 3 orang yang mengalami kegemukan, 6 orang yang mengalami obesitas/ nilai IMT diatas nilai normal.

Faktor resiko obesitas pada remaja meliputi minimnya olahraga, pola makan tidak teratur, dan kelebihan asupan nutrisi, lemak, protein, dan karbohidrat (Mayataqillah Fajriyah, 2023). Dalam mencegah Kejadian Obesitas Pada remaja dengan memberikan edukasi tentang aktivitas fisik yakni olahraga secara teratur, mendengarkan musik, dan melakukan kegiatan - kegiatan disekolah ataupun diluar sekolah, menurunkan Index massa tubuh (IMT) dengan mengurangi kecukupan energi, protein, lemak serta mengoptimalkan komsumsi serat (hidayah nurul and Nasution, 2021).

Faktor pemicu terjadinya obesitas yakni keadaan masukan energi yang melampaui penggunaan tenaga yang dibutuhkan termasuk tingginya asupan karbohidrat, protein dan lemak yang didalam tubuh diserap dan obesitas diakibatkan karena penumpukan lemak yang berlebih (Telisa, Hartati and Haripamili, 2020). Faktor terjadinya obesitas dapat disebabkan komsumsi junkfood yang berlebihan memiliki efek negatif bagi kesehatan dapat menyebabkan berbagai macam gangguan penyakit PTM dikarenakan ketidakseimbangan zat gizi dalam junk food mengandung kalori, lemak jenuh, sodium, glukosa, dan zat aditif mineral (Rumaf, 2023).

Upaya pecegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi obesitas yakni dengan mendeteksi obesitas dengan kegiatan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) (Fauzan Rizki, 2023) .



Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024”

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas dapat dibuat perumusan masalah yaitu bagaimana “Gambaran karakteristik obesitas pada remaja di SMA 14 Medan Tahun 2024”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui Gambaran karakteristik obesitas pada remaja di SMA 14 Tahun 2024

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menggambarkan karakteristik berdasarkan umur di SMA 14 Medan Tahun 2024
2. Menggambarkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin di SMA 14 Medan
3. Menggambarkan karakteristik berdasarkan pola makan di SMA 14 Medan
4. Menggambarkan karakteristik berdasarkan aktivitas fisik di SMA 14 Medan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini berguna sebagai salah satu sumber bacaan yang di harapkan dapat memberikan pemahaman serta pengetahuan terkait Gambaran karakteristik obesitas pada remaja di SMA 14 Medan Tahun 2024.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi siswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan atau informasi serta menambah melakukan aktivitas harian seperti olahraga rutin (sepak bola, senam, berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah) dan membantu pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah atau berkebun. Dan melakukan kerjasama dengan puskesmas untuk mencegah angka obesitas dan penyakit PTM.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dan memberikan pendampingan kepada mahasiswa/mahasiwi untuk mencegah angka kejadian obesitas

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Remaja

2.1.1 Definisi remaja

Remaja merupakan individu yang berada dalam fase masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja ditandai dengan masa perubahan fisik dan psikologis. (Freska Windy, 2022). Remaja yang mengalami obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang keluar didalam tubuh, yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, pola makan yang buruk, aktivitas fisik yang kurang, status ekonomi yang kurang memadai, dan sosial budaya. (Iramilda, 2021).

2.1.2 Tahap -tahap remaja

Dalam tahap remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial.

Adapun tahap-tahap remaja diantaranya yaitu:

1. Remaja Awal

Remaja awal yang juga disebut sebagai praremaja berkisar antara 12-15 tahun. Pada masa ini, ciri yang paling jelas terlihat adalah perubahan fisik yang terjadi dengan begitu pesat. Hal ini dapat kita lihat dari penambahan tinggi tubuh mereka yang terjadi dengan begitu cepat. Demikian juga dengan alat-alat seksual mereka yang semakin matang. Ini merupakan persiapan secara fisik menuju masa

dewasa. 15 Dalam pertumbuhan fisik ini ada dua kemungkinan yang dapat dilihat: pertama, tubuh mereka akan semakin tinggi cenderung kurus atau yang kedua semakin gemuk.

2. Remaja Madya

Usia pada tahap ini berkisar antara 15-18 tahun. Ciri yang terdapat pada tahap yang kedua ini adalah remaja berusaha untuk menemukan diri dalam interaksi di lingkungan teman-teman sebaya dan masyarakat dan sangat senang apabila banyak teman yang menyukainya. Dengan demikian remaja berusaha untuk diterima oleh teman-temannya. Ini bisa berakibat pada hubungan yang mulai renggang dengan keluarga karena remaja sedang melepaskan diri dari ikatan orang tua dan memilih generasinya sendiri.

3. Tahap Akhir

Tahap ini berkisar usia antara 18-21 tahun. Pada masa ini remaja mulai memisahkan diri dari kelompok dan berusaha membentuk tembok pemisah antara dirinya dan masyarakat umum. Remaja mulai menempatkan diri dalam lingkungan orang dewasa (Mauli, 2021).

2.1.3 Fase-fase remaja

Ada beberapa fase-fase masa remaja, antara lain:

a. Pra-pubertas

Pada masa ini proses perkembangan anak ada dalam keadaan paling kuat (*progresif*). Ciri lain yang sering terjadi pada usia ini adalah kecenderungan untuk melepaskan diri dari identifikasi-identifikasi yang lama karena mulai bersikap

kritis terhadap aturan yang berlaku dalam keluarga. Jika, aturan dalam keluarga membatasi ruang gerak anak akan mengalami kegagalan atau terhambatnya perkembangan psikis seorang anak. Misalnya, bisa terjadinya gejala neuritis dan infantil (gangguan fungsi pencernaan, menstruasi, phobia, obsesi).

b. Masa pubertas

Masa pubertas merupakan suatu masa yang dilanjutkan oleh masa remaja yang disebut dengan masa puber lanjut. masa pubertas dimulai pada usia kurang lebih 14 tahun dan berakhir pada usia kurang lebih 19 tahun. Proses kematangan organ tubuh yang terjadi pada masa pubertas adalah kematangan seksual.

c. Adolesensi/remaja

Pada masa ini remaja mulai bersikap kritis terhadap objek-objek yang berkaitan dengan dirinya, mampu membedakan hal yang terkait dengan lingkungan internal dan eksternal. Remaja akan lebih aktif untuk berinteraksi dengan lingkungan eksternal sebagai pengalaman yang ingin dicoba, juga sebagai bentuk eksistensi diri. Ketertarikan akan hal-hal baru yang dipikirkan oleh remaja pada usia adolesensi menuntut orang tua lebih bijaksana dan intensif dalam pola pendampingan. Pola asuh yang baik akan mampu mengarahkan remaja melalui fase ini secara baik. Pola asuh yang tepat akan mengarahkan remaja membentuk pengalaman - pengalaman dan kepribadian yang sesuai sehingga akan adaptif dalam berinteraksi dengan lingkungan, baik internal maupun eksternal. (Gafar ABD, 2023)

2.1.4 Faktor perkembangan remaja

Faktor-Faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja meliputi pengaruh dari keluarga, asupan gizi, gangguan emosional, status sosial ekonomi, Kesehatan, lingkungan yang berperan dalam perkembangan fisik remaja. Perubahan yang terjadi Selama masa remaja dapat mempengaruhi kemampuan dan keinginan remaja untuk menyampaikan kekhawatiran dan kecemasannya pada orang lain, sehingga mendapatkan perspektif yang lebih baik (Setyaningrum & Aziz 2014 Dalam Febrianti 2021).

2.1.5 Ciri – ciri remaja

Menurut (Horlock, dalam Haidar & Apsari, 2020).

Ciri – Ciri remaja yaitu sebagai berikut:

1. Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak - anak dan masa dewasa.
2. Seksual mengalami perkembangan yang kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab timbulnya perkelahian, bunuh diri, dan kriminalitas.
3. Cara berpikir causatif, yaitu jika seorang remaja dilarang orang tuanya agar tidak boleh melakukan sesuatu hal dan akan cenderung bertanya mengapa tidak diperbolehkan untuk melakukannya.
4. Emosi yang meluap-luap karena emosi remaja masih labil yang erat hubungannya dengan perkembangan hormon.
5. Mulai tertarik pada lawan jenis dan mulai pacaran.

6. Mulai mencari perhatian lingkungannya serta berusaha mendapatkan status dan peran, seperti melalui kegiatan remaja di lingkungan sosialnya.
7. Remaja dalam kehidupan sosialnya tertarik pada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomor satukan, sedangkan kelompoknya dinomor duakan.

2.2 Konsep Obesitas

2.2.1 Definisi obesitas

Obesitas adalah keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh normal. Obesitas dapat terjadi pada semua golongan umur termasuk pada remaja. Ada beberapa faktor yang memengaruhi status obesitas diantaranya adalah asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat (LA Supu , 2022).

2.2.2 Klasifikasi obesitas

Obesitas dapat dibedakan berdasarkan bentuk fisik/tubuh yang tersusun akibat timbunan lemak di tubuh. Obesitas dibedakan menurut distribusi lemak, yaitu bila lebih banyak timbunan lemak di bagian atas tubuh (dada dan pinggang) maka disebut apple shape body (android), dan bila lebih banyak timbunan lemak di bagian bawah tubuh (pinggul dan paha) disebut pear shape body. (Hermawan Dessy, 2020)

Berikut ada dua tipe obesitas diantaranya:

- a. Tipe android (buah apel)

Pada obesitas tipe ini, penumpukan lemak terjadi terutama di bagian tubuh atas seperti dadapundak, leher, dan wajah. Dikatakan tipe android karena pada obesitas ini tubuh menyerupai bentuk dari buah apel. Kondisi ini biasanya terjadi pada pria lanjut usia dan atau wanita yang sudah menopause. Obesitas tipe android ini, memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif yang berhubungan dengan metabolisme lemak dan glukosa (seperti: penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, hipertensi) karena timbunan lemak yang terjadi merupakan lemak jenuh. Meskipun begitu, pada obesitas tipe android akan lebih mudah untuk menurunkan berat badan. Penurunan berat badan untuk tipe obesitas ini dapat terlihat dengan mengikuti olahraga yang tepat dan juga pengaturan makan yang benar.

b. Tipe Gynoid (buah pir)

Pada obesitas tipe gynoid, penumpukan lemak terjadi pada bagian tubuh bawah sekitar perut, pinggul, paha, dan pantat. Karena lemak yang menumpuk adalah lemak tak jenuh, tipe obesitas ini relatif lebih aman dibanding tipe sebelumnya. Namun, tipe obesitas ini memiliki lemak sulit dibakar menjadi energi sehingga akan lebih sulit untuk menurunkan berat badannya. Obesitas juga dapat diklasifikasikan berdasarkan penyebabnya:



Gambar 3.14 Tipe-tipe Obesitas

Sumber: (Hikmawati,2023.)

2.2.3 Etiologi obesitas

1). Obesitas Primer

Obesitas primer adalah obesitas yang disebabkan oleh faktor gizi dan berbagai faktor yang memengaruhi masukan makanan. Obesitas jenis ini terjadi akibat masuk makanan yang lebih banyak dibandingkan dengan kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh tubuh.

2). Obesitas Sekunder

Obesitas sekunder adalah obesitas yang disebabkan oleh adanya penyakit atau kelainan congenital (mielodisplasia), endokrin (sindrom Cushing, sindrom Freulich, sindrom Mauriac, dan Pseudoparatiroidisme), atau Klinefelter, sindrom.

Berdasarkan Patogenesisnya yaitu:

- 1) Regulatory obesity adalah gangguan primer pada *regulatory obesity* pada pusat yang mengatur masukan makanan.
- 2) *Metabolic obesity* adalah terjadi akibat adanya kelainan pada metabolisme lemak dan karbohidrat (Heri Mochamad, 2021).

2.2.4 Faktor resiko obesitas

A. Faktor usia

Makin bertambah usia, seseorang cenderung menjadi obesitas sesudah masuk dalam usia lanjut atau diatas 65 Tahun, berat badan akan makin menurun, karena masa otot semakin mengecil.

B. Faktor jenis kelamin

Laki-laki atau perempuan mempunyai kecenderungan yang berbeda. Anak perempuan lebih memperhatikan berat badan nya dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perhatian orang tua terhadap berat badan anak perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengana anak laki-laki sehingga orang tua akan mempengaruhi pola makan anak, baik dalam bentuk pembatasan.

C. Faktor pola makan

Mengkonsumsi makanan dengan kandungan energi sesuai yang dibutuhkan tubuh, maka tidak ada energi yang disimpan. Sebaliknya apabila mengkonsumsi makanan dengan energi melebihi yang dibutuhkan tubuh, maka kelebihan energi akan disimpan sebagai cadangan energi terutama sebagai lemak. faktor makanan yang dominan menyebabkan terjadinya obesitas yaitu makanan siap saji, dan minuman ringan.

D. Faktor aktivitas

Kegemukan disebabkan karena ketidakseimbangan dari kalori yang masuk dibanding yang keluar. Kalori diperoleh dari makanan sedangkan pengeluarannya melalui aktivitas tubuh dan olahraga. Kalori terbanyak (60-70%) dipakai oleh tubuh untuk kehidupan dasar seperti bernafas, jantung berdenyut dan fungsi dasar

sel. Besarnya kebutuhan kalori dasar ini ditentukan oleh genetik atau keturunan. Namun aktifitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan jumlah penggunaan kalori keseluruhan.

2.2.5 Dampak obesitas

Menurut Tri astuti, (2021) berbagai dampak gangguan dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan obesitas. Beberapa gangguan kesehatan yang ditimbulkan obesitas diantaranya:

1. Berat badan yang berlebihan akan membebani bagian lutut, dan panggul sehingga bisa menimbulkan radang sendi,
2. Beban kerja pada jantung dalam memompa darah ke jaringan yang obesitas jadi bertambah berat
3. Beban pada jantung juga berdampak pada paru-paru dan jalan napas sehingga timbul sesak napas
4. Daya tahan tubuh orang obesitas menurun sehingga mudah jatuh sakit, dan angka kematian juga meningkat
5. Lemak yang menumpuk di panggul dan dalam perut menyebabkan peningkatan banyak bahan kimia dan hormone
6. Kolesterol dan gliserida darah meningkat, mempermudah terjadinya penyakit jantung dan stroke
7. Pengaruh pada ginjal menyebabkan hipertensi
8. Pengaruh alcohol menyebabkan fungsi sel hati akan terganggu

2.2.6 Pengukuran IMT

Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Pada remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan umurnya karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh, pada remaja digunakan indikator IMT/U. (Hayani hana, 2020)

Cara pengukuran IMT/U adalah:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2 \text{ (cm)}}$$

Kemudian hasil IMT tersebut dimasukkan pada rumus Z- Score dengan indeks IMT/U anak umur 5-18 tahun. Z-Score dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

Nilai Individu Subyek -Nilai Median Baku Rujukan

Nilai Simpang Baku Rujukan

Nilai Individu Subjek (NIS) merupakan hasil dari IMT kemudian Nilai Median Baku Rujukan (NMBR) dan Nilai Simpang Baku Rujukan (NSBR) dapat dilihat pada buku standar antropometri. Dalam indeks IMT/U status gizi dapat diklasifikasikan menjadi 5 (lima) kategori, yaitu sebagai berikut:

Nilai IMT	Kategori Status Gizi
< 18,5	Sangat Kurus
18,5 – 24,9	Kurus
25,0 – 29,9	Gemuk
30,0	Obesitas
31,0 – 34,9	Obesitas Tahap I
35,0 – 39,9	Obesitas Tahap II
≥ 40,0	Obesitas Tahap III

Sumber : (Kemenkes, 2020)

BAB 3

KERANGKA KONSEP

4.1 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual yakni gambaran abstrak pada suatu fakta yang dirancang untuk dibicarakan, serta membangun materi penguraian hubungan antara variabel yang diteliti maupun tidak diteliti. Kerangka konseptual berfungsi dalam membangun hubungan dari hasil penelitian dan materi yang relevan (Nursalam, 2020).

Karakteristik obesitas remaja:

1. Umur
2. Gender
3. Pola makan
4. Aktivitas

Gambar 3.1 Kerangka konsep gambaran karakteristik obesitas pada remaja

Keterangan:

 : Variabel yang diteliti

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Menyatakan bahwa adanya program dan penulisan sangat penting bagi penulis karena meningkatkan untuk mengontrol semua dampak keakuratan. Istilah “program penulisan” dimanfaatkan pada dua situasi pertama, membahas metode penelitian yang digunakan agar mengidentifikasi masalah sebelum perencanaan pengumpulan data kedua, mendefinisikan struktur penulisan yang akan digunakan (Nursalam, 2020).

Penulisan ini menggunakan deskriptif dengan menggunakan *cross sectional*, rancangan penelitian digunakan bertujuan mengetahui gambaran karakteristik remaja obesitas di SMA 14 Tahun 2024”

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah gabungan dari semua kasus yang ingin diteliti oleh peneliti. Populasi tidak terbatas pada orang-orang yang memenuhi kriteria tertentu (Nursalam, 2020). Populasi dari penelitian ini adalah mencakup semua siswa/siswi di SMA 14 Medan yang terdiri dari 976 orang. Subjek dalam penulisan memenuhi kriteria (Beck,Polit, 2012).

4.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi terjangkau yang dapat dijadikan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam,2020) metode pengambilan

sampel yang digunakan teknik purposive sampling adalah pemilihan sampel sesuai keinginan penulis sehingga karakteristik populasi telah dipelajari sebelumnya (Nursalam, 2020). Sampel diambil dari seluruh kelas X-XII yang berjumlah 57 orang. Sampel dihitung bersarkan rumus slovin.

Dengan rumus:

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\ &= \frac{976}{1+976(0,01)} \\ &= \frac{976}{1+97,6} \\ &= \frac{976}{10+76} \\ n &= 91 \end{aligned}$$

Kriteria Inklusi:

1. Siswa/Siswi yang mengalami obesitas
2. Siswa/Siswi kelas X-XII yang nilai IMT nya melebihi batas normal

Sampel yang diperoleh tidak memenuhi atau dikaarenakan keterbatasan responden sampel yang di dapat hanya 57 responden.

4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1. Variabel penelitian

Sifat tindakan yang membedakan sesuatu (seperti benda, orang, dll). Penulisan menggambarkan variabel dengan jumlah dua perbedaan. Konsep yang digunakan dapat diukur (Nursalam, 2020). Variabel dalam proposal penulis yaitu Obesitas.

4.3.2. Definisi operasional

Definisi operasional adalah penjelasan didasarkan pada ciri-ciri yang dapat diamati dari sesuatu yang telah ditentukan. objek atau fenomena tertentu secara teliti yang selanjutnya dapat diulang oleh orang lain. Terdapat dua jenis definisi nyata yang menjelaskan objek makna kata, dan definisi nyata yang menjelaskan objek (Nursalam, 2020).

Tabel 3.1 Definisi operasional Gambaran karakteristik kejadian obesitas pada remaja di Sma 14 Medan Tahun 2024

Variabel	Defenisi	Indicator	Alat ukur	Skala	Skore
Usia	Usia yang diukur dari lahir sampai usia dilakukan penelitian	Perkembangan dari mulai dari lahir sampai sekarang	Lembar observasi dan wawancara	N O M I N A L	$\geq 16-19$ Tahun ≤ 20 Tahun
Jenis kelamin	Karakteristik biologis responden yang dapat dilihat dari	Perbedaan fisik antara laki-laki dan perempuan	Lembar observasi dan wawancara	N O M I	Laki-laki Perempuan



	ciri-ciri fisik responden.				N A L
Pola makan	makanan dalam sehari yang terdiri dari makan pagi, siang, malam Kegiatan yang dilakukan	Frekuensi makanan jenis makanan	Kuosioner FFQ	O R D I N A L	Kurang:35- 92 Cukup: 93- 151 Lebih: 152- 210
Aktivitas fisik	responden yang melibatkan bagian tubuhnya untuk mengeluarkan energi	1. Aktivitas harian 2. Aktivitas Pindah tempat 3. Aktivitas luang 4. Aktivitas menetap	Kuosioner IPAQ	O R D I N A L	MET ≥3000 :Tinggi - 3000> MET ≥ 600: Sedang - 600 <MET: Rendah
Obesitas	Porsi makan yang banyak	Berat badan Tinggi badan	Meteran dan Timbangan berat badan	I N T E R V A L	Nilai IMT 30,0-34,9= Obesitas I 35,0-39,9: Obesitas II 40,0: Obesitas III

4.4. Instrumen Penelitian

Penulisan menggunakan alat untuk mengumpulkan data berupa Instrumen kuesioner diberikan kepada responden (Nursalam, 2020). Instrumen yang digunakan peneliti untuk penyusunan skripsi yakni:

1. Kuesioner Data Demografi

Instrumen untuk mengumpulkan data demografi: kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi seperti nama (inisial), alamat, gender, usia, pendidikan, dan penghasilan seseorang.

2. Kuesioner Pola makan

Penulisan yang dibutuhkan adalah kuesioner FFQ dengan memberikan pertanyaan mengenai bahan makanan sumber natrium, sumber lemak, dan sumber karbohidrat). Frekuensi penggunaannya setiap kali mengonsumsi makanan > 3 kali/hari dengan skor 6, 1 kali/hari dengan skor 2, 3-6 kali/minggu dengan skor 3, 1-2 kali/bulan dengan skor 4, 2x/bulan dengan skor 2, tidak pernah dengan skor 1. setelah itu skor yang didapatkan dijumlahkan makanan yang dikonsumsi (35 jenis makanan), jumlah pertanyaan pada kuesioner FFQ yang terdiri dari 35 pertanyaan dimana untuk menjawab pernyataan dalam kuesioner ini dengan tiga pilihan kurang = 35-92, cukup = 93-151, dan lebih = 152-210



Rumus: $p = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$

$$p = \frac{(35 \times 6) - 35}{3}$$

$$p = \frac{210 - 35}{3}$$

$$p = \frac{175}{3}$$

$$p = 57$$

Cukup = 93 - 151

Lebih = 152 - 210

Kurang = 35 - 92

1. kuesioner aktivitas fisik

Penulis menggunakan alat ukur untuk mengetahui Statistik MET (Ekuivalen Metabolik) digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ). MET menggambarkan proporsi atau kecepatan metabolisme kerja dan metabolisme saat istirahat. Satu MET yaitu pengeluaran tenaga setara dengan duduk diam, yaitu sebesar 1 kkal/kg/jam. Kuesioner ini terdiri dari 16 pertanyaan yang mengharuskan responden untuk memberikan rincian tentang aktivitas sehari-hari mereka. Tiga bidang yang dicakup adalah kegiatan di tempat kerja, perjalanan, dan rekreasi. Responden diminta untuk mencatat jenis kegiatan dan durasi waktu yang dibutuhkan untuk setiap aktivitas. Berdasarkan skor aktivitas fisik yang dihitung menggunakan nilai MET sesuai dengan pedoman analisis IPAQ, total aktivitas



fisik dalam MET menit per minggu dibagi menjadi tiga kategori: tinggi ($MET > 3000$), sedang ($600 < MET < 3000$), dan rendah ($MET < 600$). Untuk menghitung MET per minggu, waktu yang dihabiskan untuk aktivitas dikalikan dengan nilai MET yang sesuai dari pilihan dalam kuesioner IPAQ, yaitu ringan = 3,3, sedang = 4, dan berat = 8. Sebagai contoh, jika seseorang bekerja selama 30 menit 5 hari dalam satu pekan, total menit MET untuk aktivitas tersebut adalah $3,3 \times 30 \times 5 = 495$ menit MET per ming

1. Lembar observasi/wawancara (IMT)

Untuk menghitung IMT, meteran dan timbangan digunakan untuk mengukur berat badan, dan tinggi badan responden. setelah mereka diukur, nilai IMT masing-masing responden dihitung

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$$

Nilai IMT: 30 – 34,9 = Obesitas 1

35 – 39 = Obesitas 2

≤ 40 = Obesitas 3

4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1. Lokasi

Penulis pengumpulan data di SMA 14 Medan

4.5.2. Waktu

Dilakukan Bulan Desember pada tanggal 2 – 5 Desember

4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.6.1. Pengambilan Data

Untuk penulisan istilah pengumpulan data, tetapi terkadang yang menggunakan data yang ada kriteria (Beck, Polit, 2012).

1. Data Primer berasal pada pemeriksaan, wawancara, kuesioner yang dilakukan oleh peneliti terhadap sasarannya yaitu siswa/siswi SMA 14 Medan.
2. Data Sekunder yang didapatkan Siswa/Siswi yang mengalami Obesitas di SMA 14 Medan

4.6.2. Teknik pengumpulan data

Karakteristik materi adalah proses pengumpulan data yang diperlukan untuk penulisan (Nursalam, 2020). Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner diberikan kepada responden. Desain penulisan dan metode instrument digunakan memengaruhi untuk proses pengumpulan data dilakukan seperti berikut:

1. penulis mengurus surat izin penelitian dari STIKes Santa Elisabeth Medan,
2. setelah penulis mendapat izin dari STIKes Santa Elisabeth Medan untuk melakukan penelitian, penulis memberikan surat izin kepada Kepala sekolah SMA 14 Medan.
3. selanjutnya penulis mendapatkan izin dari Kepala sekolah SMA 14 Medan, peneliti melakukan kumpulan data.

4. selanjutnya peneliti menemui calon responden lalu memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan, manfaat dan proses penelitian yang dilakukan terhadap responden dan mengontrak waktu .
5. Setelah peneliti mengontrak waktu dan bertanya jam berapa bisa berbincang-bincang, Jika bersedia maka peneliti meminta calon responden menandatangani *informed consent* kepada responden.
6. Setelah responden menandatangani *informed consed*, peneliti memberitahukan petunjuk pengisian kuesioner, saat responden tidak mengerti mengisi kuesioner maka peneliti mendampingi dalam mengisi kusioner.
7. selanjutnya responden mengisi kusioner yang telah diberikan sambil di dampingi oleh peneliti
8. sesudah kusioner selesai diisi, peneliti membereskan kuesioner dan melihat ulang kusioner untuk memverifikasi data yang tidak terisi lalu mengucapkan terimakasih kepada responden karena telah meluangkan waktunya, kemudian peneliti lakukan yaitu mengolah data.

4.6.3. Uji validitas dan reabilitas

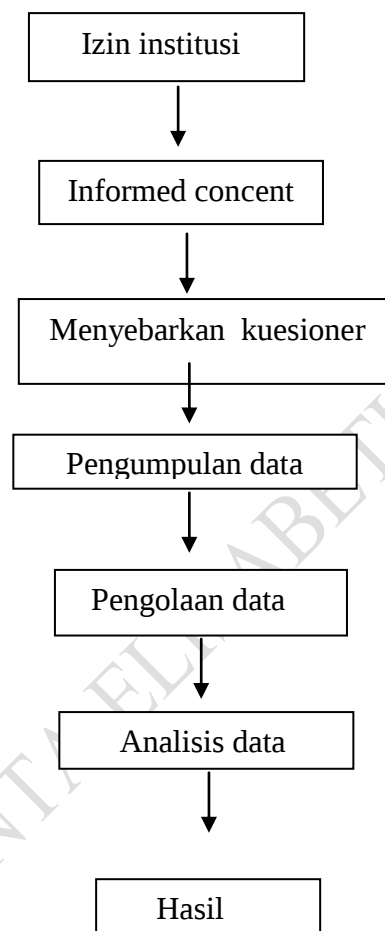
Prinsip keandalan disebut dengan validitas, menguji dan mengamati instrument yang harus memiliki kemampuan untuk mengukur nilai yang diharapkan (Nursalam, 2020).

1. Uji validitas dan relibilitas

Peneliti tidak melakukan uji validitas dan relibitas Kembali karena instrument kuesioner yang dipakai sudah valid dan reliabel.

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.2 Kerangka operasional Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024



4.8. Pengolahan Data

Pengolahan data adalah proses keakuratan dan terstruktur tentang subjek, hipotesis, dan tujuan penulisan. Setelah semua data dikumpulkan (Nursalam, 2020).

1. *Editing*: Penulis akan memeriksa jawaban responden lengkap pada kuesioner agar data bisa diolah dengan baik.
2. *Coding*: merupakan angka terhadap data yang terdiri atas beberapa

kategori. Hal ini sangat membantu Ketika ingin mengolah menggunakan computer.

3. *Data entry*: menggunakan aplikasi perangkat lunak untuk memasukkan telah diidentifikasi dan dikodekan ke dalam komputer
4. *Tabulating*: untuk membuat tabel yang memenuhi tujuan penulis untuk mendapatkan hasil, penulis mengubah data awal ke Microsoft excel dan kemudia SPSS. Selanjutnya penulis memasukkan hasil penulisan ke program computer untuk dianalisis data
5. *Analisis*: yaitu proses pengelohan data dari kuesioner. Peneliti menggunakan berbagai teknik analisis data. (Nursalam, 2020).

Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik obesitas pada remaja (umur, jenis kelamin, aktivitas fisi, status ekonomi,) di SMA 14 Medan Tahun 2024

4.9 Etika penelitian

Etika penelitian berguna untuk menghormati kebiasaan dan peraturan yang berlaku pada suatu masyarakat atau kelompok tertentu. Etika menitikberatkan pada praktik penelitian yang baik dari perspektif subjek dan peneliti (Nursalam, 2020). Dalam melakukan penelitian, peneliti perlu mematuhi prinsip, aturan, dan norma masyarakat. Etika penelitian harus memperhatikan hal-hal berikut:

1. Kerahasiaan data responden bertujuan untuk menjamin kerahasiaan hasil penelitian, termasuk data dan masalah yang ditemukan.



2. *Beneficienci*, adalah prinsip etik yang sifatnya memberikan ajaran etika untuk berbuat baik, yang memiliki kewajiban untuk membantu responden dengan mengambil tindakan untuk mencegah dan mengurangi kerugian pada respondem.
3. *Veracity* (kejujuran), penelitian yang dilakukan menjelaskan secara rinci dan jujur tentang manfaat penelitian.
4. *Informed concent* merupakan suatu bentuk persetujuan antara penyelidik dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan sebelum penelitian dilakukan karena mereka menyetujui menjadi responden Dimana untuk menandatangani informed concent, tujuan dari informed concent.
5. *Anonymity adalah* memberikn jaminan dalam subyek penulis dengan hanya menulis kode pada lembaran pengumpulan dan hasil penelitian yang akan disajikan dan menghindari mencamtumkan nama responden pada lembar kuesioner atau lembar alat ukur

Penelitian ini telah lulus uji etik dari komisi etik Sekolah Tinggi Santa Elisabeth Medan dengan No.263/KPK-SE/PE-DT/XI/2024

BAB 5**HASIL DAN PEMBAHASAN****5.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

SMA 14 Medan, berlokasi di Jalan Pelajar Timur Ujung, kecamatan Medan Denai, kota Medan, merupakan sekolah menengah atas negeri yang telah berdiri sejak tahun 1984. Sekolah ini dikenal sebagai salah satu sekolah unggulan di kota Medan dibuktikan dengan status akreditasinya A. hal ini menunjukkan bahwa SMA 14 Medan memiliki kualitas Pendidikan yang tinggi dan telah memenuhi standar nasional.

SMA 14 Medan ini ada dua jurusan yaitu ipa dan ips rentang kelas nya ada kelas X, XI IPA, XI IPS, XII IPA, XII IPS jumlah kelas yaitu 29 kelas dan jumlah siswa/siswi SMA 14 Medan sebanyak 976 orang, siswa/siswi kelas X yakni 360 orang, siswa/siswi kelas XI yakni 354 orang, dan siswa/siswi kelas XII yakni 262 orang. Fasilitas yang ada di SMA 14 Medan yakni: kelas, perpustakaan, laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium computer, dan laboratorium bahasa. Sekolah ini mempunyai visi dan misi.

Visi dari SMA 14 Medan yang berbunyi: Mewujudkan lulusan yang berprestasi, berbudi luhur, beriman dan bertaqwa, berdaya saing global, dan berbudaya lingkungan.

5.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 57 orang siswa/siswi SMA 14 Medan Tahun 2024. Penelitian ini membahas Gambaran karakteristik obesitas pada remaja di SMA 14 Medan. Karakteristik

yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pola makan, dan aktivitas fisik. Hasil selengkapnya mengenai distribusi data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut.

5.2.1 usia

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Siswa/siswi yang mengalami obesitas berdasarkan usia di SMA 14 Medan Tahun 2024.

Usia	<i>F</i>	Persen (%)
15 Tahun	15	26,3
16 Tahun	28	49,1
17 Tahun	13	22,8
18 Tahun	1	1,8
Jumlah	57	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa proporsi siswa/siswi tertinggi yang mengalami obesitas di SMA 14 Medan adalah usia 16 Tahun sebanyak 28 orang (49,1%) dan terendah pada usia 18 tahun sebanyak 1 orang (1,8%).

5.2.2 jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi siswa/siswi yang mengalami obesitas di SMA 14 Medan berdasarkan jenis kelamin Tahun 2024

Jenis kelamin	<i>F</i>	Persen%
laki-laki	23	40,4
Perempuan	34	59,6
Jumlah	57	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa proporsi siswa/siswi tertinggi yang mengalami obesitas berdasarkan jenis kelamin adalah Perempuan dengan jumlah 34 orang (59,6%) dan proporsi terendah adalah laki-laki sebanyak 23 orang (40,4%).

5.2.3 Pola makan**Tabel 5.3 Distribusi frekuensi siswa/siswi yang mengalami obesitas di SMA 14 Medan berdasarkan Pola makan Tahun 2024**

Kategori pola makan	<i>F</i>	Persen (%)
lebih	16	28,1
Cukup	41	71,9
Kurang	0	0
Jumlah	57	100.0

Tabel di atas menunjukkan bahwa proporsi siswa/siswi tertinggi yang mengalami obesitas berdasarkan pola makan adalah proporsi cukup dengan jumlah 41 orang (71,9%) dan proporsi lebih sebanyak 16 orang (28,1%).

5.2.4 Aktivitas fisik**Tabel 5.4 Distribusi frekuensi siswa/siswi yang mengalami obesitas di SMA 14 Medan berdasarkan Aktivitas fisik Tahun 2024**

Aktivitas fisik	<i>F</i>	Persen (%)
Ringan <600	6	10,3
Sedang >600-1500	51	87,9
Berat	0	0
Jumlah	57	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa proporsi siswa/siswi tertinggi yang mengalami obesitas berdasarkan aktivitas fisik adalah proporsi sedang dengan jumlah 51 orang (87,9%) dan proporsi terendah sebanyak 6 orang (10,3%).

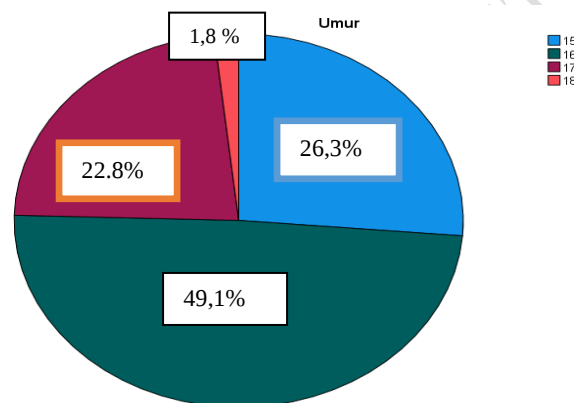
5.2.5 Obesitas**Tabel 5.5 Distribusi frekuensi siswa/siswi yang mengalami obesitas di SMA 14 Medan Tahun 2024**

Kategori obesitas	f	Persen %
Obesitas 1	51	87,9
Obesitas 2	5	8,6
Obesitas 3	1	1,7
Jumlah	57	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa proporsi siswa/siswi yang mengalami obesitas tertinggi termasuk dalam kategori obesitas 1 sebanyak 51 orang (87,9%) dan proporsi terendah adalah kategori obesitas 3 yakni 1 orang (1,7%).

5.3 Pembahasan

5.3.1 Usia siswa/siswi di SMA 14 Medan Tahun 2024



Dari diagram di atas dapat menunjukkan hasil berdasarkan pola makan pada siswa/siswi SMA 14 Medan Tahun 2024 yakni usia yang lebih rentan mengalami obesitas yaitu usia 16 Tahun sebanyak 28 orang (49,1%) dan paling sedikit usia 18 tahun 1 orang (1,8%)

Menurut asumsi peneliti pada usia responden sekarang belum mementingkan penampilan sehingga usia remaja awal cenderung memilih makanan yang beragam yakni makanan siap saji seperti bakso, mie ayam, dll

menurut peneliti responden masih kurang pengetahuan dan lebih memilih makanan yang tinggi kalori.

Hasil penelitian (Purwo, 2020) menyatakan responden yang memiliki rentang usia 14-17 Tahun dengan mayoritas responden berusia 16 Tahun sebanyak 105 orang (52.8%) dikarenakan pada usia remaja awal relatif mudah beresiko terjadinya obesitas dikarenakan responden yang cenderung lebih muda masih belum memperhatikan penampilan tubuhnya, makan makanan siap saji, nongkrong dengan teman sebaya, dan kurangnya beraktivitas.

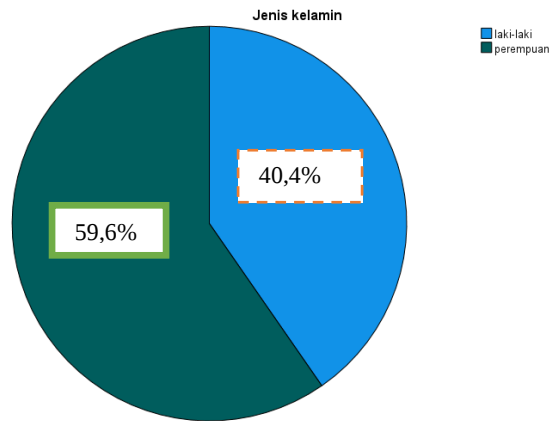
Berdasarkan penelitian (Wulandari, 2020) yang menunjukkan kelompok umur 16 tahun sebanyak 48,3%. Dikarenakan masa remaja salah satu tumbuh kembang yang penting, remaja yang mengalami obesitas kelak pada masa dewasa cenderung mengalami obesitas hal ini dibuktikan oleh insiden obesitas pada periode transisi antara remaja dan dewasa muda waktu 5 tahun meningkat.

Menurut penelitian (Adimuntja, 2024) menunjukkan yang berusia 16 tahun sebanyak 66,7% dikarenakan mengonsumsi minuman berpermanis gula per hari. Minuman berpemanis gula merupakan dengan gula tambahan antara lain soda, jus, minuman olahraga dan energi, kopi. Karena kandungan gulanya yang tinggi, minuman berpemanis yang tinggi kalori sehingga dapat berkontribusi dalam penambahan berat badan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Saprudin, 2023) tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya menyimpulkan pada usia 16 tahun pengaturan makanan sehat gizi seimbang dan peningkatan aktifitas fisik terbukti secara empiris berhasil mencegah kejadian obesitas pada anak dan remaja. Dimana masih ada

anak remaja yang melakukan fasilitas olahraga di sekolah untuk mencegah adanya angka obesitas

5.3.2 Jenis kelamin siswa/siswi di SMA 14 Medan Tahun 2024



Dari diagram di atas dapat menunjukkan hasil berdasarkan jenis kelamin pada siswa/siswi SMA 14 Medan Tahun 2024 yakni jenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami obesitas sebanyak 34 orang (59,6%) dan jenis kelamin laki-laki lebih sedikit yaitu sebanyak 28 orang (40,4%).

Menurut asumsi peneliti bahwasanya Perempuan akan lebih mudah mengalami obesitas dibandingkan laki-laki. Hal ini karena tingkat metabolisme perempuan dalam keadaan istirahat lebih rendah 10% dibandingkan dengan laki-laki. Obesitas dalam jangka panjang karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang diterima dengan energi yang dimanfaatkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Hanum, 2023) yakni faktor jenis kelamin menentukan tingginya resiko obesitas. Perempuan akan lebih mudah mengalami obesitas dibandingkan laki-laki. Hal ini karena tingkat metabolisme Perempuan dalam keadaan istirahat lebih rendah 10% dibandingkan dengan laki-laki. Rendahnya metabolisme pada perempuan menyebabkan makanan lebih

mudah diubah menjadi lemak sedangkan laki-laki akan mengubah makanan menjadi otot dan makanan siap pakai. otot laki-laki lebih banyak untuk membakar lemak tubuh sedangkan otot perempuan kurangnya kemampuan dalam membakar lemak.

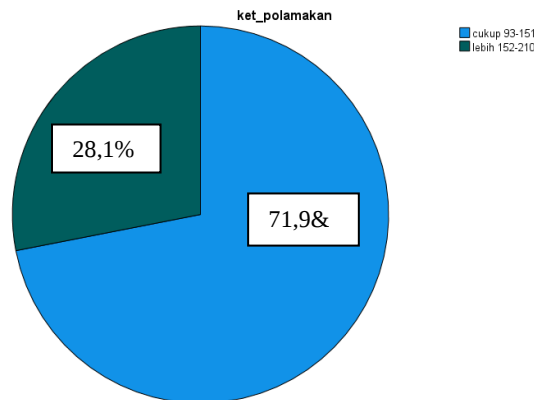
Berdasarkan hasil penelitian (Hardianti, 2022) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan sebagian besar berjumlah 20 orang lebih rentan mengalami berat badan berlebih dibandingkan laki-laki yang berjumlah 18 orang. Kebutuhan energi remaja terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan, hal ini dikarenakan adanya perbedaan komposisi tubuh dan kecepatan pertumbuhan. Sejalan dengan penelitian (Nopriayarti, 2020) yang mengatakan bahwa jenis kelamin berperan dalam kejadian berat badan berlebih. Lebih sering dijumpai pada perempuan dibandingkan laki-laki disebabkan karena pengaruh hormonal.

Berdasarkan hasil penelitian (Annahar Hendrati, 2022) bahwa perubahan saat pubertas pada remaja laki-laki dan Perempuan baik secara fisik maupun hormonal dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesadaran atas tubuh dan jenis kelaminnya, Dimana perubahan berbeda yakni Perempuan tidak puas dengan tubuhnya dan laki-laki menjadi khawatir ketika kelebihan berat badan secara obyektif.

Menurut penelitian (Tasman, 2023) berbeda dengan penelitian sebelumnya yakni remaja Perempuan suka memperhatikan perubahan tubuh yang sedang dialaminya, lebih suka berdandan dan berhias untuk menarik lawan jenisnya, dan akan merasa terganggu jika memiliki tubuh yang tidak sesuai keinginannya. Sedangkan remaja laki-laki cenderung lebih berfokus pada kekuatan dan massa

ptotnya. Selain itu, laju pertumbuhan tubuh remaja Perempuan melebihi kecepatan pertumbuhan tubuh remaja laki-laki, Dimana Perempuan telah mencapai pada usia 16 taun sedangkan remaja laki-laki masih terus berkembang sampai usia 18 tahun.

5.3.3 Pola makan siswa/siswi di SMA 14 Medan Tahun 2024



Dari diagram di atas dapat menunjukkan hasil berdasarkan pola makan pada siswa/siswi SMA 14 Medan Tahun 2024 yakni pola makan responden dengan kategori lebih 41 orang (71,9%) dan pola makan yang kurang sebanyak 16 orang (28,1%).

Menurut asumsi peneliti bahwa kelebihan asupan makanan pada remaja SMA 14 Medan dikarenakan faktor hormonal Dan dapat dipengaruhi oleh pola makan karena tren makanan seperti makan cemilan, siap saji yang lebih sering dikonsumsi oleh Perempuan dibandingkan laki-laki dan dapat menyebabkan makan lebih banyak atau makanan yang tinggi kalori.

Pernyataan ini didukung oleh penelitian (Dewita, 2021) menyatakan bahwa pola makan yang berlebih berkontribusi terhadap terjadinya obesitas pada remaja yakni sebesar 17,6% anak remaja yang memiliki kebiasaan makan berlebih. Hal

ini dikarenakan proses metabolisme setiap orang berbeda-beda makan yang lebih sedikit mengalami obesitas. Obesitas dalam jangka Panjang dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang diterima dengan energi yang dimanfaatkan.

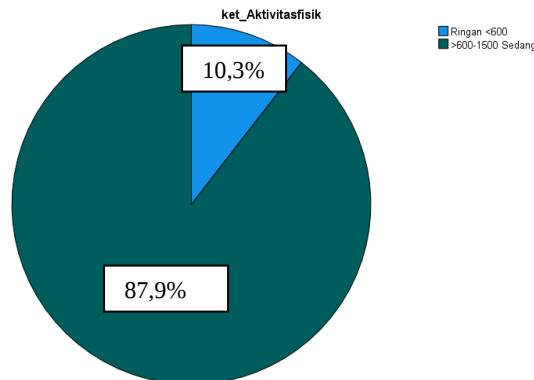
Berdasarkan penelitian (Kristiana *et al.*, 2021) yang dilakukan menyatakan pola makan yang kurang baik merupakan pencetus terjadinya obesitas terutama bila makan makanan yang tinggi kalori dan rendah serat. Pola makan yang menyebabkan obesitas adalah makan tidak pada saat lapar dan makan sambil menonton TV atau mengerjakan sesuatu seperti pekerjaan rumah atau membaca. Jumlah makanan yang tidak seimbang yaitu makanan cepat saji yang tidak teratur, porsi makanan yang berlebih, kalori dengan jumlah tinggi akan meningkatkan obesitas dengan lebih cepat.

Menurut pernyataan (Lidiawati, 2020) pola makan tidak baik dan mengalami obesitas sebanyak 40 responden (33,1%). Orang yang mengalami obesitas cenderung banyak mengonsumsi makanan berlemak dibandingkan makanan yang mengandung banyak serat. Ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan yang keluar mengakibatkan energi yang terus menumpuk di dalam tubuh. Konsumsi fast food yang dilakukan lebih dari 3x/minggu serta porsi makan yang lebih dari 3x/hari juga memiliki kalori dalam jumlah tinggi sehingga dapat mempercepat tingkat obesitas seseorang.

Berdasarkan penelitian tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mardiana, 2023) yakni pada anak-anak dan remaja yang tidak mengalami obesitas menyatakan bahwa penerapan lockdown mengakibatkan anak-anak dan remaja

meningkatkan konsumsi buah-buahan, jus buah, sayuran, produk susu, pasta, permen, makanan ringan, dan makan pagi. Dan mengakibatkan anak-anak dan remaja mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

5.3.4 Aktivitas fisik siswa/siswi di SMA 14 Medan Tahun 2024



Dari diagram di atas dapat menunjukkan hasil berdasarkan aktivitas fisik pada siswa/siswi SMA 14 Medan Tahun 2024 yakni aktivitas fisik responden termasuk kategori sedang sebanyak 51 orang (87,9%) dan aktivitas ringan dengan jumlah 6 orang (10,3%).

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa/siswi rata-rata termasuk pada kategori tingkat sedang seperti keringat yang dikeluarkan setiap hari sedikit seperti belajar, berjalan, olahraga, membersihkan rumah, makan, dan sekolah dan kebutuhan energi Perempuan berbeda dengan laki-laki. Lebih banyak energi yang dikeluarkan laki-laki dibandingkan Perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh (Mardiana, 2022) yakni didapatkan hasil aktivitas fisik sebesar 63,3% dikarenakan remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami obesitas karena kurangnya aktivitas menyebabkan menumpuknya lemak tubuh, yang berlebihan, kurangnya

aktivitas fisik yang tidak mengimbangi asupan makan juga menjadi pemicu terjadinya obesitas pada remaja. Rata-rata aktivitas fisik subjek penelitian berada pada katekor sedang umumnya, berkebun, memindahkan barang ke tempat lain, belajar, dan berkendara.

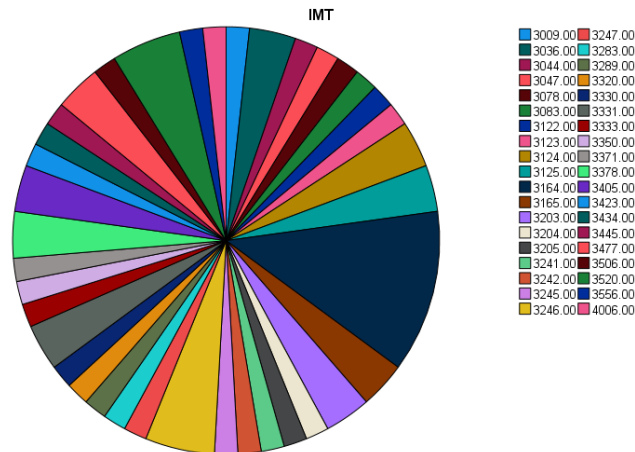
Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Adimuntja, 2024) bahwasanya sedentary lifestyle membahayakan Kesehatan terhadap berkembangnya masalah obesitas. Obesitas membuat kegiatan olahraga menjadi sangat sulit dan berkurang, kurangnya olahraga secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolisme tubuh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Sopiah *et al.*, 2021) mengungkapkan remaja yang obesitas memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif yakni sebesar 85,3% anak remaja yang obesitas dikarenakan pada saat remaja berada di rumah/sekolah hanya duduk-duduk serta bermain smartphone. Remaja yang sering bermain smartphone di sekolah/rumah cenderung memiliki aktivitas yang kurang sehingga dapat menyebabkan obesitas.

Menurut penelitian berbeda dengan penelitian yang dilakukan (Hendrawati, 2020) bahwasanya dengan intervensi the HHealth in Adolescents (HEIA). Pada implementasi di southeastern Norway dilakukan pada beberapa area yakni di kelas (memberikan pembelajaran melalui booklet, poster di kelas, waktu istirahat untuk makan buah dan sayur serta aktivitas fisik, memberikan peralatan olahraga, melakukan kampanye beraktifitas bersama, pedometer di rumah, memberikan brosur, di lingkungan sekolah (mengadakan pertemuan di sekolah kursus inperatif dari guru olahraga, untuk manajemen sekolah, dan pertemuan komite, untuk

menambahi aktivitas siswa di sekolah, yakni untuk mengurangi angka kejadian obesitas di sekolah.

5.3.5 Obesitas siswa/siswi SMA 14 Medan Tahun 2024



Dari diagram di atas dapat menunjukkan hasil berdasarkan obesitas pada siswa/siswi SMA 14 Medan Tahun 2024 yang tertinggi termasuk dalam kategori obesitas 1 sebanyak 51 orang (87,9%) dan proporsi terendah adalah kategori obesitas 3 yakni 1 orang (1,7%).

Peneliti berasumsi terjadinya obesitas pada siswa/siswi SMA 14 Medan dikarenakan adanya Pertumbuhan tubuh yang cepat disertai dengan peningkatan nafsu makan, yang dapat berkontribusi pada kelebihan kalori jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik.

Berdasarkan penelitian (Telisa, 2020) menyatakan responden yang memiliki status obesitas mencapai 33,1% asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat). Dengan kategori lebih rata-rata mencapai 34%. Hal ini ditunjang karena mengkonsumsi fast food yang sering sebesar 64,3% dan pengetahuan responden mengenai gizi dan obesitas didapatkan 35,6% dengan kategori kurang.



Berdasarkan penelitian (Wozniak, 2022) menunjukkan bahwa asupan soft drink yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan berat badan dan lemak tubuh pada remaja. Konsumsi soft drink dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori berlebih, yang berkontribusi pada obesitas remaja awal.

Berdasarkan penelitian (Habsidiani & Ruhana, 2023) mengatakan remaja yang memiliki uang saku lebih cenderung leluasa untuk membeli makanan sesukanya tanpa memperhatikan nilai gizi seimbang. Usia remaja belum banyak memahami terkait kandungan gizi pada makanan serta kegunaannya dalam tubuh sehingga sebagian besar remaja memilih makanan utama dengan kepadatan energi tinggi dan nilai gizi rendah (kue, permen, makanan ringan, dan minuman ringan). Hal inilah yang menyebabkan terjadinya obesitas pada usia remaja.

Menurut penelitian (Sriwiyanti, 2022) mengatakan remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami obesitas karena kurangnya aktivitas dapat menyebabkan menumpuknya lemak tubuh yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik yang tidak mengimbangi asupan makanan dan menjadi pemicu terjadinya obesitas dan juga disebabkan karena kemajuan teknologi membuat para remaja menghabiskan waktu dengan smartphone, sehingga kurangnya melakukan aktivitas lainnya.

Berdasarkan penelitian tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Saprudin, 2023) bahwasanya Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan obesitas. Saat berolahraga tubuh memerlukan energi dalam jumlah yang cukup banyak, apabila seseorang melakukan aktivitas fisik (termasuk latihan fisik dalam bentuk olahraga) maka presentase lemak tubuh sedikit demi

sedikit akan berkurang karena sel adiposa akan mengubah lemak untuk menghasilkan energi.

5.4 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam melakukan proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti sehingga dapat menjadi faktor untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan penelitiannya. Penelitian ini memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian kedepannya, salah satunya keterbatasan dalam penelitian ini adalah keterbatasan yang ditemukan oleh peneliti yaitu jumlah sampel yang dirancang yaitu 91 responden, setelah melakukan penelitian ditemukan dilapangan bahwa jumlah sampel menjadi 57 responden. Kelas X = 25 responden, kelas XI IPA, IPS = 27 responden dan kelas XII IPA, IPS = 5 responden. Jumlah sampel 57 responden. Keterbatasan ini terjadi dikarenakan siswa/siswi di SMA 14 Medan yang sudah diukur nilai IMT atau kategori yang mengalami obesitas sebanyak 57 responden. Dengan demikian, meskipun hanya 57 responden yang terlibat, peneliti menganggap bahwa sampel yang ada masih dapat memberikan gambaran yang valid mengenai fenomena yang diteliti

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan usia di SMA 14 Medan yang rentan mengalami obesitas yakni usia 16 tahun
2. Berdasarkan jenis kelamin di SMA 14 Medan yang rentan mengalami obesitas yakni Perempuan
3. Berdasarkan pola makan di SMA 14 Medan yakni pola makan yang cukup
4. Berdasarkan Aktivitas fisik di SMA 14 Medan yakni aktivitas sedang
5. Siswa/siswi SMA 14 Medan yang mengalami obesitas termasuk dalam kategori obesitas 1 dengan nilai IMT 34-34,9

3.2 Saran

Hasil penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 57 orang diperoleh dari hasil Gambaran karakteristik obesitas pada remaja di SMA 14 Medan Tahun 2024,

Maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi SMA 14 Medan Medan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan atau informasi serta menambah aktivitas harian seperti olahraga rutin (sepak bola, senam, berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah) dan membantu pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah atau berkebun. Dan melakukan kerjasama dengan puskesmas untuk mencegah angka obesitas dan penyakit PTM.



2. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dan memberikan pendampingan kepada mahasiswa/mahasiwi untuk mencegah angka kejadian obesitas

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi angka kejadian obesitas pada remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Adimuntja, N.P. (2024) 'Analisis Faktor Lingkungan Obesogenik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Jayapura', *Jurnal Promotif Preventif*, 7(2), pp. 222–229.
- Annahar, C.N. and Hendrati, L.Y. (2022) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Remaja Overweight-Obesitas Di Kabupaten Jombang', *Ikesma*, 18(2), p. 63. Available at: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.27165>.
- Beck, P. (2012) *NURSING RESEARCH PRINCIPLES AND METHOD*.
- Caron, J. and Markusen, J.R. (2016) 済無No Title No Title No Title. Edited by Hana Hani. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Determinan_Indeks_Massa_Tubuh_pada_Remaja/G5sFEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengukuran+imt+pada+remaja&pg=PA11&printsec=frontcover.
- Dewita, E. (2021) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), pp. 7–14. Available at: <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>.
- Fauzan Rizki (2023) 'Upaya pecegahan obesitas pada remaja menggunakan media komunikasi', *Jurnal pengabdian masyarakat Aufa*, 1. Available at: <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39/29>.
- Freska Windy (2022) *keperawatan kesehatan jiwa remaja*. Available at: https://books.google.co.id/books?id=KIucEAAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false.
- Gafar ABD, S. (2023) *fase-fase remaja*. Edited by Halid Elan. PT.Nasya Expanding Mnagement. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Peranan_Remaja_dengan_Konsep_Basim_puah_d/hhGrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=konsep+remaja&pg=PA150&printsec=frontcover.
- Habsidiani, R.A. and Ruhana, A. (2023) 'Tingkat Konsumsi Gula dan Lemak Antara Remaja Obesitas dan Non Obesitas Usia 15 - 18 Tahun di SMAN 1 Kota Mojokerto', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(2), pp. 320–327. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/52983>.
- Hana, H. (2020) *Pengukuran IMT*. Edited by Hayani Hana. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Determinan_Indeks_Massa_Tubuh_pada_Remaja/G5sFEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengukuran+imt+pada+remaja&pg=PA11&printsec=frontcover.



Hanum, A.M. (2023) 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja', *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), pp. 137–147. Available at: <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>.

Heri Mochamad (2021) *OBESITAS PADA ANAK DALAM PERSPEKTIF ORANG TUA*. Edited by Tim qiara media. Qiara media. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Obesitas_Pada_Anak_Dalam_Perspektif_Oran/ZJRfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=.+obesitas&pg=PA27&printsec=frontcover.

Hermawan Dessy (2020) *No Title*. Edited by Dewani H. PENERBIT ANDI. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_Obesitas/mY_5DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=obesitas&printsec=frontcover.

hidayah nurul, L.F. and Nasution, S.M.A.H. (2021) 'PEMBERIAN INFORMASI MENGENAI MAKANAN JAJANAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS', *Jurnal pengabdian masyarakat Aufa*, 3, p. 86. Available at: [369-Article Text-547-1-10-20210430.pdf](https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539).

Hikmawati (no date) *Asuhan diet banyak sayur untuk obesita swanita usia subur*. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Diet_Banyak_Sayur_untuk_Obesitas/V27KEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tipe+Obesitas&pg=PA16&printsec=frontcover.

Isramilda (2023) 'HUBUNGANTINGKATSTRESDENGANKEJADIANOBESITASPADAREMAJASMANEGERIIBINTANTIMUR', *Jurnal Info Kesehatan*, 13. Available at: <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/view/461/309>.

Kemenkes (2020) 'No Title', pp. 11–12.

Kristiana Pelealu, S. *et al.* (2021) 'Hubungan Pola Makan Dan Minum Dengan Kejadian Obesitas Di Sma Negeri 1 Tomohon', *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 2(02), pp. 32–37.

Lidiawati, M., Lumongga, N. and Anto (2020) 'Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Remaja Obesitas di SMA Kota Banda Aceh', *Jurnal Aceh Mdedika*, 4(1), pp. 52–62. Available at: <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>.

Mardiana, D. (2013) 'Dampak Kebijakan Lockdown terhadap Perilaku Gaya Hidup pada Anak dengan Obesitas dan Tidak Obesitas: Tinjauan Literatur', *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 10(1), pp. 17–27.



Available at: <https://doi.org/10.32922/jkp.v10i1.354>.

Mardiana, M., Yusuf, M. and Sriwiyanti, S. (2022) 'Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remaja Di Palembang', *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), pp. 63–70. Available at: <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1169>.

MAULI (2021) *PANDUAN UNTUK MEMEHAMI DUNIA REMAJA DENGAN SEGALA PERMASALAHANNYA DAN SOLUSINYA*. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/All_About_Teens/3ms4EAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tahap+tahap+perkembangan+remaja&pg=PA9&printsec=frontcover.

Mayataqillah Fajriyah (2023) 'HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN; OBESITAS PADA REMAJA SMA NEGERI 1 BINTAN TIMUR', *jurnal info kesehatan*, 13.

Nursalam (2020a) *METODOLOGI PENELITIAN ILMU KEPERAWATAN*.

Nursalam (2020b) *Metodologi Penelitiann Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.

purwo (2020) 'JENIS KELAMIN DAN UMUR BERISIKO TERHADAP OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA', *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7. Available at: an-nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7 (2) Desember 2020 : 110-114%0Ahttps://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/358.

Rumaf, F. *et al.* (2023) 'Gorontalo', 6(1), pp. 77–83.

Saprudin, A., Amalia, I.S. and Ropii, A. (2023) 'Analisis faktor determinan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Kuningan', *Journal of Public Health Innovation*, 4(01), pp. 51–58. Available at: <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.961>.

Sopiah, L. *et al.* (2021) 'Journal of Nursing and Health Science DOI: www.ejournal.stikes-pertamedika.ac.id/index.php/jnhs ISSN : 2808-2370 Volume 1 Nomor 1 , Edisi Oktober 2021 FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS REMAJA DI KELURAHAN BUNUT BARAT KECAMATAN KISARAN BARAT Factors', 1, pp. 10–15.

LA Supu SKM, Wilma plorencia, I. susan (2022) *EDUKASI GIZI PADA REMAJA OBESITAS*. Edited by Vera iriani abdullah. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Edukasi_Gizi_pada_Remaja_Obesitas/-a55EAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=REMAJA+DAN+OBESITAS&pg=PA46&printsec=frontcover.

Tasman, A.Q., Novayelinda, R. and Aziz, A.R. (2023) 'Hubungan Jenis Kelamin



Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Pekanbaru', *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), pp. 130–136. Available at: <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.894>.

Telisa, I., Hartati, Y. and Haripamilu, A.D. (2020) 'Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA', *Faletehan Health Journal*, 7(03), pp. 124–131. Available at: <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>.

Tri astuti (2021) *Teori dasar epidemiologi penyakit tidak menular*. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Teori_Epidemiologi_Penyakit_Tidak_Menular/FmBQEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+resiko+obesitas&pg=PA209&printsec=frontcover.

UNICEF (2020) *ANALISIS LANSKAP KELEBIHAN BERAT BADAN DAN OBESITAS DI INDONESIA*. Available at: <https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/AnalisisLanskapKelebihanBeratBadandanObesitasdiIndonesia.pdf>.

Virgo, G., Hardianti, S. and Nopriyarti, A. (2022) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Di Kelurahan Air Tiris', *Jurnal Ners*, 6(<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/issue/view/221>), pp. 128–131. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.

WHO (2020) 'Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja', *TROPIHICO* [Preprint].

Wozniak, G., Rekleiti, M. and Roup, Z. (2022) 'Health Science Journal', *Health Science Journal*, 6(2), pp. 773–783. Available at: <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1289>.

Wulandari, S., Lestari, H. and Fachlevy, A.F. (2016) 'Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2020', *Jurnal ILMiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(3), pp. 1–13. Available at: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1239>.



LAMPIRAN

INFORMED CONCENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

Umur:



Jenis kelamin:

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan mengenai “Gambaran karakteristik obesitas pada remaja di SMA 14 Medan Tahun 2024”. Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demi persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Medan, Oktober 2024

(Diatri Elisa Sianturi)

(.....)

Peneliti

Respon

Lampiran Kuesioner Pola Makan

A. Karakteristik Responden

Nama Responden :

Jenis Kelamin :

Umur :



Alamat :

Tekanan Darah :

B. Kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire)

No	Bahan Makanan	Frekuensi Komsumsi (Skor komsumsi pangan)					
A	Sumber natrium	>3x/hari 50	1x/hari 25	36x/ minggu 15	1-2x/ minggu 10	2x/bulan 5	Tidak pernah 0
1	MSG						
2	Kecap						
3	Ikan teri nasi						
4	Ikan teri						
5	Ikan asin						
6	Saus						
7	Tauco						
8	Acar						
9	Kue						
10	Bakso						
11	Ikan sarden						
12	Bumbu penyedap lainnya						
B	Sumber lemak						
1	Daging ayam						



2	Udang						
3	Cumi-Cumi						
4	Jeroan						
5	Telur ayam ras						
6	Telur bebek						
7	Mentega						
8	Susu kental manis						
9	Telur ayam kampung						
10	Kerang						
11	Bakwan						
12	Risol						
13	Tempe goreng						
14	Tahu isi						
C	Sumber karbohidrat						

1	Crekers						
2	Mie instan						
3	Keripik						
4	Kerupuk udang						
5	Bihun goreng instan						
6	Biskuit						



7	Mie pangsit						
8	Mie ayam						
9	Roti tawar/roti putih						

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

Umur:

Jenis kelamin:



Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan mengenai “Gambaran karakteristik obesitas pada remaja di SMA 14 Medan Tahun 2024”. Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demi persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Medan, Desember 2024

(Diatri Elisa Sianturi)

(.....)

Peneliti

Responden

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Kami tertarik untuk mengetahui berbagai aktivitas fisik yang dikerjakan siswa/siswi sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan berikut akan menanyakan kepada anda tentang waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik selama 7 hari terakhir. Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak



menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda bekerja sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain , dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan, atau olahraga.

Pikirkanlah segala aktivitas fisik berat maupun sedang yang anda kerjakan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik berat merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang kuat dan membuat tarikan nafas anda lebih cepat dan normal. Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik sedang dan membuat tarikan nafas anda sedikit lebih cepat daripada normal.

BAGIAN 1: AKTIVITAS FISIK YANG BERHUBINGAN DENGAN KEGIATAN BELAJAR

Bagian pertama berikut tentang **kegiatan belajar** anda, termasuk kegiatan belajar di luar rumah. Perlu diketahui jangan memasukkan pekerjaan yang anda kerjakan di dalam maupun di sekitar rumah seperti pekerjaan sehari-hari dalam rumah, pekerjaan di



pekarangan rumah, perawatan secara umum, perawatan rumah dan keluarga, dll. Hal tersebut akan ditanyakan pada bagian 3		
1.	Apakah akhir-akhir ini anda mempunyai kegiatan belajar di sekolah atau ditempat kursus?	
	a. Ya b. Tidak	Jika tidak ada lanjutkan ke bagian 2: Transportasi
	Pertanyaan selanjutnya tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan Selama 7 hari terakhir sebagai bagian dari kegiatan belajar di Luar rumah. Tidak termasuk perjalanan berangkat dan pulang ke Tempat belajar. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda Kerjakan minimal 10 menit sekali waktu	
2.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, naik tangga, dan olahraga wajib di jam sekolah (bermain voli, basket, sepak bola dan sebagainya) ? Hanya pikirkan tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya 10 menit sekali waktu.	
	a. hari per minggu b. Tidak ada kegiatan belajar yang menuntut aktivitas fisik berat	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.4
3.	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik berat sebagai bagian dari kegiatan belajar anda (pertanyaan no. 2)?	
	a. menit per hari	
4.	Lagi, pikirkanlah hanya aktivitas fisik yang Anda kerjakan selama paling tidak 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan sebagai bagian dari kegiatan belajar Anda? Tidak termasuk berjalan.	
	a. hari per minggu b. Tidak ada kegiatan belajar yang menuntut aktivitas sedang	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.6



5.	Berapa banyak waktu yang biasa Anda habiskan pada satu hari untuk melakukan aktivitas fisik sedang sebagai bagian dari kegiatan belajar Anda (pertanyaan no. 4)?	
	a. menit per hari	
6.	Selama 7 hari terakhir , berapa hari anda berjalan selama minimum 10 menit sebagai bagian dalam kegiatan belajar anda? Tidak termasuk berjalan dalam rangka berangkat ke ataupun pulang dari tempat belajar.	
	a. hari per minggu	Jika tidak ada lanjutan ke pertanyaan no.8
	n. Tidak ada waktu berjalan yang berhubungan dengan kegiatan belajar	
7.	Berapa lama waktu biasanya Anda habiskan untuk berjalan pada hari-hari tersebut sebagai bagian dari kegiatan belajar Anda (pertanyaan no. 6)?	
	a. menit per hari	
BAGIAN 2: AKTIVITAS FISIK DALAM TRANSPORTASI		
Pertanyaan berikut tentang bagaimana anda melakukan perjalanan dari dan ke suatu tempat, termasuk berupa tempat belajar, kantin, toko, pasar, dsb selama 7 hari terakhir		
8.	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda bepergian menggunakan kendaraan bermotor seperti sepeda motor, kereta api, bus, mobil, dan lain- lain?	
	a. hari per minggu	Jika tidak ada lanjutan ke pertanyaan no. 10
	b. Tidak ada perjalanan menggunakan kendaraan bermotor	
9.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk bepergian dengan kendaraan bermotor seperti sepeda motor, kereta api, bus, mobil. dan lain-lain dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 8)	
	a. menit per hari	
10.	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda bersepeda paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat lain?	



	a. hari per minggu b. Tidak ada bersepeda dari satu tempat ke tempat lain	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.12
11.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk bersepeda dalam satu hari ? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 10)	
	a. menit per hari	
12.	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat lain?	
	a. hari per minggu b. Tidak ada	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.14
13.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 12)	
	a. menit per hari	
Bagian 3: BAGIAN 3: KEGIATAN DI RUMAH Bagian ini tentang beberapa kegiatan fisik yang mungkin Anda lakukan dalam 7 hari terakhir di dalam dan sekitar rumah, seperti menyapu, mengepel, membersihkan kamar atau rumah, mencuci, menyetrika, dan lain- lain.		
14	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik yang berat paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti mengangkat benda berat, memotong kayu, menggali di halaman atau, atau menimba air di sumur?	
	a. hari per minggu b. Tidak melakukab aktivitas fisik berat	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.18
15	Berapa rata-rata waktu yang blasanya Anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang berat di halaman dalam satu hart? (sesual Jawaban pertanyaan nomor 14	
	a.menit per hari	
16	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan, mengelap Jendela, mencabut rumput, atau	



	menyapu di halaman	
	a..... hari per minggu b. Tidak melakukan aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.18
17	Berapa rata-rata waktu biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di halaman dalam satu hari? (sesuai Jawaban pert	
	a..... menit per hari	
18	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan, mengelap jendela, menyikat lantai dan menyapu di dalam rumah atau asrama Anda?	
	a..... hari per minggu b. Tidak melakukan aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no. 20
19	Berapa rata-rata waktu biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di rumah atau asrama dalam satu hari? (sesuai Jawaban pertanyaan nomor 18	
	a..... menit per hari	
BAGIAN 4: REKREASI, OLAHRAGA, DAN AKTIVITAS FISIK DI WAKTU SANTAI Bagian ini tentang semua kegiatan fisik yang Anda lakukan dalam 7 hari terakhir untuk rekreasi, olahraga, hiburan lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah Anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi. Bagian ini tentang aktivitas fisik yang Anda kerjakan selama 7 hari terakhir paling sedikit 10 menit terus-menerus tentang rekreasi, olahraga, atau hiburan lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah Anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi.		
20	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus di waktu santai Anda selain kegiatan berjalan yang ada di bagian 2)	
	a. hari per minggu b. Tidak ada aktivitas berjalan pada	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.22



waktu santai	
21	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang kuat di waktu santai Anda dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan no.20)
	a..... menit per hari
22	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik sedang minimal 10 menit seperti bersepeda pada kecepatan biasa, berenang dengan kecepatan biasa, dan tenis di waktu santai Anda?
	a..... hari per minggu b. Tidak ada aktivitas yang kuat di waktu luang
23	Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang dalam waktu santai Anda dalam satu hari? (sesuai Jawaban pertanyaan nomor 22)
	a..... menit per hari
24	Selama 7 hari terakhir , berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik sedang minimal 10 menit seperti bersepeda pada kecepatan biasa, berenang dengan kecepatan biasa, dan tenis di waktu santai Anda?
	a..... menit per hari
25	Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang dalam waktu santai Anda dalam satu hari? (sesuai Jawaban pertanyaan nomor 24)
	a..... menit per hari
BAGIAN 5: BAGIAN 5: WAKTU UNTUK DUDUK Pertanyaan terakhir tentang waktu yang Anda habiskan duduk saat hari sekolah. di rumah atau asrama, dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan duduk di meja, mengunjungi teman, membaca atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi. Tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di kendaraan bermotor seperti yang telah Anda sebutkan sebelumnya	
26	Selama 7 hari terakhir , berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk duduk saat hari sekolah? (di rumah atau asrama



	maupun di tempat belajar)	
	a..... menit per hari	
27	Selama 7 hari terakhir , berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk duduk selama hari libur?	
	a..... menit per hari	



PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Gambaran Karakteristik Remaja Yang Obesitas
di sma 14 medan Tahun 2024

Nama mahasiswa : Diahi elisa santuri

N.I.M : 03204013

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Medan, 30 Agustus 2024

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

Lindawati F Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep

Mahasiswa

Diahi elisa santuri



USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Diatri elisa siantun
2. NIM : 032021013
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Gambaran karakteristik remaja yang obesitas di SMA 14 Medan Tahun 2024.

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Lindawati simorangkir S.Kep Ns.M.Kes	Ya
Pembimbing II	Amrita Ginting S.Kep.Ns M. Kep.	Ya

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Gambaran karakteristik remaja yang obesitas di SMA 14 Medan Tahun 2024
.....
yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 30 Agustus 2024

Ketua Program Studi Ners

Lindawati F Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 13 September 2024

Nomor : 1448/STIKes/SMA-Penelitian/IX/2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

Kepala Sekolah SMA Negeri 14 Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Diatri Elisa Sianturi	032021013	Gambaran Karakteristik Remaja Yang Obesitas Di SMA Negeri 14 Medan Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 14 MEDAN**



Alamat : Jalan Pelajar Timur Ujung Telp. (061) – 7345465 Kec. Medan Denai Kota Medan KP. 20228

SURAT KETERANGAN
Nomor : 09.568/SMAN14/IX/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : EVA FITRA, S.Pd., M.Si
J a b a t a n : Kepala SMA Negeri 14 Medan

Menerangkan bahwa :

N a m a : DIATRI ELISA SIANTURI
N I M : 032021013
Program Studi : SI Keperawatan
Judul Penelitian : Gambaran Karakteristik Remaja Yang Obesitas Di SMA Negeri14 Medan Tahun 2024.

Benar telah melakukan Pengambilan Data Awal Penelitian di SMA Negeri 14 Medan dari Tanggal 20 September 2024 sesuai dengan Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sanata Elisabeth Medan Nomor: 1448/STIKes/SMA-Penelitian/IX/2024 Tanggal 23 September 2024.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 20 September 2024
Kepala SMA Negeri 14 Medan

EVA FITRA, S.Pd., M.Si
Pengarah Utama Muda
NIP. 197004101994122002



REVISI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Diatri eisa sianturi
NIM : 032021013
Judul : Gambaran karakteristik remaja
yang obesitas di sma 14 mabn.
Tahun 2024.
Nama Pembimbing I : Lindawati Simorangkir S-kep., NS., M-kes
Nama Pembimbing II : Annita Ginting S-kep., NS., M-kep.
Nama Pembimbing III : Ernita Rante Rurang S-kep., NS., M-kep.

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				PEMB I	PEMB II	PEMB III
1.	Jurnal 30-08-2024	Lindawati Simorangkir S-kep., NS., M- kes.	Revisi Bab 1-4	dfuo.		
2.	Sesuai 03-09-2024	Annita Ginting S-kep., NS., M-kep.	Revisi Bab 1-4			



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

3.	Satri, 03-09-2024	Linbwati Simorangkir S.Kep.Ns. M.kes.	Revisi Bab 1-4.	da		
4.	Rohi. 04-09-2024	Linbwati Simorangkir S.Kep.Ns.M.kes	ada juga	dua		
5.	Rahar 04-09- 2024	Annita Ginting S.Kep.Ns.M.kes	Revisi BAB 4.		3.	
6.	Kamis 26-09- 2024.	Etnita rante Rahang, S.Kep.Ns. M.kes.	BAB 1 5/4 Ada untuk proses selanjutnya			84



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

7	Senin 07 Oktober 2024	Annita ginting S-kec., NS., M-kec.	konten BAB 4 Di bagian teknik sampel			
8.	Selasa 5 November 2024	Annita ginting S-kec., NS., M-kec.	Revisi Acc judul.			
9.	Senin 25-11-2024	Lilis Naitaram S-kec., NS., M-kec.	Acc Subm.			



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan



REVISI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Diatri eisa siantun
NIM : 032021013.
Judul : Gambaran karakteristik remaja
yang obesitas di sma 14 mabr.
Tahun 2024.
Nama Pembimbing I : Lindawati Simorangkir S-kep., NS., M-kes
Nama Pembimbing II : Annita Ginting S-kep., NS., M-kep.
Nama Pembimbing III : Ernita Panke Rufang S-kep., NS., M-kep.

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				PEMB I	PEMB II	PEMB III
1.	Jumat 30-08-2024	Lindawati Simorangkir S-kep., NS., M- kes.	Revisi Bab 1-4			
2.	Senin 03-09-2024	Annita Ginting S-kep., NS., M-kep.	Revisi Bab 1-4			



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan



3.	Saca, 03-08-2024	Linbwati Simorangkir S-kep, Ns. M-kep.	Revisi Bab 1 & 4.	da		
4.	Robu 04-09-2024	Linbwati Simorangkir S-kep, Ns. M-kep.	acc jua	dua		
5.	Rahar 04-09- 2024	Annita Ginting S-kep, Ns. M-kep.	Revisi BAB 4.		3.	
6.	Kamis 26-09- 2024.	Ennita rathe Rahar, S-kep, Ns. M-kep.	BAB 1 5/4 Acc untuk proses selanjutnya			84



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

7	Senin 07 Oktober 2024	Annita ginting S-ker, NS, M-ker	pekerja BAB 4 Di bagian Teknik sanitasi			
8	Selasa 5 November 2024	Annita ginting S-ker, NS, M-ker	pekerja Acc jilid.			
9	Senin 25-11-2024	Alis Nababan S-ker NS M-ker	Acc jilid.			
10	Selasa 26-11-2024	Lindawati Tampubolon S-ker NS M-ker	Uji uji esre staf			



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

7	Senin 07 Oktober 2024	Annita ginting S-ker, NS, M-ker	partisi BAB 4 Di bagian Teknik sampel			
8.	Selasa 5 November 2024	Annita ginting S-ker, NS, M-ker	Partisi Ace jilid.			
9.	Senin 25-11-2024	Alis Naitam S-ker NS M-ker	Ace jilid. 			
10.	Selasa 26-11-2024	Lindawati Tampubolon S-ker NS M-ker	Ungut uji esre 			



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Diatri Elisa Sianturi
NIM : 032021013
Judul : Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024
Nama Pembimbing I : Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes
Nama Pembimbing II : Amnita Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep

N O	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	P E M B I I
1	Selasa 21-12-2024	Lindawati simorangkir, S.Kep.,Ns.,M.Kes	Konsul BAB 5 dan BAB 6		
2.	Senin 23-12-2024	Lindawati simorangkir S.Kep.,Ns.,M.Kes	Konsul BAB 6.		



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



3.	24-12-2024	Uindawati Simorangkir, S-kep, NS, M-kes	acc	
4.	24-12-2024	Amnita Ginting S-kep, NS, M-kep	Konsul revisi BAB 1-6	
5.	11-01-2025	Amnita Ginting S-kep, NS, M-kes	Acc	



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

BIMBINGAN REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Diatrl Elisa Sianturi
NIM : 032021013
Judul : Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja
Di SMA 14 Medan Tahun 2024
Nama Penguji I : Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes
Nama Penguji II : Annita Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep
Nama Penguji III : Ernita Rante Rupang, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TGL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG I	PENG II	PE N G III
1.	Komis sementara, 16-01-2025	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	Revisi skripsi - Abstrak - Bab 4 - Bab 5 Pembahasan			
2.	Komis 16-01-2025	Annita Ginting S.Kep., Ns., M.Kep	Revisi skripsi Di bagian Saran dan manfaat.			



Dalam Rangka Program dan Sistem Pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



3	Senin 20-01-2021	Ardisa Ginting S.Kep.Ns.M.Kep	Revisi Skripsi				
4	Senin 20-01-2021	Linda Wati Simorangkir S.Kep.Ns.M.Kep	Revisi Bab 5 dan 6.				
5	Senin 20-01-2021	Erni Roke Rusong S.Kep.Ns.M.Kep	Revisi bab 1,5				
6		Linda Wati Simorangkir S.Kep.Ns.M.Kep	Revisi				



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



7.	Spesial 21-01-2024	Armita Ginting S-kpp-PLS, Ns kcp	Acc us borden						
8.	Selasa 21-01-2024	Erita Rante Ripang S-kcp...NS...M...kcp	Acc Unit PPS Rante						
9.	Selasa 21-01-2024	Amardo Siringa. S...Mpd 							
10.	Sabtu 25-01-2024	Dr. Liris Novitama	Unit us Hee 						



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 263/KEPK-SE/PE-DT/XI/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Diatri Elisa Sianturi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024."

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion-Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 November 2024 sampai dengan tanggal 27 November 2025.

This declaration of ethics applies during the period November 27, 2024 until November 27, 2025.



Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Nomor: 1882/STIKes/SMA-Penelitian/XI/2024
Lamp. : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Medan, 27 November 2024

Kepada Yth.:
Kepala Sekolah SMA Negeri 14 Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Diatri Elisa Sianturi	032021013	Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



 **PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 14 MEDAN 

Alamat : Jalan Pelajar Tama Ujung Telp. (061) - 7343485 Kota Medan Denau Kota Medan KP. 20228

SURAT KETERANGAN
Nomor : 1016/SMA/14/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : EVA FITRA, S.Pd., M.Si
Jabatan : Kepala SMA Negeri 14 Medan

Menerangkan bahwa :

Nama : DIATRI ELISA SIANTURI
NIM : 012021013
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang Studi : S1
Judul Penelitian : Gambaran Karakteristik Obesitas Pada Remaja Di SMA 14 Medan Tahun 2024

Demikian telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 14 Medan pada tanggal 2 Desember 2024 sesuai dengan Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Nomor: 1082/STIKes/SMA-Penelitian/XI/2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana.

M. d. 14 Januari 2025
Kepala SMA Negeri 14 Medan


NAWAN HAREFA, S.Pd.
NIP. 196502142019001003

DOKUMENTASI PENELITIAN









1



1



OUTPUT SPSS

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	15	26.3	26.3	26.3
	16	28	49.1	49.1	75.4
	17	13	22.8	22.8	98.2
	18	1	1.8	1.8	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	23	40.4	40.4	40.4
	perempuan	34	59.6	59.6	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Pola makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	41	71.9	71.9	71.9
	Lebih	16	28.1	28.1	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Aktivitas fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	6	10.3	10.3	10.3
	Sedang	51	87.9	87.9	100.0
	Total	57	100.0	100.0	



IMT					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3009.00	1	1.8	1.8	1.8
	3036.00	2	3.5	3.5	5.3
	3044.00	1	1.8	1.8	7.0
	3047.00	1	1.8	1.8	8.8
	3078.00	1	1.8	1.8	10.5
	3083.00	1	1.8	1.8	12.3
	3122.00	1	1.8	1.8	14.0
	3123.00	1	1.8	1.8	15.8
	3124.00	2	3.5	3.5	19.3
	3125.00	2	3.5	3.5	22.8
	3164.00	7	12.3	12.3	35.1
	3165.00	2	3.5	3.5	38.6
	3203.00	2	3.5	3.5	42.1
	3204.00	1	1.8	1.8	43.9
	3205.00	1	1.8	1.8	45.6
	3241.00	1	1.8	1.8	47.4
	3242.00	1	1.8	1.8	49.1
	3245.00	1	1.8	1.8	50.9
	3246.00	3	5.3	5.3	56.1
	3247.00	1	1.8	1.8	57.9
	3283.00	1	1.8	1.8	59.6
	3289.00	1	1.8	1.8	61.4
	3320.00	1	1.8	1.8	63.2
	3330.00	1	1.8	1.8	64.9
	3331.00	2	3.5	3.5	68.4
	3333.00	1	1.8	1.8	70.2
	3350.00	1	1.8	1.8	71.9
	3371.00	1	1.8	1.8	73.7
	3378.00	2	3.5	3.5	77.2
	3405.00	2	3.5	3.5	80.7
	3423.00	1	1.8	1.8	82.5
	3434.00	1	1.8	1.8	84.2
	3445.00	1	1.8	1.8	86.0
	3477.00	2	3.5	3.5	89.5
	3506.00	1	1.8	1.8	91.2
	3520.00	3	5.3	5.3	96.5
	3556.00	1	1.8	1.8	98.2
	4006.00	1	1.8	1.8	100.0
	Total	57	100.0	100.0	