

**ANALISIS FAKTOR AKTIVITAS FISIK, PENGGUNAAN GADGET,  
DAN POLA MAKAN TERHADAP OBESITAS  
PADA ANAK USIA (9-12 TAHUN)**

**SKRIPSI**

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)  
Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



**Oleh:**

**NURSYIFA PUTRI SAFINA**

**2021080016**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS GRESIK  
2025**

**ANALISIS FAKTOR AKTIVITAS FISIK, PENGGUNAAN GADGET,  
DAN POLA MAKAN TERHADAP OBESITAS  
PADA ANAK USIA (9-12 TAHUN)**

**SKRIPSI**

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)**

**Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



**Oleh:**

**NURSYIFA PUTRI SAFINA**

**2021080016**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS GRESIK**

**2025**

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

**Judul Skripsi** : “Analisis Faktor Aktivitas Fisik, Penggunaan Gadget, Dan Pola Makan Terhadap Obesitas Pada Anak Usia 9-12 Tahun”.

**Nama** : Nursyifa Putri Safina

**NIM** : 2021080016

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas Akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Gresik, 20 Juni 2025

Pembimbing I



Lilis Fatmawati, S.ST.,M.Kes

NIPY. 107102020180128

Pembimbing II



Khalifatus Zuhriyah Alfianti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 10710202023229



Mengetahui,

Ketua Program Studi



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.M.Kep

NIPY : 10710202024236

## PENETAPAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : ANALISIS FAKTOR AKTIVITAS FISIK,  
PENGUNAAN GADGET, DAN POLA MAKAN  
TERHADAP OBESITAS PADA ANAK USIA 9-12  
TAHUN  
Nama Mahasiswa : NURSYIFA PUTRI SAFINA  
NIM : 2021080016  
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji  
Pada Tanggal : 1 Juli 2025

### PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK

2025

#### TIM PENGUJI :

1. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked 1.....  
NIPY. 107102020060036  
Ketua
2. Lilis Fatmawati, S.ST.,M.Kes 2.....  
NIPY. 107102020180128  
Anggota I
3. Khalifatus Zuhriyah Alfianti, S.Kep.,Ns.,M.Kep 3.....  
NIPY. 10710202024236  
Anggota II



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan,

Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIPY.107102020070043

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nursyifa Putri Safina  
NIM : 2021080016  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Jenjang : Strata 1 (S-1)  
Judul Skripsi : Analisis Faktor Aktivitas Fisik, Penggunaan Gadget  
Dan Pola Makan Terhadap Obesitas Pada Anak Usia  
9-12 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka. Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi, saya bersedia bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 23 Juni 2025

Yang menyatakan.



10000  
STAMP  
2E1B2AMX384869618

Nursyifa Putri Safina

NIM 2021080016

## **MOTTO**

*Tidak semua impresi dan ekspetasi harus direalisasi*

*Dan semua orang punya ceritanya sendiri*

*-Sashi Kirana-*

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur atas rahmat Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada keluarga besar saya tercinta yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ANALISIS FAKTOR AKTIVITAS FISIK, PENGGUNAAN GADGET, DAN POLA MAKAN TERHADAP OBESITAS PADA ANAK USIA 9-12 TAHUN” dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Banyak hambatan yang di lalui dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Riski Prameswari, M. Kes selaku rektor Universitas Gresik dan selaku pembimbing 1 yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan serta telah memberi bimbingan, nasihat, dan arahan kepada saya untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Natalia Christina Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Lilis Fatmawati, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan serta dukungan untuk mengikuti dan menyelesaikan proposal ini pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
5. Khalifatuz Zuhriyah Alfianti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan serta dukungan untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
6. Seluruh staff dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan.
7. Kepala Sekolah SDN Ketapang Barat 1 yang membantu dalam pengumpulan data dalam penelitian ini.
8. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya membantu berpartisipasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Keluarga saya tercinta yang selalu memberikan do’a, kasih sayang, semangat, dan motivasi agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungannya dan *support system* kepada saya agar saya bisa semangat guna terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami sadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi saya berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Gresik, 20 Juni 2025

Penulis

## **ABSTRAK**

### **Analisis Faktor Aktivitas Fisik, Penggunaan Gadget, Dan Pola Makan Terhadap Obesitas Pada Anak Usia 9-12 Tahun**

**Oleh : Nursyifa Putri Safina**

**Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik**

Obesitas pada anak usia sekolah dasar (9–12 tahun) merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia. Faktor penyebab utama meliputi kurangnya aktivitas fisik, tingginya penggunaan gadget, dan pola makan tidak sehat. Anak yang mengalami obesitas berisiko lebih tinggi terkena penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, serta gangguan psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak usia 9-12 tahun

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 siswa obesitas yang diambil melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan tiga jenis kuesioner: aktivitas fisik (PAQ-C), penggunaan gadget (Smartphone Addiction Scale/SAS), dan pola makan, lalu dianalisis menggunakan uji regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel independen berpengaruh signifikan terhadap obesitas anak ( $p < 0,05$ ). Aktivitas fisik yang rendah dan penggunaan gadget yang tinggi meningkatkan risiko obesitas, sedangkan pola makan yang baik cenderung menurunkan risiko. Dari ketiganya, penggunaan gadget memiliki pengaruh paling dominan terhadap obesitas anak.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah obesitas anak usia 9–12 tahun dipengaruhi oleh aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan pola makan secara simultan. Pencegahan obesitas perlu melibatkan kolaborasi orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesadaran pola hidup sehat sejak dini.

**Kata kunci: obesitas, aktivitas fisik, pola makan, penggunaan gadget, anak usia sekolah**

## **ABSTRACT**

### **Analysis of Physical Activity, Gadget Use, and Dietary Patterns on Obesity in Children Aged 9–12 Years**

**By: Nursyifa Putri Safina**

**Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Gresik**

Obesity among elementary school children aged 9–12 years is an increasingly serious public health concern in Indonesia. The primary contributing factors include lack of physical activity, excessive gadget use, and unhealthy dietary habits. Children with obesity are at higher risk of developing chronic diseases such as diabetes, hypertension, and psychological disorders. This study aims to analyze the influence of physical activity, gadget use, and dietary patterns on obesity in children aged 9–12 years.

This research utilized a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 37 obese students selected through total sampling. Data were collected using three types of questionnaires: physical activity (PAQ-C), gadget use (Smartphone Addiction Scale/SAS), and dietary pattern questionnaires. The data were analyzed using multiple linear regression tests to examine the influence of each independent variable on childhood obesity.

The results revealed that all three independent variables significantly affected childhood obesity ( $p < 0.05$ ). Low physical activity and high gadget usage were associated with an increased risk of obesity, while healthy dietary patterns were linked to a reduced risk. Among the three variables, gadget use was identified as the most dominant contributing factor.

The study concludes that obesity in children aged 9–12 years is influenced simultaneously by physical activity, gadget use, and dietary patterns. Effective prevention requires collaboration between parents, schools, and healthcare providers to promote healthy lifestyle habits from an early age.

**Keywords: obesity, physical activity, dietary pattern, gadget use, school-age children**

## DAFTAR ISI

|                                                                                      |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....</b>                                            | <b>iii</b>  |
| <b>BERITA ACARA BIMBINGAN .....</b>                                                  | <b>iv</b>   |
| <b>PENETAPAN TIM PENGUJI .....</b>                                                   | <b>vi</b>   |
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>                                                 | <b>vii</b>  |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK<br/>KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b> | <b>viii</b> |
| <b>SURAT KETERANGAN .....</b>                                                        | <b>ix</b>   |
| <b>CEK PLAGIASI SKRIPSI .....</b>                                                    | <b>ix</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                                                                   | <b>x</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN .....</b>                                                             | <b>xi</b>   |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>                                                     | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                 | <b>xiv</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                              | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                            | <b>xx</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                                           | <b>xxi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                         | <b>xxii</b> |
| <b>BAB 1 .....</b>                                                                   | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>                                                             | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                             | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                                            | 4           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                                          | 4           |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                                              | 4           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                                                            | 5           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                                         | 5           |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                                                         | 5           |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                                                          | 5           |
| <b>BAB 2 .....</b>                                                                   | <b>7</b>    |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                                        | <b>7</b>    |
| 2.1 Obesitas .....                                                                   | 7           |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 Klasifikasi Obesitas berdasarkan IMT Anak usia 6-12 Tahun .....                                                                             | 11 |
| Tabel 2. 2 Klasifikasi Aktivitas fisik berdasarkan intensitas.....                                                                                     | 16 |
| Tabel 2. 3 Keaslian penelitian analisis faktor aktivitas fisik, penggunaan gadget,<br>dan pola makan terhadap anak usia 9-12 tahun .....               | 27 |
| Tabel 4. 4 Definisi operasional analisis faktor aktivitas fisik, penggunaan gadget,<br>dan pola makan terhadap obesitas pada anak usia 9-12 tahun..... | 38 |
| Tabel 5. 1 Karakteristik usia anak di SDN Ketapang Barat 1 .....                                                                                       | 46 |
| Tabel 5. 2 Karakteristik jenis kelamin anak di SDN Ketapang Barat 1 .....                                                                              | 46 |
| Tabel 5. 3 Karakteristik Berat Badan anak di SDN Ketapang Barat 1 .....                                                                                | 47 |
| Tabel 5. 4 Karakteristik Tinggi Badan anak di SDN Ketapang Barat 1 .....                                                                               | 47 |
| Tabel 5. 5 Karakteristik IMT anak di SDN Ketapang Barat 1 .....                                                                                        | 47 |
| Tabel 5. 6 Karakteristik Tingkat Obesitas di SDN Ketapang Barat 1 .....                                                                                | 48 |
| Tabel 5. 7 Data distribusi aktifitas fisik pada anak usia 9-12 tahun.....                                                                              | 48 |
| Tabel 5. 8 Data distribusi Faktor Penggunaan Gadget pada anak usia 9-12 tahun.<br>.....                                                                | 49 |
| Tabel 5. 9 Data distribusi pola makan Faktor Pola makan.....                                                                                           | 49 |
| Tabel 5. 10 Hasil Aktifitas fisik dengan dengan obesitas.....                                                                                          | 49 |
| Tabel 5. 11 Hasil Penggunaan Gadget dengan obesitas .....                                                                                              | 50 |
| Tabel 5. 12 Hasil Pola Makan dengan obesitas.....                                                                                                      | 50 |

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3. 1 Kerangka konsep Analisis faktor aktivitas fisik, penggunaan..... 31

Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Analisis Faktor Aktivitas Fisik, Penggunaan ..... 35

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....             | 70 |
| Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....         | 71 |
| Lampiran 3 Lembar Permohonan izin penelitian..... | 72 |
| Lampiran 4 Informed Consent .....                 | 73 |
| Lampiran 5 Lembar Observasi.....                  | 74 |
| Lampiran 6 Kuesioner Aktivitas Fisik .....        | 75 |
| Lampiran 7 Kuesioner Penggunaan Gadget.....       | 76 |
| Lampiran 8 Kuesioner Pola Makan.....              | 79 |
| Lampiran 9 Tabulasi Data.....                     | 77 |
| Lampiran 10 Hasil Uji Statistik.....              | 79 |
| Lampiran 11 Dokumentasi.....                      | 80 |