



SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA ANAK PRASEKOLAH
DI PAUD KECAMATAN SILO**

**Oleh :
Frida Gesti Taura
NIM : 22.1101.1134**

**PROGRAM STUDI S1 – ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA ANAK PRASEKOLAH DI PAUD KECAMATAN SILO

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

Frida Gesti Taura

NIM : 22.1101.1134

**PROGRAM STUDI S1 – ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA ANAK PRASEKOLAH DI PAUD KECAMATAN SILO

**Frida Gesti Taura
NIM : 22.1101.1134**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 3 Juli 2026

Pembimbing I



Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes
NPK. 1985071711503619

Pembimbing II



Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep
NPK. 19940206123091040

PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA ANAK PRASEKOLAH DI PAUD KECAMATAN SILO

Frida Gesti Taura
NIM : 22.1101.1134

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Penguji,

1. Ketua : Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep
NPK. 1988092511703822
2. Penguji I : Ns. Zuhrotul Eka Yulis A., S.Kep., M.Kes
NPK. 1985071711503619
3. Penguji II : Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep
NPK. 19940206123091040

(.....)
[Signature]
(.....)

[Signature]
(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Jember

Jember, 14 Juli 2026

Penguji I



Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1988092511703822

Penguji II



Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1985071711503619

Penguji III



Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19940206123091040



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Frida Gestu Taura
NIM : 2211011134
Tempat, tanggal lahir : Jember, 7 November 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. PB Sudirman No.5, RT/RW 005/004 Dusun Krajan,
Sempolan, Silo, Jember
Jurusan/Program Studi : S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Anak Pra Sekolah di PAUD
Kecamatan Silo

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 06 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



(Frida Gestu Taura)

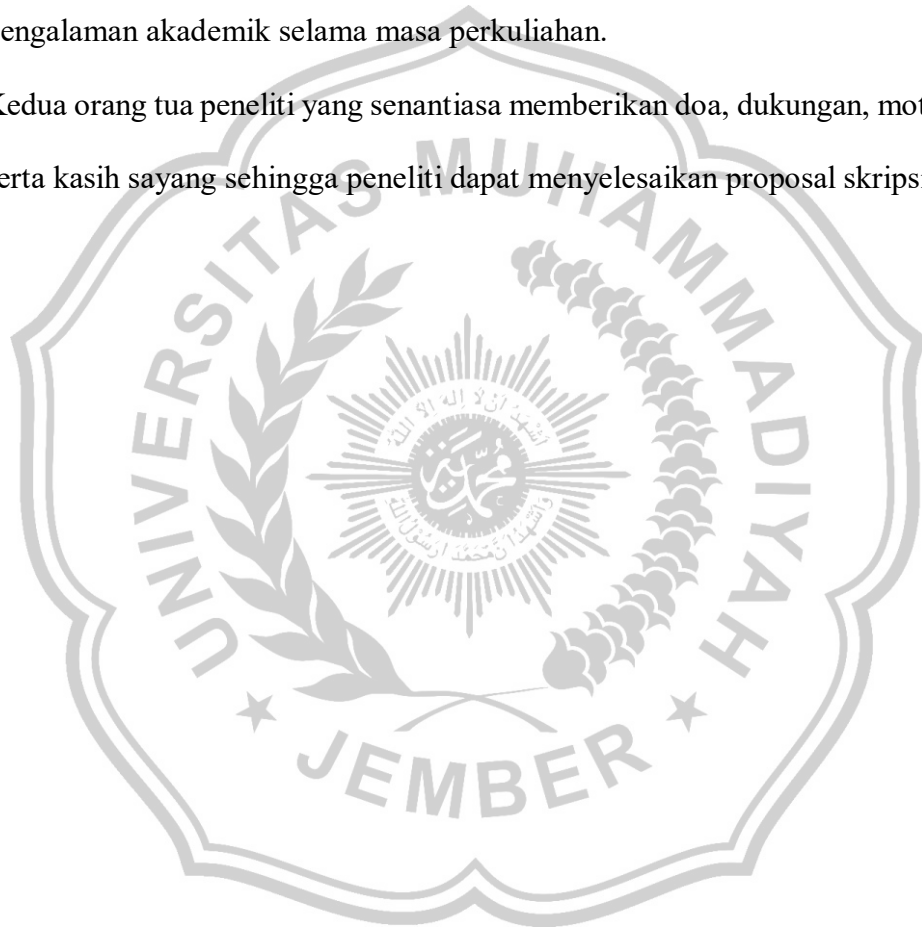
NIM. 2211011134

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar sarjana pada program studi yang peneliti tempuh. Penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan keterbatasan. Namun, berkat bimbingan, arahan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak, proposal skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Kaprodi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I dan Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada peneliti selama penyusunan proposal skripsi ini.
5. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (BAKESBANGPOL) Kabupaten Jember selaku pihak yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan pengambilan data awal penelitian.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Jember selaku pihak yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian.

7. Penilik PAUD Kecamatan Silo yang telah memberikan izin, arahan, serta dukungan dalam proses pelaksanaan penelitian.
8. Ketua HIMPAUDI Kecamatan Silo yang telah membantu dan mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian.
9. Bapak/Ibu dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman akademik selama masa perkuliahan.
10. Kedua orang tua peneliti yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, serta kasih sayang sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN LUAR.....	i
HALAMAN DALAM	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	xi
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
1. Pernyataan Masalah.....	5
2. Pertanyaan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Instansi Terkait	6
2. Tenaga Kesehatan.....	6
3. Orang Tua/Wali.....	7
4. Penelitian Selanjutnya	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Aktivitas Fisik	8
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	8

2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	8
3. Komponen Aktivitas Fisik	9
4. Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	11
5. Manfaat Aktivitas Fisik	11
6. Dampak Aktivitas Fisik	12
7. Standar Aktivitas Fisik	12
8. Instrumen Pengukuran Aktivitas Fisik	13
B. Konsep <i>Overweight</i>.....	15
1. Definisi <i>Overweight</i>	15
2. Faktor Penyebab <i>Overweight</i>	16
3. Dampak <i>Overweight</i>	18
4. Upaya Pencegahan dan Penanganan <i>Overweight</i>	19
5. Instrumen Penilaian Status Gizi	20
6. Kategori dan Ambang Batas	22
7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan <i>Overweight</i>	24
C. Konsep Teori Keperawatan	26
1. Teori <i>Health Promotion Model</i> oleh Nola Pender	26
2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i> Berdasarkan Teori <i>Health Promotion Model</i>	28
D. Penelitian Terkait	30
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ..	35
A. Kerangka Konseptual	35
B. Hipotesis Penelitian	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian.....	37
1. Desain Penelitian.....	37
B. Populasi, Sampel, Besaran Sampel dan Teknik Sampling.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	38
3. Besar Sampel.....	38
4. Teknik Sampling	40
C. Definisi Operasional	42

D. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	43
1. Tempat Penelitian	43
2. Waktu Penelitian	43
E. Alat Pengumpulan Data	43
1. Variabel Independen.....	43
2. Variabel Dependen	44
F. Prosedur Pengumpulan Data	44
1. Tahap Administrasi	44
2. Tahap Teknis	45
G. Analisis Data	49
1. Pengolahan Data	49
2. Analisis Data	50
H. Etika Penelitian	52
1. <i>Informed Consent</i>	53
2. <i>Anonimity</i>	53
3. <i>Confidentially</i>	53
4. <i>Beneficience</i>	53
5. <i>Non Maleficience</i>	53
BAB V HASIL.....	54
A. Data Umum.....	54
1. Jenis Kelamin	54
2. Usia	55
3. Pendidikan Terakhir Orang Tua/Wali	55
4. Pekerjaan Orang Tua/Wali.....	56
B. Data Khusus	56
1. Aktivitas Fisik	56
2. Kejadian <i>Overweight</i>	57
3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Anak Pra Sekolah di PAUD Kecamatan Silo	58
BAB VI PEMBAHASAN.....	60
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi	60
1. Aktivitas Fisik Anak Pra Sekolah di PAUD Kecamatan Silo	60

2. Kejadian <i>Overweight</i> Anak Pra Sekolah di PAUD Kecamatan Silo ...	62
3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Anak Pra Sekolah di PAUD Kecamatan Silo	64
B. Keterbatasan Penelitian	68
C. Implikasi Keperawatan	69
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
1. Aktivitas Fisik	71
2. Kejadian <i>Overweight</i>	71
3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Anak Pra Sekolah di PAUD Kecamatan Silo	71
B. Saran.....	72
1. Bagi Orang Tua dan Keluarga.....	72
2. Bagi Pendidik dan Institusi PAUD	72
3. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas/Posyandu)	73
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 <i>Health Promotion Model</i> oleh Nola Pender	26
Bagan 2.2 Kerangka Teori Berdasarkan Teori <i>Health Promotion Model</i> Terhadap Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i>	28
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i> Pada Anak Pra sekolah	35



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Antropometri	23
Tabel 2.2 Penelitian Terkait Aktivitas Fisik dan <i>Overweight</i>	30
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Setiap Desa	41
Tabel 4.2 Definisi Operasional	42
Tabel 4.3 Nama Enumerator dan Alokasi Tugas Lapangan	46
Tabel 4.4 <i>Coding</i> Aktivitas Fisik	50
Tabel 4.5 <i>Coding Overweight</i>	50
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Anak di PAUD Kecamatan Silo, Juni 2026 (n = 128)	54
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Usia Anak di PAUD Kecamatan Silo, Juni 2026 (n = 128)	54
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Hubungan Orang Tua/Wali dengan Anak di PAUD Kecamatan Silo, Juni 2026 (n = 128)	55
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pendidikan Orang Tua di PAUD Kecamatan Silo, Juni 2026 (n = 128)	55
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Orang Tua di PAUD Kecamatan Silo, Juni 2026 (n = 128)	56
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Anak di PAUD Kecamatan Silo, Juni 2026 (n = 128)	56
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Kejadian Overweight Anak di PAUD Kecamatan Silo, Juni 2026 (n = 128)	57
Tabel 5.8 Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Anak Pra Sekolah di PAUD Kecamatan Silo, Juni 2026 (n = 128)	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent</i>	80
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> Responden.....	81
Lampiran 3 Lembar Kuesioner.....	82
Lampiran 4 SOP Pengukuran Berat Badan	86
Lampiran 5 Lembar Observasi	88
Lampiran 6 Pengesahan Judul.....	89
Lampiran 7 Surat Pengantar Survei Pendahuluan	90
Lampiran 8 Surat Izin Survei Pendahuluan Bakesbangpol.....	91
Lampiran 9 Surat Pengantar ke HIMPAUDI	92
Lampiran 10 Etik Penelitian.....	93
Lampiran 11 Surat Pengantar Izin Penelitian.....	94
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Bakesbangpol	95
Lampiran 13 Surat Pengantar Izin Penelitian HIMPAUDI.....	96
Lampiran 14 Surat Pernyataan Telah Penelitian	97
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	98
Lampiran 16 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	99
Lampiran 17 <i>Output</i> SPSS	100
Lampiran 18 Data Mentah Excel.....	102
Lampiran 19 Data Demografi.....	105
Lampiran 20 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	110
Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup	111