

**PENGETAHUAN TENTANG BAHAYA OBESITAS PADA PESERTA DIDIK SMA
NEGERI 3 BANJARBARU MELALUI POLA HIDUP SEHAT**



Oleh :

MUHAMMAD RASYA AR'RIZZA

2010122310004

ARTIKEL

Di ajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PEN DIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA BANJARBARU
MELALUI EDUKASI POLA HIDUP SEHAT

Oleh :

Muhammad Raysha A'rizza

NIM 2010122310004

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs, M.Kes., AIFO
NIP 196409201989031004

Pembimbing Pendamping



Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd.
NIPK196107271988121002

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



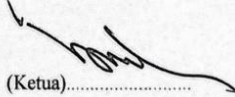
Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001


HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Senin, 13 Oktober 2024

Dewan Penguji

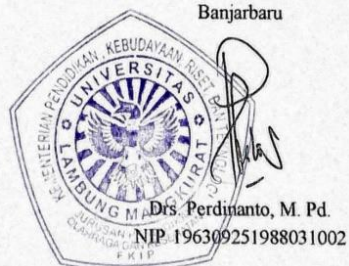
1. Prof. Dr . Sunarno Basuki, Drs, M.Kes.,AIFO (Ketua).....

2. Akhamad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris).....

3. Mita Erliana, S.Pd.,M.Or. (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Scanned by TapScanner

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di bawah ini :

Nama : Muhammad Rasya Ar'rizza

Nim : 2010122310004

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya , maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 20 Agustus 2024

Muhammad Rasya Ar'Rizza

ABSTRAK

Tujuan penulisan ini ingin mengetahui pengetahuan bahaya obesitas melalui pola hidup sehat pada peserta didik di kawasan sekolah SMA Negeri 3 Banjarbaru. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan jumlah populasi 1086 peserta didik menggunakan teknik pengambilan sampel purposive dengan jumlah 55 responden siswa kelas 11 A dan B SMA Negeri 3 Banjarbaru. Hasil penelitian diketahui bahwa dari 55 orang peserta didik SMA Negeri Banjarbaru, 24 peserta didik (44 %) memiliki pemahaman yang sangat baik, kemudian 25 peserta didik (45%) memiliki pengetahuan baik, selanjutnya 4 (7%) memiliki pengetahuan cukup dan 2 (4%) peserta didik memiliki pengetahuan dikategori kurang. Kesimpulan hasil penelitian pengetahuan tentang bahaya obesitas pada peserta didik SMA Negeri 3 banjarbaru melalui polah hidup sehaat bahwa peserta didik di SMA Negeri 3 Banjarbaru memiliki pengetahuan yang berada dikategori baik tentang bahaya obesitas.

Kata Kunci: Obesitas, Remaja, pola hidup sehat

ABSTRACT

The purpose of this writing is to find out knowledge about the dangers of obesity through a healthy lifestyle among students in the SMA Negeri 3 Banjarbaru school area. The method used was a qualitative descriptive method with a population of 1086 students using a purposive sampling technique with a total of 55 respondents from class 11 A and B students at SMA Negeri 3 Banjarbaru. The results of the research showed that of the 55 Banjarbaru State High School students, 24 students (44%) had very good understanding, then 25 students (45%) had good knowledge, then 4 (7%) had sufficient knowledge and 2 (4%) had good knowledge. 4%) students have knowledge in the poor category. The conclusion of research on knowledge about the dangers of obesity in SMA Negeri 3 Banjarbaru students through healthy lifestyles is that students at SMA Negeri 3 Banjarbaru have good knowledge about the dangers of obesity.

Keywords: obesity, teenage children, healthy lifestyle

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan Syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik, dan Hidayah-Nya sehingga artikel ini dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat dengan judul “PENGETAHUAN TENTANG BAHAYA OBESITAS PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 3 BANJARBARU MELALUI POLA HIDUP SEHT”

Penyelesaian padaa artikel ini diselesaikan karena adanya bantuan, dukungan, bimbingan, dan juga arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebanyak- banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., Msi. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin Yang Telah Memberikan Motivasi Untuk Semua Mahasiwa Termasuk Penulis
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.,AIFO Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Serta juga Sebagai Dosen Pembimbing Pertama Saya
3. Bapak Drs. Perdinanto,M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK ULM Banjarbaru.
7. Bapak Akhmad Amirudin, S.Pd., M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing Kedua saya
8. Bapak Norma Anggara, S.Pd, M.Pd. Yang Sangat Hormati dan Saya Banggakan Sebagai Dosen Pembimbing Akedemik.
9. Kepada Orang Tua Saya, Alm. Bapak Bapak Misbahuddin dan Ibu Wakiah Yang Telah Berhasil Menyekolah Kan Anak-Anak nya Sampai Di Titik ini, Saya

Persembahkan Gelar Ini Untuk Bapak Saya Yang Sudah Bahagia Di Tempat Terindah.

10. Kepada Kaka Saya Muhammad Fasya Alwi, S.Kom. Dan Adik Saya Muhammad Abizzar Alfarizi, Yang Saya Bangga kan Serta Juga Keluarga Besar saya Dan Sahabat Saya Deny, Achmad Maulani Affrizal dan Muhammad Ridha Saya Cintai Yang Sudah Mendukung Saya Sampai Berada Di Titik ini
11. Serta Seorang Yang Sangat Spesial Bagi Saya Serta Menjadi Saksi Perjuangan Saya Sampai Di Titik ini Dan Juga Menjadi Belahan Hati Penulis Sodari Raihanah Khansa, A.Md.Pjk. Terima Kasih Telah Menemani Penulis Sampai Sejauh Ini.

Penulis menyadari bahwasanya penyusunan untuk Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, maka penulis sangat mengharapkan diberikan sebuah masukan, yang berupa saran maupun kritik yang membangun. Akhir kata pada kata pengantar, penulis memohon maaf sebesar-besarnya apabila terjadinya kesalahan kata dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini, semoga bisa memberikan manfaat yang baik bagi disemua kalangan.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Banjarmasin, 20 Agustus 2024

Muhammad Rasya Ar'Rizza

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	IX
DAFTAR LAMPIRAN.....	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
ABSTRAK.....	1
ABSTRACT.....	2
PENDAHULUAN	3
METODE PENELITIAN.....	4
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	5
PEMBAHASAN.....	6
KESIMPULAN.....	7
DAFTAR PUSTAKA	8

DAFTAR TABEL

NORMA-NORMA PENILAIAN	4
-----------------------------	---

DAFTAR LAMPIRAN

LATTER OF ACCEPTANCE (LOA).....	9
SERTIFIKAT PLAGIASI	10
HASIL TURNITIN.....	11
PENUNJUK PEMBIMBING ARTIKEL	12
KARTU BIMBINGAN UTAMA.....	13
KARTU BIMBINGAN PENDAMPING	14
SURAT PERMOHONAN UJI PLAGIASI PEMBIMBING I	15
SURAT PERMOHONAN UJI PLAGIASI PEMBIMBING II.....	16
SURAT IZIN PENELITIAN	17

DAFTAR GAMBAR

PESERTA DIDIK.....	19
AKTIFITAS PESERTA DIDIK	20
AKTIFITAS PESERTA DIDIK	21