

**PENGARUH MENTORING BERBASIS MODEL CEDAR TERHADAP
PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA PUTRI OBESITAS DI PESANTREN NURUL JADID
PROBOLINGGO**

TESIS



Oleh :

Nurwalida Fikria Ningsih

231501518039

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

***THE EFFECT OF CEDAR-BASED MENTORING ON KNOWLEDGE, DIET,
AND PHYSICAL ACTIVITY ON OBESE ADOLESCENT GIRLS
AT NURUL JADID PESANTREN PROBOLINGGO***

RESEARCH PAPER

Submitted Partial Fulfilment Of The Requirements For The Attainment Master's
Degree Of Midwifery Master Program Faculty Of Haealth Science
Universitas Nasional
Jakarta



By :
Nurwalida Fikria Ningsih
231501518039

**MASTER'S PROGRAM MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Tesis : Pengaruh Mentoring berbasis Model CEDAR terhadap Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Obesitas Di Pesantren Nurul Jadid Probolinggo.

Nama : Nurwalida Fikria Ningsih

NPM : 231501518039

Menyetujui,

Pembimbing 1, Pembimbing 2,

Dr. Siti Syamsiah, S.Keb.,Bdn., M.Keb **Dr. Rini Kundaryanti, Bdn., M.Kes**

UNIVERSITAS NASIONAL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS

**Pengaruh Mentoring Berbasis Model CEDAR Terhadap
Pengetahuan, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Pada
Remaja Putri Obesitas Di Pesantren Nurul Jadid
Probolinggo.**


Oleh :
Nurwalida Fikria Ningsih
231501518039


Telah dipertahankan di hadapan penguji tesis
Program Studi Magister Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada Tanggal 23 Agustus 2025


Penguji I

Penguji II


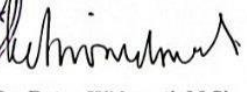
Penguji III


Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si


Dr. Siti Syamsiah, S.Keb., Bdn., M.Keb


Dr. Rini Kundaryanti, Bdn., M.Kes

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nurwalida Fikria Ningsih

NPM : 231501518039

Judul Penelitian : Pengaruh Mentoring berbasis Model CEDAR terhadap Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Obesitas di Pesantren Nurul Jadid Probolinggo.

1. Tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik Magister, baik di Universitas Nasional maupun di Perguruan Tinggi Lain.
2. Tesis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, dengan arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis yang jelas dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena tesis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Jakarta, 23 Agustus 2025



Nurwalida Fikria Ningsih

ABSTRAK
**PENGARUH MENTORING BERBASIS MODEL CEDAR TERHADAP
PENGETAHUAN, POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK PADA
REMAJA PUTRI OBESITAS DI PESANTREN NURUL JADID
PROBOLINGGO**

Nurwalida Fikria Ningsih, Siti Syamsiah, Rini Kundaryanti

Latar Belakang : Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan global yang meningkat, terutama di pesantren dengan keterbatasan akses informasi dan dukungan gaya hidup sehat. Faktor utama penyebab obesitas pada remaja putri meliputi rendahnya pengetahuan, pola makan kurang sehat, dan aktivitas fisik minim. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Mentoring berbasis Model CEDAR terhadap pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik pada remaja putri obesitas di Pesantren Nurul Jadid Probolinggo. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan dua kelompok (intervensi dan kontrol), masing-masing 30 remaja usia 14-16 tahun, dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui modul mentoring berbasis Model CEDAR, kuesioner, dan dianalisis dengan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. **Hasil Penelitian :** Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan dan aktivitas fisik pada kelompok intervensi setelah 8 sesi mentoring ($p < 0,001$), sedangkan pola makan tidak berubah signifikan ($p = 0,307$). **Kesimpulan :** Mentoring berbasis Model CEDAR efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan aktivitas fisik, namun belum efektif dalam mengubah pola makan. **Saran :** Disarankan penerapan Mentoring berbasis Model CEDAR diperluas di pesantren untuk mendukung penanggulangan obesitas remaja.

Kata Kunci : Mentoring Model CEDAR, Remaja Obesitas, Pengetahuan, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Pesantren.

ABSTRACT

ABSTRACT THE EFFECT OF CEDAR-BASED MENTORING ON KNOWLEDGE, DIET, AND PHYSICAL ACTIVITY ON OBESE ADOLESCENT GIRLS AT NURUL JADID PESANTREN PROBOLINGGO

Nurwalida Fikria Ningsih, Siti Syamsiah, Rini Kundryanti

Background: Obesity in adolescents is a growing global health problem, especially in Islamic boarding schools with limited access to information and healthy lifestyle support. The main factors that cause obesity in adolescent girls include low knowledge, unhealthy diets, and minimal physical activity. **Objective:** This study aims to determine the effect of CEDAR Model-based Mentoring on knowledge, diet, and physical activity in obese adolescent girls at the Nurul Jadid Islamic Boarding School Probolinggo. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with two groups (intervention and control), each of 30 adolescents aged 14-16 years, selected by purposive sampling. Data were collected through CEDAR Model-based mentoring modules, questionnaires, and analyzed with Wilcoxon and Mann-Whitney tests. **Results:** Results showed a significant increase in knowledge and physical activity in the intervention group after 8 mentoring sessions ($p < 0.001$), while diet did not change significantly ($p = 0.307$). **Conclusion:** Mentoring based on the CEDAR Model is effective in increasing knowledge and physical activity, but it is not effective in changing diet. **Suggestion:** It is recommended that the implementation of Mentoring based on the CEDAR Model be expanded in Islamic boarding schools to support the management of adolescent obesity. **Keywords:** CEDAR Model Mentoring, Obese Adolescents, Knowledge, Diet, Physical Activity, Islamic Boarding School.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan tesis dengan judul “Pengaruh Mentoring berbasis Model CEDAR terhadap Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Obesitas di Pesantren Nurul Jadid Probolinggo”.

Saya menyadari bahwa penulisan tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Ilahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahirobbilalamin”, beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Magister Kebidanan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Silawati, S.ST., SKM., MKM.
3. Ibu Dr. Siti Syamsiah, S.Keb.,Bdn., M.Keb selaku pembimbing 1 sekaligus pembimbing akademik yang telah memberi masukan, saran, dan ilmu dalam pembuatan tesis.
4. Ibu Dr. Rini Kundaryanti, Bdn., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan dalam pembuatan tesis ini.
5. Seluruh Dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.

6. Suami (Mas Hudri), Anak-Anak tercinta (Aqil dan Ahid), Orang Tua, beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan penuh dalam menyelesaikan studi ini hingga selesai.
7. Kepada Yayasan Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo, yang telah memberikan kesempatan untuk bisa melanjutkan studi dan memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
8. Sahabat dan Teman di Universitas Nurul Jadid, yang telah memberikan support untuk saya dalam menyelesaikan studi ini.
9. Seluruh teman-teman kelas B tercinta, terimakasih telah menjadi bagian terindah dari perjalanan studi ini.

Akhir kata, saya menyadari sepenuhnya bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan dan pendidikan remaja di pesantren.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan mendoakan selama proses penyusunan tesis ini. Semoga segala kebaikan dan bantuan diberikan balasan yang berlipat ganda.

Jakarta, 23 Agustus 2025



Nurwalida Fikria Ningsih

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I.....	16
PENDAHULUAN.....	16
1.1 Latar Belakang.....	16
1.2 Rumusan Masalah.....	19
1.3 Tujuan.....	20
1.3.1 Tujuan Umum.....	20
1.3.2 Tujuan Khusus.....	20
1.4 Manfaat Penelitian.....	21
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	21
1.4.2 Manfaat Praktis.....	21
BAB II.....	24
TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 Tinjauan Teori.....	24
2.1.1 Teori Dasar Obesitas.....	24
1. Definisi Obesitas.....	24
2. Tipe Obesitas.....	25
3. Klasifikasi IMT	26
4. Penyebab Obesitas	26
5. Dampak Obesitas	28
6. Pencegahan Obesitas.....	31
7. Pengelolaan Obesitas	34
2.1.2 Teori Dasar Pengetahuan	40

1.	Definisi Pengetahuan	40
2.	Tingkat Pengetahuan.....	41
3.	Cara Memperoleh Pengetahuan	43
4.	Pengukuran Tingkat Pengetahuan.....	45
2.1.3	Teori Dasar Pola Makan.....	46
1.	Definisi Pola Makan.....	46
2.	Klasifikasi Pola Makan	47
3.	Isi Piringku	49
4.	Indikator Pengukuran Pola Makan.....	52
2.1.4	Teori Dasar Aktivitas Fisik	56
1.	Definisi Aktivitas Fisik	56
2.	Tingkatan Aktivitas Fisik.....	57
3.	Manfaat Aktivitas Fisik.....	60
4.	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	60
2.1.5	Teori Dasar Mentoring	61
1.	Definisi Mentoring.....	61
2.	Elemen Mentoring.....	62
3.	Jenis Mentoring.....	63
4.	Tujuan Mentoring.....	63
5.	Fase-Fase Hubungan Mentoring	64
2.1.6	Teori Dasar Model CEDAR.....	65
2.1.7	Teori Dasar Penelitian.....	69
2.2	Kerangka Teori.....	70
2.3	Kerangka Konsep	71
2.4	Hipotesis Penelitian.....	72
BAB III.....		73
METODOLOGI PENELITIAN.....		73
3.1	Desain Penelitian.....	73
3.1.1	Penyusunan Modul Mentoring berbasis Model CEDAR dan Validasi Pakar	73
3.2	Populasi dan Sampel.....	75
3.2.1	Populasi.....	75
3.2.2	Sampel.....	76
3.3	Lokasi Penelitian	76

3.4	Waktu Penelitian	77
3.5	Definisi Operasional.....	77
3.6	Instrumen Penelitian.....	78
3.7	Tahapan Penelitian	80
3.8	Uji Validitas dan Reabilitas.....	81
3.8.1	Uji Validitas	81
3.8.2	Uji Reliabilitas	81
3.9	Pengolahan Data.....	82
3.10	Analisa Data	83
3.10.1	Analisis Deskriptif	83
3.10.2	Uji Statistik yang Digunakan	83
3.11	Etika Penelitian.....	84
3.11.1	Prinsip Manfaat (Beneficence).....	84
3.11.2	Prinsip Menghormati Hak Responden	85
3.11.3	Prinsip Keadilan (Justice)	85
BAB IV	86
HASIL DAN PEMBAHASAN	86
4.1	HASIL PENELITIAN.....	86
4.1.1	Analisis Univariat.....	86
4.1.2	Analisis Bivariat.....	90
4.2	PEMBAHASAN.....	96
4.2.1	Pengaruh Mentoring berbasis Model CEDAR terhadap Pengetahuan Remaja Obesitas.....	96
4.2.2	Pengaruh Mentoring berbasis Model CEDAR terhadap Pola Makan pada Remaja Obesitas.....	98
4.2.3	Pengaruh Mentoring berbasis Model CEDAR terhadap Aktivitas Fisik pada Remaja Obesitas.....	100
4.3	KETERBATASAN PENELITIAN.....	102
4.3.1	Durasi Intervensi yang Singkat.....	102
4.3.2	Keterbatasan Kontrol Lingkungan di Pesantren	102
4.3.3	Keterbatasan Pengukuran yang Bersifat Subjektif	103
4.3.4	Variasi dalam Respon dan Partisipasi Peserta	103
4.3.5	Tidak Ada Evaluasi Jangka Panjang.....	103
BAB V	104

SIMPULAN DAN SARAN	104
5.1 SIMPULAN.....	104
5.2 SARAN.....	105
5.2.1 Bagi Guru dan Wali Asuh.....	105
5.2.2 Bagi Peneliti.....	105
5.2.3 Bagi Pemerintah.....	105
5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan	106
DAFTAR PUSTAKA	107



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	77
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	86
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden berdasarkan Tinggi Badan	86
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden berdasarkan Berat Badan	86
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden berdasarkan IMT	87
Tabel 4. 5 Pre Test Tingkat Pengetahuan Remaja	87
Tabel 4. 6 Pre Test Pola Makan Remaja	88
Tabel 4. 7 Pre Test Aktivitas Fisik Remaja	88
Tabel 4. 8 Post Test Pengetahuan Remaja.....	89
Tabel 4. 9 Post Test Pola Makan Remaja.....	89
Tabel 4. 10 Post Test Aktivitas Fisik Remaja.....	90
Tabel 4. 11 Uji Normalitas	91
Tabel 4. 12 Hasil Uji Wilcoxon pada Pengetahuan Remaja Obesitas.....	91
Tabel 4. 13 Hasil Uji Wilcoxon pada Pola Makan Remaja Obesitas.....	92
Tabel 4. 14 Hasil Uji Wilcoxon untuk Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas	93
Tabel 4. 15 Perbandingan Skor Pengetahuan Remaja Obesitas antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	94
Tabel 4. 16 Perbandingan Skor Pola Makan Remaja Obesitas antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	95
Tabel 4. 17 Perbandingan Skor Aktvitas Fisik Remaja Obesitas antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	96



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Distribusi lemak dalam tubuh.....	25
Gambar 2. 2 Klasifikasi IMT	26
Gambar 2. 3 Faktor yang berkontribusi menyebabkan obesitas	28
Gambar 2. 4 Piring Makan Model T	36
Gambar 2.5 CEDAR Feedback Model.....	66
Gambar 2. 6 Kerangka Teori.....	70
Gambar 2. 8 Kerangka Konsep	71
Gambar 3. 1 Modul Mentoring berbasis Model CEDAR	75

