

# HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 2 SIDOARJO PADA MASA PANDEMI COVID-19

## ABSTRAK

**Latar Belakang,** Obesitas merupakan masalah global di seluruh dunia. Di Indonesia prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun mengalami peningkatan dari tahun ke tahun hingga 2018 mencapai 13,5%. Angka tersebut terdiri atas gemuk 9,5% dan obesitas 4%. Salah satu penyebab obesitas yaitu, karena tingginya asupan energi dan aktivitas yang kurang aktif. **Tujuan Penelitian,** mengetahui hubungan asupan energi, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. **Metode Penelitian,** Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*, instrumen berupa form *Recall 2x24* jam dan form *Physical Activity Level (PAL)*, uji statistik menggunakan uji *spearman* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan asupan energi, aktivitas fisik dengan status gizi obesitas. **Hasil Penelitian** terdapat 23 siswa (38,3%) yang memiliki status gizi obesitas, siswa dengan kelompok obesitas dominan memiliki tingkat asupan energi lebih sebanyak 16 siswa (26,7%), aktivitas fisik pada kategori ringan dengan nilai PAL 1,4. **Kesimpulan Penelitian** menunjukkan ada hubungan antara asupan energi, dan aktivitas fisik dengan obesitas remaja di SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo pada masa pandemi Covid-19. Saran peneliti pada SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo agar dapat menghadirkan praktik olahraga untuk siswa secara daring agar siswa tetap bisa melakukan aktivitas fisik dirumah, serta melakukan edukasi tentang pentingnya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Selain itu diharap sekolah dapat melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan secara berkala.

*Kata Kunci : Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Obesitas*

**CORRELATION OF ENERGY INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY WITH  
OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMA MUHAMMADIYAH 2  
SIDOARJO IN THE PANDEMIC OF COVID-19**

**ABSTRACT**

**Background,** Obesity is a global problem all over the world. In Indonesia, the prevalence of obesity in adolescents aged 16-18 years has increased from year to year until 2018, reaching 13.5%. This figure consists of 9.5% fat and 4% obesity. One of the causes of obesity is high energy intake and inactive activity. **Research Objectives,** was to determine the relationship between energy intake, physical activity and the incidence of adolescent obesity in SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. **Research Methods,** This study is an analytic observational study using a cross sectional approach, instruments used 2x24 hours recall form and Physical Activity Level (PAL) form, statistical tests using the Spearman test to determine whether or not there is a relationship between energy intake, physical activity and obesity nutritional status. **The Results** showed that 23 students (38.3%) had a nutritional status of obesity, students with the obesity had a higher energy intake level of 16 students (26.7%), physical activity in the mild category with a PAL value of 1,4. **The Conclusion** of the study shows that there is a relationship between energy intake and physical activity and the incidence of adolescent obesity in SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo during the Covid-19 pandemic. Researchers suggest at SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo to be able to present sports practices for students by online so students can still do physical activities at home, educate about the importance of eating foods with balanced nutrition, and carry out weight and height regularly.

*Keywords : Energy Intake, Physical Activity, Obesity*