

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMA NEGERI 2 NGANJUK

Tasya Dwi Safitri

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : tasyasafitri812@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang. Obesitas merupakan suatu kondisi yang memiliki karakteristik adanya kelebihan jaringan adiposa di dalam tubuh. Kondisi kegemukan dan obesitas dapat terjadi akibat asupan energi makanan yang tinggi, namun tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang setara. Selain aktivitas fisik, obesitas pada remaja juga dipengaruhi oleh kualitas tidur yang disebabkan karena adanya perubahan hormonal dan metabolisme. **Tujuan Penelitian.** Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 2 Nganjuk. **Metode Penelitian.** Bersifat observasional dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel dengan teknik *Simple Random Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 57 responden. Aktivitas Fisik diambil dengan kuisisioner aktivitas fisik PAL (*Physical Activity Level*), kualitas tidur dengan kuisisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), dan obesitas dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisa data dengan menggunakan uji Korelasi Spearman. **Hasil Penelitian.** Sebagian besar tingkat aktivitas fisik berkategori ringan (54,4%), kualitas tidur kategori baik (70,2%), tingkat aktivitas fisik ringan dengan obesitas berat (29,8%). Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 2 Nganjuk. **Kesimpulan.** Berkenaan dengan penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada pihak sekolah untuk memberikan materi yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur kepada para siswa.

Kata kunci : aktivitas fisik, kualitas tidur, obesitas

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY TOWARDS OBESITY CASE OF TEENAGERS AT SENIOR HIGH SCHOOL 2 NGANJUK

Tasya Dwi Safitri

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : tasyasafitri812@gmail.com

ABSTRACT

Background. Obesity is a condition that has characteristics of the over existence of adipose tissue in human body. Overweight and obesity conditions can occur due to high food energy intake, but not balanced with equal energy removal. In addition to the physical activity of obesity in adolescents is also influenced by the sleep quality caused by hormonal changes and metabolism. **The Purpose.** To determine the relationship between physical activity and sleep quality towards obesity case of teenagers at Senior High School 2 Nganjuk. **The Research Method.** Observational with a cross sectional design. Sampling using Voluntary Sampling technique, with a total sample of 57 respondents. Physical activity were taken using the physical activity questionnaire PAL (*Physical Activity Level*), and sleep quality using the PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), obesity by measuring height and weight. **Data Analysis.** Using Spearman Correlation test. **The Results.** Most of the physical activity was in the low category (54,4%), the sleep quality was in the good category (70,2%), the physical activity was low with the heavy obesity (29,8%). There is no relationship between physical activity and sleep quality on obesity case of adolescents at Senior High School 2 Nganjuk. **The Conclusion.** Regarding to the research, it is recommended for school to provide related material such as physical activity and sleep quality to students.

Keywords : physical activity, sleep quality, obesity