

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS PADA REMAJA KELAS XI SMA NEGERI 17 KOTA SURABAYA

## ABSTRAK

**Latar Belakang.** Obesitas terjadi karena penumpukan lemak yang berlebihan karena tak seimbangnya asupan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan hasil sebesar 30% siswa kelas XI di SMA Negeri 17 Surabaya yang tergolong dalam kategori obesitas dan sebagian besar melakukan aktivitas fisik sedang. **Tujuan Penelitian.** Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status obesitas pada remaja kelas XI SMA Negeri 17 Surabaya. **Metode Penelitian.** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 65 siswa. Pengumpulan data didapatkan dari pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan serta didapatkan dari pengisian kuisioner aktivitas fisik (IPAQ). **Hasil Penelitian.** Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi tidak obesitas (73,8%) dan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (64,6%). Hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan bahwasannya tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status obesitas ( $p = 0,343$ ). **Kesimpulan Penelitian.** Mengingat sebagian besar persentase siswa melakukan aktivitas sedang dan masih terdapat dalam kategori status obesitas, diharapkan sekolah dapat melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan secara rutin dan berkala melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

*Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Obesitas, Remaja*

## **CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY STATUS IN ADOLESCENT CLASS XI SMA NEGERI 17 SURABAYA**

### **ABSTRACT**

**Background.** Obesity occurs due to excessive fat accumulation due to an imbalance between energy intake and energy expended over along period of time. Based on a preliminary study conducted by researchers, it was found that 30% of class XI students at SMA Negeri 17 Surabaya were classified as obese and mostly did moderate physical activity. **Research Objectives.** To analyze the correlation between physical activity and obesity status in class XI adolescents at SMA Negeri 17 Surabaya. **Methods.** This research is an observational study with a cross sectional approach. The sampling technique used is simple random sampling with the number of respondents as many as 65 students. Data collection was obtained from anthropometric measurements including weight and height and obtained from filling out the physical activity questionnaire (IPAQ). **Research Result.** It shows that most of the respondents have non-obese nutritional status (73.8%) and most of the respondents have moderate physical activity (64.6%). The results of the Spearman Rank statistical test showed that there was no significant correlations between physical activity and obesity status ( $p = 0.343$ ). **Research Conclusion.** Given that most of the percentage of students doing moderate activity and still being in the category of obesity status, it is hoped that schools can monitor weight and height regularly and periodically through the School Health Business (UKS) program.

*Keyword : Physical Activity, Obesity, Adolescent*