

## HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 KUDU JOMBANG

### ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa itu remaja rentan mengalami *overweight*. *Overweight* merupakan lebihnya berat badan yang melebihi batas normal. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab *overweight*. Berdasarkan studi awal diperoleh data *overweight* dari 25 siswa sebesar 32%.

Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Kudu Jombang.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII di sekolah SMPN 1 Kudu Jombang sejumlah 252 siswa dan diambil sampel 56 siswa dengan sistem proporsional random sampling. Uji yang digunakan adalah uji korelasi spearman.

Dari hasil yang diperoleh sebagian besar siswa memiliki status gizi kategori *overweight* dengan tingkat aktivitas fisik yang ringan (41%). Dari uji statistik korelasi Spearman diketahui bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* siswa kelas VIII SMPN 1 Kudu Jombang ( $p = 0,001 < 0,01$ ).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*. Sehingga disarankan agar siswa melakukan aktivitas fisik untuk mengimbangi asupan energi yang dikonsumsi sehingga tetap menjaga status gizi pada batas normal.

**Kata Kunci : Tingkat aktivitas Fisik, *Overweight*, Remaja**

**THE RELATIONSHIP OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL TO THE  
INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN GRADE VIII STUDENTS AT JUNIOR  
HIGH SCHOOL 1 KUDU JOMBANG**

**ABSTRACT**

*Adolescent is a transition from children to adults. At that time adolescents are prone to overweight. Overweight is weight that exceeds the normal limit. Lack of Physical activity is one of the factors causing overweight. Based on reliminary studies obtained overweight data from 25 students by 32%.*

*The purpose of this study was to determine the relationship of phisical activity levels to the incidence of overweight in grade VIII students at JHS 1 Kudu Jombang.*

*This research is an observasional analytic research and uses cross sectional his research is an analytical observational research and uses cross sectional methods. The population is a whole grade VIII student at JHS 1 Jombang School for a total of 252 students and sampled 54 students with a proportional random sampling system. The test used is a correlation test spearmen*

*From the results obtained by most students have nutritional status overweight category with a mild level of physical activity (41%). From the statistical test correlation Spearmen is known that there is a relationship between physical activity with the incident overweight class VIII JHS 1 Kudu Jombang ( $p = 0.002 < 0.01$ ).*

*That it can be concluded that there is a ralationship between the level of physical activity and overweight events. So, it can recommended that students perform physical activities to compensate for energy intake consumed so as to maintain the nutritional status at the normal limit.*

***Keywords: Physical activity level, Overweight, Adolescent***