

HUBUNGAN KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA DI MADRASAH ALIYAH NU SIDOARJO

ABSTRAK

Latar Belakang kejadian obesitas remaja dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu konsumsi jajanan dan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh pemasukan dan penggunaan energi yang tidak seimbang akibat gaya hidup *sedentary* (kurang gerak) bersamaan dengan konsumsi makanan atau asupan kalori yang berlebihan. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana konsumsi jajanan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa di Madrasah Aliyah NU Sidoarjo. **Metode** penelitian ini adalah penelitian observasional analitik yang dilakukan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Proportional Random Sampling*, dengan besar sampel sebanyak 71 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara dan pengukuran antropometri, yang selanjutnya dianalisis menggunakan *Spearman Rank Correlation*. **Hasil** penelitian dari hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,302$ ($>0,05$) ada hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan kejadian obesitas. Dan nilai p secara berturut – turut = 0,028 dan 0,050 ($<0,05$) tidak ada hubungan kontribusi jajanan terhadap energi dan lemak. Serta, ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan p value = 0,026 ($<0,05$). **Kesimpulan** yaitu tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan aktivitas fisik, namun ada hubungan antara kontribusi jajanan terhadap energi dan lemak dengan kejadian obesitas. Dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. **Saran** bagi para siswa Madrasah Aliyah NU Sidoarjo sebaiknya membiasakan diri tidak mengonsumsi jajanan kemasan/siap saji dan mengganti dengan jajanan yang lebih sehat dan bergizi, serta meningkatkan aktivitas fisik untuk menghindari terjadinya obesitas.

Kata Kunci : *Konsumsi Jajanan, Aktivitas Fisik, Kejadian Obesitas*

**THE RELATIONSHIP OF SNACK CONSUMPTION AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN STUDENTS
AT MADRASAH ALIYAH NU SIDOARJO**

ABSTRACT

Background adolescent obesity can occur due to several factors, namely consumption of snacks and physical activity. This is caused by unbalanced energy intake and use due to a sedentary lifestyle (lack of movement) along with excessive food consumption or calorie intake. The aim of this research is to analyze how snack consumption and physical activity are related to the incidence of obesity in students at Madrasah Aliyah NU Sidoarjo. **Method** of this research is analytical observational research using a cross sectional approach. The sampling technique used was Proportional Random Sampling, with a sample size of 71 people. Data collection in this research was carried out through interviews and anthropometric measurements, which were then analyzed using Spearman Rank Correlation. **Results** from statistical tests showed $p\text{-value} = 0.302 (>0.05)$, there was a relationship between the frequency of snack consumption and the incidence of obesity. And the $p\text{-value}$ respectively = 0.028 and 0.050 (<0.05), there is no relationship between the contribution of snacks to energy and fat. Also, there is a relationship between physical activity and the incidence of obesity with $p\text{ value} = 0.026 (<0.05)$. **Conclusion** is that there is no relationship between the frequency of snack consumption and physical activity, but there is a relationship between the contribution of snacks to energy and fat and the incidence of obesity. And there is a relationship between physical activity and the incidence of obesity. **Suggestions** for Madrasah Aliyah NU Sidoarjo students should get used to not consuming packaged/ready-to-eat snacks and replace them with healthier and more nutritious snacks, and increase physical activity to avoid obesity.

Keywords: Snack Consumption, Physical Activity, Obesity Incidence