

ABSTRAK

AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP N 6 TUBAN

Oleh :

AMARA CANTIKA SEPTIONONA
NIM. P27820521006

Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik. Obesitas kerap dialami oleh remaja, dimana remaja mengalami penurunan aktivitas fisik setiap tahunnya, kurangnya aktivitas fisik pada remaja akan mengalami resiko tinggi terjadinya obesitas. Survey awal yang dilakukan di SMP N 6 Tuban menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang mengalami obesitas yang sebenarnya obesitas pada remaja dapat dicegah dengan cara pola hidup sehat, pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup (Damayanti Rusli Syarif, 2014). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP N 6 Tuban.

Desain yang digunakan untuk penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP N 6 Tuban tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 256 siswa. Besar sampel adalah 150 siswa menggunakan teknik *Quota Sampling*. Variabel independen yaitu aktivitas fisik remaja dan variabel dependen yaitu kejadian obesitas. Pengambilan data dengan kuesioner dan observasi tinggi dan berat badan. Analisa data menggunakan uji *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruhnya remaja memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dengan sebagian besar remaja memiliki berat badan normal serta sebagian kecil mengalami berat badan berlebih dan obesitas tingkat I. Dari hasil uji *spearman rank*, didapatkan *p-value* = 0,001 dengan korelasi koefisien - 0,459 yang berarti ada hubungan dengan tingkat hubungan yang cukup kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP N 6 Tuban.

Semakin rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin mendorong keseimbangan energi ke arah positif sehingga mengarah pada penyimpanan energi dan penambahan berat badan sehingga mengakibatkan seseorang mengalami obesitas.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik Remaja, Kejadian Obesitas

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENT OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMP N 6 TUBAN

By :

AMARA CANTIKA SEPTIONONA
NIM. P27820521006

Obesity can be caused by several factors such as physical activity. Obesity is often experienced by teenagers, where teenagers experience a decrease in physical activity every year, lack of physical activity in teenagers will experience a high risk of obesity. An initial survey conducted at SMP N 6 Tuban showed that there were still teenagers who were obese, but obesity in teenagers could actually be prevented by adopting a healthy lifestyle, good diet and sufficient physical activity (Damayanti Rusli Syarif, 2014). The aim of this research is to determine whether there is a relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents at SMP N 6 Tuban.

The design used for this research is correlational with a cross sectional approach. The population for this research is all class VIII students at SMP N 6 Tuban for the 2023/2024 academic year, totaling 256 students. The sample size was 150 students using the Quota Sampling technique. The independent variable is adolescent physical activity and the dependent variable is the incidence of obesity. Data were collected using questionnaires and observation of height and weight. Data analysis used the Spearman test.

The results of the study showed that all teenagers had a low level of physical activity with the majority of teenagers having normal weight and a small number experiencing excess body weight and obesity level I. From the results of the Spearman rank test, it was found that $p\text{-value} = 0.001$ with a correlation coefficient of -0.459 , which means there is relationship with a fairly strong level of relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents at SMP N 6 Tuban.

The lower the physical activity carried out, the more it will push the energy balance in a positive direction, leading to energy storage and weight gain, resulting in a person becoming obese.

Keywords: Adolescent Physical Activity, Obesity Incidence