

## ABSTRAK

Salah satu masalah yang cukup dirisaukan oleh remaja saat ini adalah obesitas atau yang biasa kita kenal dengan kegemukan. Obesitas atau kelebihan berat badan adalah penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang menimbulkan risiko kesehatan. Penderita obesitas lebih banyak ditemukan dikalangan remaja yang disebabkan karena konsumsi makanan berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik dan olahraga. Obesitas timbul karena jumlah kalori yang masuk melalui makanan lebih banyak daripada kalori yang dibakar, keadaan ini berlangsung bertahun-tahun yang akan mengakibatkan penumpukan jaringan lemak yang berlebihan dalam tubuh sehingga terjadilah obesitas. Penyebab terjadinya kelebihan berat atau obesitas berkaitan dengan berbagai faktor, antara lain faktor keturunan, jenis kelamin, usia, pola makan, pengetahuan, dan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang cukup berpengaruh pada obesitas adalah aktivitas fisik. Jumlah remaja putri yang mengalami obesitas sebanyak 29,3% dan pada remaja laki-laki sebanyak 14,5%. Dari data di atas dapat diketahui bahwa permasalahan obesitas ini lebih banyak dialami oleh remaja putri.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *analitik observasional* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 78 siswa putri di SMP PGRI 1 Surabaya. Variabel independen pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan variabel dependen yaitu obesitas. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini untuk variabel obesitas menggunakan alat ukur timbangan dan *microtoise strature meter* dan untuk variabel aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAQ-C. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMP PGRI 1 Kota Surabaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *Chi Square* ditemukan hasil *p value*  $0,000 < 0,05$ .

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja putri di SMP PGRI 1 Kota Surabaya yakni berat badan remaja putri berada dikategori normal, aktivitas fisik remaja putri termasuk baik, dan menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja putri.

Kata Kunci : Obesitas, Aktivitas Fisik, Hubungan

## ABSTRACT

One of the problems that is quite worried about by teenagers today is obesity or what we usually know as obesity. Obesity or overweight is abnormal or excessive fat accumulation that poses a health risk. Obese sufferers are more common among adolescents due to excessive food consumption and lack of physical activity and exercise. Obesity arises because the number of calories that enter through food is more than the calories burned, this condition lasts for years which will result in the accumulation of excessive fat tissue in the body so that obesity occurs. The causes of being overweight or obese are related to various factors, including heredity, gender, age, diet, knowledge, and physical activity. One factor that is quite influential on obesity is physical activity. the number of female adolescents who are obese is 29.3% and 14.5% in male adolescents. From the data above, it can be seen that the problem of obesity is more experienced by young women.

This study uses an *observational analytic* research design with a *cross sectional research design*. Sampling in this study using a *simple random sampling* technique as many as 78 female students at SMP PGRI 1 Surabaya. The independent variable in this study is physical activity and the dependent variable is obesity. Data collection instruments in this study for obesity variables used measuring scales and *microtoise strature meters* and for physical activity variables used the PAQ-C questionnaire. Data analysis in this study used the *Chi Square test*.

The results of research conducted on young women at SMP PGRI 1 Surabaya City show that there is a relationship between physical activity and obesity. This is shown by the results of calculations using the *Chi Square* test found *p value*  $0.000 < 0.05$ .

It can be concluded that there is a relationship between physical activity and obesity in young women at SMP PGRI 1 Kota Surabaya, namely the weight of young women is in the normal category, the physical activity of young women is good, and states that there is a relationship between physical activity and obesity in young women.

Keywords : Obesity, Physical Activity, Relationship