

ABSTRAK

Salsa Osama Wiranti, P27824424187

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 BARAT MAGETAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam pertumbuhan yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik dan psikis. Meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja menjadi isu kesehatan serius. Rendahnya aktivitas fisik dan pola makan tidak sehat, menjadi faktor utama yang memengaruhi terjadinya obesitas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasional dan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian adalah pelajar kelas X sejumlah 324, sampel dipilih melalui teknik *systematic random sampling*, besar sampel 197. Variabel bebas adalah Aktivitas Fisik, variabel terikat adalah Obesitas. Data dikumpulkan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kuesioner PAQ-A untuk mengukur aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) adalah normal dengan berat badan terbanyak 47,76-59,75 kg dan tinggi badan terbanyak 149-158 cm, memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan. Hasil uji *chi-square* menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja, maka dari itu, diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik di kalangan remaja untuk mencegah obesitas dan dampak jangka panjang terhadap kesehatan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Obesitas, Remaja.

ABSTRACT

Salsa Osama Wiranti, P27824424187

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 BARAT MAGETAN

Adolescence was an important phase of growth marked by accelerated physical and psychological development. The increasing prevalence of obesity among adolescents became a serious health issue. Low levels of physical activity and unhealthy eating patterns were the main factors that influenced the occurrence of obesity. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity levels and the incidence of obesity in adolescents.

This study used a quantitative method with a correlational analytic approach and a cross-sectional design. The study population consisted of 324 tenth-grade students, and the sample was selected using systematic random sampling, totaling 197 participants. The independent variable was physical activity, and the dependent variable was obesity. Data were collected through Body Mass Index (BMI) measurements and the PAQ-A questionnaire to assess physical activity over the past seven days. Data analysis was conducted using the chi-square test.

The results of the study showed that, based on Body Mass Index-for-age (BMI/Age) measurements, most adolescents had a normal weight, with the majority weighing between 47.76–59.75 kg and having a height between 149–158 cm. They had a low level of physical activity. The chi-square test results showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between physical activity levels and the incidence of obesity.

There was a significant relationship between physical activity levels and the incidence of obesity among adolescents. Therefore, efforts to increase physical activity among adolescents were necessary to prevent obesity and its long-term health impacts.

Keywords: Physical Activity, Obesity, Adolescents.