

HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA X KOTA BEKASI

Suci Nurul Aini
NIM.201805040

ABSTRAK

Pendahuluan: Hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas berkaitan dengan pengeluaran energi atau kalori dimana lemak tubuh berhubungan dengan obesitas dipengaruhi secara langsung oleh asupan energi dan total pengeluaran energi atau kalori. Aktivitas fisik yang aktif dan teratur sangat penting untuk kesehatan, karena dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular (PTM) salah satunya yaitu obesitas. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas sebesar 12,6%.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA X Kota Bekasi.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan design penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data, data primer didapatkan dengan pengambilan secara langsung yang terdiri dari antropometri (berat badan / tinggi badan), dan melalui pengisian kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) secara langsung. Pengolahan data dengan menggunakan sistem komputer dan analisis data menggunakan SPSS dengan uji Chi-square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA X Kota Bekasi yang ditunjukkan P-value sebesar 0,003, dimana angka $\alpha = 0,05$.

Kesimpulan: Perilaku sedentari berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA X Kota Bekasi

Kata kunci: aktivitas fisik, obesitas, perilaku sedentari, remaja, status gizi

ABSTRACT

Introduction: Relationship between physical activity and obesity related to energy or calory outtake in which body fat related to obesity directly affected by energy intake and total energy or calory outtake. Physical and regular physical activity are crucial for health, as they could reduce Non-communicable Disease (PTM) which obesity is one of them. Basic health research result in 2018 showed 12.6% obesity prevalence. Purpose: This research aimed to discover relationship between sedentary behaviour and obesity occurrence on teenager at Senior High School X of Bekasi City. Method: This research is a descriptive research with quantitative approach and cross sectional design. Data collection, primary data obtained through direct collection that comprised of anthropometry (body weight / body height), and through direct Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire filling. Data processing carried out through computer system using SPSS with Chi-Square test. Result: Research result showed that there is relationship between sedentary behaviour and obesity occurrence on teenager at Senior High School X of Bekasi City indicated by P-value of 0.003, with $< \alpha = 0.05$. Conclusion: Sedentary behaviour related to obesity occurrence on teenager at Senior High School X of Bekasi City.

Keywords: physical activity, obesity, sedentary behaviour, teenager, nutrition status.