

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN GROGOL 02 DEPOK

Fitrianih Azzahra

Abstrak

Anak usia sekolah dapat diartikan anak dengan usia 6-12 tahun dimana pada usia ini anak memperoleh dasar pengetahuan dan keterampilan untuk keberhasilan penyesuaian diri anak pada kehidupan dewasanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel 193 responden dengan metode *probability sampel*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisan univariat dan analisa bivariat dengan Uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas ($p\ value = 0.000$). Saran dari peneliti ini agar orang tua dapat menjaga pola makan dan kebiasaan aktivitas fisik , serta diharapkan juga agar anak usia sekolah dapat melakukan aktivitas fisik dengan olahraga ringan atau kegiatan lain nya.mengatur juga makanan yang dikonsumsi sebagai upaya mencegah terjadinya obesitas.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Aktivitas Fisik, Risiko Obesitas

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY RISK INSCHOOL AGE CHILDREN AT SDN GROGOL 02 DEPOK

Fitrianih Azzahra

Abstrak

School-age children can be interpreted as children aged 6-12 years where at this age children acquire basic knowledge and skills for the successful adjustment of children in adult life. This study aims to determine the relationship between physical activity and the risk of obesity in school-age children at SDN Grogol 02 Depok. This study used a cross-sectional research design with a sample of 193 respondents using the probability sample method. Analysis of the data used in this study is univariate analysis and bivariate analysis with Chi Square test. The results of this study indicate that there is a relationship between physical activity and the risk of obesity (p value = 0.000). The suggestion from this researcher is that parents can maintain their eating patterns and physical activity habits, and it is also hoped that school-age children can do physical activity with light exercise or other activities. Also regulate the food consumed as an effort to prevent obesity.

Keywords: School Age Children, Physical Activity, Risk of Obesity