

# HUBUNGAN *PHYSICAL ACTIVITY* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI LIMO 01 DEPOK

Khoirotun Nisa'i

## Abstrak

Kejadian obesitas merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang kurang mendapat perhatian khusus dari pemerintah dibandingkan masalah kekurangan gizi. Faktor yang memiliki peranan penting terhadap kejadian obesitas pada anak adalah aktivitas fisik. Dengan adanya kemajuan teknologi menyebabkan anak semakin pasif dan memiliki gaya hidup sedentari, yaitu mereka akan lebih banyak menghabiskan waktu di dengan televisi, gawai, ataupun komputer. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *physical activity* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri Limo 01 Depok. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *stratified sampling* dengan hasil 180 sampel dari total 279 populasi. Data diperoleh dari hasil pengisian kuesioner PAQ-C dan pengukuran antropometri. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan antara *physical activity* dengan kejadian obesitas dengan *p value* <0,001. Diharapkan orang tua dan siswa diharapkan dapat lebih meluangkan waktu dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik untuk menghindari terjadinya obesitas.

**Kata Kunci:** Anak Usia Sekolah Dasar, Kejadian Obesitas, *Physical Activity*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF OBESITY IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN AT LIMO 01 DEPOK PUBLIC SCHOOL**

**Khoirotun Nisa'i**

## ***Abstract***

*The incidence of obesity is one of the nutritional problems in Indonesia that receives less special attention from the government than the problem of malnutrition. A factor that has an important role in the incidence of obesity in children is physical activity. With the advancement of technology, children are increasingly passive and have a sedentary lifestyle, which means they will spend more time on television, gadgets, or computers. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in elementary school children at SD Negeri Limo 01 Depok. This study used a cross sectional approach. Sampling using probability sampling technique, namely stratified sampling with the results of 180 samples from a total population of 279. Data were obtained from the results of filling out the PAQ-C questionnaire and anthropometric measurements. The results showed that there was a relationship between physical activity and the incidence of obesity with a p value <0.001. It is expected that parents and students are expected to spend more time doing physical activity activities to avoid obesity.*

**Keywords:** *Elementary School Age Children, Incidence of Obesity, Physical Activity*