

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 27 JAKARTA TIMUR TAHUN 2024

Irta Tessania

Abstrak

Latar Belakang : Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan global yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi fisik dan psikologis pada remaja. Remaja di rentang usia 13-15 tahun mayoritas mengalami kejadian obesitas sebesar 25%. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya genetik, aktivitas fisik, perubahan hormonal tubuh, psikologis, dan faktor sosial ekonomi. Aktivitas fisik yang kurang, sering dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. **Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada siswa SMP. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan analitik korelasional yang melibatkan 130 responden siswa di SMPN 27 Jakarta Timur Tahun 2024. Aktivitas fisik diukur menggunakan instrument yaitu, Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), sementara data obesitas diperoleh melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data menggunakan uji Chi-square untuk menguji hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas pada siswa SMP dengan $p\text{-value}=0,001(<0,05)$. **Kesimpulan:** Temuan ini menegaskan pentingnya peran aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas pada siswa, serta memberikan dasar intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi prevalensi obesitas pada siswa melalui promosi kesehatan yang lebih intens.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, obesitas, siswa SMP

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF OBESITY IN 27 JUNIOR HIGH SCHOOL CHILDREN IN EAST JAKARTA TAHUN 2024

Irta Tessania

Abstract

Background: Childhood obesity is a global health problem that can have a long-term impact on physical and psychological conditions in adolescents. Adolescents in the age range of 13-15 years experience the majority of obesity incidence at 25%. This is influenced by several factors including genetics, physical activity, hormonal, psychological, and social-economic factors. Lack of physical activity is often associated with an increased risk of obesity. **Research Objective:** This study aims to identify the relationship between physical activity and the incidence of obesity in junior high school students. **Methods:** This study used a quantitative design with correlational analytics involving 130 student respondents at SMPN 27 East Jakarta in 2024. Physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), while obesity data was obtained through measurement of Body Mass Index (BMI). Data analysis used Chi-square test to test the relationship between physical activity level and the incidence of obesity in children. **Results:** The results showed a significant association between low physical activity level and the incidence of obesity in junior high school students with $p\text{-value}=0.001$ (<0.05). **Conclusion:** This finding confirms the important role of physical activity in the prevention of obesity in students, and provides a basis for more effective interventions in reducing the prevalence of obesity in students through promotions.

Keywords: Physical activity, obesity, junior high school students