

## ABSTRAK

### HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS REMAJA PADA SISWA DI SMA YADIKA BANDAR LAMPUNG

Oleh

MUHAMMAD FAHMI

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada siswa di SMA Yadika Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskripsi korelasional*. Jenis penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik Pengambilan data pola makan menggunakan kuesioner penelitian, pengambilan data aktivitas fisik menggunakan kuisisioner GPAQ dan pengambilan data kejadian obesitas dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan hasil 1) Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja dengan nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,778 > 0,374$ ), 2) Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dengan nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,433 > 0,374$ ), 3) Ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dengan nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $20,510 > 3,592$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pola makan buruk, sebagian besar responden yang memiliki aktifitas fisik rendah  $< 600$  MET dan sebagian besar responden yang obesitas. Saran dalam penelitian ini adalah peningkatan promosi kesehatan mengenai faktor resiko mengenai obesitas dan penyakit tidak menular serta lebih meningkatkan program sehat dengan mengadakan senam bersama bagi remaja di SMA Yadika Bandar Lampung setiap minggunya.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, obesitas, pola makan.

**CORRELATION OF DIETARY HABIT AND PHYSICAL ACTIVITY TO THE  
INCIDENCE OF ADOLESCENT OBESITY IN STUDENTS  
AT SMA YADIKA BANDAR LAMPUNG**

**By**

**MUHAMMAD FAHMI**

*The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity and the incidence of adolescent obesity in students at SMA Yadika Bandar Lampung.*

*The method used in this research is correlational description. This type of research uses a cross-sectional study design. The sample used was 30 students. Sampling using the total sampling technique. Data collection on eating patterns used research questionnaires; physical activity data collection used the GPAQ questionnaire; and obesity incidence data collection was carried out by measuring body weight and height. Data analysis uses product-moment correlation.*

*The results showed that 1) there is a relationship between diet and the incidence of obesity in adolescents with  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.778 > 0.374$ ), and 2) there is a relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents with  $r_{count} > r_{table}$  ( $0.433 > 0.374$ ), 3) There is a relationship between diet and physical activity and the incidence of obesity in adolescents with  $F_{count} > F_{table}$  ( $20.510 > 3.592$ ). The results showed that most of the respondents had poor eating patterns, had low levels of physical activity (600 MET), and were obese. Suggestions in this study are to increase health promotion regarding risk factors for obesity and non-communicable diseases and to further improve health programs by holding joint gymnastics for teenagers at SMA Yadika Bandar Lampung every week.*

**Keywords:** *dietary habit, obesity, physical activity.*