

ABSTRAK

Obesitas dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi. Obesitas tidak hanya terjadi pada usia dewasa tetapi juga pada usia remaja. Kecenderungan remaja mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi energi tetapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menjadi penyebab obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada murid di SMPN 20 Surabaya.

Desain penelitian *case control* menggunakan metode *purposive sampling* pada 72 responden yang terdiri dari 36 kelompok kasus (obesitas) dan 36 kelompok kontrol (tidak obesitas). Variabel dalam penelitian ini adalah asupan energi, aktivitas fisik dan obesitas. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner SQ-FFQ (*Semi Quantitatif - Food Frequency Questionnaire*), kuesioner PAL (*Physical Activity Level*) dan pengukuran antropometri.

Hasil penelitian menunjukkan 36 responden kelompok kasus hampir seluruhnya (97,2%) memiliki tingkat asupan energi berlebih dan hampir seluruhnya (80,6%) memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar (55,6%) memiliki tingkat asupan energi baik dan hampir seluruhnya (69,4%) memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi dengan obesitas dengan nilai $p=0,000$ dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas dengan nilai $p=0,550$.

Simpulan yang didapat yaitu ada hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Murid di SMPN 20 Surabaya.

Kata Kunci: Asupan energi, aktivitas fisik, obesitas, remaja.