

ABSTRAK

Peningkatan prevalensi obesitas disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara masukan energi dan keluaran energi. Aktivitas fisik (olahraga) pada remaja sangat berperan penting pada terjadinya obesitas. Tujuan penelitian ini menganalisa hubungan aktivitas fisik (olahraga) dengan kejadian obesitas pada mahasiswa S1 Gizi di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Desain penelitian ini adalah analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa S1 Gizi semester 2 dan 4. Sampel penelitian berjumlah 43 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh dengan teknik *stratified sampling*. Variabel bebas penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan yang dependen adalah kejadian obesitas. Instrumen penelitian Berat badan responden diukur dengan menggunakan timbangan berat badan, sedangkan tinggi badan diketahui melalui wawancara pada responden. Data aktivitas fisik (olahraga) diperoleh menggunakan kuesioner aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden (88,4%) memiliki aktivitas fisik (olahraga) ringan, serta sebagian besar responden (72,1%) mengalami obesitas. Setelah dilakukan uji statistik *Rank Spearman* di dapatkan nilai $\rho = 0,000 (<0,05)$ menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik (olahraga) dengan kejadian obesitas pada mahasiswa S1 Gizi di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Aktivitas fisik memiliki hubungan secara bermakna dengan obesitas. Pentingnya aktivitas fisik (olahraga) yang teratur dan menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja.

Kata kunci : aktivitas fisik, obesitas, remaja