

ABSTRAK

Prevalensi obesitas pada remaja tahun 2010 yaitu 1,4 persen meningkat pada tahun 2013 sebanyak 7,3 persen. Hal ini dikarenakan perubahan gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan dan aktivitas fisik yang dapat menimbulkan masalah gizi lebih atau obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas XI SMA KartikaWijaya Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah analitik *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh siswa kelas XI SMA Kartika Wijaya Surabaya yang mengalami obesitas sebesar 39 orang dengan besar sampel 35 responden. Diambil menggunakan *simple random sampling*. Variabelnya independen adalah aktivitas fisik dan variabel dependen adalah obesitas, instrument menggunakan kuisioner, analisis data menggunakan uji *rank spearman* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (57,1%) responden memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian besar (71,4%) responden mengalami obese I. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan ada hubungan negatif sedang antara aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa kelas XI SMA KartikaWijaya Surabaya ($r = -0,447$ $P = 0,004$).

Dapat disimpulkan semakin beraktivitas fisik maka semakin rendah tingkat obesitas. Diharapkan tenaga kesehatan memberikan penyuluhan mengenai bahaya obesitas bagi kesehatan dan cara mencegah terjadinya obesitas. Remaja hendaknya meningkatkan aktivitas fisik dengan cara olahraga secara tertatur, tidur sesuai tahap perkembangan dan menjaga pola makan yang seimbang guna mencegah terjadinya obesitas.

Kata kunci :Aktivitas fisik, obesitas