

ABSTRAK

Kebutuhan nutrisi dan aktifitas seimbang mempengaruhi berat badan ideal, dan sering terjadi pada anak-anak, namun fenomena yang ada sebagian besar anak mengalami obesitas, kurang aktivitas fisik dan makan makanan yang tidak benar. Tujuan penelitian mengetahui hubungan aktifitas fisik, perilaku makan dan asupan makan dengan obesitas pada anak di SD Insan Mulya Gresik.

Jenis penelitian analitik, pendekatan *cross sectional*, populasi seluruh anak SD kelas 3 sampai 5 di SD Insan Mulya Gresik sebesar 37 anak yang mengalami obesitas, sample sebesar 34 responden, sampling dengan *simple random sampling*. Variabel *independent* adalah aktivitas fisik, perilaku makan, dan asupan makan, sedangkan variabel *dependent*nya adalah obesitas. Instrumen menggunakan kuisioner *online*. Uji statistik menggunakan *Rank Spearman* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil menunjukkan hampir setengahnya (44%) melakukan aktifitas fisik berat, hampir setengah (35%) berperilaku makan baik dan cukup, hampir seluruhnya (76%) asupan makan yang baik, sebagian besar (65%) atau 22 responden berada pada tingkat obesitas I, dan analisis *Rank Spearman* menunjukkan hasil $\rho = 0,01 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas dan hasil $p = 0,01 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara perilaku makan dengan obesitas serta nilai $p = 0,01 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak berarti ada hubungan antara asupan makan dengan obesitas pada anak di SD Insan Mulya Gresik.

Semakin baik aktifitas, perilaku makan dan asupan makan maka semakin rendah tingkat obesitas yang dialami. Edukasi sangat dibutuhkan adanya peran serta keluarga dan petugas kesehatan untuk pencegahan obesitas.

Kata kunci : aktifitas fisik, perilaku makan, asupan makan, obesitas.