

ABSTRAK

Obesitas banyak dialami remaja pada saat ini, karena kebanyakan mereka malas bergerak, lebih memilih *smartphone* dari pada beraktivitas. Remaja juga sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Pada tahun 2018 hasil riset kesehatan dasar nasional pada usia >18 tahun 13,6 % menderita *overweight* dan obesitas. Tujuan dari penelitian ini mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja.

Desain penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dan Sampel seluruh remaja di Desa Sidodadi RT.04 RW.03 dengan besar 50 orang dari 57 populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Variabel independen adalah aktivitas fisik, variabel dependen adalah Obesitas. Instrumen menggunakan lembar observasi dan kuisioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescent*). Analisis data dengan uji statistik *Rank-Spearman* $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini didapatkan dari 50 responden, sebagian besar (86,0%) melakukan aktivitas ringan, sebagian besar (78,0%) mengalami obesitas. Hasil uji rank-Spearman didapatkan nilai $\rho = 0,000$ yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Sidodadi RT.04 RW.03 Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan.

Simpulan penelitian semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah angka kejadian obesitas pada remaja. Saran masyarakat terutama remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan cara olahraga secara teratur dan menjaga pola makan yang seimbang guna mencegah kejadian obesitas.

Kata kunci : Aktivitas fisik, obesitas, remaja