

## ABSTRAK

### **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Berat Badan Pada Anak Obesitas Usia Sekolah Di Mi Hidayatus Shibyan Beluk Raja Kec Ambunten**

**Oleh: Ahmad Kurnia Wagianto**

Obesitas merupakan suatu keadaan akibat ketidakseimbangan kalori dalam tubuh, yaitu kalori yang masuk lebih besar dari kalori yang keluar dalam bentuk energi, dan terjadi dalam jangka waktu yang lama. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga dapat berakibat pada penambahan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Penurunan Berat Badan Pada Anak Obesitas Usia Sekolah di MI Hidayatus Shibyan Beluk Raja Kec Ambunten.

Penelitian ini menggunakan *Cross Sectional*. Populasinya adalah sebagian siswa yang mempunyai Obesitas di MI Hidayatus Sibyan Beluk Raja Kec Ambunten sebanyak 72 orang dengan jumlah sampel 32 orang. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Variabel independen adalah Aktivitas fisik dan variabel dependen adalah Penurunan Berat Badan Pada Anak Obesitas. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)*. Analisa data menggunakan *Uji statistika Chi-Square* dengan derajat kemaaknaan ( $\alpha$ ) 0,05.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (68,8 %) anak mengalami obesitas sebanyak 22 orang. Sedangkan hampir seluruhnya (78,13%) anak mengalami aktivitas fisik rendah Sebanyak 25 orang. Hasil *uji Chi-Square* didapatkan  $p\ value = 0,002$   $\alpha < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan yang kuat antara Aktivitas Fisik dengan Penurunan Berat Badan Pada Anak Obesitas Usia Sekolah di MI Hidayatus Shibyan Beluk Raja kec Ambunten.

Anak yang memiliki Obesitas memerlukan dukungan keluarga secara keseluruhan agar keluarga menjadi wadah yang ideal membantu anak menyelesaikan masalah Obesitas. Aktivitas Fisik sangat bermanfaat khususnya penurunan tingkat obesitas pada anak.

***Kata kunci: Aktivitas fisik, Obesitas, Anak.***

## **ABSTRACT**

### **Relationship between Physical Activity and Decrease in Body Weight in Children Age Obesity in the School of Mi Hidayatus Shibyan Beluk Raja Ambunten District**

**By: Ahmad kurnia Wagianto**

Obesity is a condition due to the imbalance of calories in the body, which is the calories that are greater than the calories that come out in the form of energy, and occur for a long time. This excess energy will be stored in the form of fat so that it can result in weight gain. This study aims to look at the relationship between physical activity and reduction in body weight in children of school-age obesity in MI Hidayatus Shibyan Beluk Raja, Ambunten district.

This study uses Cross Sectional. The population is some students who have Obesity at MI Hidayatus Sibyan Beluk Raja Ambunten Subdistrict as many as 72 people with a sample of 32 people. Sampling technique uses Purposive Sampling. The independent variable is physical activity and the dependent variable is the decrease in body weight in children with obesity. Data were collected using a Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) questionnaire. Data analysis using Chi-Square statistical test with a degree of significance ( $\alpha$ ) 0.05.

The results of this study indicate that most (68.8%) children were obese as many as 22 people. Whereas almost all (78.13%) children experience low physical activity. As many as 25 people. Chi-Square test results obtained p value = 0.002  $\alpha$  <0.05 so that H<sub>0</sub> was rejected means that there is a strong relationship between Physical Activity and Decreased Body Weight in Children of School Age Obesity in MI Hidayatus Shibyan Beluk Raja Ambunten District.

Children who have Obesity need overall family support so that the family becomes the ideal container to help children solve Obesity problems. Physical activity is very useful especially in reducing the level of obesity in children.

**Keywords: Physical activity, obesity, children.**