

## ABSTRAK

**Ismiaty W.Wolinelo.** 2014. Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan. Pembimbing 1 Suwarly Mobiliu S.KP, M.Kep dan Pembimbing 2 dr. Nanang R. Paramata M.Kes.

Perubahan gaya hidup zaman sekarang dan kesibukan adalah pemicu seseorang memanjakan diri untuk mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi dan sedikit sekali melakukan aktivitas fisik (olahraga) yang dapat menyebabkan obesitas.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan studi *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa siswi kelas X di SMA Negeri 1 Kabila yang berjumlah 349 siswa. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 186 responden yang diperoleh dengan teknik *proposional random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisisioner dan observasi dengan teknik analisa data univariat dan bivariat menggunakan *Chi-Square* dengan nilai *p-value* <0,005. Hasil penelitian terlihat bahwa ada hubungan antara pola makan dengan obesitas dengan nilai *p-value* = 0,000 <0,005 dan hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas dengan nilai *p-value* = 0,000 <0,005.

Berdasarkan analisa tersebut, disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas sehingga diharapkan bagi instansi kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan kesehatan dalam upaya memberikan pendidikan kesehatan tentang pola makan dan aktivitas fisik bagi remaja.

Kata Kunci : *Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas*

## ABSTRACT

**Ismiaty W. Wolinelo.** 2014. The Correlation between Diets, Physical Activity and Obesity toward Students in SMA Negeri 1 Kabila, Bone Bolango District. Skripsi, Study Program of Nursing, Faculty of Health and Sports Sciences. The principal supervisor was Suwarly Mobiliu, S.KP, M.Kep., and the co-supervisor was dr. Nanang R. Paramata, M.Kes.

Lifestyle changes and busyness is a trigger someone consuming high fat food and doing less physical activity that leads to obesity. This research was to discover the correlation of diets, physical activity and obesity.

The research was an analytically descriptive research using *cross sectional* approach. The population of this research were students of class X in SMA Negeri 1 Kabila consist of 349 people. The samples are 186 respondents gained from proportional random sampling. The instrument of this research were questionnaire and observation, and the data analysis was by univariate and bivariate of *Chi-square* with the *p-value*  $<0.005$ . The result showed that there was a correlation between diet and obesity with the *p-value*  $=0.000<0.005$ , and there was a correlation between physical activity and obesity with the *p-value*  $=0.000<0.005$ .

According to the result above, it can be concluded that there was a correlation between diet, physical activity, and obesity. It was suggested that the health institution conducted some health education in order to educate people about diets and physical activity for teenagers.

Keywords: *Diets, Physical Activity, Obesity*

