

*This study used a cross-sectional design that aims to determine the correlation of physical activity and nutrition knowledge on the incidence of overweight in students of SDN 01 Sawahan, Padang with 60 students as the sample. The data were analyzed using chi - square correlation test.*

*The results showed that there was no correlation between nutrition knowledge with obesity ( $p > 0.05$ ) and all samples with excess nutritional status (overweight) has a mild physical activity. It is suggested that counseling can be conducted on the benefits of physical activity in preventing overweight and obesity by increasing physical activity at least 1 hour each day and limit the time watching tv or playing games less than 2 hours every day .*

*Key word : Nutrition knowledge level, physical activities level, overweight*

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEGEMUKAN PADA SISWA SDN 01 SAWAHAN KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG**

**Oleh**

**Pramesty Yunita Putri**

Kejadian *overweight* dan obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak, baik di negara maju maupun negara berkembang. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, prevalensi nasional kegemukan di Indonesia mencapai 14,0%, meningkat

dari 12,2% pada tahun 2007. Kegemukan pada anak akan menimbulkan masalah yang berkelanjutan saat remaja dan dewasa, yaitu penyakit hipertensi, stroke, diabetes dan berbagai kelainan atau penyakit kronis lainnya.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi terhadap kejadian kegemukan pada siswa SDN 01 Sawahan Kecamatan Padang Timur Kota Padang dengan 60 orang siswa sebagai sampel penelitian. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kegemukan ( $p > 0,05$ ) dan seluruh sampel dengan status gizi berlebih (kegemukan) memiliki aktivitas fisik yang ringan.

Disarankan agar dapat dilaksanakan penyuluhan mengenai manfaat aktivitas fisik dalam mencegah kegemukan dengan cara meningkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam setiap hari dan membatasi waktu menonton tv ataupun bermain *games* kurang dari 2 jam setiap hari.

Kata kunci : **Tingkat pengetahuan gizi, aktivitas fisik, kegemukan**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Menurut WHO, definisi sehat adalah keadaan sejahtera, sempurna dari fisik, mental, dan sosial yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Pencapaian derajat kesehatan yang baik dan setinggi-tingginya merupakan suatu hak yang fundamental bagi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, jenis kelamin, politik yang dianut, dan tingkat sosial ekonominya. Berdasarkan deklarasi *Health for all by the Year 2000* oleh WHO tahun 1980, setiap negara dihimbau untuk melakukan pembangunan kesehatan, sehingga derajat kesehatan tiap individu meningkat. Negara Indonesia menindaklanjuti komitmen *Health for all by the Year 2000* melalui Sistem Kesehatan Nasional atau yang dikenal dengan singkatan SKN. Salah satu upaya dalam meningkatkan