



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN LAMA WAKTU
TIDUR DENGAN RISIKO KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK
SEKOLAH DASAR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS
KOTA PADANG TAHUN 2017**

Oleh :

Aurora Andari Amelia

No. BP. 1511226007

Pembimbing I : Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM

Pembimbing II : Dr. Denas Symond, MCN

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2017

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 25 Juli 2017

AURORA ANDARI AMELIA, No. BP : 1511226007

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN LAMA WAKTU TIDUR DENGAN
RISIKO KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG TAHUN 2017**

xiii + 67 halaman, 21 tabel, 5 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Obesitas dapat disebabkan oleh multifaktor. Aktivitas yang rendah dan kurangnya waktu tidur merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dan lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2017.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *case-control* dengan *matching*. Tempat penelitian pada dua Sekolah Dasar yang terdiri dari SDN 30 dan SD Kartika I-10 di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang pada tahun 2017. Jumlah sampel penelitian ini adalah 76 siswa/i yang terdiri dari 38 kasus dan 38 kontrol. Pengambilan data primer dengan cara pengukuran dan wawancara, data sekunder diperoleh dari daftar siswa/i di sekolah dasar pada masing-masing sekolah yang diteliti. Pengolahan data dengan cara analisis univariat, bivariat dan multivariat..

Hasil

Responden yang memiliki aktivitas fisik tidak aktif, lebih banyak pada kelompok kasus yaitu 78,9% dan lama waktu tidur yang kurang sebanyak 76,3%. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik ($p=0,000$) dan lama waktu tidur ($p=0,002$) dengan risiko kejadian obesitas. Hasil uji multivariat didapatkan bahwa variabel *confounding* aktivitas fisik dan lama waktu tidur adalah asupan energi, asupan protein dan asupan lemak.

Kesimpulan

Ada hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dan lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas. Orang tua dan pihak sekolah responden disarankan untuk memperhatikan dan mengarahkan anak untuk lebih aktif bermain di waktu senggang, mengurangi bermain *game* di rumah serta memperhatikan waktu yang dibutuhkan anak untuk bermain dan beristirahat.

Daftar Pustaka : 64 (1989-2017)

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Lama Waktu Tidur dan Obesitas

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 25 Juli 2017

AURORA ANDARI AMELIA, No.BP: 1511226007

**THE RELATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SLEEP DURATION
WITH THE RISK OF OBESITY OF SCHOOL CHILDREN IN THE WORKING
AREAS OF PUSKESMAS ANDALAS PADANG CITY 2017**

xiii + 67 pages, 21 tables, 5 pictures, 15 attachments

ABSTRACT

Objectives

Obesity can be caused by multifactors. Low activity and lack of sleep is one of the risk factors for obesity. This study aims to determine the relationship between the level of physical activity and duration of sleep with the risk of obesity in primary school children in the work area Puskesmas Andalas Padang City in 2017.

Method

This research uses case-control research type with matching. Place of study on two elementary schools consisting of SDN 30 and SD Kartika I-10 in the work area of Puskesmas Andalas Padang City in 2017. The amount of sample is 76 students consisting of 38 cases and 38 controls. Primary data retrieval by means of measurements and interviews, secondary data obtained from the list of students in primary school in each school studied. Data processing by means of univariate analysis, bivariat and multivariate.

Result

Respondents have inactive physical activity, more in the case group that is 78.9% and sleep duration is less as much as 76.3%. There was a significant relationship between physical activity level ($p = 0,000$) and duration of sleep ($p = 0.002$) with risk of obesity. Multivariate test results were found that the variables of confounding physical activity and duration of sleep were energy intake, protein intake and fat intake.

Conclusion

There was a significant relationship between the level of physical activity and sleep duration with the risk of obesity. Parents and school respondents are encouraged to pay attention to and direct their children to be more active in their spare time, reducing home game play and paying attention to the time it takes for children to play and rest.

Bibliography : 64 (1989-2017)

Keywords : Physical Activity, Sleep Duration and Obesity