

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PERSEPSI TUBUH DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA ANAK USIA 13 – 15 TAHUN DI KULONPROGO, YOGYAKARTA

Dannisa Rahmania Pramudita¹, Janatin Hastuti², Zaenal Muttaqien³

ABSTRAK

Latar Belakang: Rendahnya aktivitas fisik pada remaja menjadi pemicu utama ketidakseimbangan energi yang berdampak pada peningkatan risiko obesitas. Kondisi ini menjadi semakin berisiko jika didukung oleh faktor persepsi tubuh yang tidak akurat atau cenderung rendah. Dampaknya, muncul ancaman obesitas sentral sebagai prediktor kuat penyakit kardiovaskular dan beberapa penyakit tidak menular (PTM) lainnya di masa yang akan datang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan persepsi tubuh dengan obesitas sentral pada anak usia 13 – 15 tahun di Kulonprogo, Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan melibatkan 211 siswa (laki-laki = 121 siswa, perempuan = 90 siswa) di SMP Negeri 2 Kalibawang yang dilakukan pada tahun 2025. Pengukuran antropometri dilakukan dengan mengukur lingkar pinggang dan tinggi tubuh diukur menggunakan *metline* dan *anthropometer kit* mengacu pada pengukuran ISAK, sedangkan aktivitas fisik dan persepsi tubuh dinilai menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)* dan *Body Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA)* versi bahasa Indonesia. Parameter yang digunakan untuk menilai obesitas sentral adalah rasio lingkar pinggang-tinggi tubuh (RLPTT) dengan kategorisasi tidak obesitas sentral ($<0,5$) dan obesitas sentral ($\geq 0,5$). Analisis data dilakukan dengan uji bivariat menggunakan uji *Fisher exact's* dan *Chi-square*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji *Chi-square*, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada seluruh sampel ($p = 0,526$). Hal yang serupa ditemukan pada hubungan antara persepsi tubuh dengan obesitas sentral, yaitu tidak ditemukan hubungan signifikan pada keseluruhan sampel ($p = 0,734$).

Kesimpulan: Tidak ditemukan korelasi signifikan pada hubungan antara aktivitas fisik dan persepsi tubuh dengan obesitas sentral pada sampel penelitian ini.

Kata kunci: aktivitas fisik; Kulonprogo; obesitas sentral; persepsi tubuh; remaja

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

²Dosen Departemen Gizi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

³Dosen Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BODY
PERCEPTION WITH CENTRAL OBESITY IN CHILDREN AGED 13–15 YEARS
IN KULONPROGO, YOGYAKARTA**

Dannisa Rahmania Pramudita¹, Janatin Hastuti², Zaenal Muttaqien³

ABSTRACT

Background: Low physical activity in adolescents is a major trigger for energy imbalance, which impacts the increased risk of obesity. This condition becomes even more risky if supported by inaccurate or generally low body perception factors. As a result, there is a threat of central obesity as a strong predictor of cardiovascular diseases and several other non-communicable diseases (NCDs) in the future.

Objective: This study aims to analyze the relationship between physical activity and body perception with central obesity among children aged 13–15 years in Kulonprogo, Yogyakarta.

Method: This study used a cross-sectional study design involving 211 students (male = 121 students, female = 90 students) at SMP Negeri 2 Kalibawang conducted in 2025. Anthropometric measurements were taken by measuring waist circumference and height using a stadiometer and anthropometer kit referring to ISAK measurements, while physical activity and body perception were assessed using the Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C) and the Body Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA) Indonesian version. The parameter used to assess central obesity was the waist-to-height ratio (WHtR) categorized as non-central obesity ($<0,5$) and central obesity ($\geq 0,5$). Data analysis was performed with bivariate analysis using the Fisher exact's and Chi-Square.

Result: Based on the bivariate test results, no significant relationship was found between physical activity and central obesity in this sample ($p = 0,526$). A similar finding was observed in the relationship between body perception and central obesity, no significant relationship was found in this sample ($p = 0,734$).

Conclusion: No significant correlation was found between physical activity and body perception with central obesity in this study sample.

Keywords: adolescents; body perception; central obesity; Kulonprogo; physical activity

¹Undergraduate student of Nutrition Department Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada

²Lecturer of Nutrition Department Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada

³Lecturer of Physiology Department Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada