

**Program Studi D III Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
Tahun 2021**

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 memberikan dampak bagi seluruh dunia, banyak aktivitas yang harus dibatasi bahkan diberbagai negara harus melakukan *lockdown* atau PSBB, sehingga di masa pandemi mengalami peningkatan masalah gizi yaitu obesitas, obesitas merupakan akumulasi lemak tubuh yang berlebih, faktor yang mempengaruhi obesitas adalah kurangnya aktivitas. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada remaja di rt 08 Cibuntu Kota Bandung. Jenis penelitian ini deskriptif, metode pengumpulan data menggunakan kuisioner *Physical Activity Quistionmare Adolescent* (PAQ-A) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik, populasi pada penelitian ini sebanyak 40 orang, teknik pengambilan sample yaitu: *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang melakukan aktivitas ringan sebanyak 25 responden (62,5%) dengan 10 responden mengalami obesitas dan 15 responden tidak obesitas, untuk remaja yang melakukan aktivitas sedang sebanyak 14 responden (35%) dan aktivitas berat 1 responden (2,5%), sehingga remaja dengan aktivitas fisik ringan akan beresiko mengalami obesitas. Kesimpulan: sebagian responden memiliki aktivitas ringan, Saran: Perlu diberikan motivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik meskipun dalam kondisi pandemi dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai aktivitas fisik.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, obesitas, pandemi covid-19, remaja

Daftar Pustaka: 1 E-book (2021)

4 Artikel (2017-2020)

7 Jurnal (2014-2020)

*D III Nursing Study Program,
Faculty of Nursing, Universitas Bhakti Kencana Bandung
in 2021*

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has had an impact on the whole world, many activities must be limited even in various countries having to do lockdown or PSBB, so that during the pandemic there is an increase in nutritional problems, namely obesity, obesity is an accumulation of excess body fat, a factor that affects obesity is a lack of activity. Physical activity is a body movement that requires energy expenditure. The purpose of this study was to determine the level of physical activity in adolescents in RT 08 Cibuntu Bandung City. This type of research is descriptive, the data collection method uses a Physical Activity Quistionnare Adolescent (PAQ-A) questionnaire to determine the level of physical activity, the population in this study is 40 people, the sampling technique is: accidental sampling. The results showed that adolescents who did light activities were 25 respondents (62.5%) with 10 respondents being obese and 15 respondents not being obese, for adolescents who were doing moderate activities were 14 respondents (35%) and heavy activity was 1 respondent (2, 5%), so that adolescents with light physical activity will be at risk for obesity. Conclusion: some respondents have light activities, Suggestion: It is necessary to be motivated to increase physical activity even in pandemic conditions and further research is needed on physical activity.

Keywords: Physical activity, obesity, covid-19 pandemic, adolescents

Bibliography: 1 E-books (2021)

4 Articles (2017-2020)

7 Journals (2014-2020)