

**OVERVIEW OF PHYSICAL ACTIVITY OF TEENAGERS EXPERIENCED WITH  
OVERWEIGHT AND OBESITY AT THE FRATER DON BOSCO SMA  
BANJARMASIN IN 2024**

*Ivonty Sonia Dhika<sup>1</sup>, Maria Silvana Dhawo<sup>2</sup>, Dania Relina Sitompul<sup>3</sup>*

Email: [Ivonty291@gmail.com](mailto:Ivonty291@gmail.com)

**Abstract**

**Background:** *Overweight is excess body weight above ideal which is caused by the accumulation of fatty or non-fat tissue which over time, if not treated immediately, can cause obesity. Obesity is a disease characterized by excessive accumulation of body fat tissue which occurs because the balance between incoming energy is greater than the outgoing energy used by the body. The main factor causing obesity in adolescents is the cessation of physical activity. The daily life of high school students (teenagers) spends a lot of time on light activities such as playing with gadgets, watching television and doing a little out side activities.*

**Method:** *This research is descriptive quantitative using the total sampling method. Research sample of adolescents who are overweight and obese. Data collection used SPSS with univariate analysis*

**Research Objective:** *To describe the physical activity of adolescents who are overweight and obese at the Brother Don Bosco High School, Banjarmasin*

**Results:** *From the research results, the majority of respondents carried out physical activity, namely in the physical activity category, there were 39 respondents (60.9%). Meanwhile, the second majority was in the high physical activity category with 14 respondents (21.9%) and the light activity category with 11 respondents (17.2%).*

**Conclusion:** *The majority of teenagers' physical activity is moderate activity and the respondents who do the most physical activity are male respondents.*

**Keywords:** *overweight and obesity, Adolescents, Physical activity*

---

<sup>1</sup> *Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin*

<sup>2,3</sup> *Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.*

# GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA YANG MENGALAMI OVERWEIGHT DAN OBESITAS DI SMA FRATER DON BOSCO BANJARMASIN TAHUN 2024

Ivonty Sonia Dhika<sup>1</sup>, Maria Silvana Dhawo<sup>2</sup>, Dania Relina Sitompul<sup>3</sup>

Email: [Ivonty291@gmail.com](mailto:Ivonty291@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang:** *Overweight* merupakan kelebihan berat badan diatas ideal yang disebabkan oleh penimbunan lemak yang lama kelamaan jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan obesitas. Obesitas yaitu penyakit yang ditandai dengan penimbunan lemak tubuh secara berlebihan yang terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk lebih besar dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Faktor penyebab utama obesitas pada remaja adalah kurangnya aktifitas fisik. Pelajar SMA (remaja) lebih suka melakukan aktivitas ringan seperti bermain *gadget*, menonton televisi dan sedikit melakukan aktivitas di luar rumah.

**Tujuan Penelitian:** Menggambarkan aktivitas fisik remaja yang mengalami *Overweight* dan Obesitas di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin

**Metode:** Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif, pengambilan data dengan metode total sampling. Sampel penelitian yaitu remaja *overweight* dan obesitas berjumlah 64 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner GPAQ dan analisa data distribusi frekuensi

**Hasil:** Mayoritas aktivitas fisik pada sisw/i SMA Frater Don Bosco adalah aktivitas fisik sedang berjumlah 39 responden (60,9%). Diikuti mayoritas kedua yaitu aktivitas fisik tinggi berjumlah 14 responden (21,9%) dan terakhir aktivitas ringan sebanyak 11 responden (17,2%).

**Kesimpulan:** Siswa/i SMA Frater Don Bosco masih memiliki rentang aktivitas sedang dengan hasil MET  $600 \geq 3000$  dan Mayoritas responden yang paling banyak melakukan aktivitas fisik adalah responden laki-laki.

**Kata Kunci:** *overweight* dan obesitas, Remaja, Aktivitas fisik

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

<sup>2,3</sup> Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin