

# **PENGARUH PROGRAM AKTIFITAS FISIK (*ENDURANCE AND STRENGHT*) DAN PENDIDIKAN GIZI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* ANAK OBESITAS**

## **Abstrak**

Obesitas merupakan masalah besar di era global ini dan sudah berimbas pada usia dini. Obesitas menimbulkan efek besar pada fisiologis dan psikologis anak, sehingga berpengaruh pada kualitas hidup anak terutama *life satisfaction* yang merupakan penilaian terhadap kualitas hidupnya berdasarkan beberapa kriteria. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program aktifitas fisik, yang berfokus pada *endurance* dan *strenght*, dan pendidikan gizi terhadap *life satisfaction* anak obesitas. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *the randomized pretest-posttest with matched subjects*. Sampel penelitian ini adalah anak obesitas di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya yang berjumlah 28 siswa yang dibagi ke dalam empat kelompok, tiga kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intervensi berupa program aktifitas fisik dan kegiatan-kegiatannya berupa permainan, intervensi diberikan selama 12 pertemuan dan pendidikan gizi yang dilaksanakan setelah selesai jam sekolah, tiga kali untuk aktifitas fisik dan sekali untuk pendidikan gizi dalam seminggu, dan 60 menit setiap pertemuan. Ditemukan bahwa terjadi peningkatan *life satisfaction* terhadap sekolah pada kelompok intervensi aktifitas fisik dan kombinasi aktifitas fisik dan pendidikan gizi. Peningkatan terjadi pada aspek kepuasan terhadap teman dan sekolah.

Kata kunci: aktifitas fisik, pendidikan gizi, *life satisfactios*, obesitas

# **THE EFFECT OF ENDURANCE AND STRENGTH PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM AND NUTRITION EDUCATION TO OBESITY CHILDREN LIFE SATISFACTION**

## **Abstract**

Obesity is a massive problem to face now, and it has been the most effect to children. Obesity had a big effect to children physiological and psychological. There are a big problem to quality of life children, exactly on life satisfaction. The goal of this study was to determine the effect of endurance and strength physical activity program and nutrition education on the improvement of life satisfaction in obesity children. The sample group consisted of 28 obesity children at SD Al-Muttaqin Tasikmalaya divided into four groups, three intervention group (IG) and control group (CG). The intervention consisted of 12 sessions of physical activity with games and 4 sessions for nutrition education. The sessions are three times a week and 60 minutes per session. The result of this study provides that endurance and strength physical activity program can improve obesity children life satisfaction, actually increase in satisfaction to school aspect.

Key words: physical activity, nutrition education, life satisfaction, obesity