

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit kardiovaskular seperti jantung koroner, stroke iskemik, diabetes melitus, hipertensi dan penyakit lainnya. Aktivitas fisik yang teratur mempunyai peran penting terhadap pencegahan obesitas, dan mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular. Pengukuran obesitas dapat dilakukan dengan antropometri dengan menggunakan metode *body fat percentage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap angka kejadian obesitas pada masyarakat pedesaan. Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian adalah pria dan wanita dewasa usia 18-65 tahun. Responden yang diperoleh sebanyak 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan protokol panduan wawancara *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan pengukuran *Body Fat Percentage* (BFP) diukur dengan menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *software* SPSS dengan uji komparatif *Fisher* yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan *body fat percentage* pada orang dewasa di RW 21, Dusun Dlingseng, Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, D.I.Yogyakarta ($p=0,373$, CI 95%: 0,030-2,932).

Kata Kunci : aktivitas fisik, obesitas, *body fat percentage*, *international physical activity questionnaire*

ABSTRACT

Physical activity is one of the risk factors of obesity that can cause cardiovascular diseases such as coronary heart disease, ischemic stroke, diabetes mellitus, hypertension and other diseases. Regular physical activity has an important role to prevent the obesity and occurrence of cardiovascular disease. Measurement of obesity can be done with anthropometry, anthropometric method which is used in this research is body fat percentage. This study is intended to determine the relationship between physical activity with the incidence of obesity in rural communities. The design of this study was observational analytic with cross sectional study design. The form of sampling was non random sampling with the purposive sampling technique. Research subjects were male and female adults aged 18-65 years. There were 40 people as respondents who meet the criteria of inclusion and exclusion. Physical activity measurements were done using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) interview protocol, while Body Fat Percentage (BFP) measurements were measured using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). This research data was analyzed by using SPSS software with Fisher comparative test to show that there was no significant relationship between physical activity on obesity occurrence based on body fat percentage in adults in RW 21, Dusun Dlingseng, Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, DI Yogyakarta ($p=0,373$, CI 95%: 0,030-2,932).

Keywords : physical activity, obesity, body fat percentage, international physical activity quisionare

