

ABSTRAK

Aktivitas fisik adalah segala pergerakan tubuh yang membutuhkan energi dan dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Pengukuran status obesitas seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran *body fat percentage*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas berdasarkan *body fat percentage* di RW 21 dan 22 Dusun Plengan, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta. Jenis penelitian yang dilakukan adalah observasional analitik dengan rancangan penelitian potong lintang. Pengambilan sampel dilakukan secara *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling* dan jumlah sampel penelitian sebanyak 46 responden pria dan wanita dewasa $\geq 18 - 65$ tahun. Aktivitas fisik dinilai melalui panduan wawancara *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *body fat percentage* dinilai dengan instrumen *bioelectrical impedance* (BIA). Prevalensi obesitas di RW 21 dan 22 Dusun Plengan berdasarkan *body fat percentage* sebesar 47,8% dan prevalensi aktivitas fisik kategori *high* sebesar 87,0% sedangkan kategori *moderate* sebesar 13,0% dengan tidak ditemukan aktivitas fisik kategori *low*. Dilakukan analisis statistik uji komparatif *fisher* antara aktivitas fisik dan *body fat percentage* dengan nilai $p = 0,684$. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan bermakna dengan kejadian obesitas berdasarkan *body fat percentage* di RW 21 dan 22 Dusun Plengan, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta.

Kata kunci : aktivitas fisik, obesitas, *body fat percentage*.

ABSTRACT

Physical activity is any movement of the body that requires energy that can be a factor causing obesity. Measurement of one's obesity status can be done by measuring the percentage of body fat. The aim of this research is to determine the relationship of physical activity and obesity occurrence based on body fat percentage in RW 21 and 22 Dusun Plengan, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta. The type of research is observational analytics with cross-sectional study design. Sampling was done by non-random sampling with purposive sampling technique. The number of research samples were 46 respondents include adult male and female $\geq 18-65$ years old. Physical activity was assessed through an International Physical Activity Questionare (IPAQ) interview guide and body fat percentage was assessed by an instrumental of bioelectrical impedance (BIA). The prevalence of obesity in Dusun Plengan is 47,8% and the prevalence of high category physical activity is 87.0% while moderate category is 13,0% with no physical activity found in low category. Statistical analysis use Fisher comparative test between physical activity and body fat percentage with p value = 0.684. Conclusion of this research is physical activity has no relationship with obesity occurrence based on body fat percentage in RW 21 and 22 Dusun Plengan, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta.

Keyword : physical activity, obesity, body fat percentage.

