

ABSTRAK

Obesitas didefinisikan sebagai keadaan tidak normal atau kelebihan lemak yang terakumulasi yang berhubungan dengan peningkatan penyebab mortalitas atau kematian. *Body mass index* (BMI) merupakan indeks sederhana untuk mengkategorikan tingkat kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa yang cukup banyak digunakan. Faktor yang berperan penting dalam kejadian obesitas salah satunya adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik merupakan segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi/kalori oleh tubuh. Kurangnya aktivitas fisik berarti terakumulasinya energi menjadi lemak dalam tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan *body mass index* pada warga dewasa di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan jenis penelitian potong lintang. Pengambilan sampel dilakukan secara *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *IPAQ* versi *Short-Form* (*IPAQ-SF*) untuk melihat tingkat aktivitas fisik. Berdasarkan analisis data dilakukan menggunakan uji komparatif *Chi-square* dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap Kejadian Obesitas ($p=0,749$) berdasarkan BMI di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta dengan taraf kepercayaan 95%.

Kata Kunci: aktivitas fisik, obesitas, indeks massa tubuh.

ABSTRACT

Obesity as an abnormal or accumulated fat excess which associated with increasing cause of mortality or death. Body mass index (BMI) is a simple index to categorize overweight and obesity levels in adults that are widely used. One of factors that take an important part in the occurrences of obesity is physical activity, physical activity is all activities that cause increased use of energy / calories by the body. Lack of physical activity cause accumulation of energy into fat in the body. The purpose of this study is to identify the relationship between the physical activities and occurrences of obesity based on body mass index on residents in Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. This research is an observational analytic research with cross sectional research type. Sampling was done by non random sampling with purposive sampling technique. This study used the IPAQ Short-Form (IPAQ-SF) questionnaire to see the level of physical activity. Based on data analysis was done by using Chi-square Comparative Test which concluded there is no relationship between physical activities with Obesity occurrences ($p = 0,749$) based on BMI at Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta with 95% confidence interval.

Key Words: *physical activity, obesity, body mass index*