

## INTISARI

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas. Aktivitas fisik yang rendah berhubungan erat dengan kenaikan berat badan yang bisa menyebabkan seseorang mengalami obesitas. Obesitas dapat diukur dengan menggunakan berbagai parameter, salah satunya adalah persentase lemak tubuh. Kejadian obesitas meningkat dari tahun ke tahun. Kenaikan ini bukan hanya masyarakat perkotaan tapi juga masyarakat pedesaan. Kemajuan teknologi dan perubahan sosioekonomi di masyarakat pedesaan merupakan faktor yang menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas di masyarakat pedesaan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada masyarakat pedesaan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan secara *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Subyek penelitian ini adalah masyarakat dusun Dlingseng, desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, D.I.Yogyakarta berusia 18-65 tahun. Aktivitas fisik diukur dengan menggunakan protokol dan wawancara *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan persentase lemak tubuh yang digunakan untuk melihat seseorang obesitas atau tidak diukur dengan menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Data dianalisis dengan menggunakan software SPSS dengan uji chi-square alternatif Fisher untuk melihat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan persentase lemak tubuh.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, prevalensi obesitas di RW 20, Dlingseng, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo adalah 63,5% didominasi oleh responden wanita dengan rentang usia 50- 65 tahun. Tidak ada hubungan yang signifikan ( $p = 0,636$ ) antara aktivitas fisik dan prevalensi obesitas baik secara statistik maupun klinis

Kata kunci: aktivitas fisik, obesitas, persentase lemak tubuh

## ABSTRACT

Various studies have shown there is a significant relationship between physical activity and obesity. Low physical activity is closely related to weight gain that can cause a person to become obese. Obesity can be measured using various parameters, one of which is body fat percentage. The incidence of obesity is increasing from year to year. This increase is not only an urban community but also a rural community. Technological advances and socioeconomic changes in rural communities are a factor that leads to an increased prevalence of obesity in rural communities.

The aim of this study is to determine the relationship of physical activity with the incidence of obesity in rural communities. The research is an analytic observational study with cross-sectional design. Sampling was done by non-random sampling with purposive sampling technique. The subjects of this research are people of Banjaroyo Village, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta aged 18-65 years old. Physical activity is measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) protocol and interviews, while body fat percentage used to see a person is obese or not measured using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Data were analyzed using SPSS software with Chi Square test to see the relationship of physical activity to obesity incidence based on body fat percentage.

Based on the studies that have been done, the prevalence of obesity in RW 20, Dlingseng, Banjaroyo village, Kalibawang, Kulon Progo is 63.5% dominated by female respondents with age range 50-65 years. There was no significant relationship ( $p = 0,636$ ) between physical activity and obesity prevalence either statistically or clinically.

**Keywords:** physical activity, obesity, body fat percentage