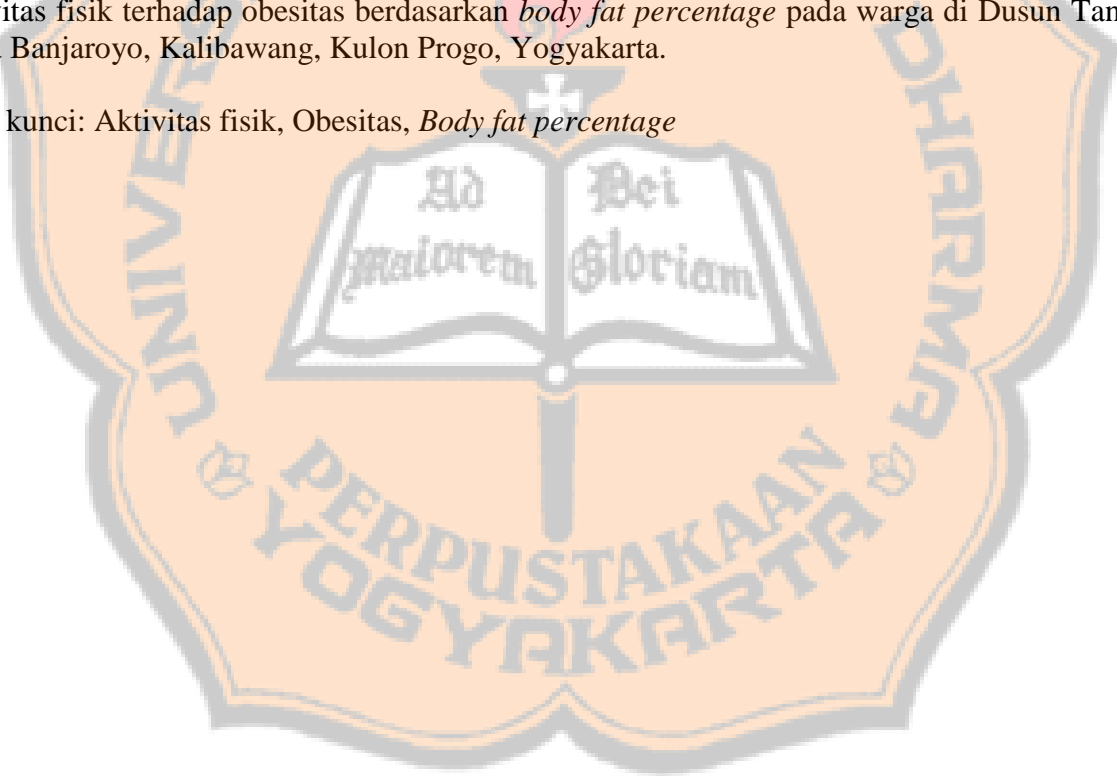


ABSTRAK

Obesitas telah menjadi masalah global di seluruh dunia. Obesitas merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan akumulasi lemak yang berlebihan dan menjadi faktor risiko utama meningkatnya penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2 dan hipertensi. Aktivitas fisik yang rendah menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas. Keadaan obesitas dapat diukur dengan menggunakan persentase lemak tubuh yang didefinisikan sebagai proporsi dari massa lemak dalam tubuh seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas berdasarkan *Body Fat Percentage* (BFP) pada warga di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 69 orang (19 pria dan 50 wanita) dengan rentang usia 18-65 tahun. Data aktivitas fisik diambil dengan menggunakan panduan wawancara terstruktur *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan persentase lemak tubuh diperoleh dari alat *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Teknik analisis data menggunakan uji komparatif *chi square* dengan taraf kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap obesitas berdasarkan *body fat percentage* ($p=0,792$; CI 95%: 0,254-2,843). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap obesitas berdasarkan *body fat percentage* pada warga di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Obesitas, *Body fat percentage*



ABSTRACT

Obesity has become a global problem worldwide. Obesity, a metabolic disorder characterized by the accumulation of excessive body fat, is closely associated with metabolic derangement-related disease, and may also lead to cardiovascular disease, diabetes type 2, and hypertension. Obesity can be caused by low physical activity. Obesity can be assessed by using body fat percentage. Body fat percentage is defined as the proportion of individual fat mass over body weight. The purpose of this study was to identify the relationship between physical activity and obesity based on body fat percentage in Dusun Tanjung, Banjaroyo village, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta. This study was an observational-analytic study with cross sectional design. Total sample were 69 people (19 male and 50 female) with age range between 18-65 years old. Physical activity data were taken using a structured interview International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while body fat percentage were taken using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Data were analyzed by using comparative *chi square* test with the level of significance was 95%. The results of the study showed that there is no significant relationship between physical activity and obesity based on body fat percentage ($p=0,792$; CI 95%: 0,254-2,843). In conclusion there is no significant relationship between physical activity and obesity based on body fat percentage in Dusun Tanjung, Banjaroyo village, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta.

Keywords: Physical activity, Obesity, Body fat percentage

