

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP OBESITAS
SENTRAL PADA ORANG DEWASA SEHAT DI DESA KEPUHARJO
KECAMATAN CANGKRINGAN YOGYAKARTA**

Maria Magdalena Lita
128114009

INTISARI

Aktivitas fisik merupakan istilah umum untuk segala pergerakan tubuh karena aktivitas otot yang akan meningkatkan penggunaan energi. Aktivitas fisik dianjurkan dalam program intervensi untuk pencegahan dan mengatasi obesitas pada orang dewasa. Obesitas sentral adalah penimbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan di daerah abdomen. Pengukuran lingkaran pinggang digunakan untuk mendeteksi adanya obesitas sentral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap obesitas sentral pada orang dewasa sehat di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah pria dan wanita usia 40-60 tahun berjumlah 100 responden dan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji statistik *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap obesitas sentral. Hasil penelitian adalah aktivitas fisik mempunyai hubungan yang tidak bermakna terhadap obesitas sentral ($p=0,115$) dan pada responden dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai kemungkinan 2,143 kali untuk mengalami obesitas sentral dibandingkan responden dengan aktivitas fisik sedang dan berat.

Kata kunci: aktivitas fisik, obesitas sentral, usia 40-60 tahun

ABSTRACT

Physical activity is a generic term for all movement of the body due to muscle activity that will improve energy use. Physical activity is recommended in prevention and intervention programs to tackle obesity in adult. Central obesity is the accumulation of excess body fat in the abdominal area. Measurement of waist circumference is used to detect the presence of central obesity. This study aims to investigate the relationship between physical activity on central obesity in adult at Desa Kepuharjo, Cangkringan, Yogyakarta. This type of research is observational analytic with cross sectional design. The subjects were men and women aged 40-60 years amounted to 100 respondents and selected by using purposive sampling technique. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test and Chi-Square statistical test to determine relationship between physical activity to central obesity. The research result is physical activity does not have a significant association with central obesity ($p=0,115$) and respondents with low physical activity have the possibility to 2,143 times had central obesity compared to respondents with moderate physical activity and weight.

Keyword: *physical activity, central obesity, age 40-60 years*

