

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi massa lemak tubuh dan menambah massa otot, sedangkan aktivitas fisik yang tidak teratur dapat menyebabkan penumpukan massa lemak dan penurunan massa otot sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas. Obesitas dapat dilihat dari besarnya nilai *body fat percentage* seseorang. Metode yang digunakan untuk mengukur *body fat percentage* yaitu *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan *body fat percentage* (BFP) di RW 23 dan 24 Dusun Plengan, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan potong lintang. Penelitian ini diikuti oleh 47 responden (22 pria dan 25 wanita) dengan umur 18-65 tahun yang dipilih menggunakan teknik non-random dengan jenis *purposive sampling*. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji komparatif *Fisher* dengan taraf kepercayaan 95%. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan *body fat percentage* ($p=0,033$) pada masyarakat di RW 23 dan 24 Dusun Plengan, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta.

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



ABSTRACT

Regular physical activity can reduce the mass of body fat and increase muscle mass, while irregular physical activity can lead to accumulation of fat mass and decrease in muscle mass so it can increase the risk of obesity. Obesity can be seen from the value of body fat percentage of a person. The method used to measure body fat percentage is Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). This study aims to identify the relationship of physical activity and obesity based on body fat percentage (BFP) in RW 23 and 24 Plengan Hamlet, Banjaroyo Village, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta. The type of this research is analytic observational with cross sectional design. This study was followed by 47 respondents (22 men and 25 women) aged 18-65 years selected using non-random technique with purposive sampling type. Data of this study were analyzed using Fisher's comparative test with 95% confidence level. Result of this research shows that there is a significant relationship between physical activity to obesity occurrence based on body fat percentage ($p = 0,033$) in community.

Keywords: physical activity, obesity, body fat percentage.

