

Universitas **ABSTRAK**

Esa Unggul

Univers
Esa

Nama : Yustinus Ngadiran
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Obesitas
Karyawan Sekretariat BPK PENABUR Jakarta Tahun
2019

Data pada tahun 2016 yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 pada penduduk usia diatas 18 tahun yang mengalami obesitas menunjukkan bahwa obesitas sebanyak 15,4% dan tahun 2018 menunjukkan obesitas sebanyak 21,8%. Nilai persentase tersebut menunjukkan bahwa secara nasional kejadian obesitas meningkat dari tahun ke tahun. Sementara di DKI Jakarta pada tahun 2013 penduduk Jakarta yang mengalami obesitas sebesar sebesar 25,4% dan tahun 2018 sebanyak 29,8%.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada karyawan sekretariat BPK PENABUR Jakarta. Metode: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan rancang bangun *cross sectional*. Besar sampel adalah 190 responden. Pemilihan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dengan kuesioner serta pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat untuk mengetahui hubungan variabel dependen dan variabel independen dengan menggunakan tabulasi silang dan uji statistik *Chi-Square*. Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi obesitas sebesar 61,6%, aktivitas fisik buruk 60,5%. Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p = 0,413$). Disarankan agar Yayasan BPK PENABUR Jakarta membuat program aktivitas fisik (senam) pada jam kantor minimal 3 kali perminggu dengan durasi minimal 30 menit per senam.

Kata kunci : obesitas, pengukuran tinggi badan dan berat badan, aktivitas fisik, kuesioner GPAQ

6 Bab, 58 Halaman, 1 Gambar, 14 Tabel, 3 lampiran.

Daftar Pustaka (2007 – 2019)

ABSTRACT

Name : Yustinus Ngadiran
Study program : Public Health Sciences
Title : Relationship between Physical Activity Level and Obesity BPK PENABUR Jakarta Secretariat Employees in 2019

In 2016 the World Health Organization (WHO) said that obesity is a global epidemiological problem that poses a serious threat to the health of the world community. The results of the 2013 Basic Health Research (Riskesdas) in the population over the age of 18 who are obese shows that obesity is 15.4% and in 2018 shows obesity is 21.8%. The percentage value shows that nationally the incidence of obesity is increasing from year to year. While in Jakarta in 2013 Jakarta residents were obese by 25.4% and in 2018 by 29.8%.

Objective: This study aims to analyze the relationship between physical activity and the incidence of obesity among BPK PENABUR Jakarta secretariat employees. **Method:** This research is a descriptive analytic study with cross sectional design. The sample size was 190 respondents. The sample selection uses a saturated sampling technique. Data collection by questionnaire and measurement of height and weight. Data analysis was performed univariately and bivariately to determine the relationship of the dependent variable and independent variables using cross tabulation and Chi-Square statistical tests. **Results:** This study showed that the nutritional status of obesity was 61.6%, poor physical activity 60.5%. **Conclusion:** There was no relationship between physical activity and the incidence of obesity ($p = 0.413$). It is recommended that the BPK PENABUR Jakarta Foundation make a physical activity program (gymnastics) at office hours at least 3 times a week with a minimum duration of 30 minutes per gymnastics.

Keywords: obesity, measurement of height and weight, physical activity, GPAQ questionnaire

6 Chapters, 58 Pages, 1 Figure, 14 Tables, 3 attachments.

Bibliography (2007 - 2019)