



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA INDRAMAYU
DI SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

ALFI FAUZI FADHILAH

NIM 021201008

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2024



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA INDRAMAYU
DI SEMARANG**

SKRIPSI

Di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM)

Oleh :

ALFI FAUZI FADHILAH

NIM 021201008

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA MAHASISWA INDRAMAYU DI SEMARANG

Oleh :

ALFI FAUZI FADHILAH

021201008

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

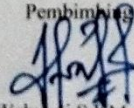
FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk di ujikan

Ungaran, 18 Januari 2024

Pembimbing



Sri Wahyuni S.K.M.,M.Kes

NIDN.0613117502

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA INDRAMAYU DI SEMARANG

Oleh :

ALFI FAUZI FADHILAH

NIM. 021201008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Januari 2024

Tim Penguji :

Ketua / Pembimbing



Sri Wahyuni, S.KM., M. Kes
NIDN. 0613117502

Anggota / Penguji 1



Yuliaji Siswanto, S.KM., M.Kes.(Epid)
NIDN. 0614077602

Anggota / Penguji 2



Dr. Sigit Ambar Widyawati, M.Kes
NIDN. 0625068002

Mengetahui


Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat



Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes
NIDN. 0613117502

Dekan Fakultas Kesehatan




Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Alfi Fauzi Fadhilah

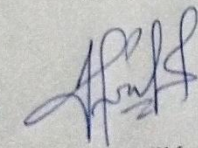
NIM : 021201008

Program Studi/Fakultas : Program Studi Kesehatan Masyarakat / Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

- 1 Skripsi berjudul **"Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada Mahawiawa Indramayu di Semarang"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
- 2 Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
- 3 Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4 Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Sri Wahyuni, S.KM., M. Kes
NIDN. 0613117502

Ungaran, 18 Januari 2024
Yang membuat pernyataan



Alfi Fauzi Fadhilah
NIM 021201008

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

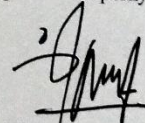
Nama : Alfi Fauzi Fadhilah

NIM : 021201008

Mahasiswa : Program Studi Kesehatan Masyarakat / Fakultas Kesehatan
Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo
untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan
skripsi saya yang berjudul **“Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian
obesitas pada mahasiswa Indramayu di Semarang”** untuk kepentingan
akademik.

Ungaran, 18 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Alfi Fauzi Fadhilah

NIM 021201008

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Alfi Fauzi Fadhilah
Tempat, tanggal lahir : Indramayu, 20 Oktober 2002
Jenis kelamin : Laki – Laki
Agama : Islam
Alamat : Desa Leuwigede RT. 12 RW.06, Kecamatan Widasari,
Kabupaten Indramayu, Jawa Barat
Email : alfafadhilah2010@gmail.com
No Hp : 085797278906

Riwayat pendidikan :

1. SDN Leuwigede II : 2009 - 2014
2. MTS Manbaul Hikmah : 2015 - 2017
3. MA Manbaul Hikmah : 2018 - 2020
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2020 – Sekarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Alfi Fauzi Fadhilah
021201008

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
MAHASISWA INDRAMAYU DI SEMARANG**

ABSTRAK

Latar Belakang Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020 mencatat bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah sebesar 21,8%, yang berarti bahwa sekitar 1 dari 5 orang dewasa di Indonesia menderita obesitas. Identifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadapnya banyak diketahui seperti tingkat aktivitas fisik, pola makan, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada mahasiswa Indramayu di Semarang.

Metode Penelitian ini berupa pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini sebagian mahasiswa Indramayu di Semarang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik quota sampling dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden dari populasi 141 orang. Data aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik berupa kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*, sedangkan data obesitas diambil menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisa bivariat menggunakan uji *fisher exact test*

Hasil Penelitian di dapatkan responden yang mengalami obesitas sebesar 31,7% (19 responden) dan responden yang tidak obesitas 68,3% (41 responden). Sedangkan aktivitas responden mayoritas kategori ringan yaitu 81,7% (49 responden). Hasil analisis bivariat di dapatkan responden yang obesitas lebih tinggi persentasinya pada responden aktivitas fisik ringan yaitu 36,7 % di banding responden aktivitas fisik sedang yaitu 9,1%. Adapun hasil uji statistiknya di dapat nilai $p = 0,148$.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Indramayu di Semarang.

Kata kunci: aktivitas fisik, obesitas, mahasiswa

*Ngudi Waluyo University
Public Health Study Program, Faculty of Health
Final project, January 2024
Alfi Fauzi Fadhilah
021201008*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE
INCIDENCE OF OBESITY IN INDRAMAYU STUDENTS IN SEMARANG***

ABSTRACT

Background Obesity has become a significant global health problem. Basic Health Research (Riskesdas) 2020 notes that the prevalence of obesity in the population aged ≥ 18 years is 21.8%, which means that around 1 in 5 adults in Indonesia suffer from obesity. Identification of factors that contribute to it is widely known such as physical activity level, diet, and environment. This study aims to evaluate the relationship between physical activity and the incidence of obesity in Indramayu students in Semarang.

Method of research is in the form of a quantitative approach with Cross Sectional design. The population in this study was partly Indramayu students in Semarang Sampling using quota sampling technique with a total sample of 60 respondents from a population of 141 people. Physical activity data was measured using a physical activity questionnaire in the form of a Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) questionnaire, while obesity data was taken using Body Mass Index (BMI) measurements. Bivariate analysis using the fisher exact test.

Result of the study found respondents who were obese by 31.7% (19 respondents) and respondents who were not obese 68.3% (41 respondents). While the majority of respondents' activities in the light category were 81.7% (49 respondents). The results of bivariate analysis found that obese respondents had a higher presentation to light physical activity respondents at 36.7% compared to moderate physical activity respondents at 9.1%. The results of the statistical test can be p value = 0.148.

Conclusion: There is no relationship between physical activity and the incidence of obesity in Indramayu students in Semarang.

Keywords: physical activity, obesity, student

PRAKATA

Bismillahirrahmanirahim.....

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA INDRAMAYU DI SEMARANG”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk gelar Sarjana. Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, arahan serta bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum Selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM., M.Kes Selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Dan Perencanaan
3. Eko Susilo, Ns., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing selama masa penyusunan Skripsi.
5. Sri Lestari, S.KM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing selama masa perkuliahan.
6. Seluruh dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pelajaran, pengalaman, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.
7. Ibu Sri Rahayu selaku ibu saya, saya ucapkan terima kasih atas pengorbanan, kesabaran, dukungan do'a, semangat, kasih sayang dan cinta kasih yang sangat luar biasa.

8. Prof. Dr. Muhammad Hamdan Al-Arroby selaku orang tua saya, yang selalu memberikan memotivasi dan material dalam pendidikan, organisasi dan bisnis.
9. DR. KH. Yaqut Cholil Qoumas selaku Mentri Agama yang selalu memberikan motivasi menjadi seorang pemimpin dalam berorganisasi.
10. K.H Hamdi Mustahdi M.Ag & Nyai HJ Khusnul Khatimah M.Ag yang selalu memberikan motivasi kehidupan.
11. Shohib M.Ag yang selalu memberikan motivasi dalam kehidupan.
12. H. Basari S.T., M.Si Selaku Wakil Bupati Kabupaten Semarang yang selalu memberikan bimbingan dan arahan ketika ngopi bersama.
13. Muhammad Talkhis S.Pd selaku komisioner KPU Kabupaten Semarang yang selalu memberikan arahan dan motivasi.
14. Keluarga besar Habibi Grup indramayu yang selalu memberikan kepercayaan kepada saya dalam menjadi pimpinan.
15. Teman teman Kesehatan masyarakat Angkatan 2020 yang selalu memberikan support dalam kebersamaan.
16. Teman-teman dan semua pihak yang terlibat dan tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberi support dalam penyusunan Skripsi.
17. Diriku sendiri terima kasih telah berjuang dan berusaha semaksimal untuk melawan ego serta mood dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, baik dari segi materi maupun penyajiannya. Untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan penyusunan Skripsi ini. Harapannya, semoga Skripsi ini dapat memberikan hal yang bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembacanya.

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI.....	i
SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Obesitas	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Obesitas	Error! Bookmark not defined.
2. Prevalensi Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
B. Obesitas pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
1. Ciri-ciri obesitas	Error! Bookmark not defined.
2. Penentuan Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
C. Faktor yang Mempengaruhi Obesitas	Error! Bookmark not defined.
1. Faktor yang dapat diubah	Error! Bookmark not defined.
2. Faktor yang tidak dapat diubah	Error! Bookmark not defined.

D. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat Aktivitas Fisik bagi Remaja	Error! Bookmark not defined.
4. Pengukuran Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas .	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
G. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
H. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Oprasional	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Responden	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil dan pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2. Kejadian Obesitas	Error! Bookmark not defined.
3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas ..	Error! Bookmark not defined.
	not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	
Saran.....	
.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	34
Tabel 3.2. kisi kisi kuesioner.....	36
Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin & Umur.....	43
Tabel 4.2. Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa IKAHASI.....	44
Tabel 4.3. Distribusi Obesitas Mahasiswa IKAHASI.....	51
Tabel 4.4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas di IKAHASI	55

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1. Kerangka Teori	30
Bagan 3.2. Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Pertanyaan (Kuisisioner) Aktivitas Mahasiswa IKAHASI..**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Data frekuensi mahasiswa IKAHASI.. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Data Frekuensi Karakteristik IKAHASI **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Hasil Analisis Bivariat menggunakan SPSS**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Dokumentasi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. *Ethical Clearance* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Berita acara **Error! Bookmark not defined.**

