

ABSTRAK

Putri Br. Ginting. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Produktif Di Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama di kalangan kelompok usia produktif. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor utama penyebab obesitas, yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden, tingkat aktivitas fisik, kejadian obesitas, dan hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas di kalangan individu usia produktif di Lingkungan VI Kelurahan Kwala Bekala, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan.

Penelitian ini dilakukan dari Januari hingga Februari 2026 di Lingkungan VI Kelurahan Kwala Bekala, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 52 responden dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik (PAL) 1x24 jam disaat *weekend* dan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. Selain itu, karakteristik responden juga dianalisis berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan dan status pernikahan responden. Data dianalisis menggunakan uji korelasi peringkat Rank Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 29 orang (55,77%), aktivitas fisik sedang sebanyak 14 orang (26,92%), dan aktivitas fisik berat sebanyak 9 orang (17,31%) dengan nilai PAL rata-rata $1,68 \pm 0,38$. Sebagian besar responden mengalami obesitas sebanyak 40 orang (76,92%), sedangkan responden yang tidak obesitas sebanyak 12 orang (23,08%) dengan BMI rata-rata $30,43 \pm 6,27 \text{ kg/m}^2$. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas dengan nilai koefisien korelasi -0,443 dan nilai $p \ 0,001 (<0,05)$. Pada taraf signifikan 0,05 yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di Lingkungan VI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor Kota Medan. Hal ini menunjukkan semakin rendah aktivitas fisik, semakin tinggi kecenderungan terjadinya kejadian obesitas yang akan terjadi

Kata Kunci- *aktivitas fisik, obesitas, usia produktif*

ABSTRACT

Putri Br Ginting. *The Relationship Between Physical Activity and the Incidence of Obesity Among Productive-Age Individuals in Kwala Bekala Village, Medan Johor District. Thesis. Faculty of Engineering, State University of Medan. 2026.*

Obesity is a public health problem with increasing prevalence, particularly among the productive age group. Low physical activity is a major contributing factor to obesity, resulting from an imbalance between energy intake and energy expenditure. This condition can increase the risk of various degenerative diseases, such as diabetes mellitus, hypertension, and other cardiovascular diseases. This study aimed to determine respondent characteristics, physical activity levels, obesity incidence, and the relationship between physical activity and obesity among productive-age individuals in Neighborhood VI, Kwala Bekala Village, Medan Johor District, Medan City.

This study was conducted from January to February 2026 in Neighborhood VI, Kwala Bekala Village, Medan Johor District, Medan City. This study used a correlational analytical design with a cross-sectional approach. A sample of 52 respondents was selected using a convenience sampling technique. Data were collected using a 24-hour Physical Activity Level (PAL) questionnaire on weekends and anthropometric measurements of weight and height. Furthermore, respondent characteristics were analyzed based on age, gender, occupation, education, and marital status. Data were analyzed using the Spearman Rank Correlation test.

The results showed that most respondents had light physical activity as many as 29 people (55.77%), moderate physical activity as many as 14 people (26.92%), and heavy physical activity as many as 9 people (17.31%) with an average PAL value of 1.68 ± 0.38 . Most respondents were obese as many as 40 people (76.92%), while respondents who were not obese were 12 people (23.08%) with an average BMI of $30.43 \pm 6.27 \text{ kg/m}^2$. The results of the Spearman Rank test showed a negative and significant relationship between physical activity and the incidence of obesity with a correlation coefficient value of -0.443 and a p value of 0.001 (<0.05). At a significance level of 0.05, which means there is a significant negative relationship between physical activity and the incidence of obesity in the productive age in the VO Environment, Kwala Bekala Village, Medan Johor District, Medan City. This shows that the lower the physical activity, the higher the tendency for obesity to occur.

Keywords-physical activity, obesity, productive age