

ABSTRAK

Dinda Nabila Putri: Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian *Overweight* Pada Dewasa di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai. Skripsi. Program Studi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Salah satu masalah kesehatan yang belum dapat ditangani secara menyeluruh, baik di negara maju maupun berkembang adalah masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang terjadi yaitu *overweight*. *Overweight* atau kelebihan berat badan adalah keadaan berat badan seseorang melebihi berat badan normal. Adapun faktor yang dapat menyebabkan *overweight* yaitu aktivitas fisik dan stres. Hasil observasi di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai diperoleh 6 responden (40%) mengalami *overweight*, aktivitas fisik ringan diperoleh 6 responden (40%) dan tingkat stres diperoleh 10 responden (66,6%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian *overweight* di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2025 menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh warga binaan di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai dengan rentang usia 18-59 tahun dengan teknik total sampling sebanyak 52 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner serta pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dan uji Regresi Logistik untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stress, dan *overweight*.

Hasil analisis bivariat aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *overweight* ($p=0,021$; $PR=2,373$). Selain itu, tingkat stress memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *overweight* ($p=0,031$; $PR=2,333$). Hasil analisis *regresi cox* menunjukkan bahwa aktivitas fisik ($p=0,099$; $PR=2,104$) dan tingkat stres ($p=0,085$; $PR=2,221$) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *overweight*.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Tingkat Stres; *Overweight*

ABSTRACT

Dinda Nabila Putri: *The Relationship between Physical Activity and Stress Levels with Overweight Incidence in Adults at the Social Service Office for the Homeless and Beggars in Binjai. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2026*

One of the health problems that has not been fully addressed in both developed and developing countries is nutrition. One of the nutritional issues is overweight. Overweight is a condition where a person's body weight exceeds the normal range. Factors that can cause overweight include physical activity and stress. Preliminary observations at the UPTD Social Services for the Homeless and Beggars in Binjai showed that 6 respondents (40%) were overweight, 6 respondents (40%) had low physical activity, and 10 respondents (66.6%) experienced stress. This study aims to determine the relationship between physical activity and stress levels with the incidence of overweight at the UPTD Social Services for the Homeless and Beggars in Binjai.

This research was conducted from August to September 2025 using a cross-sectional design. The population of this study consisted of all residents at the UPTD Social Services for the Homeless and Beggars in Binjai, aged 18-59 years, with a total sampling technique of 52 respondents. Data collection techniques included questionnaires and anthropometric measurements of body weight and height. Data analysis was performed using the Chi-Square test and Logistic Regression test to determine the relationship between physical activity, stress levels, and overweight.

Results bivariate analysis showed that physical activity has a significant relationship with the occurrence of overweight ($p=0.021$; $PR=2.373$). In addition, stress levels have a significant relationship with the occurrence of overweight ($p=0.031$; $PR=2.333$). Cox regression analysis results indicated that physical activity ($p=0.099$; $PR=2.104$) and stress levels ($p=0.085$; $PR=2.221$) do not have a significant relationship with the occurrence of overweight.

Keywords: Physical Activity; Stress Levels; Overweight