

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND THE DEGREE OF OBESITY AMONG WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE AT GOR A YANI MOJOKERTO CITY

Agestina Putri Andika

*Bachelor of Midwifery Study Program
Bina Sehat PPNI University Mojokerto*

Email: agestinapa23@gmail.com

Obesity is a common health problem among women of reproductive age and can increase the risk of various metabolic and reproductive health disorders. One factor influencing obesity is the level of physical activity. Low physical activity causes an imbalance between energy intake and expenditure, thus increasing the risk of obesity. This study aims to determine the relationship between physical activity levels and the degree of obesity in women of reproductive age at the A Yani Sports Hall in Mojokerto City. This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study population was all women of reproductive age aged 20-29 years who engaged in physical activity at the A Yani Sports Hall in Mojokerto City. The sampling technique used purposive sampling. The population size was not known for certain, so the sample size was determined using the Cochran formula and obtained 97 respondents. Physical activity levels were measured using the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF). The degree of obesity was measured using the Body Mass Index (BMI). Data analysis was performed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the majority of respondents had a level of heavy physical activity, as many as 63 respondents (64.9%). Based on the degree of obesity, the majority of respondents were overweight (50 respondents (51.5%), grade I obesity (34 respondents (35.1%), and grade II obesity (13.4%). The Spearman Rank test obtained a p-value of 0.001 with $r = -0.338$, indicating a significant relationship between physical activity levels and obesity levels in women of reproductive age. The higher the level of physical activity, the lower the degree of obesity.

Keywords: *Physical Activity, Degree of Obesity, Women of Reproductive Age.*

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT OBESITAS PADA WANITA USIA REPRODUKSI DI GOR A YANI KOTA MOJOKERTO

Agestina Putri Andika

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email: agestinapa23@gmail.com

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada wanita usia reproduksi dan dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan metabolik maupun kesehatan reproduksi. Salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas adalah tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi sehingga meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan derajat obesitas pada wanita usia reproduksi di GOR A Yani Kota Mojokerto. Metode penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia reproduksi 20-29 tahun yang melakukan aktivitas fisik di GOR A Yani Kota Mojokerto. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti sehingga besar sampel ditentukan menggunakan rumus *Cochran* dan diperoleh sebanyak 97 responden. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF). Derajat obesitas diukur menggunakan *Indeks Massa Tubuh* (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 63 responden (64,9%). Berdasarkan derajat obesitas, sebagian besar responden berada pada kategori *overweight* sebanyak 50 responden (51,5%), obesitas derajat I sebanyak 34 responden (35,1%), dan obesitas derajat II sebanyak 13 responden (13,4%). Hasil uji *Spearman Rank* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 dengan $r = -0,338$, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan derajat obesitas pada wanita usia reproduksi. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah derajat obesitas yang dimiliki.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Derajat Obesitas, Wanita Usia Reproduksi.