

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi/pembakaran kalori. Aktivitas fisik biasa dikaitkan dengan kegiatan olahraga sebagai bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Olahraga belum menjadi kebutuhan atau aktivitas rutin yang umum dilakukan di masyarakat Indonesia. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin sejak dini merupakan upaya meningkatkan kualitas kesehatan di usia lanjut. Wanita Usia Subur (WUS) merupakan salah satu fase usia yang dikehendaki melakukan aktivitas fisik olahraga secara rutin dengan harapan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi dalam upaya kesiapan organ dalam proses hamil dan melahirkan dengan menghibdari obesitas, karena Wanita Usia Subur merupakan usia yang masih berpotensi mempunyai keturunan.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada Wanita Usia Subur (WUS).

Metode Penelitian: Metode penelitian ini menggunakan Pendekatan kuantitatif dengan rancangan studi *Cross Sectional* (potong lintang), populasi penelitian ini adalah rumah tangga di Indonesia yang mewakili 26 Provinsi pada data Sakerti 2007, teknik pengumpulan sampel menggunakan total sampling data pada data Sakerti 2007.

Hasil: hasil penelitian ini berdasarkan uji statistik dengan menggunakan Chi-square diperoleh $p < 0,05$, hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Kesimpulan: Wanita usia subur dengan aktivitas fisik ringan memiliki kemungkinan lebih besar terhadap kejadian obesitas daripada wanita usia subur dengan melakukan aktivitas fisik berat. Wanita usia subur dengan obesitas belum memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik yang berat sebagai upaya perubahan gaya hidup

Kata Kunci: Obesitas, Aktivitas fisik, Wanita Usia Subur

ABSTRACT

Background: Physical activity is a body movement that increase spending power and energy / calorie burning. Regular physical activity is associated with sports activities as a form of physical activity that is planned, structured and sustainable by involving repetitive body movement aimed at increasing physical fitness and achievement. Sports is not yet a need or a routine activity common in Indonesian society. Sports activities are carried out regularly from an early age is an effort to improve the quality of health in the elderly. Women of Reproductive Age is one of the phases of the age of the desired physical activity regular exercise with a view to improving reproductive health in an effort readiness organ in the process of pregnancy and childbirth to avoid obesity, because the woman of fertile age is an age which still has the potential to have children.

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between physical activity and obesity in women of reproductive age (WUS).

Methods: This study uses a quantitative method with cross sectional study design (cross-sectional), the study population is households in Indonesia representing 26 Sakerti 2007 provincial data, sample collection technique using total sampling data at the data Sakerti 2007.

Results: The results of this study is based on a statistical test by using Chi-square obtained $p < 0.05$, these results indicate a significant relationship between physical activity with obesity.

Conclusion: Women of childbearing age with light physical activity are more likely to obesity than women of childbearing age by performing heavy physical activity. Women of childbearing age with obesity have not mmemiliki awareness to perform strenuous physical activity as a lifestyle change efforts.

Keywords: Prevalence, Obesity, Physical Activity, Women of fertile age, Cross Sectional