

INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA CIREBON
FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
Skripsi, 2025
Ade Inriyani

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEKERJA DI PT KAI DAOP 3 CIREBON

xvii + 59 + 6 tabel + 2 bagan + 15 lampiran

ABSTRAK

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan yang serius, dengan prevalensi yang terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Obesitas juga berkaitan dengan penurunan produktivitas kerja dan peningkatan absensi. Faktor yang memengaruhi obesitas selain pengetahuan gizi yaitu aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pekerja di PT KAI Daop 3 Cirebon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja di Wilayah Kerja PT KAI Daop 3 Cirebon

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain observasional. Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja di PT. KAI Daop 3 Cirebon. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.175 pekerja. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *simple random sampling* sebanyak 93 pekerja. Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada 70 (75.3%) pekerja dengan aktivitas fisik rendah dan mengalami obesitas. Hasil analisis menggunakan uji *chi square* dengan hasil *p value* = 0,000 artinya nilai $0,000 < \alpha$ (0,05). Dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti menunjukkan adanya hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Pekerja di PT. KAI Daop 3 Cirebon. Diharapkan pekerja PT. KAI Daop 3 Cirebon menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik pada waktu sebelum atau sesudah bekerja sehingga dapat menghindari risiko terjadinya obesitas.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Obesitas, Pekerja PT. KAI Daop 3 Cirebon
Daftar Pustaka : (2015-2024)

MAHARDIKA CIREBON INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
FACULTY OF HEALTH
PUBLIC HEALTH STUDY PROGRAM
Thesis, 2025
Ade Inriyani

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY INCIDENCE
IN WORKERS AT PT KAI DAOP 3 CIREBON**

xvii + 59 + 6 tables + 2 charts + 15 appendices

ABSTRACT

Obesity has become a serious health problem, with increasing prevalence in various countries, including Indonesia. Obesity is also associated with decreased work productivity and increased absenteeism. Factors that influence obesity in addition to nutritional knowledge are physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in workers at PT KAI Daop 3 Cirebon. This study aims to determine the Relationship between Physical Activity and the Incidence of Obesity in Workers in the PT KAI Daop 3 Cirebon Work Area

The type of research used in this study is a quantitative method with an observational design. To determine the Relationship between Physical Activity and Obesity in Workers at PT. KAI Daop 3 Cirebon. The population in this study was 1,175 workers. The sample in this study was taken using simple random sampling of 93 workers. The data analysis used was univariate data analysis and bivariate analysis using the chi square test.

The results of the study showed that 70 (75.3%) workers with low physical activity and were obese. The results of the analysis using the chi square test with a p value = 0.000 meaning a value of $0.000 < \alpha (0.05)$. In this study H_0 was rejected and H_a was accepted which means that there is a relationship between Physical Activity and Obesity in Workers at PT. KAI Daop 3 Cirebon. It is hoped that workers at PT. KAI Daop 3 Cirebon regarding the importance of physical activity and utilizing the time before or after work to do light exercise so that they can avoid the risk of obesity.

Key Words : Physical Activity, Obesity, Workers of PT. KAI Daop 3 Cirebon
Reference : (2015-2024)