

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Usia  $\geq 40$  Tahun di Indonesia (Analisis Data IFLS 5 Tahun 2014) =  
Relationship of Physical Activity with Central Obesity Incidence at Age  $\geq 40$  Years in Indonesia (IFLS 5 2014 Data Analysis)

Syafira Anindya Dhika M, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920527807&lokasi=lokal>

---

Abstrak

Peningkatan prevalensi obesitas sentral di Indonesia diikuti dengan terjadinya peningkatan prevalensi aktivitas fisik yang kurang. Risiko meningkat saat usia 40 tahu, hal ini berkaitan dengan pengurangan aktivitas fisik dan kecenderungan gaya hidup yang menetap yang membuat orang dewasa yang lebih tua lebih rentan untuk mengalami obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas sentral pada usia 40 tahun di Indonesia berdasarkan data IFLS 5. Penelitian ini merupakan studi analitik dengan desain cross sectional yang menggunakan data sekunder IFLS 5 Tahun 2014. Sampel yang dianalisis dalam penelitian ini berjumlah 9.124 orang. Analisis cox regression dilakukan untuk mengetahui besar risiko aktivitas fisik terhadap obesitas sentral. Hasil penelitian menjelaskan prevalensi obesitas sentral pada usia 40 tahun di Indonesia adalah 44,8 %. Analisis multivariat menunjukkan responden yang kurang aktif secara fisik memiliki risiko 1,049 kali untuk mengalami obesitas sentral dibandingkan responden yang cukup aktif secara fisik setelah dikontrol variabel jenis kelamin tinggal (95% CI 1,012-1,087). Kepada masyarakat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik sedang dan kuat dengan prinsip BBTT (Baik, Benar, Terukur, dan Teratur).

.....The increase in the prevalence of central obesity in Indonesia is followed by an increase in the prevalence of physical inactivity. The risk increases at age 40 years, this is related to the absorption of physical activity and the tendency for a sedentary lifestyle that makes older adults more susceptible to obesity. This study aims to determine the relationship between physical activity and the incidence of central obesity at the age of 40 years in Indonesia based on IFLS 5 data. This research is an analytic study with a cross-sectional design using IFLS 5 secondary data in 2014. The samples analyzed in this study were 9,124. person. Cox regression analysis was performed to determine the risk of physical activity on central obesity. The results of the study explain the prevalence of central obesity at the age of 40 years in Indonesia is 44.8%. Multivariate analysis showed that respondents who were less physically active had 1,049 times the risk of developing central obesity compared to respondents who were quite physically active after controlling for the remaining sex variable (95% CI 1,012-1,087). The community is advised to carry out moderate and vigorous physical activity with the principle Good, Right, Measured, and Regular.