

ABSTRAK

Agustin, Rieska Cyntia. **Hubungan Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Wilayah RT 02 RW 04 Kelurahan Pakal Surabaya**. Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Catur Wulandari, S.ST., M.Gizi

Beberapa tahun terakhir obesitas menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Faktor penyebab terkait obesitas ialah pola konsumsi yaitu asupan serat yang kurang dan aktivitas fisik yang kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dewasa di wilayah RT 2 RW 4 Kelurahan Pakal Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode *cross sectional*. Sampel sebesar 86 responden usia dewasa (19-55 tahun). Pengambilan data konsumsi serat menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Aktivitas fisik diambil dengan menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Obesitas diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Data tersebut diuji statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan *p-value* 0,05.

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsumsi serat dalam kategori kurang sebesar 79%, aktivitas fisik mayoritas kategori sedang 58,1% dan mayoritas responden berstatus gizi obesitas 44.1%. Analisis dari hasil uji bivariat menggunakan uji statistik *chi square* menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi serat dengan obesitas dengan nilai $0,000 < 0,05$. Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas dengan nilai $0,00 < 0,05$.

Kata kunci: Obesitas, Serat, Aktivitas Fisik, Usia Dewasa