

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Obesitas

1. Pengertian obesitas

Obesitas merupakan kondisi patologis dimana terjadi penumpukan lemak dalam tubuh yang berlebih dari yang dibutuhkan fungsi tubuh secara normal (WHO,2017). Dikatakan obesitas bila nilai z-scorenya $>+2$ SD berdasarkan IMT/U usia 5-18 tahun (Kementrian, 2020). Kelebihan berat badan dan obesitas mengacu pada anak-anak dan remaja yang beratnya melebihi dari standar yang diharapkan dengan ketinggian masing-masing sebesar 20%, 50%, dan 80-100% (marko kostovski, 2017).

2. Faktor penyebab

Obesitas yang terjadi pada anak merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di kalangan anak remaja. Hal ini dapat terjadi ketika seorang mencapai berat badan yang tidak sesuai dengan usia dan tinggi badan (Kristiowati, 2018). Adapun faktor penyebab yang mempengaruhi obesitas yaitu:

a. Usia

Perubahan usia berkaitan dengan peningkatan dalam distribusi jaringan lemak dengan ditandai meningkatnya ukuran lingkaran pinggang seseorang (Ratna, 2019).

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin sangat berperan penting pada kejadian obesitas yang dimana sering dikaitkan dengan perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Pratiwi,

2019). Proporsi lemak pada laki-laki terdapat pada bagian atas tubuh seperti bagian abdominal atau perut sedangkan proporsin lemak pada wanita banyak ditemukan pada bagian bawah tubuh seperti pinggang dan panggul (Ratna, 2019).

c. Herediter atau keturunan

Kecenderungan menjadi gemuk dapat dilihat melalui orang tua yang mengalami obesitas, maka kemungkinan bahwa keturunan memiliki risiko 40% obesitas, sedangkan kedua orang tua yang tidak memiliki obesitas maka risiko keturunan obesitas yang diperoleh menjadi 80%.

d. Pola makan

Pola konsumsi merupakan susunan dari jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi pada waktu tertentu (Nisak, 2018). Remaja mempunyai beberapa kebiasaan makan di antara sela waktu jam makan dengan konsumsi jajanan, baik di area sekolah maupun di luar area sekolah (Purnamawati, 2018). Makanan selingan atau camilan adalah makanan yang dikonsumsi antara waktu makan utama yang biasanya diberikan di waktu selingan pagi antara jam 9.00-10.00 dan selingan sore antara jam 16.00-17.00 (Fitriyah, 2017). Kontribusi konsumsi jajanan dengan konsumsi makan sehari dapat berkisar dari 10-20% serta hasil energi dari jajanan memberikan kontribusi energi sebanyak 17,36%, protein 12,4%, lemak 21,1% dan karbohidrat 15,1% terhadap konsumsi sehari (HAPSARI, 2017). Makanan umumnya kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak namun tetap menekankan pentingnya mengkonsumsi sayuran dan buah dalam setiap makan serta makanan dengan sumber serat lainnya (Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, 2019).

e. Aktivitas fisik

Aktivitas Fisik merupakan kegiatan setiap gerakan tubuh yang dapat diakibatkan dari kerja otot rangka sehingga meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi yang optimal (Kemenkes, 2018). Kegiatan aktivitas fisik yang minim berperan besar terhadap peningkatan risiko terjadinya obesitas dan aktivitas fisik yang rendah mempunyai resiko peningkatan terhadap berat badan sebesar 5 kg (Maria, 2021). Aktivitas fisik meliputi segala macam jenis kegiatan tubuh yang berhubungan dengan kegiatan olahraga yang merupakan salah satu upaya dalam menyeimbangkan pengeluaran dan pemasukan zat gizi utama dalam tubuh yakni sumber energi (Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, 2019).

f. Sosioekonomi

Anak yang berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah memiliki resiko besar mengalami kejadian obesitas. Serta tingkat pendidikan orang tua sangat mempengaruhi dan berkontribusi dalam status sosioekonomi yang berkaitan dengan kejadian obesitas. Diketahui orang tua dengan pendidikan rendah cenderung kurang menerima berbagai informasi yang tepat mengenai pemilihan mkanan yang sehat serta kebiasaan yang baik dan teratur (Kemenkes, 2018).

3. Pengukuran obesitas

Pengukuran obesitas dapat dilakukan dengan penilaian status gizi menggunakan indikator IMT menurut umur (IMT/U) kemudian akan di jabarkan kedalam nilai z-score. Selanjutnya pengukuran IMT/U akan dihitung melalui perhitungan z-score dengan nilai individu subjek yang dapat dilakukan dengan rumus IMT sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Tabel 1
Batas Ambang Indeks Massa Tubuh

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber : (Kementrian, 2020)

Pada remaja usia 5-18 tahun dapat dilakukan dengan pengukuran IMT melalui z-score dengan rumus:

$$Z - \text{Skor} = \frac{\text{Nilai Individu} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Data status gizi dikelompokkan berdasarkan indikator imt/u dapat dilihat pada tabel 2 :

Tabel 2
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

	Kategori Status Gizi	IMT
Indeks Massa Tubuh menurut (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	< -3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber : (Kementrian, 2020)

4. Pencegahan obesitas

Pencegahan obesitas dapat didukung melalui peran keluarga dan masyarakat dalam membantu memberikan perubahan pada perilaku pola makan dan aktivitas fisik dalam jangka waktu lama. Pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan memulai pola hidup sehat seperti mengatur pola makan, mengonsumsi makanan seimbang dan bergizi, menjaga berat badan, rajin melakukan aktivitas fisik, serta mengecek kesehatan secara berkala dan istirahat yang cukup. Dengan pemberian dukungan tersebut nantinya dapat memberikan motivasi dalam berperilaku hidup sehat serta mencegah obesitas pada remaja.

B. Pola Konsumsi Jajanan

1. Pengertian pola konsumsi jajanan

Pola konsumsi jajanan merupakan suatu susunan yang terdiri dari jumlah dan jenis beberapa jajanan yang di konsumsi seseorang pada waktu tertentu dalam pengaturan makan (Nisak, 2018). Makanan jajanan dapat didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang telah dipersiapkan dan di jual oleh pedagang kaki lima, baik di jalanan ataupun ditempat-tempat keramaian umum yang langsung dimakan dan dikonsumsi tanpa persiapan atau pengolahan yang lebih lanjut (Fadillah, 2018). Makanan selingan atau camilan merupakan makanan yang dikonsumsi sela-sela antara waktu makan utama yang biasanya diberikan di waktu selingan pagi pada pukul 9.00-10.00 dan selingan sore diberikan pada pukul 16.00-17.00 (Fitriyah, 2017). Kontribusi jajanan terhadap konsumsi makan sehari berkisar diantara 15-20%. Menurut penelitian (HAPSARI, 2017) energi

yang dihasilkan dari makanan jajanan memberikan kontribusi energi sebesar 17,36%, protein 12,4%, lemak 21,1% dan karbohidrat 15,1% terhadap konsumsi sehari.

2. Jenis jajanan

Jenis jajanan merupakan makanan selingan yang dimakan setiap hari dengan sumber energi dari karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari dalam bentuk yang bervariasi (Pratiwi, 2019).

Makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah dan menjaga kadar gula darah agar anak tetap berkonsentrasi dalam belajar (Sari & Rachmawati, 2020). Jenis jajanan menurut (BPOM, 2021) dibedakan menjadi empat jenis yaitu;

- a. Makanan utama/sepinggan merupakan salah satu makanan jajanan yang bersifat mengenyangkan seperti contohnya mie ayam, bakso, bubur ayam dan lainnya.
- b. Camilan/snack merupakan salah satu makanan yang biasa dikonsumsi di luar makanan utama seperti contohnya makanan kemasan, kue dan lainnya.
- c. Minuman salah satu contohnya berbagai macam es dan minuman kemasan.
- d. Buah-buahan contohnya manggis, jeruk, pepaya, nanas, melon, semangka dan lainnya.

Menurut (BPOM, 2016) pola konsumsi jajanan dapat dikelompokkan berdasarkan jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi jajanan yaitu:

- 1) Jenis jajanan

Jenis jajanan merupakan makanan atau jajanan yang dikelompokkan berdasarkan kategori makanan sepinggan/utama, buah, minuman dan camilan yang di konsumsi dalam sehari.

2) Jumlah jajanan

Jumlah jajanan yaitu banyaknya kandungan energi pada jajanan yang di konsumsi dalam sehari. Jumlah jajanan dilihat berdasarkan kontribusi energi makanan sepinggan/selingan dengan kandungan energi sebesar ≥ 300 kkal/hari. Kontribusi Zat Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang dimana dalam pemenuhan kecukupan gizi harian sebaiknya diberikan berkisar antara 15-20% (BPOM, 2021).

3) Frekuensi jajanan

Frekuensi jajanan merupakan berapa kali pengulangan konsumsi jajanan dalam sehari. Frekuensi konsumsi jajanan yang sesuai yaitu 2-3 kali dalam sehari.

3. Bahaya pola konsumsi jajanan tidak sehat bagi kesehatan

Mengonsumsi jenis jajanan tidak sehat sangat berbahaya bagi kesehatan yang memicu adanya dampak negatif menurut (BPOM RI, 2007). Kebiasaan konsumsi jajanan dapat mengakibatkan adanya kelebihan kalori yang melebihi kebutuhan sehingga dapat menyebabkan obesitas. Konsumsi jajanan lebih dari kebutuhan kalori sehari berkontribusi meningkatkan asupan yang melebihi kebutuhan serta memicu terjadinya obesitas (Mulyawati et al., 2017).

4. Pengukuran pola konsumsi jajanan

Berdasarkan data menurut (Pangan, 2018) pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif dan kuantitatif, adapun dua jenis data konsumsi tersebut yaitu :

a. Metode kualitatif

Metode Kualitatif biasanya digunakan untuk mengetahui frekuensi makan dan menggali informasi mengenai kebiasaan makan (food habit). Metode pengukuran konsumsi makanan secara kualitatif antara lain:

1) FFQ (food frequency method)

Metode frekuensi makan atau Food Frequency Questionnaire merupakan metode yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan sehari seseorang. Kekerapan konsumsi makanan dapat dilihat berdasarkan informasi melalui berapa banyak pengulangan beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Pada metode frekuensi makanan tidak dapat dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) maka dari itu metode ini tidak dapat digunakan dalam menilai persentase asupan gizi.

2) SQ-FFQ (semi-kuantitatif food frequency questionnaire)

Semi Frekuensi Makan (SQ-FFQ) yaitu metode yang berfokuskan pada kekerapan atau kebiasaan konsumsi makanan pada seseorang ditambah dengan informasi kuantitatif berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi di tiap porsi makan. Pada metode ini dilakukan pengulangan (repetisi) dan diartikan tidak hanya sebagai ragam jenisnya (kualitatif) tetapi banyaknya (kuantitatif) keragaman bahan makanan dengan paparan konsumsi makanan pada subjek yang akan berkorelasi positif dengan status asupan gizi subjek dengan risiko kesehatan.

Langkah-langkah metode frekuensi makanan menurut Supriasa dkk (2016) dalam penelitian (Rachman, 2018) yaitu sebagai berikut;

- a) Responden akan diwawancarai mengenai frekuensi konsumsi jenis makanan.
- b) Kemudian tanyakan mengenai URT dan porsi dengan menggunakan buku foto bahan makanan.

- c) Estimasi ukuran porsi yang dikonsumsi responden kedalam ukuran berat (gram) dengan menggunakan ukuran porsi yakni kecil, sedang dan besar.
- d) Konversi semua frekuensi bahan makanan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:
 - 1 kali/hari = 1
 - 3 kali/hari = 3
 - 4 kali/minggu = $4/7$ hari = 0,57
 - 5 kali/bulan = $5/30$ hari = 0,17
- e) Kemudian kalikan dengan frekuensi tersebut dengan ukuran berat (gram) untuk mendapatkan berat yang dikonsumsi dalam gram
- f) Hitung semua daftar bahan makanan yang dikonsumsi responden sesuai dengan formulir tersebut
- g) Setelah semua masing-masing bahan makanan diketahui berat yang dikonsumsi kemudian di konversikan ke dalam satuan gram, maka semua berat tersebut akan dijumlahkan sehingga diperoleh total asupan zat gizi responden.

Adapun kelebihan dalam menggunakan semi kuantitatif frekuensi makanan yaitu:

- (1) Dapat dilakukan dengan cepat dan murah serta dapat diisi oleh responden melalui bantuan peneliti.
- (2) Dapat menggambarkan berbagai jenis asupan zat gizi spesifik selama periode tertentu.

Adapun kekurangan dalam menggunakan semi kuantitatif frekuensi makanan yaitu :

- (1) Tidak dapat digunakan untuk menilai seluruh zat gizi.

(2) Hasil bergantung pada kelengkapan data yang didapat dari responden dan memori responden.

b. Metode kuantitatif

Metode kuantitatif digunakan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi dengan menggunakan Daftar Komposisi Makanan (DKBM) atau Daftar Ukuran Rumah Tangga (DURT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKMM) dan Daftar Penyerapan Minyak (DPM). Dalam penelitian ini, metode pengukuran konsumsi makanan secara kualitatif antara lain :

1) Metode recall 24 hours

Metode food recall 24 jam merupakan salah satu jenis metode survei konsumsi pangan (SKP) yang dapat digunakan dalam menggali berbagai informasi konsumsi makanan individu maupun konsumsi pangan keluarga. Metode food recall 24 jam merupakan salah satu metode yang mengharuskan responden mengingat mengenai makanan yang dikonsumsi pada 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi) kemudian akan dicatat dalam bentuk ukuran rumah tangga (URT).

Adapun kelebihan dalam menggunakan metode food recall 24 jam yaitu :

- a) Dapat digunakan pada subyek yang memiliki buta huruf.
- b) Metode ini relatif murah dan cepat serta dapat menjangkau sampel yang tergolong besar.
- c) Dapat dihitung asupan energi dan zat gizi dalam sehari.

Adapun kelemahan dalam menggunakan metode food recall 24 jam yaitu :

- a) Sangat tergantung pada daya ingat subyek.

b) Perlu tenaga yang trampil dan tidak dapat diketahui distribusi konsumsi individu bila digunakan untuk keluarga

2) Metode food record

Metode food record merupakan jenis metode survei konsumsi pangan yang dapat digunakan dalam menilai asupan makan pada tingkat individu serta dapat digunakan pada tingkat keluarga. Prinsip dalam metode ini yakni responden diharuskan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam. Food record akan dilakukan selama 3 hari dengan menggunakan 2 hari weekday dan 1 hari weekend. Namun dalam mendapatkan jenis data konsumsi makanan dengan menggambarkan kebiasaan konsumsi makan responden dan metode food record idealnya dilakukan selama 7 hari.

C. Aktivitas Fisik

1. Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai salah satu gerakan tubuh yang menghasilkan otot rangka serta meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (Kemenkes, 2018). Aktivitas fisik dapat meliputi rangkaian seluruh pergerakan tubuh manusia seperti melakukan aktivitas fisik sehari-hari atau hobi dan olahraga lainnya yang bersifat kompetitif (Abarca, 2021). Menurut Kemenkes RI (tahun 2018) dalam melakukan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan dengan waktu durasi 150 menit/minggu agar jantung sehat dan dapat dilakukan dengan waktu sekitar 30 menit/hari selama 5 kali dalam seminggu atau dapat dilakukan dengan

3 kali sehari selama 10 menit atau dapat dilakukan sebanyak 2 kali sehari dalam kurun waktu selama 15 menit.

2. Manfaat aktivitas fisik

Semua bentuk aktivitas fisik dapat memberikan manfaat kesehatan jika dilakukan secara teratur dan durasi serta intensitas yang cukup (WHO, 2018). Menurut (Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, 2019) aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki efek manfaat yang menguntungkan terhadap kesehatan yakni :

- a. Dapat menjaga berat badan serta dapat meningkatkan kebugaran tubuh
- b. Dapat menunjang produktivitas serta konsentrasi pada remaja
- c. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem syaraf, membantu dalam perkembangan kehidupan sosial remaja dan percaya diri.

3. Klasifikasi aktivitas fisik

Aktivitas fisik untuk usia remaja sebaiknya dilakukan kurang lebih 60 menit perhari selama 3-5 kali perminggu dengan intensitas sedang hingga cukup berat (Kemenkes, 2018). Berikut merupakan klasifikasi aktivitas fisik menurut (Kemenkes, 2017) yaitu :

- a. Aktivitas fisik ringan merupakan kegiatan yang dapat dilakukan dengan menggerakkan seluruh tubuh dengan membutuhkan sedikit tenaga dan tidak menimbulkan adanya perubahan dalam pernafasan. Energi yang dikeluarkan sekitar 2,5-4,9 kkal/menit. Salah satu contoh yakni berjalan kaki, tenis meja, golf, mengetik, membersihkan kamar dan berbelanja dan lainnya.
- b. Aktivitas fisik sedang merupakan pergerakan dengan pengeluaran tenaga yang cukup besar dan denyut jantung meningkat. Energi yang dikeluarkan

sedang yakni sekitar 5-7,4 kkal/menit. Salah satu contoh jenis aktivitas fisik yakni bersepeda, berenang, menari, menaiki tangga dan lainnya.

- c. Aktivitas berat merupakan salah satu pergerakan tubuh dengan pengeluaran tenaga yang cukup banyak (pembakaran kalori) dengan adanya perubahan dalam peningkatan frekuensi dalam bernafas serta detak jantung yang meningkat. Energi yang akan dikeluarkan yakni berkisar 7,5-12 kkal/menit dengan jenis aktivitas fisik berat yakni bermain basket, voli, sepak bola, berenang dan lainnya.

Terdapat anjuran latihan fisik untuk mencegah dan mengatasi obesitas dengan melakukan prinsip FITT, menurut (Kemenkes, 2017) yaitu:

- 1) Frekuensi

Latihan dilakukan sebanyak 3-5 kali perminggu dengan kondisi kesehatan dan kemampuan yang telah memungkinkan serta dapat ditingkatkan menjadi 5-7 kali perminggu.

- 2) Intensitas

Latihan yang dilakukan dengan intensitas sedang dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi saat memulai latihan sampai dengan berakhirnya latihan.

- 3) Tipe/jenis latihan

Jenis latihan yang dapat dilakukan seperti latihan aerobbik seperti jalan cepat, bersepeda, berenang dan jalan-jalan. Beberapa jenis latihan dapat dilakukan guna mencegah timbulnya cedera selama memulai aktivitas fisik.

- 4) Time/waktu latihan

Latihan akan disesuaikan dengan kemampuan individu dan dapat dinaikan secara perlahan hingga mencapai waktu latihan dengan durasi waktu 150 menit

atau berkisar antara 30-60 menit per kali latihan atau dapat dilakukan selama 10 menit.

4. Pengukuran aktivitas fisik

Pengukuran aktivitas fisik dapat dilakukan dengan berbagai macam jenis metode salah satunya Menurut penelitian Wilda (2013) metode yang sering digunakan untuk memperkirakan pengeluaran energi dengan dilakukan pencatatan aktifitas fisik atau physical activity diaries dengan mengingat kembali jenis aktifitas fisik yang sudah dilakukan dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner atau physical activities recall (Pratiwi, 2019). Berikut merupakan beberapa cara dalam melakukan pengukuran aktivitas fisik yakni :

a. Metode diari

Dalam metode diari, subjek diminta untuk mencatat beberapa jenis kegiatan yang dilakukan setiap menit selama 24 jam. Pencatatan setiap menit ini dapat bertujuan agar tidak ada kegiatan yang hilang atau terlupakan selama 24 jam. Keuntungan dalam metode diari ini yaitu data yang telah dikumpulkan tidak memerlukan enumerator serta dalam pengumpulan data dapat dilakukan oleh subjek dan biaya yang diperlukan tergolong relative murah. Adapun kelemahan dalam metode diari yaitu pencatatan yang dilakukan setiap menit perlu kesabaran tinggi agar pencatatan seluruh aktifitas fisik yang dilakukan tidak terlewatkan (Pratiwi, 2019).

b. Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C)

Menurut penelitian Kowalski (2004) dalam Manual Penggunaan Physical Activity Questionnaire–Older Children atau PAQ–C yaitu alat yang digunakan dalam menilai berbagai aktivitas fisik secara keseluruhan pada anak sekolah

dengan usia 8-14 tahun dan metode ini dapat juga digunakan untuk usia 5-10 tahun yang berada di lingkungan sekolah dan memiliki waktu istirahat. Physical Activity Questionnaire for Children atau PAQ-C dilakukan dengan recall atau menanyakan jenis aktivitas fisik yang dilakukan pada anak selama 7 hari terakhir yang meliputi berbagai aktivitas fisik pada saat waktu olahraga, waktu luang, aktivitas di sekolah dan aktivitas kesenangan lainnya selama diluar sekolah dalam satu hari tersebut. Setelah menanyakan kegiatan aktivitas fisik dalam seminggu kemudian dijumlahkan seluruh aktivitas fisik yang pernah dilakukan dalam satu minggu tersebut (Maria, 2021).

Kuesioner PAQ-C terdiri dari sepuluh pertanyaan yang dimana soal 1-9 meliputi kegiatan aktivitas fisik selama satu minggu terakhir dan 1 pertanyaan mengenai tentang apakah sampel pernah mengalami sakit selama seminggu. Kemudian dari sembilan pertanyaan memiliki skor nilai dengan kategori 1-5. Kategori aktivitas fisik dengan nilai skor 1 yang artinya sangat rendah, nilai skor 2 sama dengan rendah, nilai skor 3 sama dengan cukup, nilai skor 4 sama dengan tinggi dan nilai skor 5 sama dengan sangat tinggi. Setelah dilakukan penjumlahan pertanyaan soal 1-9 kemudian ditotalkan secara keseluruhan dan dicari hasil median dari total keseluruhan nilai PAQ-C. Nantinya nilai median tersebut akan digunakan menjadi standar dalam kategori kuesioner tersebut. Jika hasil nilai total < kategori cukup maka aktivitas fisik termasuk dalam kategori rendah sedangkan jika hasil nilai total > kategori cukup maka aktivitas fisik termasuk kategori tinggi (Pratiwi, 2019).

c. International physical activity questionnaire (IPAQ)

International Physical Questionare (IPAQ) merupakan salah satu metode dengan menggunakan kuesioner internasional yang berguna dalam mengukur derajat aktivitas fisik orang dewasa pada tujuh hari sebelumnya dengan berisikan beberapa pertanyaan mengenai jenis aktivitas, durasi serta frekuensi seseorang dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik dalam jangka waktu selama tujuh hari terakhir. Perhitungan yang akan digunakan dalam mengukur jumlah energi ketika dikeluarkan oleh tubuh dalam keadaan duduk atau istirahat dinyatakan dalam satuan METs yang merupakan kelipatan jumlah dari resting metabolic rate (BMR). Perhitungan IPAQ berdasarkan jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dari setiap kegiatan fisik setiap harinya (Basuki, 2019).