

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH EDUKASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Sri Mulia Astuti

221350002

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Pembimbing I,



Hasra Ryska, S.Gz., M.Kes
NUPTK: 3947770671230350

Tanggal: 11 Juni 2026

Pembimbing II,



Tenri Puli, S.Gz., M.K.M
NUPTK: 8160770671230363

Tanggal: 11 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Gizi



Ummi Kalsum Marwan, S.KM., M.Kes

NUPTK: 4534764665230382

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Sri Mulia Astuti

221350002

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal
dan dihadapan tim penguji:

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : Hasra Ryska, S.Gz., M.Kes

()

Pembimbing II: Tenri Puli, S.Gz., M.K.M

()

Penguji : Bdn. Andi Sitti Umrah, S.ST., M.Keb (

)

Ketua Program Studi S1 Gizi



Ummi Kalsum Marwan, S.KM., M.Kes
NUPTK: 4534764665230382

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Sri Mulia Astuti

221350002

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal
dan dihadapan tim penguji:

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : Hasra Ryska, S.Gz., M.Kes

()

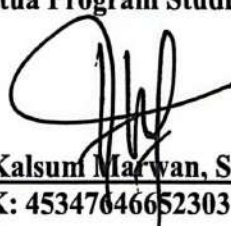
Pembimbing II: Tenri Puli, S.Gz., M.K.M

()

Penguji : Bdn. Andi Sitti Umrah, S.ST., M.Keb

()

Ketua Program Studi S1 Gizi


Ummi Kalsum Marwan, S.KM., M.Kes
NUPTK: 4534764665230382

PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah/Skripsi dengan judul:

PENGARUH EDUKASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 11 Juni 2026, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam karya tulis ilmiah/Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 11 Juni 2026

kan pernyataan

Sri Mulia Astuti



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: *"Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Overweight Dan Obesitas di Universitas Muhammadiyah Palopo"*. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Drs. H. Suhardi M. Anwar., M.M., CIQaR selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo
2. Ibu Bdn. Patmahwati, S. ST., M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Ibu Bd. Andi Sitti Umrah, S.ST., M.Keb., selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan sekaligus dosen penguji, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, perhatian, kritik, saran, serta masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan karya ini. Semoga segala ilmu, bimbingan, dan kebaikan yang telah diberikan menjadi amal jariyah dan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.
4. Ibu Ummi Kalsum Marwan, SKM., M. Kes selaku Ketua Program Studi S1 Gizi
5. Ibu Hasra Ryska, S.Gz., M. Kes selaku Pembimbing I dan Ibu Tenri Puli, S.Gz., M.K.M selaku dosen pembimbing II, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus atas segala bimbingan, arahan, kesabaran, serta motivasi yang diberikan selama proses penyusunan karya ini. Setiap saran dan ilmu yang diberikan menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

6. Seluruh dosen dan staf administrasi Fakultas Ilmu Kesehatan yang senantiasa memberikan dukungan.
7. Ucapan terima kasih yang paling tulus dan mendalam penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Mustafa M., S.Pd dan Lijra Nurjannah. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah putus, dan pengorbanan yang tidak akan pernah mampu terbalaskan. Terima kasih karena selalu percaya pada setiap langkah yang penulis ambil, bahkan ketika penulis sendiri meragukannya. Setiap pencapaian yang diraih hari ini adalah hasil dari perjuangan, kerja keras, dan kasih sayang yang telah Papi dan Mami tanamkan sejak awal. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Papi dan Mami.
8. Dengan penuh rasa hormat, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua kedua Hajeriah dan Iwan, yang selalu memberikan perhatian, dukungan, nasihat, serta semangat dalam setiap proses yang penulis lalui. Kehadiran dan kepedulian Umma dan Bapak menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan hingga berada pada titik ini.
9. Kepada saudara-saudara tercinta, Resky Mulia Febrianti, S.H., Bdn. Rizka Mulia Febrianti, S.Keb., Muh. Fadly Anugrah, dan adik bungsu tersayang Zalsha Mulia Arsyila, terima kasih telah menjadi tempat pulang yang penuh kehangatan. Terima kasih atas setiap doa, canda, dukungan, dan perhatian yang membuat penulis tetap kuat dalam menghadapi berbagai tantangan.
10. Untuk sahabatku Dea Ananda Putri, terimakasih telah hadir sejak kecil hingga hari ini, menemani setiap tawa, tangis, dan proses kehidupan. Dukungan, ketulusan, dan persahabatanmu akan selalu menjadi hal berharga yang tidak akan pernah terlupakan. Semoga persahabatan kita tetap abadi dalam setiap Langkah kehidupan.
11. Kepada sahabat-sahabat terbaik selama masa perkuliahan, Siti Azizah Azzahra, Lilis Suryani, dan Dhela Dazilva, terima kasih telah hadir bukan hanya sebagai teman, tetapi juga sebagai keluarga yang dipertemukan oleh perjuangan. Terima kasih atas setiap tawa yang menghapus lelah, setiap

bantuan yang diberikan tanpa diminta, dan setiap pelukan serta kata-kata penyemangat ketika keadaan terasa berat. Kenangan, perjuangan, dan kebersamaan yang telah kita lalui akan selalu menjadi bagian indah yang tidak akan terlupakan.

12. Terima kasih pula kepada sahabat-sahabat sejak masa SMA, Nurul Afifah, Nurjannah Rusli, Pratiwi Maharani dan Arwan, yang tetap setia menemani meskipun waktu dan kesibukan sering kali memisahkan. Terima kasih karena selalu hadir dalam bentuk dukungan, doa, dan perhatian yang membuat persahabatan kita tetap terjaga hingga hari ini.
13. Kepada teman-teman seperjuangan SEATLAS, terima kasih atas kebersamaan, pengalaman, pembelajaran, dan semangat yang telah dibagikan selama ini. Setiap proses yang telah kita lalui bersama menjadi bagian berharga yang membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih siap menghadapi masa depan.
14. Dan yang terakhir, untuk diri sendiri, Sri Mulia Astuti. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun ada banyak hari yang terasa berat, banyak air mata yang jatuh dalam diam, dan banyak rasa lelah yang harus dipikul sendiri. Terima kasih karena tetap memilih untuk bangkit setiap kali keadaan mencoba menjatuhkan. Perjalanan ini mungkin tidak mudah, tetapi kamu berhasil melewatinya. Karya ini menjadi bukti bahwa setiap usaha, doa, dan kesabaran yang telah kamu perjuangkan tidak pernah sia-sia. Berbanggalah pada dirimu sendiri, karena kamu telah sampai pada titik ini dengan segala kekuatan yang kamu miliki.

Palopo, 2 Juni 2026



Sri Mulia Astuti

ABSTRAK

Overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat pada kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa. Edukasi aktivitas fisik merupakan salah satu upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong perilaku hidup aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik pada wanita *overweight* dan obesitas di Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang diperoleh dengan teknik total sampling. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pengetahuan aktivitas fisik, sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (56,7%) dan aktivitas fisik kategori rendah (73,3%). Setelah edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik (76,7%) dan aktivitas fisik kategori sedang (80,0%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi aktivitas fisik terhadap tingkat pengetahuan ($p=0,000$) dan aktivitas fisik ($p=0,000$).

Kesimpulan penelitian ini adalah edukasi aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik pada wanita *overweight* dan obesitas di Universitas Muhammadiyah Palopo.

Kata Kunci: Edukasi Aktivitas Fisik, Pengetahuan, Aktivitas Fisik, *Overweight*, Obesitas.

ABSTRACT

Overweight and obesity are increasing health problems among young adults, including university students. Physical activity education is one of the promotive strategies to improve knowledge and encourage active lifestyles. This study aimed to determine the effect of physical activity education on knowledge and physical activity levels among overweight and obese women at Muhammadiyah University of Palopo.

This study employed a quantitative method with a pre-experimental One Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 30 respondents selected through total sampling. Knowledge was measured using a physical activity knowledge questionnaire, while physical activity was assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that before the intervention, most respondents had moderate knowledge (56.7%) and low physical activity levels (73.3%). After the intervention, most respondents had good knowledge (76.7%) and moderate physical activity levels (80.0%). The Wilcoxon Signed Rank Test indicated a significant effect of physical activity education on knowledge ($p=0.000$) and physical activity levels ($p=0.000$).

In conclusion, physical activity education significantly improved knowledge and physical activity levels among overweight and obese women at Muhammadiyah University of Palopo.

Keywords: *Physical Activity Education, Knowledge, Physical Activity, Overweight, Obesity.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
B. Penelitian Terdahulu.....	17
C. Kerangka Teori.....	19
D. Kerangka Konseptual	22
E. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	24
F. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Jenis dan Sumber Data	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Analisis Data	41
H. Etika Penelitian	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Keterbatasan.....	57
C. Implikasi.....	58
D. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
DAFTAR LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 2. 2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	24
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	28
Tabel 3. 2 Perlakuan Edukasi Aktivitas Fisik.....	28
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	45
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan program studi	45
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi Mahasiswa	46
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk	47
Tabel 4. 5 Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test tingkat pengetahuan	48
Tabel 4. 6 Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test aktivitas fisik	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	20
Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Observasi Awal	64
Lampiran 2 Surat permohonan izin meneliti di FIKES UmPalopo	65
Lampiran 3 Surat Kode Etik Penelitian	66
Lampiran 4 Lembar Informed Consent.....	67
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	68
Lampiran 6 Master Tabel	72
Lampiran 7 Data Hasil Output SPSS	74
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Pengukuran Berat Badan Dan Tinggi Badan	76
Lampiran 9 Pemberian Edukasi ke 1,2, dan 3 Kepada Responden.....	77
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Melakukan Aktivitas Fisik.....	78

14%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet	68 words — 1%
2	repository.ub.ac.id Internet	59 words — 1%
3	jurnal.stainusantara.ac.id Internet	50 words — 1%
4	Firlia Ayu Arini, Chandra Tri Wahyudi, Nur Intania Sofianita, Laksita Barbara et al. "Edukasi Hipertensi sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Pada Guru di SMAN 1 Pujut Lombok", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2026 Crossref	48 words — 1%
5	jurnal.uns.ac.id Internet	46 words — 1%
6	repository.uin-suska.ac.id Internet	46 words — 1%
7	journal.lpkd.or.id Internet	43 words — < 1%
8	Yasmin Isrianur, Satriani Satriani, Emelia Tonapa. "PENGARUH PEMBERIAN MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 2 SAMARINDA", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025 Crossref	42 words — < 1%
9	journal.alghani-cendekia.com Internet	40 words — < 1%
10	Sarihot Tondang, Ramadhan Roy Prasetyo, Rafi Fulvian, Yosua Goldstein Sitorus, Giantika Chrisnawati. "Analisis Perbandingan	37 words — < 1%



Algoritma K-Nearest Neighbor dan Ensemble Learning dalam Klasifikasi Penyakit Obesitas", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025

Crossref

- 11 repository.unbrah.ac.id
Internet 37 words — < 1%
- 12 library.poltekkes-surabaya.ac.id
Internet 34 words — < 1%
- 13 Ike Yulinda, Esa Indah Ayudia, Erny Kusdiyah, Huntari Harahap, Tengku Arief Buana Perkasa. "Faktor Risiko Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2022-2024", Jurnal Medika Malahayati, 2026
Crossref 33 words — < 1%
- 14 repo-dosen.ulm.ac.id
Internet 33 words — < 1%
- 15 cdn.juris.id
Internet 31 words — < 1%
- 16 www.scribd.com
Internet 31 words — < 1%
- 17 pusatkesehatanpalangkaraya.id
Internet 30 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE REPORTS OFF

EXCLUDE MATCHES OFF