

---

## FAKTOR YANG MEMPENGARUHI OBESITAS PADA WUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI KOTA PEKANBARU 2019

Eva Santi Hutasoit  
PSD III Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru  
jalan Tantama no 6 Labuh Baru Pekanbaru  
Email : [eva\\_santi79@yahoo.com](mailto:eva_santi79@yahoo.com)

---

### Kata Kunci :

Faktor, Obesitas, Wanita  
Usia Subur

**ABSTRAK :** Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat penambahan berat badan. Obesitas dapat dicegah dengan cara sering melakukan aktifitas fisik dengan berolahraga secara teratur, mengkonsumsi makanan yang rendah lemak dan sehat, menjaga berat badan dengan cara yang sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor yang mempengaruhi obesitas pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain penelitian analitik korelasional dengan teknik cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober – 15 November 2019. Jumlah sampel 100 orang dengan teknik purposive *sampling*. Pengumpulan data pengetahuan, sikap dan olahraga menggunakan kuesioner, asupan serat dengan wawancara *Semi Kuantitatif FFQ*. Analisa data dilakukan dengan Analisa data univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh kejadian obesitas pada WUS sebanyak 60 %. Analisa data bivariat dengan tingkat CI 95% diperoleh factor yang berhubungan dengan obesitas adalah faktor pengetahuan *P value* = 0,037 OR 0,405 (0.172 – 0.957, Sikap *P value* = 0,000, Olahraga 0,012 OR 3.523 (1.280 – 9.690). Faktor yang tidak berhubungan adalah asupan serat *P value* = 0,412. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanggulangan dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pola makan, membatasi asupan energi sesuai dengan kebutuhan energi harian.

### Key words :

Factor, Obesity, Fertile Age  
Women

**ABSTRACT :** Obesity is a state of imbalance between incoming energy and energy coming out for a long time. This excess energy will be stored in the form of fat and fat tissue so that it can result in weight gain. Obesity can be prevented by frequent physical activity by exercising regularly, consuming foods that are low in fat and healthy, maintaining weight in a healthy way. The purpose of this study was to determine the relationship of factors that influence obesity in Fertile Age Women in Payung Sekaki Health Center, Pekanbaru City. This type of research is quantitative with correlational analytic research designs with cross sectional techniques. This research was conducted on October 15 - November 15, 2019. The number of samples was 100 people with a purposive sampling technique. Data collection on knowledge, attitudes and exercise using a questionnaire, fiber intake with FFQ Semi Quantitative interviews. Data analysis was performed with univariate and bivariate data analysis with chi-square test. The results obtained by the incidence of obesity in WUS as much as 60%. Analysis of bivariate data with 95% CI level obtained by factors related to obesity is knowledge factor *P value* = 0.037 OR 0.405 (0.172 - 0.957, Attitude *P value* = 0,000, Sports 0.012 OR 3.523 (1,280 - 9,690) .Inrelated factors are intake fiber *P value* = 0.412. Therefore, prevention and response efforts need to be done by increasing public knowledge and awareness about eating patterns, limiting energy intake in accordance with daily energy needs.

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 27-12-2019  
Tanggal direvisi: 14-1-2020  
Tanggal diterima: 21-1-2020  
DOI:  
10.36341/jomis.v4i1.1117  
[Attribution-NonCommercial  
4.0 International](#). Some rights  
reserved

## PENDAHULUAN

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat pertambahan berat badan [1].

Angka kejadian obesitas mengalami peningkatan yang dihimpun dari Riskesdas 2018 yaitu pada 2007 (10,5 %), 2013 (14,8 %), dan 2018 (21,8 %).

Wanita Usia Subur dengan Obesitas akan berdampak pada siklus reproduksi wanita yaitu menimbulkan infertilitas pada wanita akibat anovulasi, siklus menstruasi yang tidak teratur, *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), meningkatnya risiko keguguran, bahkan kematian janin. WUS berada dalam masa prakonsepsi yaitu periode kritis yang berpengaruh pada anak atau keturunan saat dilahirkan dan di kehidupan setelahnya [2].

Penyebab Obesitas yaitu adanya pengaruh genetik dan hormone pada berat badan. Hal yang paling mendasar adalah obesitas akan terjadi jika tubuh menerima lebih banyak atau kelebihan kalori dari pada membakar kalori. Kalori tersebut kemudian akan menumpuk dan menjadi lemak. [3].

Faktor lain yang mempengaruhi obesitas selain pengetahuan gizi dan sikap yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang optimal dapat mengurangi massa lemak dan massa tubuh, seseorang yang melakukan aktivitas fisik maka dalam proses metabolismenya akan menggunakan energi yang tersimpan dalam tubuh. Pentingnya meningkatkan aktivitas fisik berkaitan juga dengan penurunan berat badan.

Pencegahan kenaikan berat badan dan program penurunan berat badan merupakan salah satu cara mengatasi dan menanggulangi obesitas dengan meningkatkan aktivitas fisik [4].

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar masuk dari dan kedalam tubuh, ketika

berolahraga kalori terbakar, semakin sering olahraga maka banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung juga berpengaruh terhadap metabolisme basal. Aktivitas fisik yang

memiliki hubungan signifikan dengan obesitas adalah gerakan tubuh oleh otot rangka yang menghasilkan energi [5].

Mengubah perilaku masyarakat untuk mulai mengonsumsi makanan kaya serat memang bukanlah perkara yang mudah. Faktor kebiasaan, lingkungan, dan gaya hidup merupakan tantangan terbesar untuk mulai membiasakan pola konsumsi makanan berserat setiap harinya. Dampak yang paling tepat dirasakan akibat kurangnya konsumsi makanan berserat adalah konstipasi yang dapat dideskripsikan sebagai suatu kondisi dimana intensitas buang air besar kurang dari tiga kali seminggu, feses keras, kering dan tidak tuntas disertai mencejan saat buang air besar. Rata-rata konsumsi serat pangan penduduk adalah 10,5 gram per hari. angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhan seratnya sekitar sepertiga dari kebutuhan ideal sebesar 30 gram setiap hari.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi obesitas pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru karena obesitas rentan terjadi pada wanita usia subur.

## TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian Mahmudino (2018), tentang "Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan Perempuan" Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi obesitas sebesar 75,40%, pengetahuan gizi terbanyak kategori kurang 90%, aktivitas fisik terbanyak kategori sedang 76%. Ada hubungan antara pengetahuan gizi ( $p = 0,03$ ) dan aktivitas fisik ( $p = 0,03$ ) dengan kejadian obesitas, sedangkan asupan energi, protein,

lemak, karbohidrat ( $p = 0,37$ ) yang berarti tidak ada hubungan dengan kejadian obesitas[6].

Penelitian Mutia dkk (2017), tentang “Asupan Serat dan IMT Wanita Usia Subur Suku Madura di Kota Malang” Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata asupan serat sebesar  $7,16 \pm 3,13$  g/hari. Proporsi status gizi responden yaitu 6,6%

gizi kurang, 28,6% normal. 30,8% *overweight*, dan 31,4% obesitas. Berdasarkan uji korelasi *Pearson*, diperoleh hubungan positif yang sangat lemah dan tidak signifikan antara asupan serat total dengan nilai IMT ( $p = 0,225$  dan  $r = 0,121$ )[2].

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Data Umum

Tabel 4.1

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Umum Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Biodata                          | F   | (%) |
|----------------------------------|-----|-----|
| <b>Pendidikan</b>                |     |     |
| Dasar                            | 1   | 1   |
| Menengah                         | 46  | 46  |
| Tinggi                           | 53  | 53  |
|                                  | 100 | 100 |
| <b>Pekerjaan</b>                 |     |     |
| Bekerja                          | 45  | 45  |
| Tidak bekerja                    | 55  | 55  |
|                                  | 100 | 100 |
| <b>Riwayat Keluarga Obesitas</b> |     |     |
| Obesitas                         | 58  | 58  |
| Tidak obesitas                   | 42  | 42  |
| N                                | 100 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa data umum WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki yang menjadi responden, diketahui memiliki pendidikan tinggi sebanyak 53 orang (53%), WUS

tidak bekerja sebanyak 55 orang (55%) dan mempunyai keluarga dengan riwayat obesitas sebanyak 58 orang (58%).

#### b. Pengetahuan

Tabel 4.1

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Obesitas Pada WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Pengetahuan | Frekuensi | (%) |
|-------------|-----------|-----|
| Rendah      | 40        | 40  |
| Tinggi      | 60        | 60  |
| N           | 100       | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki yang menjadi responden,

diketahui memiliki pengetahuan tinggi sebanyak 60 orang (60%).

c. Sikap

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Tentang Obesitas Pada WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Sikap   | Frekuensi | (%) |
|---------|-----------|-----|
| Negatif | 37        | 37  |
| Positif | 63        | 63  |
| N       | 100       | 100 |

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki yang menjadi responden,

diketahui memiliki sikap positif sebanyak 63 orang (63%).

d. Asupan Serat

**Tabel 4.4**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Serat Pada WUS Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Asupan Serat | Frekuensi | (%) |
|--------------|-----------|-----|
| Rendah       | 45        | 45  |
| Tinggi       | 55        | 55  |
| N            | 100       | 100 |

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki yang menjadi responden,

diketahui memiliki asupan serat yang tinggi sebanyak 55 orang (55%).

e. Olahraga

**Tabel 4.5**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Olahraga Pada WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Olahraga | Frekuensi | (%) |
|----------|-----------|-----|
| Jarang   | 71        | 71  |
| Sering   | 29        | 29  |
| N        | 100       | 100 |

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas

Payung Sekaki diketahui yang jarang berolahraga sebanyak 71 orang (71%).

f. Obesitas

**Tabel 4.6**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Obesitas Pada WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Obesitas       | Frekuensi | (%) |
|----------------|-----------|-----|
| Obesitas       | 40        | 40  |
| Tidak Obesitas | 60        | 60  |
| N              | 100       | 100 |

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas

Payung Sekaki, diketahui mayoritas WUS tidak obesitas sebanyak 60 orang (60%).

## 2. Analisis Bivariat

### a. Hubungan Pengetahuan tentang obesitas dengan Obesitas

**Tabel 4.7**  
**Hubungan Pengetahuan Tentang Obesitas Dengan Obesitas Pada WUS**  
**Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Pengetahuan | Obesitas     |                    | Total      | P Value | OR (95%)            |
|-------------|--------------|--------------------|------------|---------|---------------------|
|             | Obesitas (%) | Tidak Obesitas (%) |            |         |                     |
| Rendah      | 11 (28%)     | 29 (72%)           | 40 (100%)  | 0.037   | 0,405 (0.172-0.957) |
| Tinggi      | 29 (48%)     | 31 (52%)           | 60 (100%)  |         |                     |
| Total       | 40 (40%)     | 60 (60%)           | 100 (100%) |         |                     |

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat WUS yang memiliki pengetahuan rendah tidak mengalami obesitas sebanyak 29 orang (72%) dan WUS yang memiliki pengetahuan tinggi tidak mengalami obesitas sebanyak 31 orang (52%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *P value* = 0,037 ( $0,037 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan

tentang obesitas dengan obesitas pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Hasil OR diperoleh 0,405 (0.172 – 0.957) yang berarti WUS dengan pengetahuan rendah akan beresiko sebesar 0,4 kali mengalami obesitas daripada orang yang memiliki pengetahuan tinggi

### b. Hubungan Sikap tentang obesitas dengan Obesitas

**Tabel 4.8**  
**Hubungan Sikap Tentang Obesitas Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Di**  
**Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Sikap   | Obesitas     |                    | Total      | P Value | OR (95%)            |
|---------|--------------|--------------------|------------|---------|---------------------|
|         | Obesitas (%) | Tidak Obesitas (%) |            |         |                     |
| Negatif | 37 (100%)    | 0 (0%)             | 37 (100%)  | 0.000   | 0.000 (0.000-0.000) |
| Positif | 3 (5%)       | 60 (95%)           | 63 (100%)  |         |                     |
| Total   | 40 (40%)     | 60 (60%)           | 100 (100%) |         |                     |

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat WUS yang memiliki sikap negatif mengalami obesitas sebanyak 37 orang (100%) dan WUS yang memiliki sikap positif tidak mengalami obesitas sebanyak 60 orang (95%). Hasil uji statistik

didapatkan nilai *P value* = 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada hubungan sikap tentang obesitas dengan obesitas pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki.

c. Hubungan Asupan Serat dengan Obesitas

**Tabel 4.9**  
**Hubungan Asupan Serat Dengan Obesitas Pada WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Asupan Serat | Obesitas     |                    | Total      | P Value | OR (95%)          |
|--------------|--------------|--------------------|------------|---------|-------------------|
|              | Obesitas (%) | Tidak Obesitas (%) |            |         |                   |
| Rendah       | 20 (44%)     | 25 (56%)           | 45 (100%)  | 0.412   | 1.4 (0.626-3.130) |
| Tinggi       | 20 (36%)     | 35 (64%)           | 55 (100%)  |         |                   |
| Total        | 40 (40%)     | 60 (60%)           | 100 (100%) |         |                   |

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat WUS yang asupan serat rendah tidak mengalami obesitas sebanyak 25 orang (56%) dan WUS yang asupan seratnya tinggi tidak mengalami obesitas sebanyak 35 orang (64%). Hasil uji statistik

didapatkan nilai *P value* = 0,412 ( $0,412 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan asupan serat dengan obesitas pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki.

d. Hubungan Olahraga dengan Obesitas

**Tabel 5.0**  
**Hubungan Olahraga Dengan Obesitas Pada WUS Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2019**

| Olahraga | Obesitas     |                    | Total      | P Value | OR (95%)              |
|----------|--------------|--------------------|------------|---------|-----------------------|
|          | Obesitas (%) | Tidak Obesitas (%) |            |         |                       |
| Jarang   | 34 (48%)     | 37 (52%)           | 71 (100%)  | 0.012   | 3.523 (1.280 - 9.690) |
| Sering   | 6 (21%)      | 23 (79%)           | 29 (100%)  |         |                       |
| Total    | 40 (100%)    | 60 (100%)          | 100 (100%) |         |                       |

Berdasarkan tabel 5.0 dapat dilihat WUS yang jarang berolahraga tidak mengalami obesitas sebanyak 37 orang (52%) dan WUS sering berolahraga tidak mengalami obesitas sebanyak 23 orang (79%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P\ value = 0,012$  ( $0,012 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada hubungan olahraga dengan obesitas pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Hasil OR diperoleh 3.523 (1.280 – 9.690) yang berarti WUS yang jarang berolahraga akan beresiko sebesar 3,5 kali mengalami obesitas daripada orang yang rajin berolahraga.

## PEMBAHASAN

### a. Hubungan Pengetahuan Tentang Obesitas Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur

Hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan mayoritas berpengetahuan tinggi sebanyak 60 orang (60%). Hasil penelitian ini sejalan dengan data umum pendidikan, dimana pendidikan responden mayoritas berpendidikan tinggi sebanyak 53 orang (53%). Pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan, semakin tinggi Pendidikan seseorang akan semakin mudah untuk menerima informasi [7].

Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P\ value = 0,037$  ( $0,037 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan tentang obesitas dengan obesitas. Pengetahuan seseorang tentang pengaturan makanan, cara pengolahan dan kandungan gizi dalam bahan makanan sangat mempengaruhi asupan makanannya.

Hasil OR diperoleh 0,405 (0.172 – 0.957) yang berarti WUS dengan pengetahuan rendah akan beresiko sebesar 0,4 kali mengalami obesitas daripada orang yang memiliki pengetahuan tinggi. Resiko terjadinya obesitas dapat dikurangi dengan memahami dan memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya hidup sehat, pencegahan terjadinya obesitas dan mengenali tindakan dalam kehidupan sehari hari yang dapat menyebabkan obesitas.

### b. Hubungan Sikap Tentang Obesitas Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki sikap positif sebanyak 63 orang (63%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P\ value = 0,000$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada hubungan sikap tentang obesitas dengan obesitas. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain atau objek lain, tetapi sikap yang positif atau mendukung terhadap nilai-nilai kesehatan tidak selalu terwujud dalam tindakan nyata.

Terbentuknya suatu sikap banyak dipengaruhi oleh faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan (lingkungan sosio-budaya), media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, dan faktor emosional. Sikap seseorang tidak selalu menjelma dalam bentuk perbuatan atau tindakan. Hal ini disebabkan beberapa alasan, antara lain sikap akan terwujud di dalam suatu tindakan tergantung pada situasi saat itu, sikap akan diikuti atau tidak diikuti oleh tindakan, mengacu kepada pengalaman orang lain, sikap diikuti atau tidak diikuti oleh suatu tindakan berdasarkan pada banyak atau sedikitnya pengalaman seseorang, dan nilai nilai di masyarakat. Di dalam suatu masyarakat apapun selalu berlaku nilai-nilai yang menjadi pegangan setiap orang dalam menyelenggarakan hidup bermasyarakat [7].

### c. Hubungan Asupan Serat Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur

Hasil penelitian diketahui bahwa WUS mayoritas responden mengkonsumsi asupan serat yang tinggi sebanyak 55 orang (55%). WUS yang asupan seratnya tinggi tidak mengalami obesitas sebanyak 35 orang (64%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P\ value = 0,412$  ( $0,412 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan asupan serat dengan obesitas.

Serat sangat bermanfaat bagi tubuh. Makanan dengan kandungan serat kasar yang

tinggi dilaporkan dapat mengurangi berat badan. Serat makanan akan tinggal dalam saluran pencernaan dalam waktu yang relatif singkat sehingga absorpsi zat makanan berkurang. Selain itu, makanan yang mengandung serat yang relatif tinggi akan memberikan rasa kenyang karena komposisi karbohidrat kompleks bersifat menghentikan nafsu makan sehingga mengakibatkan turunnya konsumsi makanan. Makanan dengan kandungan serat kasar relatif tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula, dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas dan penyakit jantung [8]

Untuk mencegah obesitas, tidak cukup dengan konsumsi serat yang tinggi. Obesitas bisa juga disebabkan karena wanita usia subur tidak dapat mengontrol makanannya, makan dalam jumlah berlebih sehingga berat badannya melebihi ukuran normal. Pada beberapa kasus obesitas terjadi karena binge eating disorder, yaitu suatu keadaan yang menyebabkan seseorang makan dalam jumlah besar secara terus-menerus dan cepat tanpa terkontrol. Hal ini yang akhirnya akan menimbulkan terjadinya depresi dan memicu obesitas [1].

Hasil penelitian memperoleh mayoritas responden memiliki riwayat keluarga dengan obesitas sebanyak 58%. Riwayat Obesitas memiliki peranan yang penting dalam metabolisme tubuh seseorang yaitu penurunan sifat genetic pada keluarga dianggap menentukan kerentanan terhadap timbulnya obesitas pada anak. Factor genetic secara langsung maupun tidak langsung mengatur berat badan seseorang. Hal ini diduga mempengaruhi metabolisme dan faktor hormonal dalam tubuh yang mengatur aspek asupan energi, penggunaan energi dan pengeluaran energi sehingga mengakibatkan terjadinya obesitas [9].

#### **d. Hubungan Olahraga Serat Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur**

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden jarang berolahraga sebanyak 71 orang (71%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P$  value = 0,012 ( $0,012 < 0,05$ ) maka

dapat disimpulkan ada hubungan olahraga dengan obesitas. Obesitas dapat dicegah dengan cara sering melakukan aktifitas fisik dengan berolahraga secara teratur, mengkonsumsi makanan yang rendah lemak dan sehat, menjaga berat badan dengan cara yang sehat, konsisten dengan kebiasaan gaya hidup sehat sehari-hari [3].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahmudino (2018), tentang “Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan Perempuan” Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan gizi ( $p = 0,03$ ) dan aktivitas fisik ( $p = 0,03$ ) dengan kejadian obesitas [6].

Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Semakin berat tingkat aktivitas fisik maka cenderung tidak mengalami obesitas. Penelitian lain yang dilakukan sebelumnya menyebutkan bahwa seseorang yang aktif maka akan banyak mengeluarkan energi yang termasuk sebagai energi yang jumlahnya berlebih dalam tubuh.

Aktivitas fisik menjadi perilaku penting yang dapat mencegah kenaikan berat badan dan berkontribusi dalam penurunan berat badan. Aktivitas fisik yang kurang disebabkan oleh banyaknya kemudahan hidup atau adanya kemajuan teknologi yang membuat suatu pekerjaan itu menjadi lebih ringan, mudah, dan tidak memerlukan kerja fisik yang berat seperti banyaknya mesin yang menggantikan sebagian kerja fisik dan juga adanya komputer yang mendorong seseorang untuk duduk dalam jangka waktu yang lama. Aktivitas yang rendah akan mengakibatkan obesitas. Usia sangat berkaitan dengan bertambahnya usia maka metabolisme dalam tubuh akan mengalami penurunan berupa menurunnya fungsi otot dan meningkatnya kadar lemak dalam tubuh [10].

Hasil penelitian diperoleh OR sebesar 3.523 (1.280 – 9.690) yang berarti WUS yang jarang berolahraga akan beresiko sebesar 3,5 kali mengalami obesitas daripada orang yang rajin berolahraga. Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar masuk dari dan ke dalam tubuh, ketika berolahraga kalori terbakar, semakin sering olahraga maka banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak



langsung juga berpengaruh terhadap metabolisme basal. Aktivitas fisik yang memiliki hubungan signifikan dengan obesitas adalah gerakan tubuh oleh otot rangka yang menghasilkan energi.

Pencegahan kenaikan berat badan dan program penurunan berat badan merupakan salah satu cara mengatasi dan menanggulangi obesitas dengan meningkatkan aktivitas fisik [4].

Hasil penelitian ini menemukan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 55 orang (55%). Menurut Ross (2014), pekerjaan memiliki hubungan yang erat dengan obesitas. Seorang yang tidak bekerja cenderung untuk kurang melakukan aktifitas fisiknya sehari-hari, sehingga penggunaan energi yang dikeluarkan tidak seimbang dengan asupan yang dikonsumsinya setiap hari sehingga dapat terjadi ketidakseimbangan energi yang menyebabkan penimbunan lemak yang mengakibatkan terjadinya obesitas [9].

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Savitri (2017) yang menyatakan terdapat hubungan antara pekerjaan dengan obesitas sentral. Prevalensi obesitas sentral pada penelitian tersebut tertinggi pada ibu rumah tangga [11].

## KESIMPULAN

Ada hubungan antara faktor pengetahuan, Sikap dan Olahraga dengan obesitas pada WUS. Faktor Asupan serat tidak berhubungan dengan obesitas pada WUS. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanggulangan dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pola makan, membatasi asupan energi sesuai dengan kebutuhan energi harian.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] dewi lailatul Badriah, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. 2013.
- [2] K. Muthia Shanti, S. Andarini, and N. Novita Wirawan, "Asupan Serat dan IMT Wanita Usia Subur Suku Madura di Kota Malang," *Indones. J. Hum. Nutr.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–11, 2017.
- [3] et al Hasdianah, Nurwijayanti,

*Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. 2014.

- [4] X. Zhang *et al.*, "Abdominal adiposity and mortality in Chinese women," *Arch. Intern. Med.*, vol. 167, no. 9, pp. 886–892, 2007.
- [5] R. M. Welis Wilda, *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. 2016.
- [6] J. Jaminah and T. Mahmudiono, "The Relationship between Knowledge and Physical Activity with Obesity in The Female Worker," *J. Berk. Epidemiol.*, vol. 6, no. 1, p. 9, 2018.
- [7] S. Notoatmodjo, *ilmu perilaku kesehatan*. jakarta, 2010.
- [8] sudargo et all, *pola makan dan obesitas*. Yogyakarta, 2018.
- [9] Ross A Catherine et all, *Modern Nutrition In Health And Disease 11th Edition*. London, 2014.
- [10] H. Freiteg, *Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa*. yogyakarta: media presindo, 2010.
- [11] A. Savitri, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 15-44 Tahun Di Posbidu Wilayah Kerja Puskesmas Kec Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017," *Univ. Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2017.