

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL

Rofiqoh¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari
email: rofiqohgizi@gmail.com

***Tutik Setyowati²**

²Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang
*email: setyowatitutik@gmail.com

Defniwita Yuska³

³Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang
email: defniwitayuska@gmail.com

Eny Sendra⁴

⁴Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang
email: enysendra@gmail.com

Coresspondence Author: Tutik Setyowati; setyowatitutik@gmail.com

Abstract: *Overweight and obesity are conditions of abnormal or excessive accumulation of body fat, which can pose various health risks. Factors that influence the occurrence of central obesity are very complex, and one of the main ones is the intake of energy and macronutrients consumed. The purpose of the study was to determine several factors associated with the incidence of central obesity. The research design used in this study was cross sectional. The research was conducted in July 2023 in Rawa Buaya Village, Cengkareng District, West Jakarta City. The population is all people of productive age. The sample amounted to 66 respondents. The sampling technique used simple random sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was done univariate and bivariate. The results showed there was a relationship between energy intake (p value: 0.000) and there was no relationship between physical activity (p value: 0.366) on the incidence of central obesity. It is recommended that respondents need to check abdominal circumference regularly, especially in adulthood as screening and prevention of the risk of hyperglycemia and other NCDs.*

Keywords: *Physical Activity, Energy Intake, Central Obesity.*

Abstrak: *Overweight dan obesitas sebagai kondisi akumulasi lemak tubuh yang tidak normal atau berlebihan, yang dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan. Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas sentral sangat kompleks, dan salah satu yang utama adalah asupan energi serta zat gizi makro yang dikonsumsi. Tujuan penelitian untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Penelitian dilakukan bulan Juli tahun 2023 di Kelurahan Rawa Buaya, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat. Populasi merupakan semua masyarakat pada usia produktif. Sampel berjumlah 66 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara asupan energy (p value: 0,000) dan tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik (p value: 0,366) terhadap kejadian obesitas sentral. Disarankan kepada responden perlu dilakukan pemeriksaan lingkaran perut secara rutin terutama pada usia dewasa sebagai screening dan pencegahan terhadap risiko kejadian hiperglikemia dan PTM lainnya.*

Kata Kunci: *Aktifitas Fisik, Asupan Enegri, Obesitas Sentral.*

A. Pendahuluan .

Indonesia, sebagai salah satu negara berkembang, sedang menghadapi tantangan besar terkait masalah gizi yang dikenal dengan istilah *double burden of nutrition*. Masalah ini mencakup dua kondisi gizi yang bertolak belakang, yaitu *underweight* (kekurangan berat badan) dan *overweight* (kelebihan berat badan), yang memengaruhi hampir semua kelompok usia di Indonesia. Masalah obesitas kini semakin menjadi perhatian utama di banyak negara, baik yang tergolong maju maupun yang sedang berkembang. Hal ini disebabkan oleh peningkatan angka kejadian obesitas yang terus tumbuh seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan *overweight* dan obesitas sebagai kondisi akumulasi lemak tubuh yang tidak normal atau berlebihan, yang dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan. Kelebihan lemak ini dapat terkumpul di berbagai bagian tubuh, termasuk pada area-area tertentu yang dapat memengaruhi kualitas hidup serta meningkatkan potensi terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Berdasarkan penelitian oleh Nurhayati dan Halleyana (2018), masalah ini perlu penanganan yang serius untuk mengatasi dampak negatifnya terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa antara tahun 2016 hingga 2019, sekitar 1,9 miliar orang di dunia yang berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 650 juta di antaranya tercatat menderita obesitas. Angka prevalensi obesitas pada laki-laki diperkirakan mencapai 11%, sementara pada perempuan sedikit lebih tinggi, yaitu 12%. Fenomena obesitas ini menunjukkan angka kejadian yang signifikan, terutama di negara-negara maju seperti Amerika Serikat dan sejumlah negara di Eropa, dengan prevalensi obesitas yang diperkirakan mencapai sekitar 26%. Data ini menggambarkan betapa seriusnya masalah obesitas yang tidak hanya menjadi perhatian kesehatan masyarakat di negara berkembang, tetapi juga menjadi isu global yang memerlukan perhatian dan intervensi dari berbagai pihak. Sebagai salah satu faktor utama yang berkontribusi pada meningkatnya angka kejadian obesitas adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor-faktor genetik serta lingkungan yang saling berinteraksi.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok usia 18 tahun ke atas mencapai sekitar 21,8%. Angka ini menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2007, prevalensi obesitas hanya tercatat sebesar 10,5%, kemudian meningkat menjadi 11,5% pada tahun 2013, dan akhirnya mencapai 21,8% pada tahun 2018. Peningkatan angka obesitas ini menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat, karena menunjukkan adanya perubahan pola hidup yang cenderung tidak sehat di kalangan penduduk dewasa Indonesia.

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas sentral sangat kompleks, dan salah satu yang utama adalah asupan energi serta zat gizi makro yang dikonsumsi. Asupan energi yang berlebih dapat menyebabkan tubuh menyimpan energi dalam bentuk lemak, yang kemudian berakumulasi di berbagai area tubuh, termasuk area perut, yang dikenal dengan istilah obesitas sentral. Selain itu, konsumsi karbohidrat yang tinggi juga berkontribusi pada peningkatan sintesis lemak dalam tubuh, yang memperburuk kondisi obesitas sentral. Kondisi ini semakin diperburuk jika asupan protein berlebihan, karena tubuh akan mengubah kelebihan protein menjadi lemak, yang juga berperan dalam peningkatan simpanan lemak visceral atau lemak yang mengelilingi organ-organ vital di perut. Penelitian yang dilakukan oleh Intan et al. (2021) menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam rata-rata asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat antara individu yang mengalami obesitas dan yang tidak, ketika dilihat berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal ini memperkuat temuan bahwa pola makan yang tidak seimbang, dengan

asupan energi yang berlebihan, dapat meningkatkan risiko obesitas, terutama jenis obesitas yang terlokalisasi di sekitar area perut. Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Kurniasanti (2020) mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kecukupan energi dengan jumlah lemak visceral, yang berperan besar dalam perkembangan obesitas sentral. Lemak visceral ini tidak hanya meningkatkan ukuran tubuh, tetapi juga berisiko mengganggu fungsi organ internal dan memicu berbagai penyakit metabolik, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, pemahaman tentang pengaruh asupan gizi terhadap perkembangan obesitas sentral sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan kondisi ini. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral.

B. Metodologi Penelitian .

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan bulan Juli tahun 2023 di Kelurahan Rawa Buaya, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat. Populasi merupakan semua masyarakat pada usia produktif. Sampel berjumlah 66 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Sentral, Asupan Energi dan Aktifitas Fisik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Sentral, Asupan Energi dan Aktifitas Fisik

No	Variabel uji	Frekuensi	Persentase(%)
1	Kejadian Obesitas Sentral		
	Ya	44	66,7
	Tidak	22	33,3
	Jumlah	66	100.0
2	Asupan Energi		
	Lebih	38	57,6
	Baik	28	42,4
	Jumlah	66	100.0
3	Aktifitas Fisik		
	Kurang Aktif	40	60,6
	Aktif	26	39,4
	Jumlah	66	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 66 responden, mayoritas mengalami obesitas sentral berjumlah 44 responden (66,7%) dengan mayoritas memiliki asupan energy lebih berjumlah 38 responden (57,6%). Adapun menurut aktifitas fisik, mayoritas responden memiliki aktifitas fisik kurang aktif berjumlah 40 responden (60,6%).

Hubungan Asupan Energi dengan kejadian Obesitas Sentral

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Asupan Energi dengan kejadian Obesitas Sentral

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai r	Nilai P	N
Obesitas Sentral	Asupan Energi	0,460	0,000	66

Berdasarkan Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral dengan p value 0,000. Hubungan tersebut berpola positif dimana semakin tinggi asupan energi responden maka semakin tinggi

tingkat kejadian obesitas sentral.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Faridi (2024) yang melakukan penelitian terkait obesitas sentral. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral.

Kelebihan energi terjadi ketika jumlah kalori yang dikonsumsi melalui makanan lebih banyak dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Ketika tubuh menerima asupan energi yang berlebih, tubuh tidak dapat menggunakan seluruhnya untuk aktivitas fisik atau proses metabolisme lainnya. Energi yang tidak terpakai ini kemudian diubah menjadi lemak dan disimpan dalam jaringan adiposa. Seiring dengan bertambahnya akumulasi lemak ini, jumlah sel lemak dalam tubuh juga meningkat. Proses ini menyebabkan peningkatan berat badan yang signifikan. Dengan bertambahnya jumlah sel lemak, tubuh akan cenderung mengalami penambahan berat badan yang disebut kegemukan atau obesitas.

Obesitas terjadi ketika akumulasi lemak di tubuh mencapai titik di mana berat badan lebih dari yang seharusnya, sehingga dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Kelebihan lemak, terutama yang terkumpul di area-area tertentu seperti perut, dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan serius, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan hipertensi. Akibatnya, penting bagi individu untuk menjaga keseimbangan antara asupan kalori dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik untuk mencegah penumpukan lemak berlebih yang dapat menyebabkan kegemukan dan masalah kesehatan lainnya.

Hubungan Aktifitas Fisik dengan kejadian Obesitas Sentral

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Aktifitas Fisik dengan kejadian Obesitas Sentral

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai r	Nilai P	N
Obesitas Sentral	Aktifitas Fisik	0,113	0,366	66

Berdasarkan Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas sentral dengan p value 0,113.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri (2018) yang melakukan penelitian terkait kejadian obesitas sentral pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan aktifitas fisik terhadap obesitas sentral. Pernyataan ini bertentangan dengan teori dan hasil penelitian yang telah ada sebelumnya, yang menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik sangat erat kaitannya dengan terjadinya obesitas sentral. Aktivitas fisik yang minim, seperti jarang berolahraga atau tidak aktif bergerak, dapat menyebabkan penurunan metabolisme tubuh dan penumpukan lemak, khususnya lemak visceral yang terkumpul di area perut. Lemak ini tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga berhubungan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa orang yang tidak rutin beraktivitas fisik cenderung memiliki berat badan yang lebih tinggi dan proporsi lemak tubuh yang lebih banyak, terutama pada bagian tubuh yang lebih mudah terpengaruh oleh penumpukan lemak, seperti perut (Sofa, 2018).

Kondisi ini disebabkan karena aktivitas fisik yang rendah menghambat pembakaran kalori dan lemak dalam tubuh. Ketika kalori yang dikonsumsi melalui makanan tidak dibakar melalui aktivitas fisik, tubuh akan menyimpan kelebihan energi tersebut dalam bentuk lemak, yang akhirnya berkontribusi pada terjadinya obesitas, termasuk obesitas sentral. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga mengurangi efektivitas sistem metabolisme tubuh dalam mengatur distribusi lemak, sehingga lemak cenderung terkumpul di bagian perut, yang lebih berbahaya bagi kesehatan dibandingkan dengan lemak yang tersebar di bagian tubuh lainnya. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang teratur dan cukup

sangat penting untuk mengendalikan berat badan dan mencegah penumpukan lemak tubuh, terutama yang berlokasi di area perut, yang dapat menyebabkan obesitas sentral.

D. Penutup .

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. Disarankan kepada responden perlu dilakukan pemeriksaan lingkaran perut secara rutin terutama pada usia dewasa sebagai screening dan pencegahan terhadap risiko kejadian hiperglikemia dan PTM lainnya.

Daftar Pustaka .

- Faridi, A., Alibbirwin., Ningtyas, L, N. (2024). *Analisis Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Serat dan Sedentary Lifestyle Dengan Obesitas Sentral Wanita Usia > 30 tahun di Kota Serang Banten*. Jurnal Kesehatan Indonesia Vol 14. No. 3.
- Intan, S., Palupi, N., Prangdimurti, E. (2021), "Tingkat asupan makronutrien dan gaya hidup terhadap risiko terjadinya obesitas di lima Provinsi di Indonesia", Jurnal Mutu Pangan, 8 (2).
- Kemkes RI. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Balitbang Kemkes RI.
- Kemkes, R. I. (2018). *Data dan informasi profil kesehatan indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniasanti, P. (2020). "Hubungan asupan energi, lemak, serat, dan aktivitas fisik dengan visceral fat pada pegawai UIN Walisongo Semarang", Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya, 4 (2).
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Putri, R, N., Nugraheni, S, A., Pradigdo, S, F. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018)*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. Vol 21. No. 3.
- Sofa IM. (2018). *Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita*. Amerta Nutr.