

KORELASI ASUPAN ENERGI DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP OBESITAS SENTRAL

Dwi Lestari¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama NTB
email: dwi.lestari.triyanto89@gmail.com

***Suradi Efendi²**

²Prodi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar
*email: atolnurse@gmail.com

Hayatun Nufus³

³Prodi Administrasi Kesehatan, Universitas Mbojo Bima
email: hayatunnufusleo@mail.com

Miftahul Jannah⁴

⁴Prodi Administrasi Kesehatan, Universitas Mbojo Bima
email: miftahuljannah006@gmail.com

Coresspondence Author: Suradi Efendi; atolnurse@gmail.com

Abstract: *Central obesity is a type of overweight characterized by the accumulation of fat in the central body area, especially around the abdominal cavity. The main cause of obesity is closely related to lifestyle, especially unhealthy diet and lack of physical activity. The purpose of this study was to determine the correlation of energy intake and physical activity with central obesity. The research design used in this study was cross sectional. The research was conducted in the Salo Health Center working area in July 2024. The population was all women aged 35-44 years in the Salo Health Center working area totaling 239 respondents. The sample amounted to 119 respondents. The sampling technique used cluster 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 no relationship between physical activity (P value: 0.137) on the incidence of central obesity. It is recommended for respondents to eat healthy food and do enough physical activity.*

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

Abstrak: Obesitas sentral adalah jenis kegemukan yang ditandai dengan penumpukan lemak yang terjadi di area tubuh bagian tengah, terutama di sekitar rongga perut. Penyebab utama obesitas sangat erat kaitannya dengan gaya hidup, terutama pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi asupan energi dan aktifitas fisik terhadap obesitas sentral. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Salo pada bulan Juli tahun 2024. Populasi merupakan seluruh wanita dengan usia 35-44 tahun di wilayah kerja Puskesmas Salo berjumlah 239 responden. Sampel berjumlah 119 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara asupan energi (P value: 0,000) dan tidak ada hubungan aktifitas fisik (P value: 0,137) terhadap kejadian obesitas sentral. Disarankan bagi responden untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan melakukan aktifitas fisik yang cukup.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Asupan Energi, Obesitas Sentral.

A. Pendahuluan.

Obesitas sentral adalah jenis kegemukan yang ditandai dengan penumpukan lemak yang terjadi di area tubuh bagian tengah, terutama di sekitar rongga perut, sehingga bentuk tubuhnya menyerupai bentuk apel. Lemak yang terkumpul di area ini berisiko lebih tinggi dalam menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, karena sering kali berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, serta masalah metabolik lainnya. Fenomena obesitas sentral ini telah menjadi masalah kesehatan global yang semakin meningkat, termasuk di Indonesia. Angka prevalensi obesitas sentral terus berkembang pesat seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan yang kurang sehat, serta minimnya aktivitas fisik di masyarakat. Masalah ini tidak hanya memengaruhi individu secara fisik, tetapi juga menambah beban sistem kesehatan nasional, mengingat tingginya biaya pengobatan yang diperlukan untuk menangani dampak buruk yang ditimbulkan oleh obesitas, khususnya obesitas sentral (Balitbang, 2018).

Penyebab utama obesitas sangat erat kaitannya dengan gaya hidup, terutama pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Data yang diperoleh dari Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa sekitar 33,5% penduduk Indonesia masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, sebuah angka yang meningkat cukup signifikan dibandingkan dengan Riskesdas pada tahun 2013 yang tercatat hanya 26,1%. Rendahnya tingkat aktivitas fisik ini menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi obesitas, sebab aktivitas fisik yang cukup memainkan peran yang sangat penting dalam mencegah obesitas. Aktivitas fisik yang teratur dapat berkontribusi pada penurunan berat badan yang berkelanjutan, sekaligus mengurangi kemungkinan penambahan berat badan kembali setelah penurunan (Jakicic et al., 2018). Hasil penelitian dari studi ANIBES yang dilakukan di Spanyol juga memperkuat hal ini, dengan menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang intens dapat mengurangi risiko obesitas perut serta obesitas secara umum, dengan nilai AOR (*Adjusted Odds Ratio*) sebesar 0,48 dan interval kepercayaan 95% antara 0,34 hingga 0,70 (Lopez-Sobaler et al., 2016).

Obesitas sentral, yang ditandai dengan penumpukan lemak di area perut dan tubuh bagian tengah, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama asupan energi atau makanan serta tingkat aktivitas fisik seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al. (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Desa Purcut, yang juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas sentral. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan kalori, dapat menyebabkan penumpukan lemak di tubuh bagian tengah, sehingga meningkatkan risiko terkena berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas. Selain pola makan, tingkat aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam mengatasi obesitas sentral. Penelitian yang dilakukan oleh Ali et al. (2022) menemukan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan peningkatan kejadian obesitas perut, dengan nilai AOR sebesar 1,13 dan interval kepercayaan 95% antara 1,02 hingga 1,88 serta p-value 0,045. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berperan besar dalam perkembangan obesitas perut, yang berisiko menimbulkan gangguan metabolik dan penyakit kronis. Berdasarkan penelusuran data di Kabupaten Kampar, diketahui prevalensi kejadian obesitas pada usia 20-44 tahun di Puskesmas Salo merupakan kejadian prevalensi obesitas tertinggi. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi asupan energi dan aktifitas fisik terhadap obesitas sentral.

B. Metodologi Penelitian.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Salo pada bulan Juli tahun 2024. Populasi merupakan seluruh wanita dengan usia 35-44 tahun di wilayah kerja Puskesmas Salo berjumlah 239 responden. Sampel berjumlah 119 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil 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		
	Obesitas Sentral	91	76,5
	Bukan Obesitas Sentral	28	23,5
	Jumlah	119	100.0
2	Asupan Energi		
	Kurang	4	3,4
	Normal	40	33,6
	Lebih	75	63,0
	Jumlah	119	100.0
3	Aktifitas Fisik		
	Ringan	8	6,7
	Sedang	70	58,8
	Berat	41	34,5
	Jumlah	119	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 119 responden, terdapat 91 responden (76,5%) mengalami obesitas sentral. Adapun asupan energi, terdapat 4 responden (3,4%) memiliki asupan energy yang kurang dan menurut aktifitas fisik, terdapat 8 responden (6,7%) memiliki aktifitas fisik yang ringan.

Hubungan Asupan Energi Terhadap Kejadian Obesitas Sentral

Tabel 2. Hasil Asupan Energi Terhadap Kejadian Obesitas Sentral

Asupan Energi	Kejadian Obesitas Sentral				value	
	besitas Sentral		Bukan Obesitas Sentral		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	0	0,0	4	100,0	4	100
Normal	23	57,5	17	42,5	40	100
Lebih	68	90,7	7	9,3	75	100
Jumlah	91	76,5	28	23,5	119	100

Berdasarkan Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa dari 4 responden dengan asupan energi kurang, seluruhnya termasuk bukan obesitas sentral. Adapun dari 40 responden dengan asupan energi normal, terdapat 23 responden (57,5%) mengalami obesitas sentral dan dari 75 responden dengan asupan energi lebih, terdapat 68 responden (90,7%) mengalami obesitas sentral. Hasil uji statistik, Chi-Square di peroleh nilai kemaknaan $p = 0,000$ ($<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan asupan energi terhadap kejadian obesitas sentral.

Hasil penelitian yang dilakukan dalam studi ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2023), yang juga meneliti mengenai obesitas sentral. Penelitian tersebut mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. Meskipun kecukupan energi dalam jumlah yang tepat tidak menunjukkan hubungan yang langsung terhadap terjadinya obesitas sentral, namun penelitian ini menyoroti bahwa kondisi kelebihan energi dapat memengaruhi status gizi seseorang. Ketika seseorang mengonsumsi energi lebih dari yang dibutuhkan tubuh, hal ini dapat menyebabkan penumpukan lemak yang berlebih, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya obesitas, khususnya obesitas sentral.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis tabulasi silang, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat asupan energi yang tinggi berperan penting dalam peningkatan risiko terjadinya obesitas sentral. Salah satu faktor yang mendukung temuan ini adalah fakta bahwa sebanyak 90,7% responden memiliki asupan energi yang lebih tinggi dari kebutuhan tubuh mereka. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi energi dalam jumlah yang berlebih, yang dapat berkontribusi terhadap penumpukan lemak tubuh, khususnya pada area perut, yang merupakan ciri khas dari obesitas sentral. Oleh karena itu, pengelolaan asupan energi yang seimbang sangat penting untuk mencegah terjadinya obesitas sentral dan masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat kondisi tersebut.

Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Sentral

Tabel 3. Hasil Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Sentral

Aktifitas Fisik	Kejadian Obesitas Sentral				Total		value
	besitas Sentral		Bukan Obesitas Sentral				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	5	62,5	3	37,5	8	100	0,137
Sedang	58	82,9	12	17,1	70	100	
Berat	28	68,3	13	31,7	41	100	
Jumlah	91	76,5	28	23,5	119	100	

Berdasarkan Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa dari 8 responden aktifitas fisik ringan, terdapat 5 responden (62,5%) mengalami obesitas sentral. Adapun dari 70 responden dengan aktifitas fisik sedang, terdapat 58 responden (82,9%) mengalami obesitas sentral dan dari 41 responden, terdapat 28 responden (68,3%) mengalami obesitas sentral. Hasil uji statistik, Chi-Square di peroleh nilai kemaknaan $p = 0,000 (<0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan asupan energi terhadap kejadian obesitas sentral.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Dhika (2023) yang melakukan penelitian terkait hubungan aktifitas fisik terhadap obesitas sentral. Hasil penelitian menyatakan ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas sentral. Merujuk pada hasil penelitian dan analisis tabulasi silang, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral. Temuan ini kemungkinan disebabkan oleh fakta bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong dalam kategori sedang hingga berat. Aktivitas fisik yang cukup, seperti yang dijelaskan oleh Fitri Khoiriyah et al. (2021), memiliki peran penting dalam meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak tubuh. Setiap gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi, yang pada gilirannya dapat membantu mencegah penumpukan lemak berlebih, termasuk di area perut. Namun, meskipun responden telah melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang cukup, faktor lain, seperti pola makan atau faktor genetik, bisa saja berperan lebih besar dalam kejadian

obesitas sentral, yang menjelaskan mengapa hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas sentral tidak terlihat jelas dalam penelitian ini.

D. Penutup.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara asupan energi terhadap kejadian obesitas sentral. Disarankan bagi responden untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan melakukan aktifitas fisik yang cukup.

Daftar Pustaka.

- Ali, N., Mohanto, N. C., Nurunnabi, S. M., Haque, T., & Islam, F. (2022). *Prevalence And Risk Factors Of General And Abdominal Obesity And Hypertension In Rural And Urban Residents In Bangladesh: A Cross-Sectional Study*. *Bmc Public Health*, 22.
- Balitbang. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018.
- Dewanti., Syaury, A., Noer, E, R., Pramono, A. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Sentral Pada Usia Lanjut Di Indonesia: Data Riset Kesehatan Dasar*. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Vol 45 No. 2.
- Dhika, S. A., Djuwita, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Usia ≥ 40 Tahun di Indonesia. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. Vol 6. No. 2.
- Jakicic, J. M., Rogers, R. J., Davis, K. K., & Collins, K. A. (2018). Role Of Physical Activity And Exercise In Treating Patients With Overweight And Obesity. *Clinical Chemistry*, 64(1), 99–107
- Kemenkes RI. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Laurensius Arliman S (2024), *Cabang Kekuasaan Keempat: The New Saparation of Power*, Ensiklopedia of Journal, Vol. 6, No. 3, 10-12
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Pratiwi, R., Sudiarti, T., Mizan, S. (2023). *Hubungan Obesitas Sentral Dan Asupan Zat Gizi Dengan Hipertensi Pada Wanita*. *Jambura Journal Of Health Science And Research*. Vol 6 No. 1.