



Analisis faktor aktivitas fisik, asupan makan, dan pengetahuan terhadap kejadian obesitas pada wanita dewasa di Kelurahan Kedaung

Analysis of physical activity factors, food intake, and knowledges on the incidence of obesity among adult woman in Kedaung Sub District

Radiansyah Badrani Nursalam¹, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi^{2*},
Avliya Quratul Marjan³

Abstract

Background: Various factors can contribute to obesity, such as an unbalanced intake of carbohydrates, fats, and proteins, inadequate daily physical activity, and a lack of awareness about obesity.

Objectives: Understanding the impact of physical activity factors, carbohydrate, fat, protein intake, and knowledge levels on the incidence of obesity in Kedaung Sub-District.

Methods: This research employed a cross-sectional design with stratified random sampling to obtain the study sample. The study was conducted in the Kedaung area from September 6 to 9, 2024. The participants were adult women aged 21 to 49 years. The sample size, determined using the Lemeshow formula, comprised 46 respondents. Data collection was facilitated through a questionnaire distributed via Google Forms. The research was conducted within the Kelurahan Kedaung area. The data analysis methods used included univariate analysis with descriptive statistics and bivariate analysis with the chi-square test.

Results: There is no significant association between physical activity ($p = 0,822$), carbohydrate intake ($p = 0,537$), fat intake ($p = 0,822$), protein intake ($p = 0,373$), and knowledge level ($p = 0,727$) with the incidence of obesity in adult women in Kedaung sub district.

Conclusions: All variables were tested and found to have no significant association with the incidence of obesity in adult women in Kelurahan Kedaung.

Keywords:

Intake, Physical Activity, Knowledge Levels, Obesity, Women

Abstrak

Latar Belakang: Obesitas dapat terjadi karena banyak faktor, yaitu dari asupan karbohidrat, lemak, dan protein yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik sehari-hari, serta kurangnya pengetahuan seseorang terhadap obesitas itu sendiri.

Tujuan: Mengetahui pengaruh faktor aktivitas fisik, asupan karbohidrat, lemak, protein, dan tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada di Kelurahan Kedaung.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan *stratified random sampling* untuk mengumpulkan sampel. Penelitian diambil di wilayah dalam lingkup Kelurahan Kedaung pada tanggal 6 – 9 September 2024. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa dengan usia 21 – 49 tahun. Sampel penelitian dihitung menggunakan rumus *Lemeshow* dan di dapat jumlah sampel sebanyak 46 responden. Pengambilan data penelitian dijalankan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google forms*. Penelitian dilaksanakan di area

¹ Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
E-mail: 2110714070@mahasiswa.upnvi.ac.id

² Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
E-mail: ibnuilmi@upnvi.ac.id

³ Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
E-mail: avliyaquratul@upnvi.ac.id

Penulis Koresponding:

Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi: Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
E-mail: ibnuilmi@upnvi.ac.id

Kelurahan Kedaung. Analisis data yang digunakan adalah univariat dengan menggunakan deskriptif dan bivariat dengan uji *chi-square*.

Hasil: Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (nilai $p = 0,822$), asupan karbohidrat (nilai $p = 0,537$), lemak (nilai $p = 0,822$), dan, protein (nilai $p = 0,373$) serta tingkat pengetahuan (nilai $p = 0,727$) dengan kejadian obesitas pada wanita dewasa di Kelurahan Kedaung.

Kesimpulan: Seluruh variabel teruji tidak memiliki hubungan bermakna dengan kejadian obesitas pada wanita dewasa di Kelurahan Kedaung.

Kata Kunci :

Asupan, Aktivitas Fisik, Tingkat Pengetahuan, Obesitas, Wanita Dewasa

Pendahuluan

Obesitas merupakan suatu penyakit yang mulai awam terjadi di seluruh kalangan masyarakat di dunia sehingga di deklarasikan sebagai epidemik global oleh WHO. Obesitas di definisikan sebagai ketidakseimbangan komposisi lemak di dalam tubuh yang berlebih sehingga dikenal dengan istilah dengan gemuk atau berat badan berlebih (IARC, 2021). World Health Organization (WHO) sendiri pada tahun 2013 mendefinisikan obesitas sebagai suatu penumpukan lemak dalam tubuh yang tergolong abnormal sehingga dapat menjadi risiko untuk Kesehatan. Mengutip dalam penelitian Makmun et al. tahun 2023, menurut data WHO menunjukkan prevalensi obesitas terus meningkat sebanyak tiga kali lipat baik di negara maju maupun negara berkembang (Makmun et al., 2023). Hal ini membuat obesitas digolongkan sebagai satu dari sepuluh masalah Kesehatan utama di dunia, bahkan termasuk kedalam lima teratas masalah Kesehatan di negara berkembang termasuk Indonesia.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi obesitas pada kategori umur dewasa (>18 tahun) di Indonesia berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) terlihat mengalami peningkatan, mulai dari data tahun 2007 yang menunjukkan angka kejadian obesitas berada di angka 10,5%, tahun 2013 berada di angka 14,8%, dan tahun 2018 berada pada angka 21,8% (Riskesdas, 2018). Pada survei terakhir yang berasal dari data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menunjukkan prevalensi obesitas yang juga meningkat menjadi 23,4% (Kementerian Kesehatan, 2023). Diantara data tersebut, prevalensi kejadian obesitas pada Perempuan lebih tinggi yaitu sebesar 29,3% dibandingkan dengan laki-laki dengan angka 14,5%. Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018, Jawa

Barat memiliki angka prevalensi obesitas sebesar 23%, yang mana angka prevalensi antara Perempuan dan laki-laki memiliki selisih angka yang cukup timpang, yaitu 32,2% dan 14,2% (Riskesdas, 2018). Dalam laporan Riskesdas Jawa Barat tahun 2018, Kota Depok menduduki peringkat ke 2 sebagai kota dengan tingkat obesitas tertinggi di Jawa Barat, memiliki prevalensi sebesar 29,16%, yang mana laki – laki dengan angka 14,21% dan Perempuan dengan angka 32,21% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data yang di tampilkan oleh Riskesdas dan WHO, Wanita dewasa memiliki prevalensi yang lebih rawan untuk terkena obesitas dibanding pria. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari tahun 2018, didapati bahwa Perempuan dewasa yang sudah menikah cenderung memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi dibandingkan yang belum (Puspitasari, 2018). Hal ini disebabkan karena Wanita yang sudah menikah akan melakukan penyesuaian diri dengan pasangan dalam gaya hidup dan pola makan, yang nantinya dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang, di mana penyesuaian yang buruk dapat meningkatkan risiko depresi, yang kemudian dapat memicu kebiasaan hidup tidak sehat seperti mengonsumsi alkohol atau makanan berlemak secara berlebihan (Puspitasari, 2018).

Obesitas dapat terjadi karena banyak faktor, diantaranya yaitu dari pola asupan karbohidrat, lemak, dan protein yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik sehari-hari, serta kurangnya pengetahuan seseorang terhadap obesitas itu sendiri. Saat ini, gaya hidup masyarakat cenderung menuju pola hidup modern yang dicirikan oleh kebiasaan makan ala Barat. Pola makan ini umumnya mengandung banyak karbohidrat dan lemak, serta minim serat dan protein. Selain itu, gaya hidup ini juga ditandai dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik Masyarakat. Pola makan yang kurang sehat sering kali ditandai dengan konsumsi *junk food*, makanan

kemasan, dan minuman ringan. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik yang berhubungan dengan gaya hidup sedentari akibat perubahan gaya hidup menjadi pemicu obesitas (Al Rahmad, et al., 2023; Handayani & Farida, 2024).

Meskipun Kota Depok tercatat sebagai peringkat 2 dengan tingkat obesitas tertinggi di Jawa Barat, bahkan dengan angka kejadian pada wanita menyentuh angka 32,21%, penelitian yang dilakukan pada tingkat bawah, terutama kelurahan Kota Depok masih sangat kurang, sehingga masih terdapat celah pengetahuan yang perlu diisi untuk memperoleh data terperinci mengenai faktor-faktor penyebab obesitas pada tingkat kelurahan. Kedaung merupakan salah satu kelurahan dalam lingkup Kota Depok yang masih kurang dijangkau untuk dijadikan sebagai tempat penelitian, yang membuat data kesehatan terutama obesitas pada daerah tersebut masih tidak transparan. Penelitian terkait obesitas pada Kelurahan Kedaung perlu dilakukan agar dapat menjadi salah satu data transparan terkait obesitas yang terjadi di Kelurahan Kedaung, yang nantinya dapat menjadi pondasi dari penelitian lain yang dilakukan pada tingkat kelurahan dan pemerintahan di bawah area kota Depok.

Berdasarkan uraian yang telah tertera diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di wilayah Kecamatan Sawangan dengan judul "Analisis faktor aktivitas fisik dan pola asupan karbohidrat lemak protein dan tingkat pengetahuan terhadap kejadian obesitas pada wanita dewasa di Kelurahan Kedaung".

Metode

Penelitian diproses menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 s/d 9 September 2024 di wilayah kelurahan Kedaung. Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah wanita dewasa dengan usia 21–49 tahun. Sampel penelitian ini dihitung menggunakan modifikasi rumus *Krejcie* dan *Morgan*. Hasil sampel yang diperlukan setelah dihitung menggunakan rumus *Lemeshow* tersebut adalah 46 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Stratified Random Sampling*. Tujuan penggunaan stratified random sampling dalam penelitian ini adalah untuk memastikan representasi yang proporsional dari

berbagai subkelompok wanita dewasa berdasarkan faktor yang telah ditentukan guna menghasilkan sampel yang lebih representatif dan hasil yang lebih akurat. Inklusi pada penelitian ini adalah wanita dewasa dengan umur 21-49 tahun, tidak dalam kondisi hamil atau menyusui, serta bersedia menjadi responden penelitian. Eksklusi dari penelitian ini adalah wanita dewasa dengan usia selain 21-49 tahun, dalam kondisi hamil atau menyusui, dan tidak bersedia untuk menjadi responden penelitian. Penelitian ini telah diberikan izin penelitian oleh dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Prima Indonesia dengan nomor surat 038/KEPK/UNPRI/VIII/2024.

Pengambilan data penelitian dijalankan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google forms*. Data status gizi diambil dengan menggunakan pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan. Data antropometri akan dihitung menggunakan indeks massa tubuh (IMT) yang selanjutnya akan dibagi kedalam 2 kategori, yaitu Tidak obesitas ($\leq 25 \text{ kg/m}^2$) dan obesitas ($\geq 25,1 \text{ kg/m}^2$). Data aktivitas fisik diambil dengan menggunakan *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Data aktivitas fisik yang diambil berupa jumlah hari dan waktu pengerjaan aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan kaki. Data yang didapat akan di hitung lalu akan dibagi kedalam 3 kategori, yaitu ringan (>600 METs), Sedang ($600-1500$ METs), dan berat (>1500 METs). Data tingkat pengetahuan diambil menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Mumpuni Putri Arini tahun 2018. Kuesioner tingkat pengetahuan berisikan pertanyaan terkait pola asupan dan pengetahuan terkait konsumsi makanan. Data yang di dapat akan di hitung lalu di bagi menjadi 3 kategori berdasarkan total jawaban yang benar, yaitu kurang (0 - 50), cukup (60 - 70), dan baik (80 - 100). Data asupan karbohidrat, lemak dan protein diambil menggunakan metode *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire*. *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* mencakup jenis makanan dan minuman, frekuensi asupan, serta tingkat asupan.

Daftar makanan dan minuman dibagi ke dalam beberapa kelompok, yaitu karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak, dan lain-lain. Frekuensi asupan dinilai dengan mengkategorikan dalam pilihan $>1x/hari$, $1x/hari$, $4-6x/minggu$, $2-3x/minggu$, $1x/minggu$, $1-2x/bulan$, dan tidak pernah. Tingkat asupan dinilai menggunakan satuan ukur rumah tangga (URT) dalam satuan gram. Data asupan karbohidrat, lemak, dan protein diperoleh setelah nilai

gizi setiap makanan yang dikonsumsi diakumulasikan, lalu di analisis kedalam 3 kategori, yaitu defisit (>90% AKG), normal (90% – 120% AKG), dan lebih (>120% AKG).

Seluruh data yang diperoleh diuji univariat dan bivariat. Analisis univariat dijalankan dengan meninjau distribusi frekuensi untuk melihat gambaran terkait karakteristik setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat diterapkan menggunakan uji *chi-square* untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Pengolahan dan analisis data dijalankan menggunakan *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*.

Hasil

Responden pada penelitian ini berjumlah 46 orang dengan kategori wanita umur 21-29 tahun sebanyak 26,1% dan wanita umur 30-49 sebanyak 73,9%. Responden yang berada pada status obesitas sebanyak 28,3%.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	f	%
Usia		
21 – 29 tahun	12	26,1
30 – 49 tahun	34	73,9
Status Gizi		
Obesitas ($\geq 25.1 \text{ kg/m}^2$)	13	28,3
Tidak Obesitas ($\leq 25 \text{ kg/m}^2$)	33	71,7
Aktivitas Fisik		
Ringan (<600 METs)	8	17,4
Tidak Ringan (>600 METs)	38	82,6
Tingkat Pengetahuan		
Kurang (< 70)	25	54,3
Baik (> 70)	21	45,7

Tabel 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Variabel Independen		Status Gizi				Nilai p
		Obesitas	%	Tidak Obesitas	%	
Aktivitas Fisik	Ringan	2	25	6	75	0,822
	Tidak Ringan	11	28,9	27	71,1	
Tingkat Pengetahuan	Kurang	6	24	19	76	0,727
	Baik	7	33,3	14	66,7	
Asupan Karbohidrat	Tidak Lebih	11	26,8	30	73,2	0,537
	Lebih	2	40	3	60	
Asupan Lemak	Tidak Lebih	2	25	6	75	0,822
	Lebih	11	28,9	27	71,1	
Asupan Protein	Tidak Lebih	7	35	13	65	0,373
	Lebih	6	23,1	20	76,9	

Asupan Karbohidrat			
Tidak Lebih (< 120% AKG)	41	89,1	
Lebih (> 120% AKG)	5	10,9	
Asupan Lemak			
Tidak Lebih (< 120% AKG)	8	17,4	
Lebih (> 120% AKG)	38	82,6	
Asupan Protein			
Tidak Lebih (< 120% AKG)	20	43,5	
Lebih (> 120% AKG)	26	56,5	

Hasil uji univariat menggunakan distribusi frekuensi menunjukkan sampel dengan kategori usia 21 – 29 tahun sebanyak 26,1% dan sampel dengan kategori usia 30 – 49 tahun sebanyak 73,9%. Pada kategori status gizi, sampel yang tergolong dalam kategori obesitas adalah sebanyak 28,3% dan sampel yang tergolong dalam kategori tidak obesitas sebanyak 71,7%. Pada kategori aktivitas fisik, sampel yang tergolong dalam kategori ringan sebanyak 17,4% dan sampel yang tergolong dalam kategori tidak ringan sebanyak 82,6%.

Selanjutnya, tingkat pengetahuan sampel yang tergolong dalam kategori kurang sebanyak 54,3% sedangkan sampel yang tergolong dalam kategori baik sebanyak 45,7%. Pada Kategori asupan Karbohidrat, sampel yang tergolong dalam kategori tidak lebih sebanyak 89,1%, sedangkan sampel yang tergolong dalam kategori lebih sebanyak 10,9%. Pada Kategori asupan lemak, sampel yang tergolong dalam kategori tidak lebih sebanyak 17,4%, sedangkan sampel yang tergolong dalam kategori lebih 82,6%. Pada kategori asupan protein, sampel yang tergolong dalam kategori tidak lebih sebanyak 43,5%, sedangkan sampel yang tergolong pada kategori lebih sebanyak 56,5%.

Pembahasan

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan hasil yang menandakan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan (nilai $p = 0,822$) dengan kejadian obesitas. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Nimas Puspitasari tahun 2018 yang menyatakan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita dewasa, tetapi sejalan dengan penelitian Adella Syahputri tahun 2022 yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (Syahputri & Karjadidjaja, 2022).

Aktivitas fisik merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan untuk membakar kalori di dalam tubuh (Yuniarti et al., 2019). Semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin besar kemungkinan terhidar dari penumpukkan lemak di dalam tubuh (Irfan & Yuliastrid, 2021). Dalam penelitian ini, ketidakhubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dapat terjadi dikarenakan asupan zat gizi lemak yang tinggi. Berdasarkan total data asupan lemak, jumlah konsumsi lemak berlebih adalah sebanyak 71,1% diantaranya berada pada kondisi obesitas. Hal ini menunjukkan jika aktivitas fisik juga dipengaruhi dengan tingkat asupan nutrisi seseorang. Selain itu sebagian responden mengungkapkan jika aktivitas fisik yang dilakukan berasal dari pekerjaan rumah tangga dan berjalan di sekitar halaman rumah, tetapi tidak dapat menjelaskan secara detail durasi yang tepat dalam melakukan aktivitas tersebut, sehingga tidak dapat diklasifikasikan secara jelas apakah responden tersebut melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan atau tidak.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan hasil yang menandakan bahwa tingkat pengetahuan tidak memiliki hubungan yang signifikan (nilai $p = 0,727$) dengan kejadian obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Hildagardis tahun 2021 (Melyani et al., 2021). Tingkat pengetahuan merupakan sebuah faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas secara tidak langsung. Menurut Notoadmojo tahun 2010, pengetahuan merupakan dasar yang mendorong suatu perilaku kearah yang

lebih positif. Dalam penelitian ini, tingkat pengetahuan responden tergolong dalam kategori cukup-baik, dilihat dari akumulasi data yang menunjukkan hanya 3 dari total 46 orang yang masuk dalam kategori tingkat pengetahuan kurang.

Ketidakhubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas dapat disebabkan karena perilaku masyarakat yang belum menerapkan apa yang sudah mereka pahami. Dalam proses pengambilan data tingkat pengetahuan, peneliti juga mengambil data terkait perilaku untuk dijadikan sebagai data pendukung menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Mumpuni Putri Arini tahun 2018. Dari hasil pengumpulan data tersebut, didapati 29 orang memiliki nilai perilaku terkait asupan makan yang digolongkan negatif, dimana 20 diantara berada dalam kondisi obesitas. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan juga harus didukung dengan perilaku agar memberi hasil yang signifikan.

Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan hasil yang menandakan bahwa asupan karbohidrat tidak memiliki hubungan yang signifikan (nilai $p = 0,537$) dengan kejadian obesitas. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Rahmandita tahun 2018 dimana asupan karbohidrat memiliki hubungan dengan kondisi obesitas, tetapi sejalan dengan penelitian purwaningtyas tahun 2023 (Purwaningtyas et al., 2023). Asupan Karbohidrat dapat meningkatkan risiko mengalami obesitas. Kandungan karbohidrat yang berlebih di dalam tubuh akan diubah menjadi glikogen untuk disimpan dalam hati dan otot, serta lemak yang nanti akan disimpan dalam jaringan lemak (Siregar, 2014). Berdasarkan data yang di dapat, mayoritas responden mengonsumsi nasi sebagai jenis karbohidrat utama. Dalam penelitian ini, Asupan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan yang tidak signifikan diduga terjadi karena terdapat pengaruh dari faktor-faktor yang memiliki pengaruh lebih kuat pada status obesitas.

Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan hasil yang menandakan bahwa asupan lemak tidak memiliki hubungan yang signifikan (nilai $p = 0,822$) dengan kejadian obesitas. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Rahmandita

tahun 2018 dimana asupan lemak memiliki hubungan dengan kondisi obesitas (Rahmandita & Adriani, 2017), tetapi sejalan dengan penelitian purwaningtyas tahun 2023. Asupan lemak yang berlebih dapat meningkatkan risiko kejadian obesitas. Penumpukan kadar lemak berlebih dalam tubuh dapat memicu berbagai jenis penyakit kronis (Labatjo et al., 2023; Purwaningtyas et al., 2023).

Penelitian ini, hasil data asupan lemak menunjukkan total asupan lemak lebih yang sangat tinggi dengan total 38 orang dari 46 orang responden, dimana 27 diantara merupakan penderita obesitas. Ketidakhubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian obesitas diduga karena persebaran data yang terlalu dominan dalam satu kategori, lalu di dukung dengan persebaran yang tidak merata pada variabel lainnya membuat data yang ditampilkan tidak menginterpretasikan hasil datanya.

Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan hasil yang menandakan bahwa asupan protein tidak memiliki hubungan yang signifikan (nilai $p = 0,373$) dengan kejadian obesitas. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Rahmandita tahun 2018 dimana asupan lemak memiliki hubungan dengan kondisi obesitas (Rahmandita & Adriani, 2017), tetapi sejalan dengan penelitian purwaningtyas tahun 2023 (Purwaningtyas et al., 2023). Protein memberikan perasaan kenyang lebih tinggi, yang disebabkan oleh terjadinya oksidasi asam amino. Pada penelitian ini, ketidakhubungan antara asupan protein dengan kejadian obesitas dapat disebabkan karena protein berperan sebagai variabel protektif untuk mencegah obesitas dan tidak menjadi faktor risiko yang menyebabkan obesitas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, serta asupan karbohidrat, lemak, dan protein tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada wanita dewasa. Meskipun banyak literatur yang menunjukkan hubungan antara faktor-faktor ini dan obesitas, hasil penelitian ini mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi

kejadian obesitas di populasi ini. Ketidakhubungan yang signifikan pada setiap variabel ini bisa disebabkan oleh pola asupan makan yang tidak seimbang, perilaku yang tidak sesuai dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki, serta persebaran data yang tidak merata pada beberapa variabel.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan pada artikel ini dan tidak didanai oleh pihak manapun.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Kelurahan Kedaung, Kota Depok yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Al Rahmad, A. H., Miko, A., Ichsan, I., & Fadillah, I. (2023). Pendapatan keluarga serta asupan energi dan protein sebagai faktor risiko obesitas masyarakat perkotaan di Kota Banda Aceh. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(1), 73–86. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i1.424>
- Handayani, M. W., & Farida, E. (2024). Hubungan sedentary lifestyle dan kebiasaan makan dengan status gizi ibu rumah tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran Semarang. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 227–233. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.227-233>
- Irfan, M., & Yuliastrid, D. (2021). Gambaran aktivitas fisik anak didik club renang todak sidoarjo berdasarkan gpaq, dan imt selama pandemi COVID 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 251–260.
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Survei kesehatan indonesia (SKI) dalam Angka*. Kementerian Kesehatan RI.
- Labatjo, R., Tumenggung, I., & Rahmad, A. H. Al. (2023). Insulin resistance, visceral fat, and vitamin D in overweight and obesity adolescents. *Universal Journal of Public Health*, 11(4), 463–471. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110411>
- Makmun, A., Karim, M., Bamahry, A., Vitayani, S., &

- Purnama, I. D. (2023). Kejadian obesitas pada pasien yang berobat di Rumah Sakit Ibnu Sina. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 6(2), 218–226. <https://doi.org/10.33096/woh.v6i2.767>
- Melyani, H., Nai, E., Lubijarsih, M. A., Pengetahuan, P., Seimbang, G., Dewasa, W., Sentral, O., Tidak, D., Pedesaan, D., Kesehatan, J., Meliyani, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Rapih, P. (2021). Perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada wanita dewasa yang obesitas sentral dan tidak obesitas sentral di daerah pedesaan (The differences in knowledge of balanced nutrition between obese and non-obese women in rural area). *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 2721–8007.
- Purwaningtyas, D. R., Tanjung, N. P., & Dhanny, D. R. (2023). Analisis faktor yang terkait dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 7(1), 25–38. <https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.1.10771>
- Puspitasari, N. (2018). Kejadian obesitas sentral pada usia dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>
- Rahmandita, A. P., & Adriani, M. (2017). Perbedaan tingkat konsumsi dan aktivitas fisik pada wanita (20-54 tahun) obesitas sentral dan non sentral. *Amerta Nutrition*, 1(4), 266. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.266-274>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat. In *Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan*. <https://litbang.kemkes.go.id>
- Siregar, N. S. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Syahputri, A., & Karjadidjaja, I. (2022). Hubungan pola aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang pengunjung usia dewasa di Puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(2), 1–23.
- Yuniarti, A. M., Syurandhari, D. H., & Amanah, S. (2019). Pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan Yayasan Permata Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional*, 291–295.