

## Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Bandar Khalifah

### *Factors Associated with the Incidence of Obesity in Women of Childbearing Age at Bandar Khalifah Health Center*

Ika Nur Saputri<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

#### Abstrak

Masalah gizi merupakan salah satu tantangan dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia, baik yang berkaitan dengan kekurangan maupun kelebihan gizi. Perubahan zaman yang mendorong kemajuan ekonomi turut memengaruhi pola konsumsi makanan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kasus obesitas. Obesitas menjadi isu kesehatan yang signifikan di era globalisasi dan didefinisikan sebagai kondisi di mana terjadi peningkatan kadar lemak tubuh yang tidak normal, serta berkurangnya massa, kualitas, dan kekuatan otot. Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok wanita yang berada dalam fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, ditandai dengan mulai berlangsungnya menstruasi dan perkembangan organ reproduksi hingga mencapai puncak kesuburan. Masa ini merupakan tahap dalam siklus kehidupan seorang wanita yang melibatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikologis dalam rentang usia 18-40 tahun. Riset ini bertujuan untuk menentukan faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya obesitas pada WUS sehingga dapat terbebas dari dampak obesitas. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional study*, di mana survei dilakukan untuk mengumpulkan data melalui angket. Hasil analisis univariat dari 91 responden menunjukkan bahwa 85,7% mengalami obesitas, sementara 14,3% tidak. Sebagian besar responden (84,6%) sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), dan 57,1% memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Dari segi pengetahuan, 82,4% responden yang mengalami obesitas memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, dan mayoritas dari mereka (54,9%) adalah ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan. Dengan demikian, faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada wanita usia subur meliputi pola konsumsi makanan cepat saji, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat pengetahuan.

**Kata kunci:** Faktor-faktor; Obesitas; Wanita Usia Subur

#### Abstract

*Nutritional issues remain one of the major public health challenges in Indonesia, encompassing both undernutrition and overnutrition. Societal changes driven by economic advancement have influenced dietary consumption patterns, ultimately contributing to the rising prevalence of obesity. Obesity has emerged as a significant health concern in the era of globalization and is defined as a condition characterized by an abnormal increase in body fat, accompanied by a decrease in muscle mass, quality, and strength. Women of reproductive age (WRA) represent a demographic transitioning from late adolescence to early adulthood, marked by the onset of menstruation and reproductive organ development, reaching peak fertility. This life stage involves both physical and psychological growth and development, typically occurring between the ages of 18 and 40 years. This study aims to identify factors that contribute to the incidence of obesity among WRA, with the goal of mitigating its adverse health impacts. An analytical observational method with a cross-sectional study design was employed, wherein data were collected through questionnaires. Univariate analysis of 91 respondents revealed that 85.7% were classified as obese, while 14.3% were not. A majority of respondents (84.6%) frequently consumed fast food, and 57.1% had low levels of physical activity. In terms of knowledge, 82.4% of the obese respondents demonstrated poor nutritional knowledge, and most of them (54.9%) were unemployed housewives. Therefore, the factors associated with obesity among women of reproductive age include fast food consumption patterns, physical activity levels, and nutritional knowledge.*

\* Corresponding Author: Ika Nur Saputri, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : [ikanursaputri@medistra.ac.id](mailto:ikanursaputri@medistra.ac.id)

Doi : 10.35451/jkf.v7i2.2648

Received : Maret 23, 2025. Accepted: April 26, 2025. Published: April 30, 2025

Copyright (c) 2025 Ika Nur Saputri. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

**Keywords:** Factors; Obesity; Women of Childbearing Age

---

## 1. PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, mencakup baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Perubahan zaman yang mendorong kemajuan ekonomi turut memengaruhi pola konsumsi makanan, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan kasus obesitas. Kondisi ini kemudian menjadi salah satu isu kesehatan yang signifikan di era globalisasi. Obesitas sendiri merupakan salah satu bentuk permasalahan gizi berlebih [1]. Obesitas adalah suatu gangguan yang disebabkan oleh penumpukan lemak berlebih dalam tubuh akibat tidak seimbangnya antara energi yang dikonsumsi dengan yang dipakai. Kondisi ini ditandai dengan berat badan yang melebihi batas normal berdasarkan Berat Badan Relatif (BBR) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih dari 27 [2]. Obesitas didefinisikan sebagai peningkatan lemak tubuh secara tidak normal yang disertai dengan penurunan massa, kualitas, dan kekuatan otot [3].

Obesitas berkembang pesat dan telah mencapai tingkat epidemik di berbagai belahan dunia. Menurut data WHO tahun 2018, prevalensi obesitas di Indonesia pada orang dewasa berusia di atas 18 tahun mencapai 28,7% dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)  $\geq 25$ , sementara berdasarkan indikator RPJMN 2015–2019, prevalensinya sebesar 15,45% untuk IMT  $\geq 27$ . Wilayah WHO Amerika memiliki tingkat kelebihan berat badan tertinggi, sedangkan wilayah WHO Asia Tenggara mencatat prevalensi terendah (Kemenkes RI, 2021).

Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi terbesar obesitas pada orang dewasa berada di Sulawesi Utara (30,2%) dan terkecil di Nusa Tenggara Timur (10,3%). Di Sumatra Utara, angka obesitas tertinggi tercatat di Kabupaten Karo (37,31%) dan terendah di Kabupaten Nias (5,40%), sementara di Kabupaten Serdang Bedagai mencapai 28,90%. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa di Kabupaten Serdang Bedagai, prevalensi obesitas sebesar 28,90%, dengan perempuan usia di atas 18 tahun yang memiliki IMT  $>25$  mencapai 36,20%, sedangkan pada laki-laki sebesar 21,89%. [5].

Obesitas adalah penyakit kronis yang kompleks dan bersifat inflamasi, yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebih atau tidak normal dalam tubuh sehingga dapat mengganggu kesehatan. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan energi antara asupan dan pengeluaran kalori serta dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, faktor genetik, pola sikap, tingkat pengetahuan, gangguan hormonal, industrialisasi, dan produksi pangan [6].

Menurut penelitian yang telah dilakukan Turege *et al*, (2019) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan obesitas, dengan nilai  $p$  sebesar 0,000. Hubungan ini diukur menggunakan METS dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pasien di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga memiliki koefisien korelasi sebesar -0,505, yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah yang berlawanan. Artinya, makin kecil aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin besar IMT seseorang, dan sebaliknya [2]. Hasil penelitian Wulandari (2017) menjelaskan bahwa sebagian besar individu dengan asupan energi tinggi mengalami obesitas, dengan persentase mencapai 84,3%. Sementara itu, pada individu yang mengonsumsi energi dalam jumlah rendah hingga sedang, sekitar setengahnya mengalami obesitas, yaitu sebesar 51,0%. [7]

Atas paparan yang sudah disampaikan, maka peneliti tertarik untuk mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada wanita usia subur (WUS) di kecamatan Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai, dikarenakan obesitas sebagai faktor masalah yang sering kali dihadapi oleh wanita terutama WUS sebagai calon ibu yang harus mempersiapkan kehamilannya.

## 2. METODE

### 2.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian Observasional analitik menggunakan desain *cross sectional study*. Metode survei dilakukan dengan memperoleh jawaban dari suatu objek sebagai data penelitian yang dirancang dalam bentuk angket. Desain *cross sectional study* merupakan suatu metode yang dilakukan dengan mengukur variabel dependen dan independen secara bersama. Metode ini dilakukan dengan memberikan kuesioner dan melakukan wawancara secara langsung kepada wanita usia subur dengan usia 18-35 tahun.

### 2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur usia 15-49 tahun yang mengalami obesitas kabupaten Serdang Bedagai sebanyak 1652 orang. Populasi penduduk yang mencakup seluruh penduduk di Kecamatan Bandar Khalifah dengan 19 desa dengan jumlah penduduk 49.485 dan jumlah kepala keluarga 11.092. Sampel

dalam penelitian ini adalah 91 WUS dengan usia 18-35 tahun. Pengambilan sampel dilakukan di 19 Desa yang tersebar dengan teknik *proportional sampling*.

### 2.3 Instrumen dan Pengumpulan Data

Data primer diperoleh dari hasil pengukuran, pengamatan, wawancara dan survei yang akan dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada WUS. Data sekunder diperoleh dari pihak luar, badan serta instansi yang secara rutin melalui studi literature, media cetak serta data disuatu lembaga maupun instansi. Pada penelitian ini wawancara dilakukan secara tatap muka serta melakukan pengukuran IMT pada berat badan dan tinggi badan responden.

### 2.4 Analisis Data

Analisis univariat bertujuan untuk menganalisis variabel independen dan dependen untuk dideskripsikan. Variabel yang dianalisis yaitu nilai IMT, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan pengetahuan. Analisis bivariat menunjukkan yang menjadi variabel independen (konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan pengetahuan) dengan variabel dependen (Obesitas) dengan menggunakan uji *Chi Square*. Jika hasil analisis *Chi Square* didapatkan nilai *P value*  $\leq 0,05$  maka  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Namun, jika nilai *P value*  $\geq 0,05$  maka  $H_a$  ditolak artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

## 3. HASIL

### 3.1 Analisis Univariat

Hasil analisis terhadap variabel antara lain Kondisi fisik, Konsumsi *Fastfood*, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan diperoleh frekuensi dan persentase dari sebaran responden dengan jumlah 91 responden. Hasil analisis univariat terhadap variabel disusun dalam tabel 1.

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Kondisi Fisik</b>		
Obesitas	78	85.7
Tidak Obesitas	13	14.3
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>
<b>Konsumsi <i>Fastfood</i></b>		
Sering	77	84.6
Jarang	14	15.4
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Aktif	39	42.9
Kurang Aktif	52	57.1
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	16	17.6
Kurang Baik	75	82.4
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100.0</b>

Tabel 1 menjelaskan bahwa kebanyakan responden mengalami obesitas yaitu sebesar 85.7% dan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 14.3%. Banyak responden yang sering konsumsi fastfood yaitu sebanyak 77 orang (84,6%) dan sisanya jarang yaitu berjumlah 14 orang (15,4%). Sebagian besar responden kurang aktif yaitu 57.1% sebanyak 52 orang daripada yang aktif berjumlah 39 orang (42,9%). Kondisi pengetahuan responden yang berpengetahuan kurang sebesar 75 orang (82,4%) dan berpengetahuan baik sebanyak 16 orang (17,6%).

### 3.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan pada variabel konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan pengetahuan dengan hubungannya terhadap kejadian obesitas pada WUS. Data hubungan konsumsi *fast food* dan obesitas disajikan dalam frekuensi, persentase, dan totalnya. Selain itu juga disajikan *p-value* dan nilai OR seperti yang dicantumkan pada tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Antara Konsumsi *Fastfood* dengan Obesitas

Konsumsi <i>Fastfood</i>	Obesitas		Total N (%)	<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Ya	Tidak			
	N (%)	N (%)			
Sering	73 (80.2%)	9 (4.4%)	77 (84.6%)	0.000	32.850(7.433-145.172)
Jarang	5 (5.5%)	9 (9.9%)	14 (15.4%)		
Total	78 (85.7%)	13 (14.3%)	91(100.0%)		

Tabel 2 menjelaskan bahwa bahwa responden yang sering konsumsi *fastfood* cenderung mengalami obesitas dengan jumlah 73 orang (80.2%). Sementara responden yang jarang konsumsi *fastfood* dan mengalami obesitas sebanyak 5 orang (5.5%). Hasil uji menunjukkan nilai *p* sebesar 0.000, yang berarti bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada WUS. Selain itu, nilai OR sebesar 32.850 (7.433-145.172) yang artinya responden dengan konsumsi *fastfood* cenderung beresiko 32 kali lebih besar untuk mengalami obesitas. Sementara data hubungan aktivitas fisik terhadap obesitas ditampilkan pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas

Aktivitas Fisik	Obesitas		Total N (%)	<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Ya	Tidak			
	N (%)	N (%)			
Aktif	48 (52.7%)	4 (4.4%)	52 (57.1%)	0.038	0.278(0.079-0.982)
Kurang Aktif	30 (33.0%)	9 (9.9%)	39 (42.9%)		
Total	78 (85.7%)	13 (14.3%)	91(100.0%)		

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang aktivitas fisiknya kurang dan obesitas ada 30 orang (33.0%). Responden aktif dan obesitas sebanyak 48 orang (9.9%). Hasil uji menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.038 yang berarti ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Nilai OR 0.278 (0.079-0.982) berarti responden yang aktivitas kurang aktif cenderung beresiko 0.2 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan responden aktif melakukan aktivitas fisik. Selain itu, hubungan pengetahuan dengan kejadian obesitas juga ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Obesitas

Pengetahuan	Obesitas		Total N (%)	<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Ya	Tidak			
	N (%)	N (%)			
Baik	11 (12.1%)	5 (5.5%)	16 (17.6%)	0.033	3.807 (1.052-13.781)
Kurang Baik	67 (73.6%)	8 (8.8%)	75 (82.4%)		
Total	78 (85.7%)	13 (14.3%)	91(100,0%)		

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan kurang baik dan mengalami obesitas ada 67 orang (73.6%). Sedangkan, responden dengan pengetahuan baik dan yang mengalami obesitas sebanyak 11 orang (12.1%). Nilai *p* diperoleh sebesar 0.033 yang mengartikan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada WUS. Nilai OR sebesar 3.807 (1.052-13.781) berarti responden dengan pengetahuan kurang baik cenderung beresiko 3 kali lebih besar terkena obesitas.

#### 4. PEMBAHASAN

Obesitas merupakan kondisi terakumulasinya lemak berlebih karena tidak seimbangnya asupan dengan energi yang digunakan dalam waktu yang panjang. Energi yang tidak terpakai tersebut disimpan dalam jaringan lemak, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan berat badan. Obesitas juga dikategorikan sebagai kondisi di mana akumulasi lemak dalam tubuh melebihi batas normal, sehingga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan [8]. Pada penelitian Savitri (2017) menunjukkan bahwa 59 orang (62.1%) mengalami obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Savitri [9].

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara terkait pengisian kuesioner konsumsi makanan cepat saji pada setiap responden, ditemukan bahwa 288 bagian besar responden yang termasuk dalam kategori obesitas mengungkapkan bahwa makanan siap saji lebih mudah diakses dan memiliki cita rasa yang lezat. Hal ini membuat mereka cenderung tertarik untuk terus mengonsumsinya. Selain itu, hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden dengan obesitas lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan dengan responden lainnya [10].

Responden yang termasuk dalam kategori obesitas cenderung tidak aktif bergerak, baik di luar maupun di sekitar lingkungan rumah. Sementara itu, sebagian responden yang tidak mengalami obesitas juga menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga dapat menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih sedikit energi, sementara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak turut berkontribusi terhadap peningkatan berat badan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas.

Pengetahuan memiliki peran penting dalam menentukan pilihan konsumsi makanan sebagai dasar pemenuhan zat gizi. Pemahaman yang baik akan diterapkan dalam pengolahan bahan makanan guna memastikan kualitas gizi yang tercukupi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai kecukupan gizi, semakin baik pula kemampuannya dalam mencegah terjadinya obesitas [9].

#### 5. KESIMPULAN

1. Banyak WUS di Puskesmas Bandar Khalifah yang mengalami obesitas dengan jumlah 78 orang atau persentase sebesar 85.7%.
2. WUS di Puskesmas Bandar Khalifah memiliki riwayat konsumsi fastfood sering sebesar 84,6%, aktivitas fisik aktif sebesar 42,9%, dan pengetahuan baik sebesar 17,6%. Selain itu nilai *p* sebesar 0.000; 0.038; dan 0.033 menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi fastfood, aktivitas fisik, dan pengetahuan terhadap kejadian obesitas.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim peneliti menyampaikan rasa terima kasih atas dukungan dari Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang menjadi afiliasi dalam pelaksanaan tri dharma dosen bagian penelitian. Demikian juga berterima kasih kepada Puskesmas Bandar Khalifa yang telah bersedia menjadi tempat untuk pelaksanaan penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] R. Meylinda, “Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Itam Kota Pangkalpinang,” *Nutrition Public Health Faculty*, p. 89, 2018.
- [2] J. N. Turege, A. Kinasih, and M. D. Kurniasari, “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga,” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 10, no. 1, p. 256, 2019, doi: 10.26751/jikk.v10i1.530.
- [3] J. L. Atkins and S. G. Wannamethee, “Sarcopenic obesity in ageing: Cardiovascular outcomes and mortality,” *British Journal of Nutrition*, vol. 124, no. 10, pp. 1102–1113, 2020, doi: 10.1017/S0007114520002172.
- [4] K. K. RI, “FactSheet\_Obesitas\_Kit\_Informasi\_Obesitas.pdf,” 2021.
- [5] Riskesdas, *Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018*. 2018.
- [6] A. V. B. Nogueira *et al.*, “Obesity Modifies the Proteomic Profile of the Periodontal Ligament,” *International Journal of Molecular Sciences*, vol. 24, no. 2, 2023, doi: 10.3390/ijms24021003.
- [7] tiera Wulandari, “Hubungan antara faktor aktivitas fisik terhadap obesitas pada kalangan anak sekolah dasar di kota yogyakarta,” *Universitas Sanata Dharma*, 2017.
- [8] P. Hastuti, *Genetika Obesitas*, 1st ed. Yogyakarta: Gadjah Mada University press, 2018.
- [9] A. Savitri, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia 15-44 Tahun di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017,” *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2017.
- [10] I. Pratiwi, A. Masitha Arsyati, and A. Nasution, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 12 Kota Bogor Tahun 2021,” *Promotor*, vol. 5, no. 2, p. 156, 2022, doi: 10.32832/pro.v5i2.6150.