

**AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA  
WANITA DI KELURAHAN TANAH PATAH KOTA BENGKULU**

**Nurul Khairani, Santoso Ujang Effendi, Lara Wirda Utamy**

**Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Tri Mandiri Sakti  
Bengkulu**

Email : [nrlkhairani@yahoo.com](mailto:nrlkhairani@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Obesitas sentral (obesitas abdominal) adalah kumpulan lemak abdominal berlebih yang terdapat di daerah abdomen. Obesitas sentral dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti Diabetes Mellitus tipe 2, Dislipidemia, penyakit Kardiovaskular, Hipertensi, Kanker, *Sleep apnea*, dan Metabolik Sindrom. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 25-54 tahun di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu.

Jenis penelitian ini adalah *Survey Analitik* dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 25-54 tahun yang berdomisili di RT 02 Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu pada bulan April 2017 yang diketahui berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 34 orang wanita. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari pengukuran lingkaran pinggang dan wawancara langsung dengan responden. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-Square* ( $\chi^2$ ) melalui program SPSS.

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 34 orang wanita usia 25-54 tahun, terdapat 13 orang wanita (38,2%) yang melakukan aktivitas fisik ringan, 19 orang wanita (55,9%) yang mengalami obesitas sentral, dan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral ( $p=0,039$ ). Diharapkan bagi masyarakat terutama wanita untuk lebih meningkatkan aktivitas fisik agar terhindar dari obesitas sentral dan bagi pihak Puskesmas dapat lebih sering mengadakan program yang bersifat promotif dan preventif tentang pentingnya aktivitas fisik dan bahaya obesitas sentral.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, obesitas sentral, wanita

### **ABSTRACT**

*Central obesity (abdominal obesity) is a collection of abdominal fat excess in the abdominal area. Central obesity can cause health problems, such as Diabetes Mellitus type 2, Dyslipidemia, Cardiovascular disease, Hypertension, Cancer, Sleep Apnea, and Metabolic Syndrome. This study was aimed to know the relationship between physical activities with central obesity in women (25-54 years) in Tanah Patah Village of Bengkulu.*

*The type of study was Analytical Survey and used Cross Sectional design. The population in this study was all women aged 25-54 years who lived in RT 02 Tanah Patah Village of Bengkulu in April 2017 which amounted to 34 women. Sampling technique in this study was Total Sampling. The total of sample was 34 women. The data collection in the study used primary data and secondary data. Primary data obtained from measurement of waist circumference and interview. Data analysis techniques were univariate and bivariate analysis with Chi-Square ( $\chi^2$ ) through SPSS program.*

*The results obtained that from of 34 women aged 25-54 years, there were 13 women (38.2%) who performed light physical activity, there were 19 women (55.9%) who had central obesity, and there was a significant relationship between physical activity with central obesity. It was expected for the peoples especially women to increase physical activity to avoid the danger of central obesity and for Public Health Center to conduct promotive and preventive programs about the importance of physical activity and the danger of central obesity more frequently.*

**Keywords :** *central obesity, physical activity, women*

### **PENDAHULUAN**

Masalah gizi merupakan masalah yang ada di tiap-tiap negara, baik negara miskin, berkembang, dan negara maju. Di bidang kesehatan, bangsa Indonesia masih harus berjuang memerangi berbagai macam penyakit infeksi dan kekurangan gizi, namun perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks karena selain masih menghadapi masalah kekurangan gizi, masalah kelebihan gizi juga menjadi persoalan yang harus kita tangani dengan serius [1]. Salah satu masalah gizi yang terjadi di Indonesia adalah obesitas. Dalam satu dekade terakhir, prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat dengan drastis sehingga menempatkan masalah gizi

ini menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius [2].

Obesitas merupakan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang digunakan [3]. Obesitas sentral merupakan penimbunan lemak pada bagian *intraabdomen*. Obesitas sentral atau obesitas tipe apel lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan terutama yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler. Hal ini terjadi karena lokasi perut lebih dekat dengan jantung daripada pinggul [2].

Timbunan lemak pada jaringan viseral (*intraabdomen*) yang tergambar sebagai penambahan ukuran lingkaran pinggang, akan mendorong perkembangan Hipertensi, peningkatan

kadar insulin plasma, sindrom resistensi insulin, Hipertrigliseridemia, dan Hiperlipidemia. Peningkatan ukuran-ukuran ini mencerminkan perubahan resiko penyakit degeneratif, terutama penyakit kardiovaskuler [4].

Prevalensi obesitas sentral di Provinsi Bengkulu pada tahun 2013 sebesar 24,3%, sedikit lebih rendah dari angka nasional yaitu 26,6%. Prevalensi ini mengalami peningkatan dari prevalensi pada tahun 2007 yang hanya sebesar 16,9%. Prevalensi obesitas sentral tertinggi di Kota Bengkulu sebesar 37,4%. Berdasarkan karakteristik kelompok umur, prevalensi obesitas sentral pada penduduk umur 15 tahun ke atas tertinggi pada umur 45-54 tahun sebesar 33,2%. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, prevalensi obesitas sentral tertinggi terjadi pada perempuan sebesar 41,1% dibandingkan laki-laki yang hanya sebesar 7,2% [5].

Obesitas sentral terjadi karena adanya perubahan gaya hidup, seperti tingginya konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan merokok, tingginya konsumsi makanan berlemak, tingginya konsumsi *fastfood* (makanan siap saji), dan rendahnya aktifitas fisik [6]. Faktor utama penyebab obesitas sentral yaitu adanya peningkatan asupan makanan dan penurunan pengeluaran energi [7].

Aktivitas fisik juga berhubungan dengan terjadinya obesitas sentral. Aktivitas fisik yang rutin diketahui dapat mendorong penurunan yang cukup besar pada jaringan lemak dalam tubuh seseorang. Hal ini disebabkan aktivitas fisik dapat meningkatkan massa jaringan bebas lemak dan menurunkan massa jaringan lemak [8].

Hasil penelitian Trisna & Hamid menunjukkan bahwa aktivitas fisik

merupakan faktor risiko obesitas sentral pada wanita dewasa di Kecamatan Lubuk Sikaping dengan nilai OR 5,65. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang bisa dilakukan untuk menyumbangkan *total energy expenditure* [9].

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 25-54 tahun di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 25-54 tahun di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di RT 02 Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu dan dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2017. Jenis penelitian ini adalah *Survey Analitik* dengan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 25-54 tahun yang berdomisili di RT 02 Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu pada bulan April 2017 yang berjumlah 34 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling*. Jumlah sampel sebanyak 34 orang wanita. Variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik sebagai variabel bebas (*independent*) dan obesitas sentral sebagai variabel terikat (*dependent*). Tingkat aktivitas fisik ditentukan berdasarkan *Physical Activity Level* (PAL) yang merupakan besarnya energi yang dikeluarkan per kilogram berat badan selama 24 jam. PAL dikategorikan menjadi tiga, yaitu ringan (1,40-1,69), sedang (1,70-1,99) dan berat (2,00-2,40). Penilaian obesitas sentral dilakukan dengan pengukuran lingkar pinggang, jika

lingkar pinggang  $\leq 80$  cm, maka tidak mengalami obesitas sentral dan jika lingkar pinggang  $> 80$  cm, maka mengalami obesitas sentral. Data diperoleh melalui kuesioner dan observasi kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square* ( $\chi^2$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi aktivitas fisik (variabel bebas) dan obesitas sentral (variabel terikat) pada wanita usia 25-54 tahun di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	13	38,2
2	Sedang	12	35,3
3	Berat	9	26,5
Jumlah		34	100,0

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa dari 34 orang wanita terdapat 13 wanita (38,2%) yang melakukan aktivitas fisik yang ringan, 12 wanita (35,3%) yang melakukan aktivitas fisik yang sedang, dan 9 wanita (26,5%) yang melakukan aktivitas fisik yang berat. Ada 13 responden (38,2%) yang melakukan aktivitas fisik yang tergolong ringan. Macam-macam aktivitas fisik yang sering dilakukan responden tersebut yang meliputi aktivitas rutin yang dilakukan ketika berada di rumah seperti tidur, memasak, makan, membereskan rumah, beribadah, menonton televisi, duduk, mengobrol dan lain-lain.

Ada 12 responden (35,3%) yang melakukan aktivitas fisik yang

tergolong sedang. Macam-macam aktivitas fisik yang sering dilakukan responden tersebut, seperti berjalan cepat, senam, menggendong anak, mencuci dan bekerja. Ada 9 responden (26,5%) yang melakukan aktivitas fisik yang tergolong berat. Berdasarkan hasil wawancara dengan 9 responden yang memiliki aktivitas fisik berat, jenis aktivitas fisik yang dilakukannya berbeda-beda.

Aktivitas fisik ialah setiap pergerakan tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal dan mengakibatkan pengeluaran energi [10]. Aktivitas fisik yang kurang cenderung dapat mengakibatkan orang mudah menyimpan banyak kalori, sehingga menimbulkan timbunan energi dan menyebabkan kenaikan berat badan. Dengan demikian, kurangnya pemanfaatan tenaga akan menyebabkan simpanan tenaga tidak akan banyak digunakan dan lambat-laun akan semakin bertumpuk sehingga menyebabkan obesitas. Jadi, memperbanyak aktivitas fisik sangat dianjurkan [11].

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Obesitas Sentral

No	Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Obesitas Sentral	19	55,9
2	Tidak Obesitas Sentral	15	44,1
Jumlah		34	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa dari 34 orang wanita terdapat 19 wanita (55,9%) yang mengalami obesitas sentral dan 15 wanita (44,1%) yang tidak mengalami obesitas sentral. Ada 19 responden (55,9%) yang mengalami obesitas sentral. Hal ini terlihat pada saat

pengukuran lingkar pinggang responden dengan menggunakan pita meter sebagai alat ukur menunjukkan lebih dari 80 cm. Ada 15 responden (47,1%) yang tidak mengalami obesitas sentral. Hal ini juga terlihat pada saat pengukuran lingkar pinggang responden dengan menggunakan pita meter sebagai alat ukur menunjukkan kurang dari atau sama dengan 80 cm, yang artinya ukuran lingkar pinggang responden tidak melebihi ukuran normalnya.

Obesitas sentral merupakan penimbunan lemak pada bagian *intraabdomen*. Obesitas sentral atau obesitas tipe apel lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan terutama yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler. Hal ini terjadi karena lokasi perut lebih dekat dengan jantung daripada pinggul [2].

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik (variabel bebas) dengan obesitas sentral (variabel terikat) pada wanita usia 25-54 tahun di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. Hasil dari analisis bivariat dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 3  
Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral

Aktivitas Fisik	Obesitas				Total		p value
	Obesitas Sentral		Tidak Obesitas Sentral				
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	10	76,9	3	23,1	13	100,0	0,039
Sedang	7	58,3	5	41,7	12	100,0	
Berat	2	22,2	7	77,8	9	100,0	
Total	19	55,9	15	44,1	34	100,0	

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat tabulasi silang antara aktivitas

fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 25-54 tahun di RT 02 Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. Dari 13 wanita dengan aktivitas fisik ringan, terdapat 10 wanita (52,6%) yang mengalami obesitas sentral dan 3 wanita (20,0%) yang tidak mengalami obesitas sentral. Dari 12 wanita dengan aktivitas fisik sedang, terdapat 7 wanita (36,9%) yang mengalami obesitas sentral dan 5 (33,3%) wanita yang tidak mengalami obesitas sentral. Dari 9 wanita dengan aktivitas fisik berat, terdapat 2 wanita (10,5%) yang mengalami obesitas sentral dan 7 wanita (46,7%) yang tidak mengalami obesitas sentral.

Dari Hasil uji *Chi-Square* (*Pearson Chi-Square*) diperoleh nilai  $\chi^2 = 6,500$  dengan nilai *asympt.sig* (p) = 0,039. Karena nilai p < 0,05 maka menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 25-54 tahun di RT 02 Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral, dapat diketahui bahwa dari 13 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, terdapat 3 responden yang tidak mengalami obesitas sentral. Berdasarkan hasil wawancara, responden tersebut mengatakan bahwa ia memiliki pola makan yang baik dan jarang mengonsumsi *junkfood*, *fastfood*, makanan berlemak dan mengandung gula yang tinggi. Selain itu, faktor genetik atau keturunan juga menjadi penyebab responden tidak mengalami obesitas sentral.

Hasil penelitian selanjutnya dari 12 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, terdapat 7 responden yang mengalami obesitas sentral. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian responden tersebut mengatakan bahwa

ia memiliki pola makan yang buruk, sering memakan makanan mengandung karbohidrat tinggi dalam porsi besar dan kurang mengkonsumsi sayuran dan buah, mengalami stress, serta memiliki riwayat obesitas dalam keluarga dan faktor umur.

Hasil penelitian selanjutnya dari 9 responden yang memiliki aktivitas fisik berat, terdapat 2 responden yang mengalami obesitas sentral. Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan hasil bahwa penggunaan alat kontrasepsi hormonal bisa menjadi penyebab ia mengalami obesitas sentral. Faktor umur responden yang tidak lagi muda juga menjadi penyebab karena semakin bertambah usia maka metabolisme yang terjadi di dalam tubuh akan mengalami penurunan sehingga terjadi perubahan secara biologis yaitu menurunnya fungsi otot dan meningkatnya kadar lemak dalam tubuh.

Hasil uji statistik *Chi-Square* (*Pearson Chi-Square*) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 25-54 tahun di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik seseorang menentukan kejadian obesitas sentral. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Tchernof & Despres bahwa aktivitas fisik juga berhubungan dengan terjadinya obesitas sentral. Aktivitas fisik yang rutin diketahui dapat mendorong penurunan yang cukup besar pada jaringan lemak dalam tubuh seseorang. Hal ini disebabkan aktivitas fisik dapat meningkatkan massa jaringan bebas lemak dan menurunkan massa jaringan lemak [8].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujiati, dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik

dengan obesitas sentral pada orang dewasa. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa orang yang memiliki aktivitas fisik kurang berisiko mengalami obesitas sentral sebesar 1.2 kali (OR=1.202) [12]. Selain itu, pada penelitian Sugianti et al. juga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara aktivitas fisik berat dengan obesitas sentral, dimana orang yang tidak memiliki aktivitas fisik berat, mengalami obesitas sentral sebesar 26,4% dan orang yang melakukan aktivitas fisik berat, mengalami obesitas sentral sebesar 18% [6].

Hasil penelitian Auliyah menyatakan adanya hubungan signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dan lingkaran pinggang. Hubungan aktivitas fisik dengan ukuran lingkaran pinggang berkaitan dengan keseimbangan energi dalam tubuh. Aktivitas fisik yang meningkat dan konsisten dari waktu ke waktu akan menyebabkan pemakaian energi yang juga meningkat, pada akhirnya dapat menyebabkan ukuran lingkaran pinggang menjadi lebih kecil [13].

#### KESIMPULAN

1. Dari 34 orang wanita usia 25-54 tahun, terdapat 13 orang wanita (38,2%) yang melakukan aktivitas fisik ringan.
2. Dari 34 orang wanita usia 25-54 tahun, terdapat terdapat 19 orang wanita (55,9%) yang mengalami obesitas sentral.
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 25-54 tahun di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Kemenkes RI. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta.
2. Sudargo, T., Freitag, H., Rosiyani, et al. (2014). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
3. Suiraoaka, IP. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Arisman. (2014). *Obesitas, Diabetes Mellitus, & Dislipidemia: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC.
5. Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta. Kemenkes RI.
6. Sugianti. (2009). *Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di Sulawesi Utara, Gorontalo, dan DKI Jakarta*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
7. Mustamin. (2010). *Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Ujung Pandang Baru Kecamatan Tallo Kota Makassar*. Media Gizi Pangan.
8. Tchernof, A., & Despres, JP. (2013). *Pathophysiology of Human Visceral Obesity*. *Physiol Rev*.
9. Trisna, I., & Hamid, S. (2009). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral pada Wanita Dewasa (30-50 Tahun) di Kecamatan Lubuk Sikapang Tahun 2008*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Maret-September 2009;03(2).
10. Gibney, M. J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., et al. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
11. Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Popular.
12. Pujiati, S. (2010). *Prevalensi dan Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Penduduk Dewasa Kota dan Kabupaten Indonesia Tahun 2007*. Depok: Tesis Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
13. Auliyah, A. (2012). *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Faktor Lainnya dengan Obesitas Sentral pada Pegawai Satlantas dan Sumda di Polresta Tahun 2012*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia