

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN OBESITAS PADA WANITA DEWASA DI PUSKESMAS TARAWEANG KABUPATEN PANGKEP

Nanang Rahmadani^{1*}

¹Keperawatan Gigi, STIKES Amanah Makassar

*Alamat Korespondensi: nanank.adam@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas merupakan suatu kondisi yang terjadi akibatnya adanya ketidakseimbangan asupan zat Gizi dan aktivitas fisik yang mengakibatkan penimbunan lemak dalam tubuh.

Tujuan: Mengetahui hubungan faktor terhadap perilaku pencegahan obesitas pada wanita dewasa di wilayah kerja puskesmas taraweang kecamatan labakkang kabupaten pangkep.

Metode: Desain penelitian ini. Merupakan *Cross Sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*.

Hasil: 91 responden yang diteliti menunjukkan bahwa sebanyak 30 (33%) wanita dewasa memiliki perilaku baik terhadap pencegahan Obesitas dan 61 (67%) wanita dewasa yang memiliki perilaku tidak baik untuk pencegahan Obesitas.

Kesimpulan: Pola makan terdiri dari jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Adapun jenis dan jumlah makanan dituangkan dalam bentuk zat gizi yang adalah salah satu variabel untuk melihat pengaruh. Presentase asupan energi dibagi dalam dua kategori yaitu asupan energi cukup bila $\leq 80\%$ AKG demikian didapat sebanyak 53 (58.2%) orang dan sebanyak 38 (41.8%) orang yang memiliki asupan energi lebih atau $>80\%$ AKG berdasarkan golongan umur. Hal ini menjadikan satu kesimpulan bahwa memperhatikan jenis, jumlah dan waktu makan adalah satu bentuk perilaku yang baik untuk pencegahan kejadian obesitas.

Kata Kunci: Perilaku pencegahan, Pola makan, Aktivitas fisik, Pengetahuan obesitas

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization*, penderita obesitas meningkat sejak tahun 1980. Pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa diatas 18 tahun menderita kelebihan berat badan, dan 600 juta orang diantaranya menderita obesitas. *Overweight* atau kelebihan berat badan adalah keadaan berat badan seseorang melebihi berat badan normal. Obesitas merupakan timbunan *triasil gliserol* berlebih di jaringan lemak akibat asupan energi berlebih dibandingkan penggunaannya (Indra, 2006). Obesitas juga berhubungan dengan penyakit- penyakit yang dapat menurunkan kualitas hidup. Obesitas terjadi jika dalam suatu periode waktu lebih banyak kalori yang masuk melalui makanan daripada yang digunakan untuk menunjang kebutuhan energi tubuh, yang selanjutnya

energi akan disimpan sebagai *trigliserida* di jaringan lemak (Pramudji Hastuti, 2018).

Obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016. Kegemukan dan obesitas terkait dengan lebih banyak kematian di seluruh dunia daripada berat badan kurang. Secara global ada lebih banyak orang yang mengalami obesitas daripada kekurangan berat badan. Ini terjadi di setiap wilayah kecuali bagian dari sub-Sahara Afrika dan Asia (WHO, 2016).

Diperkirakan 41 juta anak-anak dibawah usia 5 tahun dan lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Setelah dianggap sebagai masalah negara berpenghasilan tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas sekarang meningkat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah

terutama di daerah perkotaan. Hampir setengah dari anak-anak di bawah usia 5 tahun yang kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016 tinggal di Asia. Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun dan lebih tua mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah ini, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Prevalensi obesitas pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas yaitu 39% pria dan 40% wanita. Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi dewasa dunia yaitu 11% pria dan 15% wanita (WHO, 2016).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan data primer untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas pada wanita dewasa yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Taraweang, Kec. Labakkang, Kab. Pangkep. Jenis penelitian ini adalah studi non-eksperimental (crosssectional), dimana variabel dependen dan independen diukur dan diamati dalam waktu bersamaan. Desain crosssectional digunakan dalam penelitian ini karena dapat menemukan adanya perbedaan distribusi antara variabel independen (umur, jenis kelamin, pola makan, aktifitas fisik, pengetahuan tentang obesitas dan tingkat pengetahuan), dengan variabel dependen (perilaku pencegahan obesitas), dimana pengambilan kedua data dilakukan bersamaan. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa yang ada di wilayah kerja Puskesmas Taraweang. Dalam penelitian ini tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling dilakukan berdasarkan dengan pertimbangan tertentu.

HASIL

Karakteristik Responden

a. Distribusi Frekuensi Umur

Berdasarkan hasil penelitian dari 91 responden yang diteliti menunjukkan bahwa responden terendah berumur 18-22 tahun sebanyak 9 orang (23.1%) sedangkan yang tertinggi

berumur 23-27 tahun sebanyak 25 orang (27.5%).

b. Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian dari 91 responden yang diteliti menunjukkan bahwa responden sebagian besar bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) yaitu sebanyak 77 orang (84.6%) dan pekerjaan terendah adalah pekerja toko adalah 1 orang (1,1%).

c. Distribusi Frekuensi Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian dari 91 responden yang diteliti menunjukkan bahwa yang paling banyak responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 37 orang (40.7%) dan yang paling terendah berpendidikan PT (Perguruan Tinggi) yaitu sebanyak 8 orang (8.8%).

Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan Obesitas

Dari 91 responden yang diteliti menunjukkan bahwa sebanyak 30 (33%) wanita dewasa memiliki perilaku baik terhadap pencegahan Obesitas dan 61 (67%) wanita dewasa yang memiliki perilaku tidak baik untuk pencegahan Obesitas.

b. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Hasil penelitian dari 91 responden yang diteliti menunjukkan bahwa presentasi wanita dewasa yang memiliki asupan energi yang baik atau sesuai dengan anjuran AKG ($\leq 80\%$) sebanyak 53 orang (58.2%) dan yang memiliki asupan energi lebih sebanyak 38 wanita dewasa (41.8%).

c. Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian dari 91 responden yang diteliti menunjukkan bahwa sebanyak 30 (33%) orang sering beraktifitas fisik dan 61 (67%) diantaranya tidak sering beraktifitas fisik.

d. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian dari 91 responden yang diteliti menunjukkan bahwa 76 (83.5%) orang memiliki pengetahuan yang baik tentang obesitas dan pengetahuan yang kurang sebanyak 15 (16.5%) orang.

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubung atau berkorelasi. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan variabel bebas dan variabel terikat (Sumantri, 2011). Dalam analisis bivariat dihubungkan dua variabel dengan uji chi square test diantaranya pola makan, aktivitas fisik dan pengetahuan tentang obesitas dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa yang dihubungkan dengan analisis chi square dengan melihat nilai Pearson Chi Square

1. Hubungan Pola Makan dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Perilaku pencegahan obesitas pada wanita dewasa dengan pola makan dengan alat ukur yang dipakai adalah asupan energi, presentase wanita dewasa yang berperilaku pencegahan tidak baik sebanyak 40 (65.6%) wanita dewasa, dan asupan energi lebih sebanyak 17 (56.7 %) orang yang berperilaku pencegahan baik. Presentase dari dua variabel yang menghasilkan hubungan yang bermakna ditandai dengan nilai $X^2 < 0.05$ yaitu $P = 0.043$ artinya hipotesis H_a diterima.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Merupakan hasil analisis dari dua variabel diketahui adalah responden yang sering beraktifitas dengan perilaku pencegahan yang tidak baik sebanyak 25 orang (27.5%) dan

responden yang tidak sering beraktifitas fisik namun memiliki perilaku pencegahan baik sebanyak 25 orang (27.5 %). Presentase diatas memiliki hubungan yang bermakna ditandai dengan nilai $p < 0.05$ yaitu $p = 0.020$ dengan analisis uji chi square yang dilihat dari nilai Pearson Chi Square.

3. Hubungan Pengetahuan tentang Obesitas dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Presentase responden yang memiliki pengetahuan yang baik dengan perilaku pencegahan yang tidak baik sebanyak 57 orang (62.6%) dan responden dengan pengetahuan kurang tetapi memiliki perilaku pencegahan baik sebanyak 11 orang (12.1%), hal ini memberikan nilai yang signifikan ditandai dengan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0.000$ artinya hipotesis H_a diterima.

PEMBAHASAN

Karakteristik Umum Responden

1. Umur

Berdasarkan hasil penelitian dari 91 responden yang diteliti dengan karakteristik umur interval 5 menunjukkan responden yang berusia yaitu 23-27 tahun yakin sebanyak 25 orang (27.5 %) dan usia 38-42 tahun sebanyak 13 orang (14.3%). Usia pada umumnya memiliki hubungan dengan kejadian obesitas berdasarkan pada setiap penggolongan obesitas yang telah diteliti sebelum dan sesudah penelitian ini, pada penelitian ini usia 23-27 adalah yang terbanyak yaitu sebanyak 25 orang (27.5%) yang jika dilihat dari kemauan diri wanita dewasa yang berusia sekian dapat berperilaku sehat pada umumnya diantaranya durasi aktifitas fisik lebih lama dari wanita yang berusia 38-42, sehingga sangat kecil kemungkinan seorang yang berusia 23-27 tahun memiliki berat badan lebih dari berat badan ideal (Obesitas).

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Sudikno, dkk (2015) dengan judul Faktor Resiko pada Orang Dewasa Umur 25-65 Tahun di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas sentral pada penduduk Indonesia pada umur 25-65 Tahun sebesar 48.5 lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian di Turki (36.2%), Cina (36.7%), namun lebih rendah disbanding dengan penelitian di Korea (62.3%) dan Malaysia (54%). Kecenderungan peningkatan sentral mulai tampak pada kelompok umur 35- 44 tahun sampai dengan kelompok umur 45-54 tahun.

2. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian dari 91 responden yang diteliti menunjukkan sebanyak 77 orang (84.6%) mempunyai pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), wanita dewasa dengan pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga cenderung mengerjakan aktifitas didalam rumah dan sekitaran rumah. Hal ini memberi gambaran bahwa seorang ibu rumah tangga sering melakukan aktifitas namun pada umumnya aktifitas tersebut memiliki waktu yang cepat sehingga tidak terjadi pembakaran kalori yang maksimal dalam tubuh wanita dewasa, akibatnya berat badan semakin bertambah dari hari ke hari dan aktifitas fisik yang dilakukan tidak rutin dan maksimal.

Salah satu hal yang mempengaruhi aktifitas fisik seorang ibu rumah tangga tidak maksimal adalah saat beraktifitas ibu memiliki banyak fokus diantaranya seorang ibu yang memiliki bayi, baduta dan balita. Hal ini sering ditemukan saat penelitian berlangsung dan terlihat saat peneliti melakukan penelitian, dan beberapa kali ditemukan seorang ibu selalu memakai alasan yang sama untuk membatasi beraktifitas fisik disekitaran rumah, sehingga jika dilihat responden dalam penelitian khususnya ibu rumah tangga cenderung memiliki aktifitas fisik setiap harinya namun durasi yang dimiliki setiap responden ibu

rumah tangga berbeda, hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya adalah keberadaan seorang anak kecil yang menghalangi fokus seorang ibu rumah tangga.

Pekerjaan pada umumnya berhubungan dengan durasi aktifitas setiap orang, artinya jenis pekerjaan setiap wanita dewasa yang menjadi responden dalam penelitian ini berpengaruh terhadap perilaku pencegahan obesitas. Pengaruh tersebut ada hubungannya dengan jenis pekerjaan ataupun pada kategori aktifitas fisik wanita dewasa terhadap perilaku pencegahan obesitas oleh karena itu disimpulkan bahwa jenis pekerjaan dapat menggambarkan aktifitas fisik yang dimiliki seorang wanita dewasa dan pengaruh yang merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas.

3. Pendidikan

Sebanyak 37 orang (40.7%) dengan pendidikan terakhir adalah SMA dapat menggambarkan seorang mengerti hal-hal yang berkaitan dengan obesitas, mudah untuk dipahami lewat kemajuan teknologi yang ada sekarang dan juga sering dipublikasikan lewat instansi kesehatan terdekat seperti puskesmas yang setiap bulan rutin untuk melakukan posyandu dan lewat posyandu masyarakat ataupun responden sering mendengar penyuluhan yang berlangsung saat posyandu. Ada beberapa hal yang dilakukan pemerintah untuk mengubah perilaku masyarakat lebih baik dan salah satunya adalah pengadaan posyandu sehingga lebih mudah untuk dijangkau oleh masyarakat.

Analisis Univariat

1. Perilaku Pencegahan Obesitas

Perilaku pencegahan obesitas itu sendiri bukan hanya terfokus pada satu pandangan saja namun ada beberapa hal yaitu seperti mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan beragam dalam sehari yang bisa dilakukan oleh setiap orang atau wanita dewasa yang adalah

responden dalam penelitian ini. Namun oleh karena banyak faktor yang mempengaruhi perilaku obesitas artinya setiap wanita dewasa yang adalah responden memperhatikan semua hal dalam kehidupan sehari-hari mulai dari keragaman makanan, aktifitas fisik serta pengetahuan terhadap obesitas itu sendiri sehingga membantu pencegahan kenaikan berat badan maupun penurunan berat badan sampai batas normal yang dianjurkan.

Sementara responden yang berperilaku baik terhadap konsumsi energi memiliki kebiasaan konsumsi makanan beragam, sering beraktifitas fisik serta memiliki pengetahuan tentang obesitas yang membantu menunjang pencegahan terhadap kenaikan berat badan ataupun penurunan berat badan sampai batas normal. Dalam penelitian ini peneliti sengaja menyusun kuesioner untuk perilaku pencegahan dengan menggabungkan beberapa pernyataan yang terkait dengan keragaman konsumsi makanan, aktifitas fisik dan pengetahuan sehingga hasil akhir dapat menggambarkan bahwa kejadian obesitas itu sendiri tidak hanya berdasarkan pada salah satu faktor saja namun dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut mengarah pada perilaku sehat pada umumnya yaitu terkait dengan konsumsi makanan beragam, memperhatikan aktifitas fisik dan sebagai penunjang atau pelengkap untuk penelitian ini maka peneliti menambahkan pengetahuan tentang obesitas dimana juga adalah salah satu faktor yang mempengaruhi. Kesimpulan dalam penelitian ini pada umumnya adalah dengan perilaku kebiasaan yang baik untuk kehidupan sehari-hari terkait dengan hal-hal sebagai berikut: konsumsi makanan beragam, rajin beraktifitas fisik, dan menjaga berat badan untuk batas normal.

2. Pola Makan

Gambaran kebiasaan makan setiap wanita dewasa dapat dilihat saat pengisian kuesioner FFQ (*Food Frekuensi Quesioner*) merupakan

alat ukur yang dipakai untuk mengetahui jenis makanan, jumlah makan dan frekuensi makan wanita dewasa. Dimana ditemukan beberapa responden yang mengkonsumsi makanan dengan zat gizi yang sama dalam satu kali makan, hal ini yang membuat asupan energi melebihi dari yang dianjurkan persen Angka Kecukupan Gizi (% AKG) yang adalah standar untuk melihat tingkat kecukupan energi setiap responden dalam penelitian ini.

Kelebihan energi adalah salah satu faktor yang mengakibatkan setiap orang mengalami kenaikan berat badan, hal ini yang mengakibatkan banyak wanita memiliki berat badan lebih dan sulit untuk kembali pada berat badan normal. Kejadian ini akan lebih sulit diatasi jika kebiasaan mengatur pola makan tidak diteladani dan dilakukan secara rutin, karena dengan konsumsi energi lebih dari yang dianjurkan maka tubuh cenderung menyimpan asupan energi tersebut dalam bentuk lemak didalam tubuh dan dari hari ke hari kenaikan berat badan terjadi.

3. Aktifitas fisik

Hal ini berbeda dengan wanita dewasa yang sering beraktifitas fisik, adapun setiap wanita yang terhitung aktifitas fisiknya sering karena mereka bekerja di atas ≥ 8 jam seperti Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan petani, hal ini bukan hanya disimpulkan secara kasat mata saat penelitian berlangsung namun dilihat dari pengisian kuesioner aktifitas fisik yang mencakup pernyataan-pernyataan tentang aktifitas sehari-hari dan aktifitas yang dilakukan secara rutin oleh setiap responden, contohnya seorang Pegawai Negeri Sipil aktifitasnya dalam seminggu bukan hanya datang dan duduk di kantor namun dalam seminggu sekali ataupun 2 kali melakukan aktifitas pagi seperti olahraga selama ≥ 75 menit dalam seminggu. Maka ditarik kesimpulan bahwa aktifitas fisik yang tidak sering membuat pembakaran lemak dalam tubuh jarang terjadi sehingga berat badan

seseorang cenderung tidak turun ataupun mengalami kenaikan berat badan.

4. Pengetahuan Tentang Obesitas

Hasil penelitian ini memperlihatkan lebih banyak responden yang sudah mengerti (pengetahuan benar) dengan obesitas ataupun hal-hal yang berhubungan serta dampak dari kejadian obesitas itu sendiri, banyaknya responden dengan pengetahuan yang benar terhadap obesitas dilihat dari tingkat pendidikan responden yang lebih banyak tamatan Sekolah Menengah Akhir (SMA) yaitu sebanyak 37 orang (40.7%) dan tamatan Perguruan Tinggi (PT) sebanyak 8 orang (8.8%). Hal ini disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan faktor pelengkap untuk melihat pemahaman masyarakat atau wanita dewasa yang menjadi responden dalam penelitian ini, sehingga tingkat pendidikan seseorang juga merupakan gambaran untuk lebih jelas menilai berapa besar pemahaman seseorang terhadap obesitas itu sendiri.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Pola Makan dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Pada umumnya obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi terlebih asupan energi yang lebih cenderung meningkatkan berat badan yang merujuk pada perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT), Presentase responden yang memiliki asupan energi yang baik atau $\leq 80\%$ AKG (Angka Kecukupan Gizi) sebanyak 13 orang (43.3%) yang memiliki perilaku baik dan 40 orang (65.6%) lainnya memiliki perilaku tidak baik terhadap perilaku pencegahan obesitas hal ini mengartikan bahwa 13 orang diantaranya memperhatikan keragaman makanan yang dikonsumsi mulai dari memperhatikan jenis makanan terlebih kandungan zat gizi yang ada dalam makanan tersebut tidak dikonsumsi

secara bersamaan dalam satu kali makan sehingga asupan energi cenderung rendah. Pada penelitian ini asupan energi adalah salah satu variabel yang memiliki hubungan yang bermakna ditandai dengan nilai $p < 0.05$ ($X^2 = 0.043$).

Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan energi lebih dari yang dianjurkan Angka Kecukupan Gizi adalah tidak memperhatikan kandungan zat gizi yang ada dalam makanan, salah satunya kejadian saat dalam sekali makan terkadang setiap orang mengkonsumsi makanan dengan kandungan zat gizi yang sama sehingga hal ini cenderung mempengaruhi peningkatan zat gizi tersebut misalnya total energi yang diperoleh dari 3 macam zat gizi yaitu : karbohidrat, protein dan lemak, kesalahan tidak memperhatikan kandungan zat gizi dalam makanan ini merupakan salah satu faktor perilaku yang tidak baik.

2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Wanita dewasa yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang cenderung memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yang sehari-hari bekerja didalam rumah dan sekitarnya, dari indentifikasi melalui distribusi tabel dilihat bahwa wanita dewasa sering beraktifitas sebanyak 5 orang (5.5%) dengan perilaku pencegahan baik dan 25 orang (27.5%) dengan perilaku pencegahan tidak baik, responden tidak sering beraktifitas fisik sebanyak 25 orang (27.5%) dengan perilaku yang baik dan 36 orang (39.6 %) dengan perilaku pencegahan obesitas yang tidak baik, Hubungan aktifitas fisik dan perilaku pencegahan obesitas pada Wanita Dewasa di wilayah kerja Puskesmas Taraweang terlihat dari keseharian yang rutin dilakukan dan ditandai dengan nilai $p < 0.05$ ($X^2 = 0.020$) dengan analisis *uji chi square* artinya responden wanita dewasa yang memiliki

aktifitas fisik sering belum tentu memiliki perilaku pencegahan obesitas yang baik, dikarenakan perilaku pencegahan obesitas bukan hanya terkait dengan aktifitas fisik sendiri tapi diantaranya adalah pola makan, sehingga disimpulkan bahwa adanya kesadaran dari diri sendiri untuk rutin melakukan dan memperhatikan setiap faktor-faktor diantaranya adalah aktifitas fisik dan pola makan.

3. Hubungan Pengetahuan Tentang Obesitas terhadap Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Dalam penelitian ini pengetahuan memiliki hubungan dengan perilaku pencegahan obesitas yang ditandai dengan nilai $p < 0.05$ ($X^2=0.000$) dari hasil analisis disimpulkan bahwa adanya pengaruh terhadap perilaku pencegahan obesitas. Presentase responden yang memiliki pengetahuan benar sebanyak 19 orang (20.9%) dengan perilaku pencegahan obesitas baik dan perilaku pencegahan tidak baik sebanyak 57% (62.6 %) hal ini disimpulkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan benar terkait dengan pernyataan dampak obesitas dan pernyataan tentang pengertian obesitas itu sendiri, hal ini mengartikan bahwa pengetahuan yang benar terhadap obesitas tidak memberi peluang untuk seorang berperilaku baik terhadap pencegahan obesitas itu sendiri dikarenakan perilaku adalah satu tindakan yang dilakukan oleh seseorang.

Pengetahuan berasal baik secara internal maupun eksternal, pengetahuan secara internal berasal dari dalam diri sendiri seperti inovasi pada jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari adalah bentuk perilaku yang baik untuk pencegahan obesitas. Pada umumnya pengetahuan obesitas adalah awal dari kepedulian seorang untuk menjaga berat badan untuk normal, sampai pada pengaturan makan serta jenis makanan yang akan dikonsumsi setiap hari. Pada penelitian Astriningrum (2017) menunjukkan hasil analisis statistik nilai

$p > 0.642$ artinya tidak terdapat hubungan terhadap keragaman konsumsi karbohidrat dengan kejadian obesitas siswa kesatrian 2 Semarang, hal ini mengakibatkan kurangnya inovasi yang ada dalam diri sendiri untuk lebih kreasi mengembangkan ataupun mengatur bahan makanan yang akan kita konsumsi ataupun hal-hal lain seperti beraktivitas fisik. Selain itu pengetahuan eksternal juga sangat mempengaruhi misalnya tempat makan, ataupun pengetahuan dari orang sekitar.

KESIMPULAN

1. Responden yang diteliti menunjukkan paling banyak pada umur 23-27 tahun sebanyak 25 orang (27.5%). Presentase untuk jenis pekerjaan dalam penelitian ini ada sebanyak 77 orang (84.6%) bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga). Presentase untuk jenis pendidikan terbanyak adalah SMA (Sekolah Menengah Akhir) sebanyak 37 orang (40.7%).
2. Perilaku Pencegahan Obesitas diukur menggunakan kuesioner pertanyaan yang berkaitan dengan keragaman konsumsi makanan serta aktivitas yang dalam hal ini merupakan salah satu bentuk perilaku pencegahan. Adapun presentase perilaku baik sebanyak 30 orang (33%) dan yang berperilaku tidak baik sebanyak 61 orang (67%).
3. Pola makan terdiri dari jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Adapun jenis dan jumlah makanan dituangkan dalam bentuk zat gizi yang adalah salah satu variabel untuk melihat pengaruh. Presentase asupan energi dibagi dalam dua kategori yaitu asupan energi cukup bila $\leq 80\%$ AKG demikian didapat sebanyak 53 (58.2%) orang dan sebanyak 38 (41.8%) orang yang memiliki asupan energi lebih atau $> 80\%$ AKG berdasarkan golongan umur. Hal ini menjadikan satu kesimpulan bahwa memperhatikan jenis,

- jumlah dan waktu makan adalah satu bentuk perilaku yang baik untuk pencegahan kejadian obesitas.
4. Persentase aktivitas fisik pada wanita dewasa dibagi menjadi dua kategori yaitu wanita dewasa yang sering beraktivitas sebanyak 30 orang (33%) dan jarang beraktivitas sebanyak 61 orang (67%).
 5. Persentase wanita dewasa yang memiliki pengetahuan yang benar tentang obesitas sebanyak 76 orang (83.5%) dan pengetahuan yang salah sebanyak 15 orang (16.5%).
 6. Dari analisis yang dilakukan diperoleh faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas diantaranya pola makan dalam hal ini asupan energi yang memiliki hubungan yang bermakna ditandai dengan nilai $p = 0,043$
 7. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor dengan nilai $p = 0,020$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pengaruh aktivitas fisik terhadap perilaku pencegahan obesitas.
 8. Pengetahuan tentang obesitas dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$) artinya ada hubungan terhadap perilaku pencegahan obesitas pada wanita dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wirajatmadi B. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat* (Edisi 6). Jakarta, 314-218
- Aisyah. 2016. Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi
- Apriaty N., Nuryanto., 2015. Faktor Resiko Obesitas Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Bendungan Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Trineka Cipta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2018.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* 2018. Jakarta: Author
- Damopili W *et al*, 2013. Hubungan Konsumsi *Fastfood* dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume I (1): 1-7*
- Diana R *et al*, 2013. Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia *Jurnal Gizi dan Pangan*. 8(1): 1-8
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. Jakarta :11-14
- Direktorat Jendral Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Profil Penyakit tidak Menular 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 12- 16
- Direktorat Jendral Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan RI. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/obesitas>
- Haristia W. 2012. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Siswa SMP N 1 Depok. Universitas Indonesia. Skripsi
- Hastuti P. 2018. *Genetika Obesitas*. Yogyakarta: Gajah Masa University Press, pp: 1-6, 110-120
- Isnaini, Sartono A, Winayati E. 2012. Hubungan Pengetahuan Obesitas dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul pada Ibu Rumah Tangga di Desa Peepe Krajan Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobongan. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang* 01 – (01): 1-9.
- Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun H, Siwi L P. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

- Mann J, Truswell S A. 2012. Buku Ajar Ilmu Gizi (Edisi 4). Jakarta: Kedokteran EGC, 251-257
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho K, Mulyadi, Masi M N G. 2016. Hubungan Aktifitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Masa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. E-Journal Keperawatan (e-Kp), 04- (02): 1-5
- Puskesmas Taraweang. 2017. Profil Puskesmas Taraweang
- Rahmawati M. 2012. Mencegah Obesitas (Problema Obesitas Pada Remaja). Malang: Universitas Brawijaya Press
- Riswanti I, Oktia Woro K.H. 2016. Media Buletin dan Seni Mural dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obesitas. Journal of Health Education (1)
- Saputro C D M, Nurhayati F. 2014. Hubungan antara Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Status Gizi pada Siswa SDN Campurejo 1 Bojonegoro. Jurnal Pendidikan dan Olahraga Kesehatan, 02- (03) :627-630
- Salim A N. 2014. Faktor-faktor yang berhubungan Dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan Sekertariat Daerah Kabupaten Wonosobo. Universitas Muhamadiyah Semarang.
- Saryono. 2011. Metodologi Penelitian Kesehatan Praktis Bagi Pemula. Jogjakarta: Mitra Cendekia
- Setiati S., Alwi I., Sudoyo A.B, Simadibrata M., Setiyohadi B., Syam A.F. (eds). 2015. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi IV. Jakarta Pusat: InternaPublishing, 2565
- Sikalak W., Widajanti L, Aruben R, 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada karyawan Perusahaan di Bidang Telekomunikasi

**Lampiran:
Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur

Umur	n	Presentase (%)
18–22 Tahun	9	23.1
23-27 Tahun	25	27.5
28-32 Tahun	20	22.0
33-37 Tahun	24	26.4
38-42Tahun	13	14.3
Jumlah	91	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Pekerjaan	n	Presentase (%)
Aparat Desa	2	2.2
Honorer	7	7.7
IRT	77	84.6
Pekerja Toko	1	1.1
Petani	2	2.2
PNS	2	2.2
Jumlah	91	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan

Pendidikan	n	Presentase (%)
SD	22	24.2
SMP	24	26.4
SMA	37	40.7
PT	8	8.8
Jumlah	91	100

Analisis Univariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan Obesitas

Perilaku Pencegahan Obesitas	n	Presentase (%)
Baik	30	33
Tidak Baik	61	67
Jumlah	91	100

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Konsumsi Energi (80%) AKG	n	Presentase (%)
Asupan Energi Baik	53	58.2
Asupan Energi Lebih	38	41.8
Jumlah	91	100

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik

Aktifitas Fisik	n	Presentase (%)
Sering	30	33
Tidak Sering	61	67
Jumlah	91	100

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Obesitas

Pengetahuan Obesitas	n	Presentase (%)
Pengetahuan Baik	76	83.5
Pengetahuan Kurang	15	16.5
Jumlah	91	100

Analisis Bivariat

Tabel 8. Hubungan Pola Makan dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Pola Makan	Perilaku Pencegahan Obesitas				Total		X ²
	Perilaku Pencegahan Baik		Perilaku Pencegahan tidak baik		n	%	
	n	%	n	%			
Asupan Energi Baik (80%) AKG	13	43.3	40	65.6	53	58.2	0.043
Asupan Energi Lebih (>80%) AKG	17	56.7	21	34.4	38	41.8	
Jumlah	30	100	61	100	91	100	

Tabel 9. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Aktifitas Fisik	Perilaku Pencegahan Obesitas				Total		X ²
	Perilaku Pencegahan Baik		Perilaku Pencegahan tidak baik		n	%	
	n	%	n	%			
Sering Beraktifitas Fisik	5	5.5	25	27.5	30	33.0	0.020
Tidak Sering Beraktifitas Fisik	25	27.5	36	39.6	61	67.0	
Jumlah	30	33.0	61	67.0	91	100	

Tabel 10. Hubungan Pengetahuan tentang Obesitas dengan Perilaku Pencegahan Obesitas pada Wanita Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang

Pengetahuan Tentang Obesitas	Perilaku Pencegahan Obesitas				Total		X ²
	Perilaku Pencegahan Baik		Perilaku Pencegahan Tidak Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Pengetahuan Baik	19	20.9	57	62.6	76	83.5	0.000
Pengetahuan Kurang	11	12.1	4	4.4	15	16.5	
Jumlah	30	33.0	61	67.0	91	100	