

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya

Relationship of Physical Activity with Obesity in Productive Age in the Working Area of the Marina Permai Puskesmas City Palangka Raya

Wiwini Agustina ^{1*}

Rizki Muji Lestari ²

Ditha Wastu Prasida ³

STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:

wiwinagustina071@gmail.com

Abstrak

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang beresiko bagi kesehatan. Obesitas pada usia produktif terjadi karena tidak seimbang antara asupan kalori dengan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Obesitas merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, jantung dan kanker dan lain-lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Marina Permai. Prevalensi Obesitas di Indonesia pada dewasa >18 dari tahun 2015-2019 mengalami kenaikan sebesar 15,4%). Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini semua usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Marina Permai sampel dalam penelitian ini sebagian usia produktif sebanyak 77 usia produktif dengan Teknik sampling menggunakan Purposive sampling. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner setelah ditabulasi data yang ada dianalisis dengan menggunakan uji analisis *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya ($p \text{ value} = 0,002 \alpha > 0,05$). Oleh sebab itu diharapkan usia produktif dapat meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari.

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik
Obesitas
Usia Produktif

Keywords:

Physical Activity
Obesity
Productive Age

Abstract

Obesity is defined as abnormal or excessive fat accumulation that poses a risk to health. Obesity in productive age occurs because there is an imbalance between calorie intake and daily physical activity. Obesity is a risk factor for chronic diseases such as diabetes, hypertension, heart disease and cancer and others. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in productive age in the working area of Puskesmas Marina Permai. The prevalence of obesity in Indonesia in adults >18 from 2015-2019 has increased by 15.4%). The design of this study used an analytical observational quantitative method with a cross sectional approach. The population in this study were all productive ages in the working area of the Marina Permai Public Health Center. The sample in this study is some of the productive age as many as 77 productive age with the sampling technique using purposive sampling. The research data was taken using a questionnaire after tabulating the existing data and analyzed using the Chi-Square analysis test. The design of this study used a quantitative analytical observational method with the results showed that there was a relationship between physical activity and the incidence of obesity in productive age in the work area of the Marina Permai Public Health Center, Palangka Raya City ($p \text{ value} = 0.002 \alpha > 0.05$). Therefore, it is expected that productive age can increase daily physical activity.



© 2023 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5125>

PENDAHULUAN

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang beresiko bagi kesehatan. Obesitas merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, jantung dan kanker dan lain-lain (Mokdad et al., 2019). Kasus Obesitas menjadi

peringkat 4 di Indonesia dan peringkat 10 di Dunia. Usia produktif lebih rentan mengalami obesitas yang diakibatkan dari kebiasaan pola makan yang buruk, sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk food*), sehingga asupan makanan yang dikonsumsi masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan yang dikeluarkan

oleh tubuh melalui aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari, (Vina, 2018).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2016 menunjukkan lebih dari 1,9 milyar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Menurut Badan Kesehatan Dunia, ini menggambarkan 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan. Setiap tahunnya, setidaknya 2,6 juta meninggal dunia akibat obesitas, *World Health Organization* (WHO, 2016).

Prevalensi obesitas di Indonesia pada usia di atas 18 tahun adalah sekitar 21,8% masyarakat mengalami obesitas, 13,5% obesitas terjadi orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas ($IMT \geq 25$). Angka ini diperkirakan akan terus meningkat. Berdasarkan indikator Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 sebanyak 15,4 persen mengalami obesitas ($IMT \leq 27$).

Berdasarkan Profile Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya pada tahun 2017 dari 267,757 jiwa terdapat 1.557 kasus obesitas atau 39,18%, orang diukur berat badannya di Puskesmas (dalam dan luar gedung), dimana obesitas pada perempuan umur >18 tahun sebesar 1,312 (84,3 %) dan laki-laki umur >18 tahun sebesar 245 (15,7%). Sedangkan data dari Rikesdas tahun 2019 di Kota Palangka Raya ada 17,77% mengalami obesitas (Rikesdas, 2018).

Data Dari Puskesmas Marina Permai tahun 2019 terdapat 30 kasus atau 3% kejadian obesitas. Berdasarkan data Praktek Kerja Lapangan Mahasiswa Prodi SI Kesehatan Masyarakat angkatan ke-2 pada tahun 2020 kejadian obesitas urutan ke-7 dari 10 besar penyakit dengan jumlah kasus sebanyak 95 kasus obesitas atau 5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan adanya penambahan kasus kejadian obesitas yang terjadi.

Dengan melakukan aktivitas fisik, maka akan membakar kalori dalam tubuh sehingga jika asupan kalori dalam tubuh berlebihan dan tidak seimbang dengan

aktivitas fisik maka tubuh akan mengalami kegemukan (Fitri *et al.*, 2018). Yang termasuk aktivitas fisik yaitu pekerjaan, rumah tangga (misalnya pengasuhan, pembersihan rumah tangga), transportasi (misalnya berjalan kaki dan bersepeda ke tempat kerja dan leisure time physical activity (misalnya menari, berenang) WHO (2018). Sebagian masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktivitas fisik yang rendah dengan prevalensi sebesar 33,5%. Menurut Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) seharusnya melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, tetapi pada kenyataan masih banyak yang tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dengan alasan tertentu, tidak seimbang aktivitas fisik yang dilakukan maka terjadinya obesitas dengan resiko meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat menyebabkan kematian.

Berdasarkan hasil penelitian dari Hanafi (2019), diketahui bahwa responden dengan aktivitas ringan sebanyak 206 (75%) dan responden dengan kategori aktivitas sedang sebanyak 69 orang (25%). Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Aktivitas fisik yang rendah akan memiliki tingkat obesitas yang tinggi. Menurut Christianto (2018), diketahui bahwa responden sebanyak 236 orang dan didapati kejadian BB berlebih dan obesitas sebesar 52,12% yang didominasi oleh warga dengan rentang usia 36-65 tahun berjenis kelamin wanita. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas.

Peran tenaga kesehatan seperti Kesehatan Masyarakat, sangat mempengaruhi dalam meningkatkan kesehatan masyarakat untuk mencegah terjadinya obesitas pada usia produktif melalui promosi kesehatan bertujuan memberikan edukasi, menyampaikan pesan-pesan tentang kesehatan kepada masyarakat agar menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, dengan meningkatkan aktivitas fisik yang seimbang. Dengan adanya promosi kesehatan diharapkan masyarakat mendapatkan

wawasan dan informasi, pengetahuan, terkait dengan masalah kesehatan dan dapat menanggulangnya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Pukesmas Marina Permai.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti melakukan pengukuran atau penelitian dalam satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berusia 18 tahun ke atas di wilayah kerja Pukesmas Marina Permai kota Palangka Raya sebanyak 77 responden setelah dilakukan perhitungan besar sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Cara pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan data primer. Data kemudian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara yang berisikan karakteristik responden. Data selanjutnya dianalisis untuk melihat distribusi frekuensi dari semua variabel, data *crosstab* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan dependen. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Pukesmas Marina Permai Kota palangka Raya 2022. Data primer dikumpulkan melalui pemberian kuesioner selanjutnya diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariate dengan bantuan *computer*.

Analisis Unvariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan mengenai karakteristik responden

yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, tinggi badan, berat badan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Pukesmas Marina Permai Kota Pakangka Raya Tahun 2022

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	26	33,8
Perempuan	51	66,2
Total	77	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 51 orang (66,2%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Pukesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18-32 Tahun	33	42,9
33-47 Tahun	32	41,6
48-64 Tahun	16	20,8
Total	77	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berusia 26-45 Tahun sebanyak 45 orang (58,4%).

Karakteristik Responden Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Pukesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan tinggi	67	87,1
Pendidikan Rendah	10	12,9
Total	77	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tinggi sebanyak 67 orang (87,1%).

Karakteristik Responden Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Pukesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	24	31,2
Bekerja	53	68,9
Total	77	100

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan sebagian besar responden Bekerja sebanyak 53 orang (68,9%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Independen

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Pukesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Aktivitas Ringan	26	33,8
Aktivitas Sedang	26	33,8
Aktivitas Berat	25	32,5
Total	77	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan dan sedang sebanyak 26 orang (33,8%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Dependen

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Obesitas di Wilayah Kerja Pukesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022

Indeks Massa Tubuh	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	35	45,5
Tidak Obesitas	42	54,5
Total	77	100

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas sebanyak 35 orang (45,5%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis terhadap dua variabel yaitu hubungan aktivitas fisik dengan

kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Pukesmas Marina Permai kota Palangka raya yang di analisis menggunakan uji *chi-square*. Adapun hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 7. Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Pukesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Tahun 2022

Aktivitas Fisik	Obesitas				Total		P value
	Obesitas		Tidak Obesitas				
	f	%	f	%	F	%	
Ringan	18	23,4	8	10,4	26	33,8	0,002
Sedang	12	15,6	14	14	18,2	33,8	
Berat	5	6,5	20	26,0	25	32,5	
Total	35	45,5	42	54,5	77	100	

Berdasarkan hasil tabel 7 diatas diketahui bahwa responden yang aktivitas fisik ringan dengan obesitas yaitu sebanyak 18 orang (23,4%), sedangkan responden dengan aktivitas sedang dengan obesitas yaitu sebanyak 12 orang (15,6%), dan responden dengan aktivitas berat dengan obesitas yaitu sebanyak 5 orang (6,5%).

Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Pukesmas Marina Permai dengan nilai $p\text{-value } 0,002 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan responden aktivitas fisik ringan memiliki besar terkena obesitas dibandingkan dengan responden yang aktivitas sedang.

PEMBAHASAN

I. Aktivitas Fisik pada Usia Produktif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26 responden (33,8%) melakukan aktivitas ringan, 26 responden (33,8%) melakukan aktivitas sedang, dan 25 responden (32,5%) melakukan aktivitas berat.

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan aktivitas fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang

hari. Aktivitas fisik adalah tingkah laku yang kompleks dan multi dimensi. Banyak mode kegiatan yang berbeda berkontribusi untuk aktivitas fisik total, ini termasuk aktivitas fisik pekerjaan, rumah tangga (misalnya pengasuhan, pembersihan rumah), transportasi (misalnya berjalan kaki atau bersepeda ke tempat kerja). Jumlah energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu aktivitas fisik dapat diukur dengan kilojoule (KJ) atau kilokalori (KKal) menurut WHO dalam (Rahmawati *et al.*, 2021).

Berbagai aktivitas fisik dapat berupa aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat bila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik tidak harus berupa olahraga yang terstruktur. Aktivitas apapun yang membuat mereka tetap bergerak aktif dapat menjadi cara yang tepat untuk membakar kalori dan meningkatkan stamina. Aktivitas fisik memiliki manfaat yaitu dapat menurunkan resiko berbagai penyakit tidak menular dan resiko kematian akibat penyakit kronis (Basri, 2020). Aktivitas fisik dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu. Kebanyakan responden menghabiskan aktivitas fisik untuk duduk dan menonton tv selama 4-5 jam dalam sehari. Sebaiknya melakukan aktivitas fisik 30-60 menit aktivitas sedang sampai berat setiap hari secara teratur (Pratiwi *et al.*, 2019)

Hasil penelitian lapangan tidak ada kesenjangan antara teori dan penelitian sebelumnya karena aktivitas fisik ringan dan aktivitas sedang dapat menyebabkan obesitas. Responden yang tidak bekerja beresiko 1,1 lebih besar terkena obesitas dibandingkan dengan responden yang bekerja. Pada orang yang tidak bekerja atau tidak banyak melakukan aktivitas fisik maka energi yang dikeluarkan akan lebih sedikit apalagi adanya kebiasaan mengonsumsi pangan secara berlebihan maka dapat menimbulkan penumpukan lemak tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sumanuel,

2020), aktivitas fisik diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 49 orang responden atau terdapat 57,65%, dan sebanyak 24 orang responden atau terdapat 28,235 responden beradap pada kategori aktivitas rendah dan 12 orang responden lainnya atau 14,12% responden berada pada kategori aktivitas berat. Hal ini berarti mayoritas aktivitas fisik responden yaitu kategori sedang karena pekerjaan responden tidak melakukan banyak aktivitas fisik seperti berjalan dan mengangkat beban, dan sebagian responden menggunakan kendaraan menuju tempat kerja. Dilihat dari sudut pekerjaan rumah, sebagian besar responden memiliki waktu yang sedikit dalam melakukan aktivitas fisik misalnya menyapu, mengepel, dan mencuci karena responden kecuali responden ibu rumah tangga yang memanfaatkan waktu dirumah untuk bersitirahat dan mengerjakan tugas yang belum selesai. Terjadinya obesitas cenderung pada responden yang memiliki aktivitas fisik sedang karena sebagian responden tidak memiliki waktu atau tidak sempat untuk berolahraga dengan argumen sibuk bekerja, mengurus rumah tangga dan lainnya.

2. Kejadian Obesitas pada usia Produktif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 77 responden didapatkan 42 responden (54,5%) tidak mengalami obesitas dan 35 responden (45,5%) mengalami obesitas. Berdasarkan hasil penelitian responden yang paling banyak mengalami obesitas adalah perempuan sebanyak 35 orang (45,5%).

Obesitas terjadi karena tidak seimbang antara konsumsi kalori dengan kebutuhan energi, yaitu konsumsi kalori terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Obesitas sering dikaitkan dengan banyaknya lemak dalam tubuh. Lemak sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas,

sebagai penyerap guncangan. Dalam usia produktif rata-rata lemak wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan pada wanita adalah sekitar 25-30% (Ninik, 2020).

Obesitas terjadi karena tidak adanya keseimbangan energi dimana konsumsi jauh lebih besar dibandingkan energi yang dipakai dalam aktivitas fisik. Hasil penelitian Deni (2018) menunjukkan bahwa penyebab terjadinya obesitas pada usia produktif dipengaruhi oleh beberapa faktor dimana salah satu faktor penyebab obesitas antara lain aktivitas fisik yang kurang aktif.

Hasil penelitian yang dilakukan di lapangan tidak terdapat kesenjangan antara teori dan penelitian sebelumnya karena obesitas pada usia produktif disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang aktif. dimana obesitas dominan terjadi pada perempuan sebanyak 45% disebabkan karena sebagian responden itu adalah ibu rumah tangga yang tinggal di rumah saja. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Bela (2020), responden yang memiliki aktivitas rendah dengan obesitas sebanyak 38,3%, aktivitas rendah dengan obesitas sebanyak 14,9%. Hasil uji chi-square diperoleh $p\text{-value} = 0,021$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas ($p\text{-value} > 0,05$).

Obesitas lebih banyak dijumpai pada perempuan usia produktif. Menurut beberapa penelitian yang dilakukan, perempuan cenderung memiliki resiko yang lebih tinggi untuk menderita obesitas dibandingkan anak laki-laki karena metabolisme wanita lebih lambat daripada pria, basal *metabolik rate* laki-laki 10% lebih tinggi dibandingkan perempuan. Oleh karena itu, perempuan cenderung lebih banyak mengubah makanan menjadi lemak. Hal penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wahyuningsi (2019), responden aktivitas fisik yang

ringan sebesar 55,2% mengalami obesitas, responden aktivitas sedang sebanyak 72,7% mengalami obesitas. Artinya aktivitas fisik yang rendah cenderung akan memiliki status gizi obesitas yang tinggi, dimana aktivitas fisik berkaitan dengan persentase lemak tubuh. Aktivitas fisik ringan akan memudahkan terjadinya penumpukan lemak, proses timbulnya lemak di sekeliling tubuh berlangsung perlahan, lama dan sering kali tidak disadari. Orang obese menghabiskan lebih banyak energi untuk aktivitas fisik, namun bisa menunjukkan lebih sedikit aktivitas karena berat badan yang lebih besar, terutama aktivitas fisik yang ringan.

3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas yaitu melakukan aktivitas ringan sebanyak 26 orang (33,8%), 26 orang (33,8%) melakukan aktivitas sedang, dan 25 orang (32,5%) melakukan aktivitas berat, sedangkan responden tidak mengalami obesitas yang melakukan aktivitas ringan sebanyak 17 orang (22,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Marina Permai diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,002 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima.

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan (Pratiwi et al., 2017:10). Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker usus ((Novitasary, 2017:11). Untuk mendapatkan manfaat kesehatan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit perminggu secara teratur dapat menurunkan risiko berbagai penyakit tidak

menular dan resiko kematian dini akibat penyakit kronis (Kemenkes, 2017).

Kegemukan dan obesitas adalah faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker. Obesitas sudah banyak ditemui di berbagai Negara berkembang, disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang serta adanya riwayat dari keluarga sendiri (Almatsier, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan di lapangan tidak terdapat kesenjangan antara teori dan penelitian sebelumnya, responden yang aktifitas fisiknya ringan disebabkan karena mereka yang tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktifitas fisik seperti olahraga dengan alasan sibuk mengurus urusan rumah tangga, menyiapkan makan untuk keluarga dan sebagian dari mereka sibuk bekerja, selain itu sebagian dari mereka cenderung lebih memilih menggunakan sepeda motor dibandingkan dengan jalan kaki atau menaiki sepeda saat melakukan aktifitas dengan jarak yang dekat. Secara praktis aktifitas fisik yang kurang merupakan faktor utama terjadinya kegemukan dan obesitas, kurangnya aktifitas fisik dapat mempengaruhi keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi seseorang sehingga dapat menyebabkan obesitas. Hal seperti inilah yang menimbulkan meningkatnya kasus obesitas di masyarakat, kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatan tubuhnya menyebabkan banyaknya penyakit penyerta yang akan muncul apabila masyarakat tidak sadar akan pentingnya kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu pentingnya kesadaran masyarakat untuk melakukan aktifitas fisik secara teratur supaya menurunkan berat badan dan mencegah terjadinya obesitas.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sumael (2020), responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan di peroleh obesitas dimiliki sebanyak

75%, hasil uji statistic *chi-square* diperoleh *p.value* atau nilai $p = 0,02$ atau $p \text{ value} < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara obesitas dengan aktivitas fisik. kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang tidak aktif dan perilaku merupakan penyebab utama dalam kejadian obesitas. Aktivitas fisik berpengaruh pada kejadian obesitas. Karena menurut Yulia (2016) aktivitas fisik merupakan sesuatu hal yang penting karena akan membakar energi yang berada di dalam tubuh sehingga jika ada asupan kalori yang masuk kedalam tubuh berlebihan dan tidak seimbang dengan aktivitas fisik maka tubuh akan mengalami kegemukan.

Hal yang dapat dilakukan untuk menagani obesitas yaitu dengan olahraga yang menggunakan oksigen dalam sistem pembentukan energinya, Contoh olahraga yang dianjurkan antara lain berjalan selama 20-30 menit setiap harinya, berenang, bersepeda santai, jogging, senam aerobik, dll. Hasil penelitian ini juga di dukung penelitian yang dilakukan oleh Basri (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai $p. \text{value} = 0,012 < \alpha = 0,05$. Responden aktivitas fisik yang ringan disebabkan karena mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dengan alasan sibuk mengurus rumah tangga, menyiapkan makanan untuk keluarga dan sebagian besar mereka sibuk bekerja, selain itu mereka cenderung memiliki menggunakan sepeda motor dibandingkan berjalan kaki atau menaiki sepeda saat melakukan aktivitas dengan jarak dekat. Secara praktis aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor utama terjadinya kegemukan dan obesitas, kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi seseorang seseorang sehingga dapat menyebabkan obesitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terdapat 77 responden dalam Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Pukesmas Marina Permai Kota Palangka Raya maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu, didapatkan bahwa dari 77 responden pada penelitian ini didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 26 orang (33,8%); didapatkan bahwa dari 77 responden pada penelitian ini didapatkan bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 35 org (45%); didapatkan hasil uji statistik *chi-square*, diperoleh $p\text{ value} = 0,02$ artinya $p\text{ value}$ kecil dari 0,05 maka ada hubungan yang signifikan antar aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Pukesmas Marina Permai Kota Palangka Raya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada; Maria Adelheid Ensia, S.Pd, M.Kes. Selaku Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya; Lensi Natalia Tambunan, SST, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Eka Harap Palangka Raya; Fitriani Ningsih, SST, M.Kes selaku Ketua Penguji Sidang Skripsi; Rizki Muji Lestari, SST, M.Kes selaku Pembimbing I dan Anggota Tim Penguji; Dita Wasthu Prasida, SKM, M.Kes (Epid) Selaku Pembimbing II dan Anggota Tim Penguji; Seluruh Dosen Program Studi SI Kesehatan Masyarakat; Jamaludin, Amd.Kep Selaku Kepala Pukesmas Marina Permai; Kepada Staf dan Pegawai di Pukesmas Marina Permai; Kepada Orang tua saya, Ibu dan Ayah; Kepada Teman-teman satu almamater dan seperjuangan khususnya di jurusan SI Kesehatan Masyarakat angkatan II STIKes Eka Harap Palangka Raya.

REFERENSI

- Billah. 2021. *Hubungan Konsumsi Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makasar*. 6.
- Bulan. 2021. *Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Ni Bulan, Shania Sondang.
- Hanani, R., Badrah. S., Noviasy. R. 2021. *Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja*. *Original Research*, 14(2), 120–129.
<http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Harahap. 2019. *Hubungan Kecukupan Gizi, Pemesanan Makanan Online Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Medan Area Tahun 2018*. *Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan*, 1–99.
- Wahyuningsih, R., Pratiwi, G. I., 2019. *Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram*. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163.
<http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i2.180>
- Rachmawati, E., Firdaningrum, E. N., Agoes, A. 2021. *Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19.
<https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>
- Sembiring, A. B., Rosdewi, N. N., Yuningrum, H. 2022. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan*. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 87.
<https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.421>
- Vina. 2018. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Dharma Pancasila Medan*. *Universitas Sumatera Utara*, 33(1), 37–49.