



## **PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ORANG DEWASA DI DESA KOTABUNAN KECAMATAN KOTABUNAN KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW TIMUR**

### **NUTRITION KNOWLEDGE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY IN ADULTS IN KOTABUNAN VILLAGE, KOTABUNAN DISTRICT, BOLAANG MONGONDOW TIMUR**

**Jufri Sineke, Daniel Robert, Vera Harikedua, Muh.Ali Makaminang, Farha Ligawa**  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, Indonesia  
*e-mail : jufrisinekegz@gmail.com*

#### **1. ABSTRAK**

**Pendahuluan** : Obesitas didefinisikan sebagai kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Pengetahuan gizi diketahui merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap obesitas, semakin baik tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi pemilihan dan pola makan seseorang. Aktifitas fisik meliputi semua gerakan tubuh dari gerakan kecil hingga gerakan berat dan cepat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. **Bahan dan metode** : Penelitian merupakan observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Responden berjumlah 56 orang. Pengumpulan data pengetahuan gizi dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner, dan status obesitas dilakukan dengan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil** : Pengetahuan gizi responden 94,6% kurang dan 5,6% baik. Aktivitas fisik 66,1% berat dan 33,9% sedang. Status obesitas 60,7% obes dan 39,3% non obesitas. **Kesimpulan** : Hasil uji statistik tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas dimana  $p > 0,05$ , dan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dimana  $p > 0,05$ . Kesimpulan tidak ada hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

**Kata Kunci** : *Pengetahuan gizi, aktivitas fisik, obesitas*

## 2. ABSTRACT

**Introduction** : Obesity is defined as a disorder or disease characterized by excessive accumulation of body fat tissue. Knowledge of nutrition is known to be one of the factors that influence obesity, the better the level of knowledge of a person's nutrition will affect the selection and eating patterns of a person. Physical activity includes all body movements from small movements to heavy and fast movements. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and physical activity with the incidence of obesity. **Materials and methods** : This research is an analytic observational with a cross sectional design. Respondents amounted to 56 people. Data collection on nutrition knowledge and physical activity used a questionnaire, and obesity status was carried out by anthropometric measurements. Data analysis used Chi-square test. **Results** : 94.6% of respondents' knowledge of nutrition is poor and 5.6% is good. Physical activity was 66.1% heavy and 33.9% moderate. Obesity status 60.7% obese and 39.3% non-obese. **Conclusion**: The results of statistical tests there is no significant relationship between knowledge of nutrition with the incidence of obesity where  $p > 0.05$ , and there is no significant relationship between physical activity with the incidence of obesity where  $p > 0.05$ . The conclusion is that there is no relationship between knowledge of nutrition and physical activity with the incidence of obesity.

**Keywords** : Knowledge of nutrition, physical activity, obesity

## 3. PENDAHULUAN

World Health Organization mengemukakan bahwa obesitas tidak hanya terjadi di negara-negara maju tapi juga di negara-negara berkembang, obesitas dikaitkan dengan lebih banyak kematian di seluruh dunia daripada kekurangan berat badan. Secara global, ada lebih banyak orang yang mengalami obesitas daripada kekurangan berat badan, sebesar 2,8 juta orang meninggal karena penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung sebagai akibat dari obesitas (WHO, 2020).

Jumlah penduduk dewasa (usia di atas 18 tahun) di Indonesia yang mengalami obesitas mengalami peningkatan. Berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG) Kementerian Kesehatan, sekitar 25,8 persen penduduk dewasa tergolong obesitas pada 2017. Jumlah tersebut melonjak dua kali lipat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya 10,6 persen (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, proporsi berat badan lebih pada dewasa >18 tahun terus meningkat dari 2007 sampai 2018, tahun 2007 berat badan lebih yang ada di Indonesia sebesar 8,6%, tahun 2013 naik 11,5% dan 2018 meningkat menjadi 13,6%. Sedangkan obesitas di Indonesia pada dewasa >18 tahun tahun 2007 sebesar 10,5%, tahun 2013 meningkat sampai 14,8% dan pada tahun 2018 terus meningkat hingga menjadi 21,8%. Proporsi obesitas pada dewasa umur >18 tahun menurut provinsi menunjukkan dari semua provinsi di Indonesia, pada provinsi Nusa Tenggara Timur angka obesitas 10,3% dan menjadi tingkat obesitas yang terendah di Indonesia, sedangkan yang tertinggi tingkat obesitasnya di Indonesia yaitu Sulawesi Utara sebesar 30,2%. Terdapat juga tahun 2007 obesitas sentral pada umur >15 tahun sebesar 18,8%, tahun 2013 naik menjadi 26,6% dan tahun 2018 meningkat hingga 31,0%. Proporsi obesitas sentral pada umur >15 tahun menurut provinsi, Sulawesi Utara menjadi yang tertinggi angka obesitas sentralnya yaitu 42,5% dari seluruh provinsi di Indonesia (Riskesdas, 2018).

Indonesia menurut data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada usia 13-15 tahun secara nasional sebesar 10,8%, yang terdiri dari gemuk 8,3% dan 2,5% sangat gemuk (obesitas) untuk 16-18 tahun untuk berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15,4%. Prevalensi kegemukan pada anak 13-15 tahun di Sulawesi Utara 2,7%. Sebanyak 7 kabupaten/kota dengan prevalensi gemuk di atas prevalensi provinsi Sulawesi Utara, yaitu Minahasa, Kepulauan Sangihe, Bolaang Mongondow Timur, Kota Manado, Kota Bitung, Kota Tomohon, Kota Kotamobagu. Sementara itu prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 2,6% enam Kabupaten/Kota dengan prevalensi gemuk di atas prevalensi Sulawesi Utara, yaitu Kota Tomohon, Bolaang Mongondow Timur, Kota Manado, Minahasa Utara, Kota Kotamobagu dan terakhir yaitu Kepulauan Talaud (Imbar S dkk, 2019).

Obesitas terjadi karena berbagai faktor penyebab yang kompleks antara lain genetik, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan faktor-faktor lainnya. Obesitas berhubungan dengan waktu yang dihabiskan di depan TV dan komputer, menonton TV akan menyebabkan tubuh tidak bergerak (Robert D dkk, 2018). Pada penelitian terhadap remaja Gorontalo terdapat

responden yang kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 75% dan kategori sedang sebanyak 25% (Hafid W dan Sunarti H, 2019).

Tingkat pengetahuan gizi dapat menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. konsumsi makanan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi yang baik pula sehingga diharapkan dapat menuju status gizi yang baik. Seperti penelitian yang dilakukan pada remaja SMA Kristen 1 Tomohon bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 28% berpengetahuan baik - sedang sedangkan responden yang mengalami non obesitas sebanyak 51% berpengetahuan baik-sedang (Djendra dkk, 2018).

Berdasarkan pemeriksaan obesitas menurut jenis kelamin, Kabupaten/Kota Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2016, dilakukan pemeriksaan obesitas kepada laki-laki 58 orang dan perempuan 250 orang di Bolaang Mongondow Timur, laki-laki yang mengalami obesitas sejumlah 19 orang dan perempuan sejumlah 117 orang. Jumlah keseluruhan untuk laki-laki dan perempuan obesitas adalah 136 orang (0,72%) (Profil Kesehatan Sulut, 2016).

#### **4. BAHAN DAN METODE**

Penelitian merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 September 2020. Responden berjumlah 56 orang dengan teknik purposive sampling. Data obesitas kategori non obesitas bila  $<30$  IMT dan yang obesitas  $>30$  IMT (Robert D dkk, 2018). Pengetahuan gizi baik jika skor  $>80\%$ , sedang jika skor  $60-80\%$  dan kurang jika skor  $<60\%$  (Pratiwi & Pupitasari, 2017). Aktivitas fisik dinyatakan dalam skor METs-min sebagai jumlah kegiatan setiap menitnya. Hasil akhir dinyatakan ringan jika nilai total MET  $<600$ , sedang nilai total  $600-3000$  dan berat nilai total  $>3000$  (Sari A dkk, 2017). Analisis menggunakan uji Chi-square dan uji alternatifnya adalah Fisher Exact Test.

## 5. HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Umur responden mulai dari 18 sampai dengan 50 tahun. Berdasarkan kategorinya sebagian besar berusia 36 – 50 tahun sebanyak 26 orang (46.4%). Responden sebagian besar 80,4% adalah perempuan dan 19,6% laki-laki. Tingkat pendidikan responden mulai tingkat dasar sampai dengan perguruan tinggi, dimana 37,5% tamat SD, 19,6% tamat SMP, 35,7% tamat SMA dan 5,4% tamat perguruan tinggi. Responden sebagian besar atau 73,2% hanya sebagai ibu rumah tangga, 17,9% wiraswasta dan 5,4% sebagai pegawai negeri dan swasta.

### 2. Status Obesitas

Responden sebagian besar memiliki status obesitas sebanyak 34 orang (60.7%).

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Status Obesitas

Status	n	%
Obesitas (>30)	34	60.7
Non obesitas (<30)	22	39.3
Total	56	100

### 3. Pengetahuan Gizi

Responden sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kurang berjumlah 53 orang (94.6%).

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Kurang	53	94.6
Baik	3	5.4
Total	56	100

### 4. Aktivitas Fisik

Responden memiliki aktivitas fisik berat berjumlah 37 orang (66.1%)

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Sedang	19	33.9
Berat	37	66.1
Total	56	100

## 5. Hasil Uji Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Obesitas

Responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang dengan kategori obesitas sebanyak 32 orang (57.1%) dan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik kategori obesitas sebanyak 2 orang (3.6%). Sedangkan responden dengan pengetahuan gizi kurang dengan status non obesitas sebesar 21 orang atau 37.5% dan yang memiliki pengetahuan gizi baik dengan status non obesitas sebesar 1 orang atau 1.8%. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas dengan nilai  $p > 0,05$ .

## 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Jumlah	P
	Obesitas		Non Obesitas			
	n	%	n	%		
Sedang	13	23.2	6	10.7	19	0.3 97
Berat	21	37.5	16	28.6	37	
Total	34	60.7	22	39.3	56	

Responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan kategori obesitas sebanyak 13 orang (23,2%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik berat kategori obesitas sebanyak 21 orang (37.5%). Sedangkan responden dengan aktivitas fisik sedang dengan status non obesitas sebesar 6 orang atau 10.7% dan yang memiliki aktivitas fisik berat dengan status non obesitas sebesar 16 orang atau 28.6%. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai  $p > 0,05$ .

## 6. PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Obesitas

Sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik maupun yang tidak baik, kemudian diinternalisasikan ke dalam dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang baik dan kurang terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam hal ini adalah pemilihan makanan yang seimbang.

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang di konsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Berdasarkan Hasil penelitian menggunakan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada orang dewasa usia 18-50 tahun di Desa Kotabunan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi & Apoina, 2017, yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada Remaja SMP N 11 Semarang. Sama halnya dengan penelitian Yanto N dkk, 2019, yang meneliti tentang hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi lemak dengan kejadian obesitas sentral, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas sentral dengan nilai  $p = 0.074$  ( $p > 0,05$ )

Pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang sehingga jika tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas, maka hal ini dipengaruhi oleh factor langsungnya yaitu konsumsi makanan. Hal ini

didukung dengan penelitian lainnya yang menemukan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas.

## 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energy sehingga menyebabkan pembakaran energy yang diperlukan untuk aktivitas fisik bervariasi menurut tingkat intensitas dan lama melakukan aktivitas fisik (Sandjaja & Atmarita, 2009). Dari hasil uji statistik menunjukkan dari 56 responden yang memiliki aktivitas sedang 13 orang obesitas dan dengan aktivitas berat 21 orang dengan non obesitas dan aktivitas berat dengan status non obesitas sebanyak 6 orang, dengan aktivitas fisik berat non obesitas sebanyak 16 orang. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square* nilai  $p > 0,05$  yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Miko & Melsy, 2017 yang meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Mahasiswa Program Studi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas dengan nilai  $p\ value\ 1.000$  ( $p > 0,05$ ). Sama halnya dengan penelitian Christianto D A dkk, 2018 yang neliti tentang hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Desa Banjaroyo Kulon Progo daerah istimewa Yogyakarta, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai  $p = 0.18$  ( $p > 0,05$ )

Aktivitas fisik pada orang dewasa usia 18-50 tahun di Desa Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur dinyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan kejadian obesitas. diperkirakan karena responden pada penelitian ini sedang banyak melakukan aktivitas fisik berat dan aktivitas fisik sedang beberapa hari terakhir.

## 7. KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden memiliki status gizi obesitas
2. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang
3. Sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Chritianto D, A dkk. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana. 03(02) : 84
- Dewi P L P dan Apoina K. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. Journal Of Nutrition College. 6(3) : 259
- Djendra I, M dkk. 2018. Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Terhadap Resiko Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Kristen 1 Tomohon. Jurnal GIZIDO. 10(2) : 82
- Hafid W dan Hanapi S. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. KUMPURUI JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT. 1(1) : 8
- Hafid W dan Hanapi S. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. Kumpurui Jurnal Kesehatan Masyarakat. 1(1) : 8
- Hasdianah, dkk. 2014. Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta. Nuha Medika
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. [http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf). Diakses 25 Februari 2020
- Imbar S, dkk. 2019. Pengaruh Konseling Gizi Pada Asupan Makan Remaja Obesitas di SMP Kristen Woloan Kota Tomohon. Jurnal GIZIDO. 11(1) : 23
- Miko A dan Melsy P. 2017. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. AcTion Journal . 2(1) : 4

- Kemenkes RI. 2018. 1 dari 4 Penduduk Dewasa Mengalami Obesitas. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/1-dari-4-penduduk-dewasa-mengalami-obesitas>. Diakses 5 Maret 2020
- Kemenkes RI. 2019. Batas Ambang Indeks Masa Tubuh (IMT) Untuk Indonesia. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>. Diakses 7 April 2020
- Pratiwi Y, F & Puspitasi D, I. 2017. Efektivitas Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Gizi Kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. 10(1) : 60
- Prihaningtyas, R, dkk. 2018. Anak Obesitas. Jakarta. PT Alex Media Komputindo
- Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara. 2016. Dinas Kesehatan Daerah Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2017. <https://dinkes.sulutprov.go.id/wp-content/uploads/2016/11/Buku-Profil-Kesehatan-Sulut-2016.pdf>. Diakses 27 Februari 2020
- Robert D, dkk. 2018. Pola Makan, Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Guru SMA dan SMK di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Jurnal GIZIDO*. 10(1) : 26
- Sari A, M, dkk. 2017. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMPN di Pekanbaru. *JOM FK*. 4(1) : 3
- Sandjaja dan Atmarita. 2009. Kamus Gizi. Jakarta. Buku Kompas
- World Health Organization. 2020. Obesity. <https://www.who.int/topics/obesity/en/>. Diakses 3 Maret 2020
- World Health Organization. 2020. Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Diakses 10 Maret 2020
- Yanto N, dkk. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Lemak Dengan Kejadian Obesitas Sentral. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 3(2) : 109