

Hubungan Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Obesitas Pada Ibu Rumah Tangga Di Kecamatan Dayeuhluhur

Kintan Permata Hidayat¹, Idawati Karjadidjaja^{2*}

¹⁻²Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta. Bagian Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
Email : kintan.405190101@stu.untar.ac.id, idawatik@fk.untar.ac.id

(*: Corresponden Author)

Abstrak—Prevalensi obesitas makin meningkat dan juga merupakan faktor risiko dari penyakit tidak menular, yaitu penyakit kardio vaskular, kanker, dan diabetes melitus. Mengetahui berbagai faktor yang dapat menyebabkan obesitas merupakan hal yang penting, salah satunya adalah pengetahuan mengenai gaya hidup sehat. Studi ini bertujuan menilai ada tidaknya hubungan antara tingkat pengetahuan gaya hidup sehat dengan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga. Studi merupakan studi analitik observasional dengan metode cross-sectional dengan subjek penelitian adalah ibu rumah tangga berusia 20-40 tahun di Kecamatan Dayeuhluhur. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang berisikan 20 butir pertanyaan. Penetapan obesitas dilakukan memakai pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang. Kategori pengetahuan dibagi menjadi baik & kurang. Terdapat 54 (46,6%) orang dengan pengetahuan kurang, 62 (53,4%) orang dengan pengetahuan baik. Terdapat 2 (1,7%) orang memiliki status gizi *underweight*, 40 (34,5%) orang memiliki status gizi normal, dan 74 (63,8%) orang memiliki status gizi *overweight* + obesitas. Didapatkan 24(20,7%) orang lingkaran pinggangnya normal, dan 92 (79,3%) orang obesitas sentral. Penelitian menunjukkan bahwa responden dengan IMT yang normal memiliki rata – rata pengetahuan 7.06 dari pada responden dengan obesitas+*overweight*. Terdapat adanya perbedaan rata – rata antara pengetahuan gaya hidup sehat dengan IMT (p-value = 0,000).

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Obesitas, Ibu Rumah Tangga

Abstract—The prevalence of obesity is increasing and is also a risk factor for non-communicable diseases, namely cardiovascular disease, cancer, and diabetes mellitus. Knowing the various factors that can cause obesity is important, one of which is knowledge about a healthy lifestyle. This study aims to assess whether there is a relationship between the level of knowledge of a healthy lifestyle with the incidence of obesity in housewives. The study is an observational analytic study with a cross-sectional method with the research subjects being housewives aged 20-40 years in Dayeuhluhur District. Knowledge measurement was carried out using a questionnaire containing 20 questions. Obesity is determined by measuring body mass index (BMI) and waist circumference. Knowledge categories are divided into good & poor. There are 54 (46,6%) people with less knowledge, 62 (53,4%) people with good knowledge. There were 2 (1,7%) people with *underweight* nutritional status, 40 (34,5%) people with normal nutritional status, and 74 (63,8%) people with *overweight* + obesity nutritional status. There were 24 (20,7%) people with normal waist circumference, and 92 (79,3%) people with central obesity. It was concluded that there were relationship between healthy lifestyle knowledge and obesity, which is reflected by the difference of BMI (p-value = 0.000).

Keywords: Knowledge of Nutrition, Obesity, Housewife

1. PENDAHULUAN

Obesitas adalah suatu faktor risiko pertama dari berbagai penyakit tidak menular, selain dalam penyakit kardiovaskular, kanker, dan diabetes melitus. Penyakit tidak menular bertanggung jawab untuk > 70% kematian di seluruh dunia, sehingga obesitas merupakan factor risiko utama morbiditas serta mortalitas di semua dunia. Sebagai factor risiko dari penyakit-penyakit yang berbahaya, obesitas juga memiliki prevalensi yang tinggi, dengan rata-rata prevalensi obesitas pada orang dewasa di semua dunia 19,5%. Berlandaskan pengertian dari WHO (World Health Organizations) yaitu (IMT) bagi daerah Asia – Pasifik yang cenderung besar dari atau sepadan terhadap 25 yakni tergolong pada golongan obesitas. Sementara berdasarkan laporan riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018 prevalensi obesitas di Indonesia yakni 21,8%. Data yang samadari RISKESDAS 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Jawa Tengah berada sedikit di bawah prevalensi nasional di sekitar 20%.

Sebagai kondisi dengan prevalensi yang tinggi dan juga dampak yang serius, pencegahan terhadap obesitas merupakan hal yang penting. Contohnya dengan penerapannya gaya hidup sehat. Penerapannya gaya hidup sehat memang masih menjadi tantangan serius untuk pemerintah Indonesia. Kesulitan dalam penerapan gaya hidup sehat dapat terjadi akibat berbagai hal salah satunya dampak modernisasi yang menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik misalnya akibat kemudahan yang dibantu dengan teknologi dan minimnya waktu karena kesibukan yang lain.

Di Indonesia khususnya di bidang gizi kurang sekali memperhatikan gaya hidup yang berdampak pada pola makan. Seperti minimnya konsumsi buah serta sayur, meningkatnya mengonsumsi garam, serta lebih memilih makanan tinggi lemak yang disertai dengan kurangnya aktivitas fisik. Penerapan gaya hidup sehat dapat menurunkan kejadian obesitas yang salah satunya diukur menggunakan lingkaran pinggang. Lingkaran pinggang adalah pengukuran antropometri guna mengidentifikasi obesitas selain IMT. Lingkaran pinggang adalah suatu alat ukur untuk memprediksi presentase lemak viseral. Oleh karena itu pengukuran lingkaran pinggang perlu dilakukan untuk mewujudkan upaya promosi dan prevensi terhadap masalah kesehatan terutama pada penyakit jantung koroner.

Berdasarkan hal di atas penulis membuat penelitian mengenai pengetahuan gaya hidup sehat terhadap kejadian obesitas pada ibu rumah tangga di Kecamatan Dayeuhluhur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain studi cross sectional. Dimana subjek penelitian merupakan ibu rumah tangga di Kecamatan Dayeuhluhur. Perhitungan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus uji hipotesis terhadap populasi independen dengan jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah sebanyak 92 sampel. Variabel tergantungan pada penelitian ini adalah kejadian obesitas yang dialami oleh ibu rumah tangga di Kecamatan Dayeuhluhur pada periode bulan Desember 2021 hingga Februari 2022. Kemudian, variabel bebas pada penelitian ini adalah pengetahuan mengenai gaya hidup sehat. Setelah mengumpulkan semua data, data yang diperoleh akan diolah dengan menggunakan perangkat lunak analisis data. Data univariat (pengetahuan mengenai gaya hidup sehat, kejadian obesitas akan disajikan dalam bentuk persentase, nilai mean, standar deviasi, median (minimal dan maksimal). Data bivariat dianalisis dengan uji T-test Independent.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Tabel 1 diketahui bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan usia pada 116 responden mayoritas responden berusia 34-40 tahun sebanyak 46 (39,7%) orang. Sisanya usia 20 – 25 tahun sejumlah 16 (13,8%) orang, usia 26 – 30 tahun sejumlah 21 (18,1%) orang, dan 31 – 35 tahun sejumlah 33 (28,4%) orang. Untuk pengetahuan didapatkan nilai rata-rata pengetahuan responden 72,51. Hasil analisis mengenai pengetahuan gaya hidup sehat responden didapatkan kategori baik yaitu sebesar 53,4% (62 orang), dan kurang sebesar 46,6% (54 orang). Dari hasil penelitian rata-rata nilai IMT responden yaitu 26,72. Responden mendapatkan nilai terendah 17,01 dan nilai tertinggi 43,42. Berdasarkan pembagian status gizi untuk underweight 2 (1,7%) orang, normal 40 (34,5%) orang, dan overweight + obesitas 74 (63,8%) orang. Dari hasil penelitian rata-rata nilai lingkaran pinggang responden yaitu 90,23. Responden mendapatkan nilai terendah 55 dan nilai tertinggi 150. Berdasarkan pembagian status lingkaran pinggang untuk normal 24 (20,7%) responden, dan obesitas sentral 92 (79,3%) responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Kejadian Obesitas

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean (SD)
Usia (tahun)			33,49 (5,866)
20-25	16	13,8	

26-30	21	18,1	
31-35	33	28,4	
36-40	46	39,7	
Pengetahuan			72,5(11,581)
Baik	62	53,4	
Kurang	54	46,6	
Indeks Massa Tubuh			26,72(4,48)
<i>Underweight</i>	2	1,7	
Normal	40	34,5	
<i>(overweigh+obesitas)</i>	74	63,8	
Lingkar Pinggang			90,23 (12,732)
Normal	24	20,7	
Obesitas sentral	92	79,3	
Total	116	100	

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas menggunakan uji T-test Independen pada tabel, didapatkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pengetahuan gaya hidup sehat dengan indeks massa tubuh (IMT) terhadap kejadian obesitas pada ibu rumah tangga di kecamatan dayeuhluhur didapatkan hubungan statistik dimana $p = 0,000$. Pada perbedaan rata-rata antara pengetahuan gaya hidup sehat dengan kejadian IMT yang berkaitan dengan obesitas pada ibu rumah tangga di kecamatan dayeuhluhur dimana rata-rata dengan pengetahuan baik sebesar 26,27 dan nilai rata – rata pengetahuang kurang sebesar 27,1. Beda rerata yang didapatkan sebesar 0,839. Didapatkan nilai Confidence Interval sebesar 23,55 sampai 28,36.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Obesitas

Kategori	Mean	Mean	Difference	95% CI	p-value
	IMT				
Pengetahuan			0,839	23,55-28,36	0,000
Baik	26,27				
Kurang	27,1				

Berdasarkan hasil nilai pengetahuan pada 116 responden pada ibu rumah tangga di Kecamatan Dayeuhluhur diketahui nilai pengetahuan terendah 25 dan tertinggi 95 dan mayoritas responden mendapatkan pengetahuan dalam kategori baik 62 (53.4%). Dalam memperoleh pengetahuan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah yaitu usia. Dalam penelitian ini responden rata – rata berusia 33 tahun. Usia responden merupakan usia matang yang artinya responden cukup dapat menerima, mengingat serta dapat memahami informasi dengan baik. Maksudnya dalam hal mengartikan pengetahuan tentang status gizi dan dapat diterima dan dipahami dengan cukup baik , sehingga nilai pengetahuan yang didapatkan dari responden lumayan tinggi.

Pada hasil penelitian nilai IMT pada 116 responden pada ibu rumah tangga di Kecamatan Dayeuhluhur diketahui nilai IMT terendah 17 dan tertinggi 43 dan mayoritas responden mendapatkan IMT dalam kategori overweight+obesitas 74 (63.8%) . Ada beberapa faktor yang mempengaruhinya nilai IMT seseorang yakni karakter, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi. Dalam penelitian ini responden rata – rata IMT 26,72. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan merupakan akumulasi simpanan energi yang berubah menjadi lemak. Dengan meningkatnya usia kecepatan metabolisme juga mulai menurun mulai usia 30 tahun, bila aktivitas fisik juga berkurang maka timbunan lemak menjadi kegemukan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Khimatu Karimah pada tahun (2020) menyatakan ibu rumah tangga bukan tidak memahami bahwa perilaku konsumsi dapat berpengaruh pada angka kecukupan gizi yang nantinya berdampak pada kesehatan juga. Akan tetapi karakter masyarakat yang sudah berubah menjadi semi perkotaan membuat masyarakat tidak terlalu memperdulikan kecukupan gizinya.

Sebenarnya masyarakat terutama ibu rumah tangga sudah merasakan perubahan kondisi kesehatan masyarakat dulu dengan sekarang. Dulu perkembangan penyakit diabetes dan hipertensi tidak sebanyak sekarang diderita oleh ibu rumah tangga. Apalagi ibu rumah tangga cenderung lebih rentan mengalami peningkatan berat badan karena pola hidup yang tidak sehat, pasca melahirkan anak pertama yang dibiarkan berlarut-larut sehingga menyebabkan obesitas. Selain itu juga disebabkan karena mengikuti program KB, keturunan, obat-obatan dan lainnya.

Pada uji statistik yang dilakukan pada ibu rumah tangga di Kecamatan Dayeuhluhur didapatkan nilai p value sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pengetahuan gaya hidup sehat dengan kejadian IMT yang berkaitan dengan obesitas pada ibu rumah tangga di kecamatan dayeuhluhur. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang mengetahui teori mengenai gizi seimbang belum tentu sudah menerapkan teori tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Penelitian ini sejalan dengan vina Audinni Putri (2016) yang menyatakan tidak adanya hubungan pengetahuan gizi dengan asupan gizi responden dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh tingkat pengetahuan gizi responden yang baik tidak diimbangi dengan perubahan pola konsumsi asupan gizi tertentu atau instrumen penelitian yang digunakan kurang sensitif dan fokus pada penelitian hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan gizi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian pada Mahasiswa Kedokteran Semarang yang menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi ($p=0,583$), asupan lemak jenuh ($p=0,529$), asupan karbohidrat ($p=0,596$) dan asupan lemak tidak jenuh ($p=0,522$). Hal serupa didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Albertina Lipa (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Indek Masa Tubuh (IMT) sehingga didapatkan juga bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama maupun di luar asrama tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan Indek Masa Tubuh (IMT).

4. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Ibu Rumah Tangga yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 62 (53,4%) orang, Kemudian sebanyak 54 (46,6%) orang ibu rumah tangga memiliki pengetahuan kurang baik.
- b. Ibu Rumah Tangga yang memiliki status gizi underweight sebanyak 2 (1,7%) orang, yang memiliki status gizi normal sebanyak 40 (34,5%) orang, dan sebanyak 74 (63,8%) orang memiliki status gizi overweight + obesitas . Didapatkan rata – rata IMT pada ibu rumah tangga sebesar 26,7.
- c. Ditemukan ada hubungan perbedaan rata-rata antara pengetahuan gaya hidup sehat dengan IMT ($p\text{-value} = 0,000$) yang mencerminkan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga di Kecamatan Dayeuhluhur.

B. Saran

- a. Masyarakat / Responden dihimbau untuk mendukung satu sama lain agar dapat menerapkan gaya hidup sehat, seperti mengadakan senam bersama, jalan bersama, kegiatan bersih-bersih lingkungan, acara demo masak sehat, dan lain sebagainya.
- b. Penelitian selanjutnya dihimbau untuk mengevaluasi faktor-faktor lain yang mungkin berkaitan dengan gaya hidup sehat seperti motivasi, dukungan sosial, dan lain sebagainya.

REFERENCES

- Blüher M. Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nat Rev Endocrinol.* 2019;3(4):288–298.
- RISKESDAS. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia; 2018.
- Depkes RI. GERMAS-Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Jakarta: : Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat; 2017.
- Oviyanti P. Hubungan Antara Lingkar Pinggang Dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Dengan Tekanan Darah Pada Subjek Usia Dewasa. Universitas Sebelas Maret; 2010.
- Candrawati S. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa. Fakultas Kedokteran. Universitas Jenderal Soedirman; 2011.
- Mansjoer A. Kapita Selekta Kedokteran Jilid 2. Jakarta: Media Aesculapius; 2005.
- Notoadmojo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
- Kemendes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
- Widjaja N., Prihaningtyas R., Hanindita M, Irawan R. Lingkar Pinggang Dan Adiponektin Pada Remaja Obesitas Waist Circumference And Adiponectin In Obese Adolescents. *Media Gizi Indones.* 2020;15(2).
- World Health Organization. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: Report of A WHO Expert Consultation. WHO Press. 2008;1.
- Racette S., Deusinger S, Deusinger R. Obesity: overview of prevalence, etiology, and treatment. *J Phys Ther.* 2003;83(3):276–88.
- Lewis L. The Beginner’s Guide To A Healthy Lifestyle. Amerika Serikat: CreateSpace Independent Publishing Platform; 2017.
- Soekirman. Ilmu Gizi Dan Aplikasinya. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional; 2000.
- Vazquez, A YC. promising neotropical tree for site amelioration of deforested land. *Agr ofor estry Systems.* Springer Link. 2007;40(3):97–104.
- Fauzi CA. Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Remaja. *Kesehat Reproduksi.* 2012;3(4):91–105.
- Chan D, Watts G, Barrett P, Burke V. Waist Circumference, Waist to Hip Ratio and Body Mass Index as Predictors of Adipose Tissue Compartments. *Q J Med Publ online.* 2002;3(7):441–7.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV; 2017.
- Apryanti, Linda. 2015. *Faktor Risiko Obesitas Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Bendungan Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang.* Journal of Nutrition College, Volume 4, Nomor 2, Tahun 2015, Halaman 443-449
- Albertina. 2017. *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa.* Akademi Kebidanan PancaBhaktiPontianak.
- Juwariah T, Priyanto A. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Kekambuhan Luka Diabetik. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* [Internet]. 2018 Dec 28 [cited 2021 May 5]. 3(5):233- Available from: <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/343>
- Khikmatul Karimah. 2018. Upaya Pendampingan Ibu Rumah Tangga Dengan Status Gizi Lebih Di Desa Wonoasri, Kecamatan Wonoasri Kabupaten Madiun.

- Depkes RI.1994.*Buku Pedoman Petugas Fasilitas Pelayanan Keluarga Berencana*.Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Kesehatan Keluarga
- Adult Obesity and Socio economic Status.National Obesity Observatory.com
- Vinna , Audinni. 2016. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi Dan Lama Tidur Dengan Indikator Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswi Fkm Undip Angkatan2014-2016.JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal) Volume 6, Nomor 1, Januari 2018 (ISSN:2356-3346).
- Uci. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Pangan Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Karyawan Bagian Administrasi DiRumah Sakit Usu.
- Merysa. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Kejadian Obesitas Anak di SD Islam Al-Azhar 32Padang.<https://pdfs.semanticscholar.org/b229/47ff96be940e2d7eac9cc4c80a1e85c8eec5>.