

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS

FACTORS RELATED TO OCCURRENCE OF OBESITY

Israini Suriati¹ Nurliana Mansyur²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Palopo

E-mail: ¹israinisuiati@yahoo.com² Lianamansyur@gmail.com

ABSTRACT

Introduction : Obesity is a condition that describes a person has a very fat body and contains a lot of fat in his body, as a result of a buildup of nutrients, especially carbohydrates, fats and proteins. This condition is caused by an imbalance in calorie consumption and energy requirements. Obesity can be influenced by various factors. These factors include genetic factors, lack of movement / exercise, emotions, diet, lack of rest, temperature, hormonal

Methods: comparative study with a case control study approach seen retrospectively. This design is done by looking at the dependent variable first, while the independent variable is traced retrospectively to determine whether there is a relationship between the factors that play a role. The population in this study were obese residents in the hambang sabbang hamlet in the village of Salu Paremang, south of the Kamanre district, South Sulawesi. as 40 respondents.

Results: Based on the chi square test with Fisher Exact test on genetic variables, the calculated value of $p = 0.001$ is smaller than the value of $\alpha = 0.05$, on the dietary variable, the calculated value of $p = 0.002$ is smaller than the value of $\alpha = 0.05$, and on the variable physical activity obtained value of $p = 0.001$ smaller than the value of $\alpha = 0.05$

Suggestion: there is a genetic relationship, diet and physical activity with obesity.

Keywords : *Obesity, diet, physical activity, case control study*

ABSTRAK

Pendahuluan: Obesitas adalah suatu kondisi yang menggambarkan seseorang memiliki badan yang sangat gemuk dan mengandung banyak lemak pada tubuhnya, sebagai akibat dari penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan konsumsi kalori dan kebutuhan energy. Obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah faktor genetik, kurang gerak / olahraga, emosi, Pola makan, kurang istirahat, suhu, hormonal.

Metode: studi komparatif dengan pendekatan case control study dilihat secara retrospektif. Desain ini dilakukan dengan melihat variabel dependen terlebih dahulu, sedangkan variabel independen ditelusuri secara retrospektif untuk menentukan ada tidaknya hubungan faktor faktor yang berperan. Populasi dalam penelitian ini adalah warga yang obesitas di Dusun Sabbang Paru Desa Salu Paremang Selatan Kecamatan Kamanre Sulawesi Selatan.

Hasil : Berdasarkan uji *chi square* dengan *Fisher Exact test* pada variabel genetika diperoleh nilai hitung $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, pada variabel pola makan diperoleh nilai hitung $p = 0,002$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, dan pada variabel aktifitas fisik diperoleh nilai hitung $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$

Simpulan : ada hubungan genetika, pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas.

Kata kunci : *Obesitas, Pola Makan, Aktivitas Fisik, case control study*

PENDAHULUAN

Tingkat kesehatan gizi sesuai dengan tingkat konsumsi yang menyebabkan tercapainya kesehatan tersebut. Apabila konsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh maka akan menyebabkan gizi kurang atau gizi lebih. Adriani, M. (2012). Obesitas adalah suatu keadaan yang melebihi berat badan relatif seseorang, sebagai akibat dari penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan konsumsi kalori dan kebutuhan energi. Aini, S. N. (2013).

Obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah faktor genetik, kurang gerak/olahraga, emosi, Pola makan, kurang istirahat, suhu, hormonal (Sari, 2014).

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya kita seringkali menjumpai orangtua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Dalam hal ini, nampaknya faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Hal ini dimungkinkan karena pada saat ibu yang obesitas sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. Maka tidak heranlah bila bayi

yang lahir pun memiliki unsur lemak tubuh yang relatif sama besar.

Di Indonesia angka prevalensi kelebihan berat badan antara laki – laki dan perempuan adalah 12,8 % dan 20 %. Sedangkan untuk obesitas prevalensi perempuan dua kali lebih besar dari pada laki-laki, yakni 5,9 % dan 2,5 %. Perempuan mempunyai kecenderungan obesitas yang tinggi dibandingkan pria karena masa otot pria lebih besar dari pada perempuan akibatnya ruang untuk tumbuhnya lemak pada perempuan lebih besar. Selain itu aktivitas fisik laki – laki jauh lebih banyak dan berat. Perempuan menjadi lebih cepat gemuk juga karena dalam setiap fase hidupnya selalu berisiko untuk gemuk. Contohnya jika selama dalam kandungan seorang ibu kekurangan gizi maka bayinya cenderung gemuk ketika memasuki *face* mensturasi pada usia dini akan rentan obesitas.

Berdasarkan data Dinas kesehatan Kabupaten Luwu, prevalensi obesitas pada laki-laki dan perempuan mencapai 4,5 persen untuk pria, sedangkan pada perempuan mencapai 5,4 persen. Dinkes luwu 2019). Dan dari hasil sensus penduduk di tahun 2019, menunjukkan bahwa Desa Salu Paremang Selatan. Dan menurut pengamatan bahwa angka kegemukan mencapai 6,5 %.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut di atas peneliti tertarik untuk melakukan peneliti ‘‘

Faktor– faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada Warga Dusun Sabbang Paru, Desa Salu Paremang Selatan, Kecamatan Kamanre Provinsi Sulawesi Selatan.

METODE PENELITIAN

Studi komparatif dengan pendekatan *case control study* dilihat secara retrospektif. Desain ini dilakukan dengan melihat variabel dependen terlebih dahulu, sedangkan variabel independen ditelusuri secara retrospektif untuk menentukan ada tidaknya hubungan faktor faktor yang berperan.

Dilaksanakan pada Dusun Sabbang Paru, Desa Salu Paremang Selatan, Kecamatan Kamanre Provinsi Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang dengan teknik penarikan menggunakan *total Sampling*.

Instrumen adalah alat pengukur data yang digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner skala guttman yang ada pada kuesioner peneliti, yaitu skala pengukuran dengan jawaban ya atau tidak.

Analisis data dengan uji statistik Chi-Square dimana hipotesis alternatif diterima jika P- value <0,05. Analisa dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS versi 19,0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan genetik, pola makan, dan Aktivitas Fisik dan obesitas

Genetik	N	%
Ya	31	77,5
Tidak	9	22,5
Jumlah	28	100
Pola Makan	N	%
Berisiko	30	75
Tidak Berisiko	10	25
Jumlah	40	100
Aktivitas Fisik	N	%
Berisiko	28	70
Tidak Berisiko	12	30
Jumlah	40	100
Obesitas	N	%
Ya	29	72,5
Tidak	11	27,5
Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer

Pada distribusi responden berdasarkan genetika menunjukkan bahwa dari 40 responden kebanyakan memiliki riwayat keluarga yang menagalami obesitas yaitu sebanyak 31 responden (77,5%) dan yang tidak memiliki riwayat keluarga yang menagalami obesitas hanya berjumlah 9 responden (22,5%).

Pada distribusi responden berdasarkan pola makan menunjukkan bahwa dari 40 responden kebanyakan memiliki pola makan yang berisiko yaitu sebanyak 30 responden (75%) dan memiliki pola makan yang tidak berisiko hanya 10 responden (25%)

Pada distribusi responden berdasarkan aktifitas fisik menunjukkan bahwa dari 40 responden kebanyakan memiliki aktifitas

fisik yang berisiko yaitu sebanyak 28 responden (70%) dan yang tidak berisiko hanya berjumlah 12 responden (30%).

Pada distribusi responden berdasarkan obesitas menunjukkan bahwa dari 40 responden kebanyakan responden mengalami obesitas yaitu sebanyak 29 responden (72,5%) dan yang tidak mengalami hanya hanya berjumlah 11 responden (27,5%).

Tabel 2.
Hubungan genetik dengan obesitas

Gene tik	Obesitas				Total	
	Ya		Tidak		Jml	%
	N	%	n	%		
Ya	26	65	5	12,5	31	77,5
Tidak	2	5	7	17,5	9	22,5
Total	28	70	12	30	40	100

Sumber : Data Primer 2020 p : 0,001 OR : 18,2

Pada variabel diatas menunjukkan bahwa pada responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami penyakit yang sama dengan yang mengalami obesitas sebanyak 26 responden (65%) dan yang tidak mengalami obesitas berjumlah 5 responden (12,5%). Sedangkan responden yang tidak memiliki riwayat dengan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 7 responden (17,5%) dan yang mengalami obesitas hanya berjumlah 2 responden (5%)

Berdasarkan uji *chi square* dengan *Fisher Exact test* diperoleh nilai hitung $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dari analisis tersebut dapat diartikan bahwa H_0

diterima atau ada hubungan genetika dengan obesitas pada warga Dusun Sabbang Paru Desa Salu Paremang Selatan Kecamatan Kamanre. Pada analisa dengan Odds Ratio dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai 18 artinya apabila responden memiliki riwayat keluarga yang mengalami penyakit yang sama, maka akan mempunyai peluang 18 kali untuk mengalami obesitas.

Dari hasil penelitian diatas dapat kita simpulkan bahwa seseorang yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami obesitas akan memiliki kecenderungan untuk mengalami hal yang sama, karena genetik merupakan salah satu predisposisi untuk terjadinya ketidakseimbangan energi yang menjadi penyebab kegemukan.

Menurut Brigita (2012) kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Hal inilah yang menyebabkan kita seringkali menjumpai orangtua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Jadi dalam hal ini, faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Hal ini dikarenakan pada saat ibu yang obesitas sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. Maka tidak heranlah bila bayi yang lahirpun memiliki unsur lemak tubuh yang relatif sama besar

Tabel 3.
Hubungan pola makan dengan obesitas

Pola Makan	Obesitas				Total	
	Ya		Tidak		jml	%
	n	%	n	%		
Berisiko	26	65	4	10	30	75
Tidak Berisiko	2	5	8	20	10	25
Total	28	70	12	30	40	100

Sumber : Data Primer

Pada variabel diatas menunjukkan bahwa pada responden yang memiliki pola makan yang berisiko dengan yang mengalami obesitas sebanyak 26 responden (65%) dan yang tidak mengalami obesitas berjumlah 4 responden (10%). Sedangkan responden yang memiliki pola makan yang tidak berisiko dengan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 8 responden (20%) dan yang mengalami obesitas hanya berjumlah 2 responden (5%).

Berdasarkan uji *chi square* dengan *Fisher Exact test* diperoleh nilai hitung $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dari analisis tersebut dapat diartikan bahwa H_0 diterima atau ada hubungan pola makan dengan obesitas pada warga Dusun Sabbang Paru Desa Salu Paremang Selatan Kecamatan Kamanre. Pada analisa dengan Odds Ratio dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai 26 artinya apabila pola makan responden berisiko, maka akan mempunyai peluang 26 kali untuk mengalami obesitas.

Dari hasil penelitian diatas dapat kita simpulkan bahwa seseorang yang memiliki pola makan yang berisiko akan memiliki kecenderungan untuk mengalami obesitas, hal ini dikarenakan pola makan yang berisiko biasanya dapat kita lihat pada seseorang yang memiliki kegemaran ngemil tanpa mengenal waktu ditempat.

Dan terkadang pada orang gemuk/terjadinya kegemukan pada seseorang merupakan akibat dari pola makan yang tidak teratur yang dimana orang yang gemuk itu makan bukan hanya pada saat ia lapar akan tetapi ia makan karena adanya keinginan yang ada dalam dirinya, hal ini sesuai dengan pernyataan yang menyatakan orang yang kegemukan lebih responsif dibanding dengan orang berberat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat ia lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan jika sang individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan

Tabel 4.

Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas

Aktivitas Fisik	Obesitas		Total	
	Ya	Tidak	Jumlah	%
	n	%		
Berisiko	25	62,5	28	70
Tidak Berisiko	3	7,5	12	30
Total	28	70	40	100

Sumber : Data Primer 2020, p : 0,000 OR : 25

Pada variabel diatas menunjukkan bahwa pada responden yang memiliki aktifitas fisik yang berisiko dengan yang mengalami obesitas sebanyak 25 responden (62,5%) dan yang tidak mengalami obesitas berjumlah 3 responden (7,5%). Sedangkan responden yang memiliki aktifitas yang tidak berisiko dengan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 9 responden (22,5%) dan yang mengalami obesitas hanya berjumlah 3 responden (7,5%).

Berdasarkan uji *chi square* dengan *Fisher Exact test* diperoleh nilai hitung $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dari analisis tersebut dapat diartikan bahwa H_0 diterima atau ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada warga Dusun Sabbang Paru Desa Salu Paremang Selatan Kecamatan Kamanre. Pada analisa dengan Odds Ratio dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai 25 artinya apabila aktifitas responden berisiko, maka akan mempunyai peluang 25 kali untuk mengalami obesitas.

Dari hasil penelitian diatas dapat kita simpulkan bahwa seseorang yang memiliki aktifitas fisik yang berisiko akan memiliki kecenderungan untuk mengalami obesitas, Hal ini dikarenakan tingkat pengeluaran energi tubuh sangat peka terhadap pengendalian berat tubuh, dalam artian bahwa seseorang yang mengalami pemasukan kalori berlebihan tanpa diibangi oleh aktifitas fisik akan memudahkan seseorang menjadi gemuk.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Satriono (2015) yang menyatakan bahwa bila pemasukan kalori berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang akan memudahkan seseorang menjadi gemuk. Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori. Seseorang yang cenderung mengkonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang, akan mengalami obesitas.

Pada saat berolahraga kalori terbakar, makin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Orang yang duduk bekerja seharian akan mengalami penurunan metabolisme basal tubuhnya. Kekurangan aktifitas gerak akan menyebabkan suatu siklus yang hebat, obesitas membuat kegiatan olah raga menjadi sangat sulit dan kurang dapat

dinikmati dan kurangnya olah raga secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolisme basal tubuh orang tersebut. Jadi olah raga sangat penting dalam penurunan berat badan tidak saja karena dapat membakar kalori, melainkan juga karena dapat membantu mengatur berfungsinya metabolis normal.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan berdasarkan tujuan bahwa dari tiga faktor-faktor yaitu genetik, pola makan, dan aktifitas fisik terdapat hubungan dengan dengan obesitas pada Warga Dusun Sabbang Paru Desa Salu Paremang Selatan Kecamatan Kamanre Provinsi Sulawesi Selatan.

UCAPAN TERIMA KASIH/

ACKNOWLEDGEMENT

Terima kasih kepada Univeritas Muhammadiyah Palopo atas bantuan material yang diberikan kepada peneliti.

REFERENCES

- Adriani, M. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- ini, S. N. (2013). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 2–8.
- Al, L. E. T. (2002). Associations of body mass index and obesity with physical activity, food choices, alcohol intake,

and smoking in the. *Am J Clin Nutr*, (1), 809–817.

- Barasi, M. E. (2011). *At a Glance: Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, S. R. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Studi Pendidikan Teknik Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta
- Fitriana, A., Nusa Andar, & Adi, A. C. (2013). Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet Dan Genetik Dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan. *Media Gizi Indonesia*, 9 No.1, 20–27.
- Hedrayati, Salmiah dan Rauf, S. (2010). Pengetahuan Gizi Pola Makan Dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Semarang. *Media Gizi Indonesia*, IX, 33–40
- Sari, D. A. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMP AL Islam 1 Surakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Gizi S1. Universitas Muhammadiyah Surakarta.