

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPURUNING JURUSAN
KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN METRO
SKRIPSI, JUNI 2024**

Marliani

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia 25-49 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung

xiv + 60 halaman + 7 tabel + 10 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan bentuk jaringan lemak. Kelebihan energi tersebut dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan keluaran energi rendah disebabkan oleh rendahnya metabolisme tubuh, aktivitas fisik, dan efek termogenesis makanan. Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1990 dan 2022. Indonesia berada di peringkat ke-150 dari 200 negara yang terdata, dengan prevalensi obesitas mencapai 16,58%. Di Provinsi Lampung, prevalensi obesitas adalah 17,31%, sedangkan di Kota Metro mencapai 21,6%. Di Puskesmas Ganjar Agung, kasus obesitas cenderung menurun dari 26% pada tahun 2022 menjadi 17,8% pada tahun 2023. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2023.

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh seluruh wanita usia 25-49 tahun di Puskesmas Ganjar Agung berjumlah 212 orang. Sampel sebanyak 67 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *food frequency questioner* (FFQ) dan *aktivitas fisik (Global Physical Activity Questionnaire)*, analisis data secara univariat untuk mengukur frekuensi pola makan dan aktivitas fisik. Analisis bivariat menggunakan *uji chi square*.

Hasil wanita usia 25-49 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung yang mengalami obesitas sebanyak 34 orang (45,9%), pola makan yang buruk sebanyak 50 orang (67,6%) dan aktivitas fisik kurang sebanyak 42 orang (56,8%). Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas didapatkan p value : 0,000 dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas didapatkan p value: 0,048.

Simpulan dari penelitian ini ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita usia 25-49 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung. Saran diharapkan untuk dapat menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan yang sehat rendah karbohidrat dan banyak mengandung serat serta lebih banyak melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari kejadian obesitas.

Kata kunci : pola makan, aktivitas fisik, obesitas, wanita

Daftar bacaan : 20 (2018-2023)

**KEMENKES HEALTH POLYTECHNIC TANJUNG KARANG
MIDWIFERY DEPARTMENT METRO MIDWIFERY PROGRAM
THESIS, JUNE 2024**

Marliani

The Relationship between Diet and Physical Activity with the Incidence of Obesity in Women Aged 25-49 Years in the Ganjar Agung Health Center Working Area

xiv + 60 pages + 7 tables + 10 figures + 11 attachments

ABSTRACT

Obesity occurs due to an imbalance between energy intake and the form of fat tissue. The excess energy can be caused by excessive food consumption, while low energy output is caused by low body metabolism, physical activity, and the thermogenesis effect of food. The prevalence of obesity worldwide has more than doubled between 1990 and 2022. Indonesia is ranked 150th out of 200 countries, with obesity prevalence reaching 16.58%. In Lampung Province, the prevalence of obesity is 17.31%, while in Metro City it reaches 21.6%. In Ganjar Agung Health Center, obesity cases tend to decrease from 26% in 2022 to 17.8% in 2023. The purpose of the study was to determine the relationship between diet, and physical activity with the incidence of obesity in the Ganjar Agung Health Center working area in 2023.

Type of quantitative research with a cross sectional approach. The population is all women aged 25-49 years at the Ganjar Agung Health Center, totaling 212 people. The sample was 67 respondents with sampling techniques using accidental sampling and purposive sampling. Data collection using food frequency questionnaire (FFQ) and physical activity (Global Physical Activity Questionnaire), univariate data analysis to measure the frequency of diet and physical activity. Bivariate analysis using chi square test.

The results of women aged 25-49 years in the Ganjar Agung Health Center working area who were obese were 34 people (45.9%), poor diet as many as 50 people (67.6%) and less physical activity as many as 42 people (56.8%). The relationship between diet and obesity was found to have a p value: 0.000 and the relationship between physical activity and obesity was found to have a p value: 0.048..

The conclusion of this study is that there is a relationship between diet and physical activity with the incidence of obesity in women aged 25-49 years in the Ganjar Agung Health Center Work area. Suggestions are expected to be able to maintain a diet by consuming healthy foods that are low in carbohydrates and contain lots of fiber and do more physical activity to avoid the incidence of obesity.

Keywords : diet, physical activity, obesity, women

Reading list : 20 (2018-2023)