
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN GIZI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) PENGGUNA KB SUNTIK DI UPTD PUSKESMAS KENALI BESAR TAHUN 2025

Theo Fany Tarigan¹, Ismi Nurwaqiah Ibnu², Muhammad Rifqi Azhary³, Silvia Mawarti Perdana⁴, Sri Astuti Siregar⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Jambi, Indonesia

Email: tarigantheo0803@gmail.com¹, ismii Ibnu@unja.ac.id², rifqiazhary.ra@gmail.com³, silviamp@unja.ac.id⁴, sriastuti_siregar@unja.ac.id⁵

ABSTRAK

Obesitas merupakan akumulasi lemak abnormal dalam tubuh. Obesitas bisa terjadi dikarenakan genetik, usia, kurangnya aktivitas fisik, asupan gizi yang tidak seimbang serta kondisi psikologis seseorang. Obesitas pada kalangan wanita usia subur dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan reproduksi seperti kesulitan dalam hamil, kesehatan yang buruk selama masa kehamilan dan *postpartum*. Dampak lain dari obesitas pada wanita usia subur adalah timbulnya penyakit kardiovaskuler. Prevalensi obesitas di Puskesmas Kenali Besar pada Tahun 2023 sebesar 30,06%. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara faktor aktivitas fisik dan asupan gizi dengan kejadian obesitas pada wanita usia subur akseptor KB suntik di Puskesmas Kenali Besar tahun 2025. Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *crosssectional* analitik. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 53 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan variabel *dependen* adalah obesitas serta variabel *independen* adalah aktivitas fisik dan asupan gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ada hubungan antara asupan gizi dengan kejadian obesitas p -value 0,001 (PR)= 2,582 (95% CI = 1,367-4,875). Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas p -value = 1,000.

Kata Kunci: Obesitas, Aktivitas Fisik, Asupan Gizi, Wanita Usia Subur, Akseptor KB.

ABSTRACT

Obesity is the accumulation of abnormal fat in the body. Obesity can occur due to genetics, age, lack of physical activity, unbalanced nutritional intake, and an individual's psychological conditions. Obesity among women of childbearing age can lead to various reproductive health issues such as difficulty conceiving, poor health during pregnancy, and postpartum complications. Another impact of obesity in women of childbearing age is the onset of cardiovascular diseases. The prevalence of obesity at Kenali Besar Health Center in 2023 is 30.06%. This study aims to examine the relationship between physical activity factors and nutritional intake with the incidence

of obesity among women of childbearing age who are injectable contraceptive acceptors at Kenali Besar Health Center in 2025. The method used in this research is quantitative with an analytical cross-sectional design. The population in this study consists of 53 individuals. Sampling was conducted using total sampling technique while considering inclusion and exclusion criteria. The dependent variable is obesity and the independent variables are physical activity and nutritional intake. The results of the study show that there is a relationship between nutritional intake and the occurrence of obesity with a p-value of 0.001 (PR)= 2.582 (95% CI = 1.367-4.875). There is no relationship between physical activity and the occurrence of obesity with a p-value of 1.000.

Keywords: *Obesity, Physical Activity, Nutritional Intake, Women Of Reproductive Age, Contraceptive Users.*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan berbagai jenis masalah. Salah satunya adalah permasalahan gizi ganda, ketika permasalahan gizi kurang belum di tuntaskan muncul permasalahan gizi lebih. Gizi lebih atau obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang serius. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes melitus, penyakit jantung, dan hipertensi.¹ Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2000, obesitas adalah keadaan dimana seorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal, sehingga menyebabkan penumpukan lemak secara berlebihan atau abnormal didalam tubuh. Obesitas dapat diklasifikasikan berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan lingkar perut.²

Menurut *World Health Organization* (WHO) Pada tahun 2022, 2,5 Miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang mengalami obesitas. Hal ini setara dengan 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (43% pria dan 44% wanita) yang mengalami kelebihan berat badan. Peningkatan dari tahun 1990, saat 25% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi kelebihan berat badan bervariasi menurut wilayah, dari 31% di wilayah Asia tenggara WHO dan wilayah Afrika hingga 67% di wilayah Amerika. Sekitar 16% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia mengalami obesitas pada tahun 2022. Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1990 dan 2022.³

Obesitas yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang seperti gangguan ortopedi, gangguan pernapasan, gangguan endokrin, gangguan psikososial serta berbagai macam penyakit kronik seperti penyakit hipertensi, dislipidemia dll.⁴ Prevalensi obesitas di Indonesia sendiri secara nasional Tahun 2023 dari data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 pada penduduk umur > 18 Tahun secara nasional sebesar 31,2% pada kategori Perempuan dan 15,7% pada kategori laki-laki.⁵

Dari data diatas diperoleh bahwa wanita lebih rentan terkena obesitas daripada laki-laki. Obesitas pada Wanita merupakan kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, genetik, dan hormonal.⁶ Salah satu faktor hormonal yang sering dikaitkan dengan kenaikan berat badan adalah penggunaan kontrasepsi hormonal seperti pil KB dan Suntik KB. KB Hormonal khususnya Suntik KB mengandung hormon progesteron yang dapat menyebabkan retensi air dan perubahan metabolisme tubuh, sehingga beberapa wanita mengalami peningkatan berat badan. Selain itu, faktor lain seperti pola makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan tingkat stress juga turut berkontribusi pada terjadinya obesitas.

Menurut *World Health Organization* (WHO) penggunaan kontrasepsi meningkat di banyak bagian dunia, terutama di Asia dan Amerika Latin dan terendah di Sub-Sahara Afrika. Secara Global, pengguna kontrasepsi modern telah meningkat tidak signifikan dari 52% pada Tahun 2015 menjadi 58% pada Tahun 2022. Secara Regional proporsi pasangan usia subur 15-49 Tahun melaporkan penggunaan metode kontrasepsi modern telah meningkat minimal 7 tahun terakhir. Di Afrika dari 23,6% menjadi 27,6%, di Asia telah meningkat dari 60,9% menjadi 61,6%, sedangkan Amerika Latin dan Karibia naik sedikit dari 66,7% menjadi 67,0%.⁷

Data Peserta KB aktif menurut Profil kesehatan RI Tahun 2022, menjelaskan bahwa peserta KB aktif di antara Pasangan Usia Subur (PUS) tahun 2022 sebesar 67,6%, angka ini meningkat dari tahun 2019 sebesar 63,31%. Jika dilihat dari proporsi pemilihan jenis alat kontrasepsi, suntik KB (72,9%), Pil (19,4%), Sedangkan penggunaan kontrasepsi implant dan *Intra Uterine Device* (IUD) (masing-masing 5%), Medis Operasi Wanita (MOW) (2,6%) dan Medis Operasi Pria (MOP) (0,6%). Dari data nasional tersebut tercatat bahwa suntik KB menyumbang akseptor terbanyak.

Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) Kota Jambi menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 56.816 Pasangan Usia Subur (PUS) yang merupakan peserta KB aktif di Kota Jambi. Peserta tersebut menggunakan kontrasepsi yang berbeda-beda diantaranya suntik sebanyak 32471 Akseptor (57,15%), pil sebanyak 10459 Akseptor (18,40%), kondom sebanyak 3866 Akseptor (6,80%), implant sebanyak 3210 Akseptor (5,64%), IUD sebanyak 3960 Akseptor (6,9%), MOP sebanyak 66 Akseptor (0,11%), MOW sebanyak 2360 Akseptor (4,15%), Mal sebanyak 7 Akseptor (0,01%), dan metode kontrasepsi tradisional sebanyak 417 Akseptor (0,73%).⁸ Di Kota Jambi sendiri alat kontrasepsi yang masih menjadi pilihan terbanyak akseptor KB Aktif adalah menggunakan KB Suntik, kontrasepsi tersebut termasuk dalam kontrasepsi hormonal. Kontrasepsi hormonal mengandung preparate estrogen dan progesteron. Penggunaan kontrasepsi dalam waktu yang lama dapat menimbulkan efek samping diantaranya meningkatnya berat badan hingga obesitas, timbunan kolestrol, hipertensi, bahkan diabetes. Sejauh ini dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi KB Suntik cenderung dapat meningkatkan berat badan hingga Obesitas.⁹

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2021 prevalensi penduduk usia 15-30 Tahun yang mengalami *overweight* yaitu sebanyak 10%. pada laki laki dan sebanyak 3,8% dan pada perempuan 6,2%. Serta yang mengalami obesitas sebanyak 17,7%, pada laki-laki 6,7% dan pada perempuan 11%. Pada tahun 2022 prevalensi obesitas meningkat menjadi 33% dimana pada laki-laki menjadi 10% dan pada perempuan 23%. Serta *overweight* naik menjadi 20,7% pada laki-laki dan perempuan 13%.

Faktor penyebab obesitas pada akseptor KB bersifat multifaktorial. Peningkatan asupan Gizi, perubahan pola konsumsi, pendidikan, pengetahuan gizi, pekerjaan, rendahnya aktivitas fisik, wilayah tempat tinggal, kondisi mental emosional, usia, dan faktor genetik merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas.¹⁰ Menurut penelitian Muayah (2022) menyatakan bahwa kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik dipengaruhi oleh faktor aktifitas fisik, stress dan asupan nutrisi di Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu tahun 2021 dimana aktivitas fisik memiliki odd ratio paling tinggi diantara semua variabel.¹¹ Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Abdullah (2020)

menyatakan ada hubungan asupan makanan dengan kejadian obesitas, ada hubungan aktivitas fisik dan penggunaan alat kontrasepsi dengan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Tibang, Banda Aceh tahun 2020. Pada penelitian ini sebagian besar responden menunjukkan lama penggunaan KB suntik 3 bulan yaitu > 36 bulan.¹² Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Zubaidah (2021) menyatakan ada hubungan yang bermakna antara lamanya pemakaian KB suntik dengan kenaikan berat badan ibu akseptor KB di Bidan Praktek Mandiri Kota Banjarbaru Tahun 2021, pada penelitian ini Diharapkan para ibu rumah tangga agar dapat menyesuaikan asupan makanan yang dikonsumsi dengan aktivitas yang dilakukan dan pihak Puskesmas mengadakan kegiatan penanggulangan obesitas, misalnya senam kesehatan jasmani/jantung sehat secara rutin (seminggu sekali).¹³

Berdasarkan survey awal di Puskesmas Kenali Besar dan wawancara Bersama bidan penanggungjawab Poli KB dan Kespro di UPTD Puskesmas Kenali Besar, merujuk pada data kunjungan akseptor KB. Diperoleh bahwa KB suntik adalah KB yang paling diminati oleh Akseptor KB. Data pengguna aktif Tahun 2024 ada 53 Akseptor KB aktif yang melakukakn suntik ulangan di Puskesmas Kenali Besar dan berdasarkan data yang diperoleh rata-rata terjadi peningkatan berat badan sebelum dan sesudah suntik ulangan KB, Sejalan dengan itu angka obesitas di Puskesmas Kenali Besar juga mengalami peningkatan 23,2% pada Tahun 2019 meningkat menjadi 30,06% pada Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Obesitas serta variabel independen adalah asupan gizi dan aktivitas fisik. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Akseptor KB suntik aktif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kenali Besar tahun 2024 sebanyak 53 orang. Sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan teknik total sampel menggunakan rumus Sovlin yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah Akseptor KB suntik 3 bulan dan Akseptor KB suntik aktif yang bersedia menandatangani *informed consent* saat pengambilan data. serta Kriteria eksklusi adalah Responden yang pertama kali

menggunakan KB suntik dan baru peralihan jenis alat kontrasepsi, Responden dengan riwayat penyakit gangguan makan (anoreksia, bulmia dan binge eating disorder). Dan Responden dengan riwayat konsumsi obat steroid jangka panjang.

Sampel minimal pada penelitian ini sebanyak 47responden.

Variabel asupan gizi dinilai berdasarkan tingkat kecukupan energi responden yang diukur melalui Aplikasi Nutrisurvey 2017 serta aplikasi fatsecret menggunakan instrumen kuisisioner food recall 2x24 jam. Variabel aktivitas fisik dinilai berdasarkan tingkat Met (Metabolic Equivalent of Task) dengan menggunakan instrumen kuisisioner IPAQ (International Physical Activity Quistionare) serta status gizi berdasarkan Indeks Masa Tubuh dihitung melalui aplikasi WHO Anthro.

Analisis data mencakup tahapan univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan distribusi frekuensi dari variabel penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	<i>F</i>	%
IMT		
Normal	20	40,0
Obesitas	30	60,0
Total	50	100
Usia		
<30 Tahun	13	26,0
>30 Tahun	37	74,0
Total	50	100
Riwayat Penyakit		
Tidak Ada	40	80,0
Ada	10	20,0
Total	50	100
Penggunaan KB		
<1 Tahun	7	14,0
>1 Tahun	43	86,0
Total	50	100
Aktivitas Fisik		
Aktif	13	26,0
Tidak Aktif	37	74,0

Total	50	100
TKE		
Seimbang	22	44,0
Tidak Seimbang	28	56,0
Total	50	100

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa dari 50 orang responden pengguna KB Suntik, 30 responden (60%) diantaranya mengalami obesitas. Responden terbanyak pada usia di atas 30 Tahun, sebanyak 37 WUS (74%), dan 40 orang (80%) tidak memiliki riwayat penyakit. Diketahui responden terbanyak yang telah menggunakan KB lebih dari 1 Tahun, yaitu sebanyak 43 orang (86%). Dari data distribusi frekuensi juga diperoleh hasil bahwa responden dengan aktivitas fisik yang tidak aktif sebanyak 37 orang (74%) dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik yang aktif yaitu 13 orang (26%). Diketahui responden dengan TKE yang seimbang yaitu sebanyak 22 orang (44%) dibandingkan dengan responden dengan TKE Tidak Seimbang yaitu 28 orang (56%).

2. Analisis Bivariat

2.1 Hubungan antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada WUS Pengguna KB Suntik Di Puskesmas Kenali Besar Tahun 2025

Tabel 2.1 Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada WUS Pengguna KB suntik di UPTD Kenali Besar Tahun 2025

Aktifitas Fisik	Kejadian Obesitas (IMT)				Jumlah		P- value	PR (95% CI)
	Obesitas		Normal					
	N	%	N	%	n	%		
Tidak aktif	22	59,5	15	40,5	37	100	1.000	0,966
Aktif	8	61,5	5	38,5	13	100		(0,583-1,602)

Sumber : Data Primer Tahun 2025

Berdasarkan tabel 2.2 dapat diketahui bahwa dari responden dengan aktifitas fisik tidak aktif yang mengalami obesitas sebanyak 22 orang (59,5%) dari total 37 orang, sedangkan responden dengan aktifitas fisik aktif yang mengalami obesitas sebanyak 8 orang (61,5%) dari total 13 orang.

Berdasarkan dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan nilai $p = 1,000$ yaitu lebih besar dari $\alpha=0.05$ ($p>0,05$) artinya tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada WUS pengguna KB Suntik di UPTD Kenali Besar.

2.2 Hubungan antara Asupan Gizi Dengan Kejadian Obesitas Pada WUS Pengguna KB Suntik Di Puskesmas Kenali Besar Tahun 2025

Tabel 2.2 Hubungan antara Asupan Gizi dengan kejadian Obesitas pada WUS pengguna Suntik KB di UPTD Kenali Besar Tahun 2025

Asupan Gizi	Kejadian Obesitas (IMT)				Jumlah		P-value	PR (95% CI)
	Obesitas		Normal		n	%		
	N	%	N	%				
Tidak seimbang	23	82,1	5	17,9	28	100	0.001	2,582 (1,367-4,876)
Seimbang	7	31,8	15	68,2	22	100		

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2.2 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami obesitas dengan asupan gizi yang tidak seimbang sebanyak 23 orang dari total 28 orang (82,1%), sedangkan responden yang mengalami obesitas dengan asupan gizi seimbang sebanyak 7 orang (31,8%) dari total 22 orang.

Berdasarkan dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan nilai $p = 0,001$ yaitu lebih kecil dari $\alpha=0.05$ ($p<0,05$), artinya ada hubungan antara asupan gizi yang tidak seimbang dengan kejadian obesitas pada WUS di UPTD Kenali Besar dan diperoleh nilai $PR=2,582$ ($95\% CI=1,367-4,875$) artinya Asupan gizi yang tidak seimbang merupakan faktor risiko untuk mengalami obesitas pada WUS.

PEMBAHASAN

A. Kejadian Obesitas Pada WUS akseptor KB Suntik di UPTD Puskesmas Kenali Besar

Hasil penelitian yang telah dilakukan di UPTD wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Tahun 2025, dari 50 WUS akseptor KB suntik sebanyak 30 orang WUS (60%) yang tergolong ke dalam status gizi Obesitas. Obesitas merupakan keadaan terjadinya penumpukan lemak pada tubuh sehingga berat badan jauh diatas normal yang terjadi akibat ketiakteimbangan energi yang diperoleh dan energi yang dikeluarkan.¹ Wanita akseptor KB suntik akan lebih berisiko mengalami obesitas karena pengaruh hormon yang terkandung dalam suntikan tersebut terhadap pusat pengendali makan di hipotalamus sehingga lebih meningkatkan nafsu makan¹⁴. Selain itu, susunan jaringan lemak pada wanita lebih padat dibanding laki-laki. Faktor lainnya adalah asupan gizi yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, riwayat penyakit, genetik, umur dan mengonsumsi obat tertentu.¹⁵

Dampak obesitas pada WUS adalah hipertensi, penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, *pre-eklamsia*, dan gangguan pada masa kehamilan. Upaya yang dapat dilakukan antara lain memperhatikan Asupan Gizi makanan (jenis, frekuensi, dan porsi) serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.¹⁰

Konsumsi makanan dengan nilai Angka Kecukupan Gizi yang seimbang dapat mencegah terjadinya obesitas. Dengan beragamnya zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi serta jumlah yang tepat akan melengkapi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

B. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada WUS Pengguna KB Suntik di UPTD Puskesmas Kenali Besar

Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari responden dengan aktifitas fisik tidak aktif yang mengalami obesitas sebanyak 22 orang (59,5%) dari total 37 orang, sedangkan responden dengan aktifitas fisik aktif yang mengalami obesitas sebanyak 8 orang (61,5%) dari total 13 orang.

Berdasarkan hasil wawancara, aktivitas fisik yang selalu dilakukan oleh responden selama 7 hari terakhir adalah melakukan pekerjaan rumah tangga. Berdasarkan hasil wawancara sebagian besar masyarakat termasuk dalam kategori tidak aktif, minim melakukan aktivitas fisik Hal ini

sejalan dengan Penelitian Purnomo,dkk (2020) dimana rendahnya aktivitas fisik disebabkan oleh gaya hidup yang salah seperti minimnya gerak akibat kecanggihan teknologi yang semakin maju¹⁶.

Berdasarkan hasil uji statistik chi square, didapatkan nilai $p = 1,000$ yaitu lebih besar dari $\alpha=0,05$ ($p>0,05$) artinya tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada WUS pengguna KB Suntik di UPTD Kenali Besar dan diperoleh nilai $PR=0,966$ (95% $CI=0,583-1,602$) artinya bukan merupakan faktor resiko dan faktor protektif terhadap kejadian obesitas. Aktivitas fisik meliputi segala kegiatan tubuh untuk menyeimbangkan antara energi intake dan energi expenditure dalam tubuh. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka akan semakin kecil pula risiko mengalami obesitas¹⁷ Namun, seiring bertambahnya umur maka akan semakin kecil pula aktivitas fisik yang dilakukan dan rentang terjadinya penumpukan lemak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Izhar (2020) pada wanita usia subur di Kota Jambi yang menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas berdasarkan IMT (p value $0,216 > 0,05$)¹⁸. Hal ini juga selaras dengan penelitian Isnandar dkk (2024) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden akseptor suntik KB 3 bulan Di Praktik Bidan Mandiri Bidan Viandika Kecamatan Pakisaji hanya melakukan aktivitas fisik ringan dan cenderung tidak aktif¹⁹. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pertiwi dkk (2022) yang menyatakan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa di Kelurahan Bambu Apus, Tanggerang Selatan²⁰. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pusung dkk (2024) yang menyimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Tinoor dengan nilai p value $0,001 < \alpha = 0,05$ ²¹. Penelitian yang dilakukan Saputri (2025) menunjukkan hasil nilai p value sebesar $0,038$ yang berarti ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita usia subur di Bandar Khalifah²². Hasil penelitian ini juga tidak relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanda dkk (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor protektif terhadap obesitas sentral pada wanita usia subur usia 15-49 tahun di Indonesia.²³

Aktivitas fisik merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dihasilkan oleh rangka berupa berjalan kaki, berlari, berolahraga, mengangkat barang, dan melakukan pekerjaan rumah tangga.¹⁷ Secara teori aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan obesitas akibat tingginya energi *intake*

dibandingkan energi *expenditure* sehingga terjadinya penumpukan lemak pada tubuh dalam jangka waktu yang lama. Tetapi, ada beberapa faktor lainnya yang dapat menyebabkan obesitas seperti tingginya asupan energi dan lemak, gender, usia, tingkat stress, tingkat ekonomi juga bisa dipertimbangkan mempengaruhi hasil penelitian²⁴

Hal lainnya yang dapat mempengaruhi adalah bias yang dilakukan saat penelitian. Kuesioner yang digunakan berisi rincian aktivitas yang dilakukan sejak 7 hari yang lalu sehingga responden mengalami kesusahan dalam mengingat rincian tersebut. Serta pada saat melakukan penelitian cuaca sedang musim hujan sehingga kurangnya aktivitas yang dilakukan diluar ruangan. Akibatnya muncul jumlah aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan sesungguhnya, sehingga terjadinya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

C. Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Obesitas Pada WUS Pengguna KB Suntik di UPTD Puskesmas Kenali Besar

Pada Wanita Usia subur Pengguna KB Suntik, terdapat pengaruh hormon progesteron(progestin) yang terkandung dalam suntikan tersebut sehingga memicu peningkatan terhadap pusat pengendalian nafsu makan di hipotalamus, sehingga meningkatkan nafsu makan dan asupan gizi. Asupan gizi Merupakan informasi mengenai total dan ragam pangan atau asupan makanan yang dimakan dalam jangka waktu yang belum pasti. Apa yang kita makan seharusnya menyediakan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Asupan zat Gizi makro terdiri dari (karbohidrat, lemak, dan protein) serta zat gizi mikro berupa vitamin dan mineral juga air.²⁵ Asupan gizi yang melewati kadar yang sudah ditentukan bisa menyebabkan terjadinya obesitas.

Dari penelitian diketahui bahwa responden yang mengalami obesitas dengan asupan gizi yang tidak seimbang sebanyak 23 orang dari total 28 orang (82,1%), sedangkan responden yang mengalami obesitas dengan asupan gizi seimbang sebanyak 7 orang (31,8%) dari total 22 orang. Diketahui bahwa responden yang memiliki frekuensi dan porsi yang tidak sesuai lebih cenderung akan mengonsumsi makanan berisiko seperti makanan tinggi lemak dan natrium, makanan cepat saji, ice cream, minuman soda, selai, dan gula dalam penambahan minuman.²⁶ Peneliti berasumsi bahwa makanan yang mengandung tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan tinggi gula akan menyebabkan menimbulkan rasa cepat kenyang maupun cepat lapar. Faktor lainnya yang

menyebabkan Asupan Gizi yang tidak seimbang adalah pengetahuan gizi yang kurang, persepsi individu mengenai suatu makan, ketersediaan pangan yang kurang, dan waktu yang sedikit dalam pengolahan makanan.²⁶

Dari hasil uji statistik chi square dan uji regresi yang telah dilakukan, didapatkan nilai $p = 0,001$ yaitu lebih kecil dari $\alpha=0.05$ ($p<0,05$), artinya ada hubungan antara asupan gizi yang tidak seimbang dengan kejadian obesitas pada WUS di UPTD Kenali Besar dan diperoleh nilai $PR=2.582$ ($95\% CI=1,367-4,875$) artinya asupan gizi yang tidak seimbang merupakan faktor risiko untuk mengalami obesitas pada WUS. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muayah dkk (2022) yang menyimpulkan bahwa asupan Nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik di wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kelurahan Pulau seribu.¹¹ Hasil penelitian dari Pusung (2024) juga mendukung penelitian ini dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa responden dengan pola makan berlebih memiliki potensi besar terkena obesitas dibandingkan dengan responden yang pola makan cukup dengan nilai p value $0,002 < a = 0,05$ pada wanita usia subur di wilayah kerja puskesmas Tinoor Kota Tomohon.²¹ Hal ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfini dkk (2024) yang menyatakan hasil uji regresi linear berganda menunjukkan asupan lemak dan karbohidrat berpengaruh secara stimulan terhadap penambahan lingkaran perut dan IMT pada wanita usia subur di Tebet.²⁷

Namun hasil penelitian ini tidak relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia dkk (2025) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan tingkat kegemukan pada wanita usia subur di Dusun Banjarsari, Kecamatan Gajah, Kabupaten Demak, Provinsi Jawa Tengah dengan nilai p value $0,167$ ($P>0,05$)²⁸. Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dkk (2022) juga tidak mendukung penelitian ini dimana hasilnya nilai p $0,454$ menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa di Kelurahan Bambu Apus Tangerang Selatan²⁰. Hasil penelitian dari Sari dkk (2023) juga tidak sejalan karena tidak ditemukan adanya hubungan antara asupan protein serta karbohidrat dengan kejadian obesitas pada usia dewasa di Kelurahan Kebon Kosong Jakarta.²⁹

Asupan Gizi yang seimbang ditentukan dari keberagaman jenis, frekuensi, dan porsi yang cukup. Pengonsumsian pangan yang baik hendaknya memperhatikan porsi yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Secara teoritis, dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki frekuensi dan porsi makan yang berlebih akan dapat memicu terjadinya obesitas. orang dengan obesitas akan lebih cenderung makan pada waktu yang tidak menentu serta dengan porsi yang besar dan bukan makan pada saat waktu makan²⁶. Namun, pada penelitian ini diketahui bahwa hampir sebagian besar responden memiliki frekuensi makan dan porsi makan yang tidak sesuai dengan anjuran. Frekuensi dan porsi makan yang tidak sesuai dapat memicu untuk terjadinya obesitas.

Responden dengan frekuensi dan porsi makan yang tidak sesuai anjuran lebih cenderung mengonsumsi makanan dengan energi tinggi, tinggi lemak, serta tinggi gula seperti gorengan. Kandungan lemak dan gula yang tinggi dapat menimbulkan efek rasa cepat kenyang. Namun juga sebaliknya, glukosa juga dapat menekan hormon leptin sehingga akan menstimulasi rasa cepat lapar.² Oleh karena itu, hampir sebagian responden yang memiliki frekuensi dan porsi makan yang berlebih dan kurang. obesitas lebih banyak terjadi pada responden dengan frekuensi makan dan porsi makan yang kurang baik. Orang obesitas cenderung akan makan bila ingin makan dan bukan pada saat lapar sehingga terjadinya ketidaksesuaian energi intake dengan energi yang dibutuhkan oleh tubuh.²⁶

Asupan karbohidrat dan lemak berlebih maka akan dapat memicu terjadinya obesitas dimana karbohidrat akan disimpan menjadi glikogen dan sisanya akan menjadi lemak, sedangkan lemak akan disimpan sebagai lemak. Apabila hal ini terus terjadi maka tubuh akan menyimpan lemak yang tidak terbatas sehingga akan terjadi penumpukan lemak dalam jangka waktu yang lama¹². Faktor terjadinya obesitas adalah selalu mengonsumsi makanan dengan porsi besar, makanan tinggi energi, lemak, dan karbohidrat sederhana, serta pangan yang rendah serat. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa dengan mengonsumsi makanan dengan nilai Gizi yang seimbang akan memperkecil risiko mengalami obesitas.¹² Dengan beragamnya zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi serta jumlah yang tepat akan melengkapi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa Sebanyak 30 orang responden (60,0%) Wanita Usia Subur (WUS) mengalami obesitas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kenali Besar. Distribusi frekuensi Wanita Usia Subur (WUS) melakukan akti vitas fisik aktif sebesar 26,0% dan aktivitas fisik tidak aktif sebesar 74,0% di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kenali Besar. Distribusi Frekuensi Wanita Usia Subur (WUS) dengan Angka kecukupan gizi yang seimbang sebesar 44,0% dan tidak seimbang sebesar 56,0% di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kenali Besar. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada WUS di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kenali Besar. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan gizi dengan kejadian obesitas pada WUS di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kenali Besar.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan beberapa upaya strategis untuk mengurangi obesitas pada Akseptor KB. Pemerintah perlu meningkatkan akses dan kualitas layanan pada bidang Kesehatan Reproduksi pada wanita usia subur dengan memastikan pelayanan mudah dijangkau serta menggiatkan sosialisasi pentingnya 4 pilar gizi seimbang dalam pelayanan kb tersebut .Program peningkatan literasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas perlu diprioritaskan, terutama tentang mengkonsumsi makanan beragam, menjaga pola hidup bersih dan sehat serta menjaga berat badan ideal. Meskipun aktivitas fisik tidak signifikan dalam penelitian ini, pendekatan promotif-preventif tetap harus mempertimbangkan faktor tersebut melalui pemantauan risiko individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf. Epidemi Obesitas. 2021. hal. 1–8.
Kemenkes RI. Ayo Bersatu Kita Cegah Dan Obati Obesitas. Kemenkes. 2022;1–15.
WHO. Obesity dan Overweight. In: World Health Organisation. 2024.

- Budyono C, P M, Lestari IA, Putri R NA, Wedayani N, Yuliani EA, et al. Edukasi Tentang Faktor Risiko, Serta Bahaya Obesitas pada Pandemi Covid 19 di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Akademik Universitas Mataram. *J Pengabdian Magister Pendidik IPA*. 2022;5(3):219–22.
- kementerian kesehatan RI badan kebijakan pembangunan kesehatan. Dalam Angka. In: *Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. 2023. hal. 1–68.
- Khairani, Aprilia Saputri N, Syavani D, Ujang Effendi S. Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Sentral Wanita *Physical Activity and The Incidence of Central Obesity in Women*. *J Sains Kesehat*. 2023;30(3):124–31.
- Noor Y, Edi Sugiarto, Adenia Siti Fatimah. Studi Kepustakaan Gambaran Obesitas pada Ibu Rumah Tangga di Dunia. *J Gizi Dan Kesehat*. 2022;14(1):34–42.
- Newsiga. Jumlah Peserta KB Aktif Bulan Januari-Mei 2022. 2022;2024.
- Wasiah A. The Relation of Hormonal Contraception Use With Obesity in Women of Childbearing Age (WUS) of Public Health Insurance Participants In The Lamongan Clinic. *Str J Ilm Kesehat*. 2020;9(2):964–9.
- Kemkes RI. Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. Vol. 1, *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. 2019. 5–24 hal.
- Muayah M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kenaikan Berat Badan pada Penggunaan KB Suntik 1 Bulan Dan 3 Bulan. *J Ilm Bidan*. 2022;6(1):14–22.
- Abdullah M, Ananda D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Ibu Rumah Tangga di Desa Tibang Banda Aceh. *J Healthc Technol Med*. 2020;5(1):200.
- Zubaidah Z. Hubungan Pemakaian KB Suntik 3 Bulan Dengan Berat Badan di Praktek Mandiri. *J Ilmu Kesehat Insa Sehat*. 2021;9(2):138–42.
- Direktorat Kesehatan Keluarga. Pedoman Pelayanan Kontrasepsi dan Keluarga Berencana. Direktorat Kesehat Keluarga, Kementrian Kesehat Republik Indones. 2021;1(November):1–286.
- Arifani S, Setiyaningrum Z. Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *J Kesehat*. 2021;14(2):160–8.

- Purnomo MZ, Hafidz A. Profil Aktivitas Olahraga Selama Masa Pandemi Oleh Aparatur Sipil Negara Di Pemerintah Kabupaten Gresik. *Gresik Distric Goverment Employees*. 2020;31–7.
- Kusumo MP. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. Yogyakarta: The Journal Publishing. 2020. 1–43 hal.
- Izhar MD. Determinan Kejadian Overweight pada Wanita Usia Subur di Kota Jambi. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(2):410.
- Isnandar F, Yunus M, Hasanah Z. Survei Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Kb Suntik 3 Bulan. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2024;14(3):1225–32.
- Pertiwi MP, Purwaningtyas DR, Putri IE. Hubungan aktivitas fisik, pengetahuan, kesehatan mental dan asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. *Tarumanagara Med J*. 2022;4(1):122–33.
- Faktor A, Mempengaruhi Y, Obesitas K, Wanita P. *Peqgurung: Conference Series*. 2024;6.
- Saputri IN. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Bandar Khalifah Factors Associated with the Incidence of Obesity in Women of Childbearing Age at Bandar Khalifah Health Center. (c):284–9.
- Nanda PV, Fitri A, Syukri M, Ibnu IN, Kampus A, Jambi U, et al. Determinan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia Subur (15-49) Tahun di Indonesia (Analisis Data SKI Tahun 2023) Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat , Universitas Jambi , Indonesia. 2025;4.
- Hanani R, Badrah S, Noviasty R. Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *J Kesehat Metro Sai Wawai*. 2021;14(2):120–9.
- Fayasari A. Penilaian Konsumsi Pangan. 2020. 33–37 hal.
- Nuzulia A. Pangan dan Gizi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2021. 5–24 hal.
- Arfini L, Octaria YC, Fauziyah A, Sufyan DL. Associations between the Type of Contraceptive Use with Nutritional Status and Macronutrient Intake among Women in Reproductive-Age in Tebet District. *Amerta Nutr*. 2024;8(2):171–9.

Hormonal MK, Contraception H, Octavia ZF, Azzhira NC, Gizi PS, Islam U, et al. Jurnal Riset Gizi. 2025;13(1):50–8.

Sari W, Rizqiya F. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Kebon Kosong Jakarta. Tirtayasa Med J. 2023;3(1):9.