

## ANALISIS KARAKTERISTIK WANITA TERHADAP OBESITAS

*Analysis Of Women's Characteristics On Obesity*

Siti Maesaroh<sup>1,\*</sup>, Ani Nur Fauziah<sup>2</sup>, Puji Nur Rokhmatun<sup>3</sup>, Ahmad Zamani<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> STIKES Mambaul Ulum Surakarta  
[mae@stikesmus.ac.id](mailto:mae@stikesmus.ac.id)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

**Latar belakang** : Obesitas menjadi masalah global, karena di negara maju maupun membangun menghadapi permasalahan obesitas. Wanita lebih sering mengalami obesitas. Obesitas telah kategorikan sebagai kelainan yang perlu ditangani secara menyeluruh

**Tujuan** : Penelitian ini memiliki tujuan menganalisis karakteristik wanita terhadap terjadinya obesitas pada wanita umur 40 – 60 tahun

**Metode** : Desain menggunakan diskriptif analitik dan cross sectional approach. Populasinya Wanita berumur 40 –60 tahun. Sampel diambil dengan *accidental sampling* berjumlah 41 responden. Pengambilan data adalah data primer. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Pengolahan dan Analisa data menggunakan Analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi square*

**Hasil** : Kebanyakan responden memiliki pendidikan SMA dan perguruan tinggi masing - masing 36,6%, dengan status sebagai wanita bekerja sebanyak 56,1% dan memiliki pendapatan tinggi sebanyak 73,2%. Hasil uji Chi square hubungan pendidikan dan obesitas didapatkan nilai signifikansi  $0,763 > 0,05$  dan hubungan antara pekerjaan dan obesitas didapatkan nilai signifikansi  $0,829 > 0,05$  serta hubungan antara pendapatan keluarga dan obesitas didapatkan nilai signifikansi  $0,438 > 0,05$ . Hal ini dapat diartikan Hipotesa 0 dapat diterima

**Simpulan** : Tidak didapatkan korelasi yang bermakna antara karakteristik responden yang meliputi pendidikan, pekerjaan serta pendapatan keluarga dengan obesitas.

**Kata kunci**: Karakteristik ; wanita; Obesitas

### *Abstract*

**Background**: Obesity is a global problem, because developed and developing countries face the problem of obesity. Women are more often obese. Obesity has been categorized as a disorder that needs to be treated comprehensively

**Objective**: This study aims to analyze women's characteristics regarding the occurrence of obesity in women aged 40 – 60 years

**Method**: the design used is descriptive analytical and cross sectional approach. The population is women aged 40 – 60 years. The sample was taken by accidental sampling totaling 41 respondents. Data collection is primary data. Instrument

*that uses a questionnaire. Data processing and analysis used univariate and bivariate analysis with the Chi square test*

**Results:** *Most respondents had high school and college education, 36.6% respectively, with the status of working women being 56.1% and having high incomes being 73.2%. The results of the Chi square test on the relationship between education and obesity obtained a significance value of  $0.763 > 0.05$  and the relationship between work and obesity obtained a significance value of  $0.829 > 0.05$  and the relationship between family income and obesity was  $0.438 > 0.05$ . This means that Hypothesis 0 can be accepted*

**Conclusion:** *There is no significant relationship between respondent characteristics including education, work and family income with obesity.*

**Keywords:** *Characteristics; woman; Obesity*

## PENDAHULUAN

Kegemukan dan obesitas lebih banyak menjadi penyebab terjadinya kematian dibandingkan dengan berat badan yang kurang (Kementerian Kesehatan RI, 2018) Di negara kita 13,5% penduduk umur di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% nya menderita obesitas dengan index massa tubuh  $\geq 25$ . Obesitas saat ini telah dikategorikan sebagai kelainan yang perlu ditangani secara menyeluruh (Kementerian Kesehatan RI, 2023)

Obesitas merupakan salah satu tantangan kesehatan global, termasuk di kalangan lansia. walaupun banyak yang berpendapat bahwa kenaikan berat badan adalah bagian wajar dari penuaan, kenyataannya obesitas pada lanjut usia membawa risiko penyakit serius yang tidak boleh disepelekan. Sejalan dengan meningkatnya usia metabolisme cenderung berkurang kecepatannya menyebabkan penimbunan kalori. Aktifitas fisik yang menurun mengakibatkan pembakaran energi juga turun. Perubahan hormonal juga ikut berpengaruh dalam terjadinya obesitas saat usia semakin bertambah. (Kementerian Kesehatan RI, 2015)

Obesitas dapatantisipasi dengan mengubah faktor resiko yang dapat dimodifikasi. Upaya antisipasi obesitas harus dilakukan karena dampak dari obesitas yang sangat banyak. Pengetahuan tentang obesitas dan dampaknya sangat penting. Pencegahan obesitas pada orang dewasa dapat dilaksanakan dengan cara makan beraneka macam sumber makanan, sayuran – sayuran berwarna hijau dan buah buahan yang berwarna harus dicukupi, menghindari rokok dan alkohol, meningkatkan makan karbohidrat yang kompleks dan batasi gula, membatasi makanan yang digoreng, jadwal makan dilakukan teratur, membiasakan makan dengan model piring makan T, menghindari konsumsi minuman ringan dan bersoda, kurangi minum jus buah, lakukan aktifitas fisik atau olah raga secara baik, benar teratur dan terukur. (Kementerian Kesehatan RI, 2015)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan korelasi yang signifikan antara intake serat dalam bentuk buah-buahan dan sayuran dengan obesitas pada usia 20 45 tahun (Ariyanto et al., 2023). Serat dapat membantu mengendikan berat badan karena pada serat yang larut dalam air, berguna dalam memperlama waktu

pengosongan gaster akibatnya rasa kenyang dirasakan lebih lama. Maka kekurangan serat dapat menyebabkan obesitas.

Status sosial ekonomi yang tinggi berkorelasi positif dan signifikan dengan kegemukan dan obesitas (Nugraha et al., 2021). Tingkat pendapatan dan Pendidikan yang tinggi mempunyai resiko yang lebih besar mengalami kegemukan dan obesitas pada lelaki (Zhang et al., 2017). Seseorang dengan pendapatan tinggi cenderung bersikap konsumtif termasuk dalam hal makan dan minum, sehingga menambah intake kalori yang masuk yang mengakibatkan kegemukan. Individu dengan pendidikan tinggi pada umumnya memiliki pekerjaan yang lebih mapan, menyebabkan orang tersebut makin sibuk dan menurunnya aktifitas fisik. Sedangkan penelitian Cai dkk yang menghasilkan bahwa pendidikan yang tinggi mendorong seseorang memiliki perilaku hidup yang baik memiliki kebiasaan diet yang sehat dan aktifitas fisik. (Cai et al., 2013)

## METODE

Desain yang digunakan adalah *diskriptif analitik* dan *cross sectional approach*. Populasinya wanita berumur 40 –60 tahun di desa Jetis Juwiring Klaten. Sampel diambil dengan *accidental sampling* berjumlah 41 responden. Pengambilan data adalah data primer. Instrumen yang menggunakan kuesioner. Pengolahan dan Analisa data menggunakan Analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi square* (Notoatmodjo, 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik responden di desa Jetis Juwiring Klaten

Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<b>Pendidikan</b>		
SMP	11	26,8
SMA	15	36,6
PT	15	36,6
Total (n)	41	100
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	23	56,1
Tidak bekerja	18	43,9
Total (n)	41	100
<b>Pendapatan keluarga</b>		
Rendah	11	26,8
Tinggi	30	73,2
Total (n)	41	100

Sumber data primer, 2023

Tabel di atas memperlihatkan responden kebanyakan memiliki Pendidikan terakhir SMA dan perguruan tinggi, masing masing 36,6%, sebagian besar

sebagai Wanita bekerja (56,1%) dan mayoritas mempunyai pendapatan keluarga dalam kategori tinggi (73,2%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi status obesitas responden di desa Jetis Juwiring Klaten

Status obesitas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Obesitas	19	46,3
Tidak obesitas	22	53,7
Total (n)	41	100

Sumber data primer, 2003

Dari tabel diatas memperlihatkan bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 46,3 %.

Tabel 3. Tabel silang analisis karakteristik responden terhadap obesitas

Variabel	Status obesitas		Total	p Uji chi square
	Obesitas	Tidak obesitas		
<b>Pendidikan</b>				
SMP	5 (12,2%)	6 (14,6%)	11 (26,8%)	p = 0,763
SMA	6 (14,6%)	9 (22%)	15 (36,6%)	
PT	8 (19,5%)	7 (17,1%)	15 (36,6%)	
Total	19 (46,3%)	22 (53,7%)	41 (100%)	
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	11 (26,8%)	12 (29,3%)	23 (56,1%)	p = 0,829
Tidak bekerja	8 (19,5%)	10 (24,4%)	18 (43,9%)	
Total	19 (46,3%)	22 (53,7%)	41 (100%)	
<b>Pendapatan keluarga</b>				
Rendah	4 (9,8%)	7 (17,1%)	11 (26,8%)	p = 0,438
Tinggi	15 (36,6%)	15 (36,6%)	30 (73,2%)	
Total	19 (46,3%)	22 (53,7%)	41 (100%)	

Sumber : data primer , 2023

Dari tabel 3 di atas memperlihatkan tabulasi silang antara karakteristik responden terhadap obesitas. Uji statistik yang menganalisa hubungan antara Pendidikan dengan obesitas nilai signifikansinya adalah 0,763. Uji statistik yang menganalisa hubungan antara pekerjaan dan obesitas nilai signifikansinya adalah 0,829. Uji statistik yang menganalisa hubungan antara pendapatan keluarga dan obesitas nilai signifikansinya adalah 0,438.

## Pembahasan

Hasil penelitian telah disajikan dalam tabel, dimana pada tabel yang pertama dapat dilihat bahwa Pendidikan responden sangat beragam. Paling banyak responden memiliki Pendidikan tingkat SMA dan perguruan tinggi. Sedangkan karakteristik pekerjaan responden dengan ststus bekerja sebanyak 23 responden (56,1%) status tidak bekerja sebanyak 18 orang (43,9%). Berdasarkan pendapatan keluarga, responden berpendapatan keluarga yang rendah sebanyak 11

orang (26,8%) dan responden dengan pendapatan keluarga tinggi pendapatan tinggi berjumlah 30 orang (73,2%).

Tabel 2 memperlihatkan responden dengan obesitas berjumlah 19 orang (46,3%). Responden yang tidak obesitas sebanyak 22 orang (53,7%). Orang yang mengalami obesitas berarti terjadi penimbunan lemak yang berlebihan karena jumlah kalori yang masuk dan kalori yang dikeluarkan tidak berimbang dalam jangka panjang (Kementrian Kesehatan RI, 2015). Hal ini berarti 46,3 % responden terjadi kelebihan energi yang masuk dalam jangka waktu yang cukup lama. Angka tersebut jauh lebih tinggi dari obesitas di Indonesia dimana pada tahun 2018 sebesar 21,8%.

Obesitas pada wanita usia 40-60 tahun terjadi akibat dari berbagai hal diantaranya pola makan yang meliputi jumlah, jenis dan jadwal makan serta pengolahan bahan makanan yang tidak tepat. Jumlah intake kalori yang berlebihan dalam jangka Panjang menyebabkan berat badan meningkat hingga terjadi obesitas. Jenis makanan dengankandungan lemak dan gula yang tinggi dan sedikit serat dapat menyebabkan ketidak seimbangan kalori. Hal ini sesuai hasil penelitian yang dilakukan oleh Asri Jeser dan Halim Santosa bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara intake serat yang terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran dengan obesitas. (Ariyanto et al., 2023). Jadwal makanan yang berantakan, tidak membiasakan sarapan banyak mengemil meningkatkan terjadinya kelebihan berat badan. Cara pengolahan makanan dengan menggunakan banyakminyak, santan, gula akan meningkatkan asupan kalori. Obesitas juga disebabkan kegiatan fisik yang minim mengakibatkan kalori yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga mempertinggi resiko obesitas. Obesitas pada Wanita usia 40-60 tahun juga ditunjang oleh adanya penurunan hormone estrogen terutama pada Wanita yang sudah menopause yang menyebabkan penurunan metabolisme basal tubuh, sehingga ada kecenderungan meningkat berat badannya. Berdasarkan hasil riset kementrian Kesehatan republik Indonesia wanita lebih sering mengalami obesitas(Kementrian Kesehatan RI, 2023)

Memperhatikan tabel 3 di atas dapat diketahui tabulasi silang karakteristik wanita usia 40-60 tahun terhadap obesitas. Berdasarkan Pendidikan terakhir yang dimiliki obesitas terbanyak pada responden dengan Pendidikan perguruan tinggi. Sementara responden dengan status tidak obesitas paling banyak pada Pendidikan SMA. Dari analisa bivariat menggunakan uji statistic diperoleh angka signifikansi sebesar 0,763. Angka tersebut lebih dari 0,05 ( $> 0.05$ ) mengandung arti tidak ada korelasi yang bermakna antara pendidikan dan terjadinya obesitas pada wanita usia 40-60 tahun. Hal ini senada dengan penelitian di Boyolali yang dilakukan oleh Elsita pada tahun 2018 bahwa tidak ada korelasi tingkat Pendidikan seseorang dengan resiko terjadinya obesitas pada perempuan dewasa di boyolali. Hal tersebut memberikan bukti bahwa perkiraan pendidikan rendah menjadi factor yang mempengaruhi obesitas terbukti tidak benar. (Lilis Eslita, 2018). Sementara hasil penelitian yang dilakukan oleh Rian Diana dkk. menyebutkan bahwa tingkat pendidikan merupakan factor protektif terhadap kegemukan (Diana et al., 2013). Penelitian lain di Asia yaitu di China ditemukan bahwa tingkat Pendidikan yang tinggi mempunyai resiko lebih tinggi mengalami kegemukan dan obesitas (Zhang et al., 2017)

---

Pada tabel 3 memperlihatkan bahwa berdasarkan pekerjaan responden diketahui bahwa responden yang bekerja mengalami obesitas sebanyak 26,8% dan yang tidak mengalami obesitas berjumlah 29,3%. Responden yang tidak bekerja mengalami obesitas berjumlah 19,5 % dan yang tidak mengalami obesitas berjumlah 24,4%. Dari hasil uji statistic diperoleh angka signifikansinya 0,829. Nilai tersebut  $> 0.05$  mengandung arti tidak ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan dan obesitas. Status wanita bekerja atau tidak bekerja tidak ada kaitannya dengan terjadinya obesitas. Karena obesitas lebih dipengaruhi oleh aktifitas fisik. Wanita bekerja tidak selalu memiliki aktifitas fisik yang melebihi wanita yang tidak bekerja. Semakin aktif wanita melakukan aktifitas fisik maka akan lebih banyak kalori yang dikeluarkan (Nugraha et al., 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Eslita yang memperlihatkan tidak terdapat korelasi antara pekerjaan responden dan terjadinya obesitas (Lilis Eslita, 2018)

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan pendapatan rendah dengan obesitas sebanyak 9,8 % dan tidak disertai obesitas berjumlah 17,1 %. Responden dengan pendapatan keluarga tinggi yang mengalami obesitas 36,6% dan yang tidak obesitas berjumlah 36,6%. Hasil uji statistik menghasilkan angka signifikansi 0,438. Angka tersebut lebih besar dari 0,05 mengandung arti tidak ada korelasi antara pendapatan keluarga dan obesitas. Hasil penelitian ini tidak sebanding dengan penelitian sebelumnya bahwa subyek dengan pendapatan menengah ke atas memiliki resiko 1,566 kali lebih banyak mengalami kelebihan berat badan (Diana et al., 2013). Sementara di China, penelitian menghasilkan bahwa tingkat pendapatan yang lebih banyak mempunyai resiko kegemukan dan obesitas. (Zhang et al., 2017). Karena individu yang memiliki pendapatan keluarga yang makin besar cenderung berperilaku konsumtif termasuk konsumsi pangan. Meningkatnya kalori yang masuk ke dalam badan dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan berat badan berlebih dan obesitas.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Responden mayoritas berpendidikan SMA dan perguruan tinggi, Sebagian besar berstatus bekerja dan memiliki pendapatan keluarga tergolong tinggi. Responden kebanyakan tidak mengalami obesitas. Dari Uji *Chi square* dapat diambil simpulan tidak ada korelasi yang bermakna diantara karakteristik Pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga dengan obesitas pada wanita yang berumur 40-60 tahun.

### Saran

Penulis menyarankan kepada masyarakat untuk melakukan pencegahan obesitas dengan melakukan pola makan yang benar dan berolahraga dengan baik benar diukur dan diatur agar berat badan dalam kondisi ideal sehingga terhindar dari penyakit tidak menular akibat obesitas.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., Chandra, F., & Efni, N. (2023). Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas. *Jurnal Akademika Baiturrahim*

---

- Jambi, 12(1), 201. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.696>
- Cai, L., He, J., Song, Y., Zhao, K., & Cui, W. (2013). Association of obesity with socio-economic factors and obesity-related chronic diseases in rural southwest China. *Public Health*, 127(3), 247–251. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2012.12.027>
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., Hardinsyah, D., Masyarakat, D. G., & Manusia, F. E. (2013). FAKTOR RISIKO KEGEMUKAN PADA WANITA DEWASA INDONESIA (Risk Factors of Overweight among Indonesian Women). *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 1–8.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Epidemi obesitas*. [https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas.pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf)
- Kementrian Kesehatan RI. (2023). *Panduan hari obesitas sedunia tahun 2023*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/0b43c48e8765bf62a02f42a1359349d5.pdf>
- Lilis Eslita, R. (2018). Pekerjaan Dengan Obesitas Pada Wanita Dewasa. *Repository Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1–15.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (ketiga). PT Asdi Mahasatya.
- Nugraha, F., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. . (2021). Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Lebih Dan Obesitas Di Indonesia: Analisis Data Ifls 2014. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 17–28. <https://doi.org/10.7454/eki.v5i2.4124>
- Zhang, H., Xu, H., Song, F., Xu, W., Pallard-Borg, S., & Qi, X. (2017). Relation of socioeconomic status to overweight and obesity: a large population-based study of Chinese adults. *Annals of Human Biology*, 44(6), 495–501. <https://doi.org/10.1080/03014460.2017.1328072>