

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA WANITA DI KOTA MALANG

Indra Chasugih Rahmat

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: indrachasugih89@gmail.com

Slamet Raharjo

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: kent_sr@yahoo.com

Rias Gesang Kinanti

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: riaskinanti@yahoo.com

Abstract: *This research purpose is knowing the correlation between physical activity with woman obesity value in Malang. This research use quantitative approach with correlation research type. This research population is 44 woman do sport in Rampal Field in Malang. Result data is analyzed by Pearson product moment correlation. Correlation result between physical activity with Woman Obesity Value in Malang is -0,397 or complete negative correlation is 0,397. Then $r_{hitung} 0,390 > r_{tabel} 0,297$ with significance part is 5%. So, hypothesis H_0 is rejected and H_1 is accepted. So correlation model to know the Correlation result between physical activity with Woman Obesity Value in Malang is significance. The acceptance of hypothesis H_1 can be defined that there is a significance correlation between physical activity with Woman Obesity Value in Malang.*

Keyword: *Obesity, Physical Activity*

Pada remaja putri maupun ibu-ibu, kegemukan menjadi suatu permasalahan, karena keinginan tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh langsing dan ramping, merupakan idaman bagi mereka. Menurut Dewantari (2011:68) kegemukan biasanya terjadi dalam berbagai tingkatan umur, kegemukan dapat terjadi pada masa bayi, anak-anak, maupun pada saat dewasa. Kegemukan juga banyak terjadi pada wanita yang masih muda maupun ibu-ibu, pada sebagian wanita kebanyakan merasa kesulitan untuk menurunkan badanya walaupun

keinginannya untuk menurunkan berat badan sangat tinggi. Tidak berbeda dengan remaja putri, pada ibu-ibu pun sangat mudah mengalami kegemukan, bagi mereka tidak teratur dalam menjaga berat badan merupakan masalah yang banyak dikeluhkan para ibu-ibu juga. Banyak dari remaja putri atau ibu-ibu yang mengalami kegemukan berharap dapat membuat tubuhnya ideal, apalagi keinginan mereka untuk membuat tubuhnya ideal dengan melakukan aktifitas fisik berlebih dan banyak mengikuti kegiatan berolahraga. Namun bagi mereka yang kegemukan dengan

mengikuti kegiatan berolahraga akan terasa sebagai siksaan dikarenakan akan mengontrol pola makan mereka.

Seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik, seperti olahraga dan kegiatan-kegiatan yang membutuhkan banyak gerak tubuh merupakan hal yang harus di waspadai terhadap terjadinya obesitas. Di samping itu perubahan berat badan dapat di peroleh dari pendekatan aktifitas fisik dan dengan mengatur pola makan. Hal seperti pola makan tersebut sangat berpengaruh terhadap berat badan seseorang di samping kurang aktifitas fisik dan keduanya sangat berkaitan. Menurut Vera (2012:290) mengemukakan bahwa melakukan aktifitas fisik yang lama sangat membantu dalam mencegah terjadinya kenaikan berat badan.

Obesitas adalah suatu penyakit serius yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Obesitas menjadi masalah serius dibanyak negara berkembang dengan pengaruh negatif terhadap pertumbuhan ekonomi. Seiring dengan pertumbuhan penduduk, maka kurang lebih sudah 20 tahun obesitas meningkat seiring dengan kebiasaan, cara mengkonsumsi, dan gaya hidup. Peran perempuan secara umum lewat mengkonsumsi dengan kesadaran akan nutrisi yang baik khususnya untuk perempuan hal-hal tersebut yang menjadi perhatian bagi penanganan obesitas (Novitasary dkk, 2013:1041).

Menurut Adriani (2012:118) obesitas sering didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa sehingga mengganggu kesehatan. Sedangkan menurut Fillah (2014:58) obesitas terjadi karena

ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi dalam jangka waktu lama sehingga terjadi penimbunan jaringan lemak yang berlebihan.

Kegemukan bisa terjadi pada siapa saja untuk itu kegemukan merupakan hal yang sangat di waspadai oleh siapapun. Menurut Hardi (2009:139) obesitas adalah kegemukan yang sifatnya ekstrim, atau gemuk yang berlebihan. Para dokter dan ahli gizi mendefinisikan obesitas adalah kelebihan berat badan 25% atau lebih dari berat badan ideal (normal). Pada perempuan lebih rentan mengalami peningkatan simpanan lemak, umumnya perempuan mempunyai jumlah lemak lebih besar dari pada laki-laki yaitu rata-rata 26,9% dari total berat badan perempuan. Sementara jumlah lemak pada laki-laki rata-rata 14,7%. Kelebihan lemak pada perempuan terlihat pada bagian perut, dada, dan anggota tubuh bagian atas.

Menurut Hendra dkk (2016:4) disebutkan bahwa faktor pola hidup, aktifitas fisik dan lingkungan juga berperan terhadap terjadinya obesitas, dari hasil penelitian terhadap 50 orang remaja obesitas didapatkan bahwa 12 orang remaja dengan presentase 24% yang mengalami obesitas berdasarkan faktor pola hidup, aktifitas fisik dan lingkungan. Kemajuan teknologi masa kini membuat para remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan smartphone, main komputer dan juga menonton TV sehingga kurangnya melakukan aktifitas lainya seperti bermain sepak bola atau olahraga lainya.

Faktor yang mempengaruhi obesitas adalah 1) faktor genetik, 2)

faktor lingkungan, 3) faktor psikososial, 4) faktor kesehatan, 5) faktor perkembangan, 6) aktifitas fisik. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran sejumlah energi yang dinyatakan dalam satuan kilo kalori (Vera, 2012:291). Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktifitas fisik) merupakan faktor risiko untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktifitas fisik berguna untuk membakar kalori (Wulandari, 2016:8).

Salah satu faktor penting yang berperan pada obesitas adalah aktifitas fisik. Obesitas bukan hanya terkait masalah banyaknya mengkonsumsi makanan tapi juga kurangnya aktifitas fisik. Seiring perkembangan zaman terjadi berbagai perubahan gaya hidup terutama pada aktifitas fisik (Batara, 2016:92).

Rata-rata semua orang memiliki aktifitas masing-masing. Secara umum ada 3 kategori aktifitas fisik yang dilakukan yaitu aktifitas ringan, sedang, dan berat. Obesitas juga berpengaruh pada usia, karena semakin usia bertambah maka metabolisme yang terjadi didalam tubuh mengalami penurunan lalu akan terjadi perubahan secara biologis yaitu menurunnya fungsi dari otot-otot dan meningkatnya kadar lemak dalam tubuh. Seperti yang diketahui dari hasil penelitian yang ditemukan di Selangor, Malaysia, didapatkan bahwa prevalensi obesitas tinggi dikalangan wanita dewasa dan masalah ini perlu diutamakan karena prevalensi obesitas terus menerus meningkat dan akan terus memburuk jika tidak

segera dilakukan tindakan (Novitasary, 2013:1044).

Pada obesitas salah satu faktor yang penting adalah aktifitas fisik karena obesitas bukan hanya terkait masalah banyaknya mengkonsumsi makanan tapi juga kurangnya aktifitas fisik. Menurun dan rendahnya aktifitas fisik dipercaya sebagai salah satu hal yang menyebabkan obesitas (Wulandari, 2016:8)

Metode

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita di kota Malang.

B. Tempat dan Waktu

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2017 yang bertempat di Lapangan Rampal Malang.

C. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita yang melakukan aktifitas olahraga di lapangan Rampal Kota Malang.

D. Instrument Penelitian

Instrument penelitian ini menggunakan instrument berupa observasi, angket atau *quesioner*. Metode observasi dan angket atau *quesioner* digunakan untuk mengetahui aktifitas fisik dan menentukan usia. Berat badan dan tinggi badan diukur dengan timbangan.

E. Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket sebelum melakukan pengumpulan data, terlebih dahulu dilakukan penyebaran angket untuk menentukan karakteristik yang relative sama untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

F. Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi digunakan untuk mengetahui ada tidaknya kecenderungan hubungan antar dua variabel atau lebih (Budiwanto, 2014:570). Selanjutnya data akan dianalisis dengan menggunakan komputer melalui program *Minitab*.

Hasil

A. Deskripsi Data

Hasil dari penelitian dengan sampel 44 orang yaitu berat badan masyarakat dengan jenis kelamin perempuan di Kota Malang memiliki nilai rata-rata 71.05, standar deviasi 15.92, nilai minimum 41 dan nilai maximum 116. Dan hasil analisis statistika deskriptif menunjukkan bahwa tinggi badan masyarakat dengan jenis kelamin perempuan di kota Malang memiliki nilai rata-rata sebesar 156.75 dan standar deviasi sebesar 6.18, nilai minimum 146 dan nilai maximum 175 dari 44 masyarakat wanita di kota Malang.

B. Uji Normalitas

Dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diselidiki berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dilakukan dengan bantuan computer program *Minitab* dengan menggunakan Uji *Kolmogorof Smirnov* (Sundayana,

2015: 93). Hasil analisis uji ini akan menjelaskan apakah sebuah distribusi data bias dikatakan normal atau tidak. Pedoman pengambilan keputusan menggunakan pijakan hipotesis sebagai berikut: H_0 : Nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 , maka distribusi tidak normal. H_1 : Nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 , maka distribusi normal. Penelitian ini menggunakan *software Minitab*, hasil uji normalitas dapat

Terlihat bahwa nilai signifikansi atau probabilitas dari masing-masing variable adalah lebih dari 0,05, maka data berdistribusi normal. Dengan signifikansi dari berat badan 0,117 dan signifikansi tinggi badan 0,131.

C. Pearson Correlation

1. *Pearson Correlation* adalah untuk menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara IMT dengan tingkat obesitas pada wanita di kota Malang. Adapun pedoman pengambilan keputusan adalah berikut (Sundayana: 2015: 202): a) H_0 diterima jika apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, b) H_0 ditolak jika apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$

Hasil perhitungan korelasi untuk penelitian ini disajikan menunjukkan hasil korelasi IMT dengan tingkat obesitas pada wanita di Kota Malang adalah $r_{hitung} 0,820 > r_{tabel} 0,297$ dengan taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima. Jadi, model korelasi untuk mengetahui hubungan IMT dengan Tingkat Obesitas di kota Malang signifikan. Penerimaan hipotesis H_1 tersebut, dapat juga diartikan ada hubungan yang positif dan signifikan antara IMT dengan Tingkat Obesitas pada wanita di kota Malang.

2. *Pearson Correlation* adalah untuk menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat Obesitas di kota Malang. Adapun pedoman pengambilan keputusan adalah berikut (Sundayana: 2015: 202): a) H_0 diterima jika apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, b) H_0 ditolak jika apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$

Hasil perhitungan korelasi untuk penelitian ini menunjukkan hasil korelasi aktifitas fisik dengan Obesitas di Kota Malang adalah -0,397 atau korelasi negatif sempurna sebesar 0,397. Sehingga $r_{hitung} 0,390 > r_{tabel} 0,297$ dengan taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima. Jadi, model korelasi untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan Tingkat Obesitas di kota Malang signifikan. Penerimaan hipotesis H_1 tersebut, dapat juga diartikan ada hubungan yang positif dan signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat obesitas di kota Malang.

Pembahasan

A. Hubungan BMI dengan Tingkat Obesitas pada Wanita di Kota Malang

Hasil korelasi BMI dengan tingkat obesitas di kota Malang adalah $r_{hitung} 0,820 > r_{tabel} 0,297$ dengan taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima. Jadi, model korelasi untuk mengetahui hubungan BMI dengan tingkat obesitas di kota Malang signifikan. Penerimaan hipotesis H_1 tersebut, dapat juga diartikan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara BMI dengan kejadian obesitas di kota Malang.

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian menurut Anam (2010:40) yaitu tidak didapatkan pengaruh yang signifikan antara BMI dengan obesitas.

B. Hubungan Aktifitas Fisik dengan kejadian Obesitas pada Wanita di Kota Malang

Hasil analisis menunjukkan bahwa aktifitas fisik wanita di kota Malang memilikirata-rata aktifitas fisik sedang. seperti berlari kecil, tenis meja, bersepeda, dan berenang. Wanita dengan aktifitas fisik berat cenderung mempunyai tingkat obesitas yang rendah. Sebaliknya, wanita dengan aktifitas fisik rendah cenderung akan memiliki tingkat obesitas yang tinggi.

Hasil korelasi aktifitas fisik dengan tingkat obesitas pada wanita di kota Malang adalah (-0,390) atau korelasi negatif sempurna sebesar 0,390. Sehingga $r_{hitung} 0,390 > r_{tabel} 0,297$ dengan taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima. Jadi, model korelasi untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan tingkat obesitas pada wanita di kota Malang signifikan. Penerimaan hipotesis H_1 tersebut, dapat juga diartikan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat obesitas pada wanita di kota Malang. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh meiriyani yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan obesitas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh kesimpulan bahwa, 1) ada hubungan yang positif dan

signifikan antara BMI dengan kejadian obesitas di kota Malang, 2) bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat obesitas pada wanita di kota Malang.

Saran

Dengan selesainya penelitian ini, maka dirasakan perlu untuk memberikan saran-saran kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini. Adapun saran-saran sebagai berikut, 1) wanita di Kota Malang diharapkan untuk melakukan kegiatan fisik untuk mengurangi resiko terjadinya obesitas, 2) mahasiswa diharapkan dapat melanjutkan penelitian tentang obesitas dengan judul berbeda.

Daftar Pustaka

- Adriani, Merryana & Bambang WirjadMadi. 2014. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Batara, Deviwanti, Widhi Bodhi, & Billy J. Kepel. 2016. *Hubungan Obesitas dengan Tekanan Darah dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Kota Bitung*. Jurnal e-Biomedik (eBm), 4 (1): 91-96.
- Budiwanto, Setyo. 2014. *Metode Statistika Untuk Analisis Data Bidang Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang.
- Candrawati, susiana. 2013. *Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Stres Oksidatif*. Mandala of Health, 6(1): 454-461.
- Dewantari, Ni Made, A.A. Gde Raka Kayanaya & Melantini. 2011. *Perbedaan Perubahan Berat Badan berdasarkan Frekuensi Senam Aerobik*. Jurnal Ilmu Gizi, 2 (1): 68-73.
- Dieny, Fillah Fithra. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: GrahaIlmu.
- Harikedua, Vera T dan Naomi M. Tando. 2012. *Aktifitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di Kota Manado*.Jurnal, 4 (1): 289-298.
- Hendra, Christine, Aaltje E. Manampiring, & FonaBudiarso. 2016. *Faktor-faktor Risiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung*. Jurnal e-Biomedik (eBm), 4 (1).
- Jacqueline, C.Morris. 2011. *Pedoman Gizi Pengkajian dan Dokumentasi*. Jakarta:Kedokteran EGC.
- .Novitasary, Meiriyani Deliana, Nelly Mayulu& Shirley E.S Kawengian. 2013. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado*. Jurnal e-Biomedik (eBm), 1 (2): 1040-1046.
- Proverawati, Atikah. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwandari, Henny. 2014. *Hubungan Obesitas dengan Kadar Gula Darah pada*

- Karyawan di RS Tingkat IV Madiun*. Jurnal, 25 (01): 65-72.
- Romansyah, Maret & Desi Natalia T.I. 2012. *Gangguan Body Image Dihubungkan dengan Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas*. JurnalStikes, 5 (2): 203-212.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto, Agus. 2009. *Tetap Langsing Dan Sehat Dengan Terapi Diet*. Jakarta Selatan: Agrimedia Pustaka.
- Soenanto, Hardi. 2009. *100 Resep Sembuhkan Hipertensi, Asam Urat, dan Obesitas*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Soetiarto, Farida, Roselinda & Suhardi. 2010. *Hubungan Diabetes Mellitus dengan Obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang Data RISKESDAS 2007*. Buletin Penelitian Kesehatan, 38 (1): 36-42.
- Sundayana, Rostina. 2015. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, Galih Tri, Said Junaidi & Setya Rahayu. 2012. *Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol*. Journal of Sport Science and Fitness, 1 (1): 6-10.
- Ellulu, Mohammed, Yehia Abed, Asmah Rahmat, Yazan Ranneh dan Faisal Ali. *Epidemiology of Obesity in Developing Countries: Challenges and Prevention 2014.: 1-6*
- Widiantini, Winne & ZarfielTafal. 2014. *Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 8(7): 330-336.
- Wulandari, Syamsinar, Hariati Lestari & Andi Faizal Fachlevy. 2016. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 1 (3): 1-13.