

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI, AKTIVITAS FISIK DAN *BODY IMAGE* DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA ORANG DEWASA USIA 25-55 TAHUN DI WILAYAH PUSKESMAS SIDOREJO KOTA PAGAR ALAM



OLEH

NAMA : CITRA CAROLINE

NIM : 10021381823065

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI, AKTIVITAS FISIK DAN *BODY IMAGE* DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA ORANG DEWASA USIA 25-55 TAHUN DI WILAYAH PUSKESMAS SIDOREJO KOTA PAGAR ALAM

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : CITRA CAROLINE
NIM : 10021381823065

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**
Skripsi, 14 Maret 2023

Citra Caroline, dibimbing oleh Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO

**Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan *Body Image*
Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Usia 25-55 Tahun Di
Wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam**
XIV + 124 halaman, 14 tabel, 6 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Obesitas sentral adalah terjadinya penumpukan lemak yang lebih banyak pada daerah perut. Obesitas sentral salah satu penyebab terjadinya penyakit-penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus tipe 2, dislipidemia, jantung koroner, hipertensi, kanker dan sindrom metabolik. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan obesitas sentral yaitu pengetahuan gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image* dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah puskesmas sidorejo Kota Pagar Alam. Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, dilakukan di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam pada tahun 2022. Sampel penelitian berjumlah 77 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Disajikan dalam bentuk tabel disertai dengan interpretasi data. Hasil analisis variabel yaitu pengetahuan gizi mendapatkan ($p=0,370$), pola konsumsi ($p=0,000$), aktivitas fisik ($p=0,004$) dan *body image* ($p=0,017$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas sentral, sebaliknya ditemukan adanya hubungan antara pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image* dengan kejadian obesitas sentral.

Kata kunci : aktivitas fisik, *body image*, obesitas sentral, pengetahuan gizi, pola konsumsi

Kepustakaan : 124 (2000-2022)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing,



Windi Indah F.N. S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199206152019032026

**NUTRITION STUDY PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Essay, 14 March 2023

Citra Caroline, supervised by Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO

Relationship of Nutritional Knowledge, Consumption Patterns, Physical Activity and *Body Image* with the Incidence of Central Obesity in Adults Aged 25-55 Years in the Sidorejo Health Center Area in Pagar Alam City

XIV + 124 pages, 14 tables, 6 images, 5 attachments

ABSTRACT

Central obesity is the accumulation of more fat in the abdominal area. Central obesity is one of the causes of degenerative diseases, such as type 2 diabetes mellitus, dyslipidemia, coronary heart disease, hypertension, cancer and metabolic syndrome. Several factors can cause central obesity, namely nutritional knowledge, consumption patterns, physical activity and *body image*. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, consumption patterns, physical activity and *body image* with the incidence of central obesity in adults aged 25-55 years in the sidorejo health center area in Pagar Alam City. The study design used in this study was *cross-sectional*, carried out in the Sidorejo Health Center Area, Pagar Alam City, in 2022. The study sample consisted of 77 people. The sampling technique uses *cluster sampling*. Data analysis used the *chi square test*. Presented in tabular form accompanied by data interpretation. The results of the analysis of the variables are nutritional knowledge ($p=0.370$), consumption patterns ($p=0.000$), physical activity ($p=0.004$) and *body image* ($p=0.017$). The results showed that there was no relationship between nutritional knowledge and the incidence of central obesity, on the contrary, a relationship was found between consumption patterns, physical activity and *body image* with the incidence of central obesity.

Keywords : physical activity, body image, central obesity, nutritional knowledge, consumption patterns

Literature : 124 (2000-2022)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan Kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari diketahui bahwa saya melanggar Etika Akademik, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan siap menerima sanksi yang diberikan pihak fakultas kepada saya.

Indralaya, 14 Maret 2023

Yang bersangkutan,



Citra Caroline

NIM. 10021381823065

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI, AKTIVITAS FISIK DAN *BODY IMAGE* DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA ORANG DEWASA USIA 25-55 TAHUN DI WILAYAH PUSKESMAS SIDOREJO KOTA PAGAR ALAM

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

CITRA CAROLINE

NIM. 10021381823065

Indralaya, 24 Maret 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Dr. Mirnanarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

Pembimbing



Windi Indah F.N. S.Gz., M.PH., AIFO

NIP. 199206152019032026

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan *Body Image* Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Usia 25-55 Tahun Di Wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 14 Maret 2023.

Indralaya, 24 Maret 2023

Tim Penguji Skripsi



Ketua :

1. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

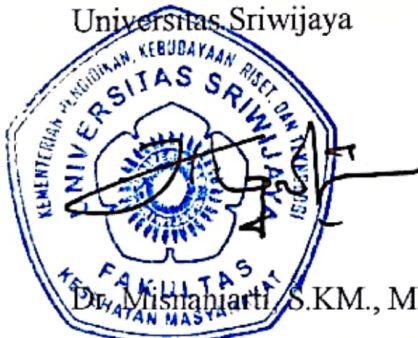
()

Anggota :

1. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052016072201
2. Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199206152019032026

()
()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Mistaharti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Citra Caroline
NIM : 10021381823065
Tempat, Tanggal lahir : Gunung Kaya, 20 Mei 2000
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Prodi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Universitas : Sriwijaya
Alamat Rumah : Desa Gunung Kaya, Kecamatan Jarai, Kabupaten
Lahat
Telp/Hp : 082372769633
Email : citracaroline05@gmail.com

Orang Tua

Ayah : Asrul
Ibu : Herlinah

Riwayat Pendidikan

Tahun 2018-2023 : S1 Gizi Universitas Sriwijaya
Tahun 2015-2018 : SMA Negeri 1 Pagar Alam
Tahun 2012-2015 : SMP Negeri 1 Jarai
Tahun 2006-2012 : SD Negeri 12 Jarai

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan *Body Image* Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Usia 25-55 Tahun Di Wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Gizi Universitas Sriwijaya. Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan segala bentuk dukungan, bantuan, bimbingan, motivasi serta doanya, sehingga membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia serta ridhanya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya tercinta, bapak dan ibu yang selalu bersabar dalam mendidik, memberikan doa dan dukungan moril maupun materil kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, ilmu, arahan, motivasi serta dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si selaku dosen penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan dan ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Bapak Lurah Sidorejo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam.

9. Ketiga kakak dan kakak ipar saya yuk pipit, yuk ya, yuk ka dan kak benny yang selalu memberikan bantuan, saran, doa serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Keponakan-keponakan saya yang selalu memberikan semangat agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan saya riga, dwi, vera dan yesi yang sudah memberikan bantuan, dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Teman-teman Program Studi Gizi Angkatan 2018 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak dalam perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Indralaya, Maret 2023

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Citra Caroline
NIM : 10021381823065
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan *Body Image* Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Usia 25-55 Tahun Di Wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada tanggal : 15 Maret 2023
Yang menyatakan,



Citra Caroline

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	ix
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan umum	8
1.3.2 Tujuan khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Bagi Peneliti	9
1.4.2 Bagi Masyarakat	9
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Definisi Obesitas Sentral	11
2.2 Penilaian Obesitas Sentral	12
2.3 Dampak Obesitas Sentral	15
2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Sentral	15
2.5 Penelitian Terdahulu	26
2.6 Kerangka Teori	33

2.7	Kerangka Konsep	34
2.8	Definisi Operasional	35
2.9	Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN.....		40
3.1	Desain Penelitian	40
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.2.1	Populasi.....	40
3.2.2	Sampel	40
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	43
3.3.1	Jenis Data	43
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	43
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	48
3.4	Pengolahan Data	48
3.5	Validitas Data	49
3.6	Analisis dan Penyajian Data	49
3.6.1	Analisis Data	49
3.6.2	Penyajian Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN		51
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
4.1.1	Data Geografis	51
4.1.2	Data Demografis	51
4.2	Hasil Penelitian	52
4.2.1	Analisis Univariat	52
4.2.2	Analisis Bivariat	55
BAB V PEMBAHASAN		60
5.1	Keterbatasan Penelitian	60
5.2	Pembahasan	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		70
6.1	Kesimpulan	70
6.2	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA		73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	26
Tabel 2.2 Definisi Operasional	35
Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Sampel Penelitian Sebelumnya	42
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Obesitas Sentral.....	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Konsumsi.....	54
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Komponen Pola Konsumsi.....	54
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik	55
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan <i>Body Image</i>	55
Tabel 4.8 Tabel silang hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun	56
Tabel 4.9 Tabel silang hubungan pola konsumsi dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun	57
Tabel 4.10 Tabel silang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun.....	58
Tabel 4.11 Tabel silang hubungan <i>body image</i> dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	33
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	34
Gambar 3.1 Tanda dan posisi pita pada pengukuran lingkaran pinggang	44
Gambar 3.2 Posisi pita pada pengukuran lingkaran panggul	45
Gambar 1. Pelaksanaan Wawancara	116
Gambar 2. Pengukuran Lingkaran Pinggang dan Panggul	116

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar *Informed Consent*

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 5. Hasil Analisis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Isu gizi ialah isu global yang dihadapi semua negara, baik negara miskin, negara berkembang ataupun negara maju. Aspek kesehatan di negara Indonesia masih mesti diupayakan semaksimal mungkin guna melawan gangguan infeksi serta isu kekurangan gizi, sayangnya perkembangan isu gizi di Indonesia makin rumit sebab bukan sekadar mengelola perihal kekurangan gizi, masalah kelebihan gizi juga harus ditanggapi dengan serius (Kemenkes RI, 2015).

Satu di antara sejumlah permasalahan gizi di Indonesia ialah obesitas. Obesitas ialah kondisi di mana lemak tubuh bertumpukan secara berlebihan, hingga berat badan melebihi standar normalnya serta mampu membawa risiko terkait kesehatannya. Obesitas disebabkan oleh tidak seimbangya energi yang masuk serta energi yang keluar, menjadikan naiknya rasio lemak serta *lean body tissue* terlokalisasi ataupun merata dalam tubuhnya (Lestari dan Siti, 2018). Berdasar kepada sebaran lemaknya, obesitas dibagi menjadi 2, yakni: (1) obesitas umum serta (2) obesitas sentral. Obesitas sentral ialah menumpuknya lemak berlebih pada area perut. Munculnya penumpukan lemak disebabkan oleh disfungsi jaringan lemak subkutan yang berperan guna menghadapi tak seimbangya energi dalam tubuh akibat meningkatnya asupan makanan dan minimnya aktivitas fisik (Tchernof dan Depres, 2013).

Obesitas sentral dikaitkan dengan risiko masalah kesehatan yang lebih tinggi, terutama yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular. Ini dikarenakan area perut cenderung mendekati jantung dibanding pinggul. Obesitas sentral mampu diestimasi mempergunakan metode rasio lingkaran pinggang-pinggul (RLPP). Acuan pria menderita obesitas sentral ialah LP > 90 cm serta wanita LP > 80 cm. Obesitas sentral ialah aspek indikator terjadinya sejumlah penyakit degeneratif yaitu diabetes mellitus tipe 2, dislipidemia, jantung koroner, hipertensi, kanker serta sindrom metabolik (Tchernof & Despres, 2013). Perolehan studi memaparkan bahwa 44% kematian disebabkan oleh diabetes,

23% karena penyakit jantung iskemik dan 7-41% karena kanker (WHO, 2013). Berdasar kepada “Sample Registration Survey Kemenkes RI”, mengindikasikan penyakit jantung koroner ialah penyebab kematian terbesar kedua di Indonesia dimana persentasenya ialah 12,9% diikuti stroke (21,1%) serta diabetes mellitus berpersentase 6,7%.

Pada tahun 2014, WHO memaparkan bahwasanya banyaknya orang dewasa berusia > 18 tahun dengan berat badan berlebihan ialah 1,9 miliar jiwa. Setidaknya 13% populasi orang dewasa secara global menderita obesitas, 11% penderitanya ialah pria serta 15% lainnya wanita. WHO (2014) memaparkan proporsi obesitas secara global ialah dua kali lebih banyak dibanding tahun 1980-2014. Pada tahun 2016, 39% orang dewasa berusia \geq 18 tahun (39% pria, 40% wanita) menderita berat badan berlebih. Yakni setidaknya 13% populasi orang dewasa secara global (11% pria, 15% wanita) menderita obesitas kurun tahun 2016. Proporsi obesitas secara global ialah hampir tiga kali lipat dibanding tahun 1975 serta 2016 (WHO, 2020).

Pengidap obesitas terbesar secara global ialah Benua Amerika dimana 29% penduduknya mengidap obesitas, serta Benua Eropa yakni 23% penduduknya mengidap obesitas. Proporsi obesitas sentral pada negara maju semisal Amerika Serikat naik dari 46% kurun periode tahun 1999-2000 menjadi 57% kurun periode 2013-2014. Di Asia semisal Cina proporsinya 16,1% terhadap lelaki serta 37,6% terhadap perempuan (CDC, 2016). Bagi pria maupun wanita di Eropa, obesitas sentral diinterpretasikan melalui besaran lingkar perut (mempergunakan besaran *cut-off* 90-102 cm bagi pria serta 80-92 cm bagi wanita) secara berurutan ialah 21% serta 24% pada Belgia, 8% serta 13% pada Perancis, 23% serta 65% pada Spanyol, pula 18% serta 39% pada area Turki (Wittchen HU *et al*, 2006). Perolehan survei nasional perihal obesitas sentral di Inggris kurun tahun 1998-2008 mengindikasikan bahwasanya proporsi obesitas sentral naik terhadap umur >18 tahun baik pria ataupun wanita, yakni senilai 19,2% terhadap pria serta 23,8% terhadap wanita kurun tahun 1998. Sementara di tahun 2008 naik menjadi 35,7% terhadap pria serta 43,9% terhadap wanita (Howel, 2012).

Di Indonesia proporsi obesitas sentral mengalami peningkatan dimana tahun 2007 yaitu sebanyak 18,8% menjadi 26,6% kurun tahun 2013. Kurun tahun 2018, proporsi obesitas sentral di Indonesia naik kembali yakni menjadi 31,0% dengan proporsi terbesar pada DKI Jakarta serta Sulawesi Utara (Risksedas, 2018). Obesitas sentral pada umur dewasa di Indonesia tahun 2007 naik selama periode tahun 2013 yakni terhadap kelompok umur 25-34 tahun (17,9%) jadi (26,1%), 35-44 tahun (24,4%) jadi (35,1%). Berdasar kepada Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 di Sumatera Selatan didapat bahwasanya persentase obesitas sentral yakni 7,6% lalu naik kurun periode tahun 2013 menjadi 19,1% serta naik lagi pada 2018 menjadi 27,09%. Sementara pada Kota Pagar Alam persentase obesitas sentral kurun tahun 2007 yakni 9,6% serta naik pada tahun 2013 menjadi 30,7%. Kemudian pada tahun 2018, prevalensi obesitas sentral di Kota Pagar Alam menjadi 23,60%.

Selain itu, pelayanan kesehatan di Kota Pagar Alam juga masih sangat kurang dibanding dengan jumlah penduduknya dimana hanya terdapat sebuah rumah sakit umum daerah yang berlokasi pada pusat kota. Populasi penduduk yang senantiasa naik, kurun tahun 2021 ialah 145.266 jiwa, terdiri dari 74.400 jiwa penduduk pria serta 70.866 jiwa penduduk wanita yang mengalami pertumbuhan sebesar 1,01% dari tahun 2020, sehingga berhubungan dengan angka kemiskinan yang cukup tinggi yaitu sebanyak 13,27 ribu jiwa penduduk miskin (2021) dimana lebih tinggi dari tahun sebelumnya yaitu 12,71 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan kemampuan pemenuhan sisi ekonomi guna mencukupi keperluan primer pangan serta non pangan turut menjadi perbincangan pada isu ini, menjadikannya berkaitan dengan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi.

Obesitas sentral ialah keadaan abnormal yang lazim muncul dikarenakan oleh faktor umur, aktivitas fisik, asupan energi, protein, serta lemak (Faridi dan Hidayati, 2016), jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, pengeluaran per kapita (Sugianti dkk, 2009) serta pengetahuan (Yoon, 2009). Semakin meningkatnya usia, maka risiko terjadinya obesitas sentral semakin meningkat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa obesitas sentral meningkat pada kelompok usia 30 tahun ke atas. Risiko obesitas sentral meningkat 1,02 kali lebih

besar pada individu dengan kelompok usia lebih tinggi (Pradeepa, 2015). Didapatkan kejadian obesitas sentral lebih tinggi pada sampel yang berumur lebih tua (Janghorbani et al, 2007). Hal ini dapat di dukung dengan sebuah hasil penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa faktor risiko obesitas yang pertama adalah umur, hal ini di duga karena terjadinya penumpukan lemak perut dengan bertambahnya umur seseorang. Kantachuvessiri *et al.* (2005) menemukan bahwa tingginya risiko obesitas pada usia lanjut disebabkan oleh menurunnya metabolisme pada lansia, kurangnya aktivitas fisik serta meningkatnya asupan dan frekuensi makan. Selain itu, seiring bertambahnya usia seseorang cenderung kurang memperhatikan ukuran badannya. Nyatanya, pada usia tua massa ototnya menurun serta berubahnya tipe hormon yang membuat bertumpuknya lemak di perut.

Proporsi obesitas sentral lebih banyak pada wanita dibandingkan pria. Hal ini selaras dengan studi milik Janghorbani (2007) dan Erem (2004) yang mengidentifikasi bahwasanya ada hubungan nyata diantara kejadian obesitas sentral dan jenis kelamin. Hal ini kemungkinan dikarenakan cadangan lemak tubuh cenderung lebih banyak pada wanita. Erem *et al.* (2004) memaparkan bahwasanya ada hubungan jenis kelamin dengan obesitas sentral, yaitu berbedanya genetik, faktor diet, aktivitas fisik berat yang kurang antara pria dan wanita. Pada wanita *menopause* massa ototnya sudah menurun serta status hormon yang berubah (Lee *et al.* 2005).

Pengetahuan ialah faktor risiko tak langsung yang memunculkan obesitas sentral. Pengetahuan perihal gizi individu ada kaitannya dengan tingkatan pengetahuannya, yakni mengenai bahan pangan, sumber zat gizi, serta makanan sehat (Laila dkk, 2018). Pengetahuan gizi individu yang semakin tinggi maka akan semakin mempertimbangkan jenis serta kualitas makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini sesuai dengan studi milik Yoon (2009), bahwasanya ada hubungan pengetahuan dengan obesitas sentral karena responden yang berpengetahuan tinggi mempunyai wawasan mengenai gizi yang lebih banyak dibandingkan responden yang pengetahuannya rendah.

Faktor lainnya terkait obesitas sentral ialah *body image*. *Body image* ialah penggambaran individual terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya, yang

dilatarbelakangi oleh bentuk dan ukuran tubuh, serta harapannya perihal bentuk serta ukuran tubuh yang dikehendaki. Jika ekspektasi tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh yang sebenarnya, maka muncul *body image* negatif (Tejoyuwono, 2007). Studi milik Kakekshita dan Almeida (2008) menjelaskan bahwa *body image* merupakan faktor penting yang berhubungan dengan status gizi seseorang dan wanita lebih tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan pria.

Faktor lainnya ialah asupan pangan pribadi. Asupan karbohidrat serta serat ialah faktor terkait obesitas sentral, yakni individu dengan obesitas sentral banyak mengonsumsi karbohidrat sederhana tetapi asupan seratnya kurang, seperti konsumsi gula yang berlebihan dan konsumsi sayur dan buah yang rendah (Harikedua dan Naomi, 2012). Perolehan studi mengindikasikan bahwa orang yang konsumsi karbohidratnya berlebihan risikonya 4 kali menderita obesitas sentral dibandingkan individu yang mengonsumsi karbohidrat tidak berlebih. Asupan karbohidrat berlebih misalkan soft drink, makanan berfruktosa tinggi serta makanan manis lainnya ada kaitannya dengan obesitas (Tchernof & Depres, 2013).

WHO (2000) memaparkan makanan tinggi lemak ialah penyebab obesitas dikarenakan mampu mengontrol sinyal yang mengendalikan perasaan kenyang yakni menunda sensasi kenyang sehingga individu senantiasa makan pada porsi berlebihan. Asupan lemak muncul dikarenakan menu makanan kesehariannya yang cenderung diolah secara digoreng. Asupan makanan memiliki kandungan lemak tinggi yang mampu menjadikan munculnya obesitas sentral. Lemak berdensitas energi tinggi serta konsumsi lemak berlebih akan disimpan pada jaringan adiposa. Besarnya asupan lemak mampu mempengaruhi energi berlebihan serta diikuti dengan naiknya jaringan adiposa beserta kadar leptin pada aliran darah pun naik. Leptin akan naik bersamaan dengan naiknya jaringan adiposa, yakni mampu mempengaruhi keseimbangan energi, hingga mampu memunculkan obesitas.

Selain itu, faktor lain terjadinya obesitas sentral adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Bahkan tanpa penurunan berat badan, aktivitas fisik atau olahraga teratur dapat mengurangi jaringan adiposa secara

signifikan (Tchernof & Despres, 2013). Ini karena olahraga bisa meningkatkan massa jaringan bebas lemak (*lean body mass*). Aktivitas fisik ialah langkah dalam mencegah naiknya berat badan serta secara signifikan turut dalam mengurangi berat badan berjangka panjang serta meminimalisir resiko kesehatan semisal penyakit kronis. Minimnya aktivitas fisik mampu menjadikan zat makanan yang memasuki tubuh tidak dibakar melainkan disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. Hal ini sangat berisiko terhadap berbagai penyakit, terutama penyakit yang berkaitan dengan obesitas, seperti diabetes melitus.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan diantara aktivitas fisik dengan kemunculan obesitas sentral pada kelompok dewasa ($p=0,000$) serta responden beraktivitas ringan-sedang risikonya 2,4 kali lebih besar terkena obesitas sentral dibanding responden beraktivitas fisik berat. Perolehan tersebut bersesuaian dengan studi milik Mustelin (2009) yang mengidentifikasi bahwasanya ada hubungan kuat diantara aktivitas fisik dan lingkar perut. Tingginya aktivitas fisik cenderung berkaitan secara nyata dengan lingkar perut dibanding IMT.

Wilayah perkotaan dan pedesaan sering digunakan sebagai pembatas area serta lingkungan sosial guna mengidentifikasi faktor risiko obesitas di masyarakat seperti pola asupan makanan, tingkatan pendidikan, status sosial ekonomi, teknologi serta aktivitas fisik (Gustafsson, 2005). Pada mayoritas negara berkembang, proporsi obesitas perkotaan naik tajam dibanding pedesaan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan faktor risiko antara kedua tempat tersebut. Faktor risiko pada perkotaan cenderung dilatarbelakangi oleh arus urbanisasi, variasi asupan makanan serta kemajuan teknologi yang membawa masyarakatnya kepada kenaikan asupan makanan serta turunnya aktivitas fisik (Rosen, 2008). Sementara di pedesaan faktor risikonya disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan serta minimnya terkena paparan perihal informasi kesehatan (Blanck, 2009). Selain itu penggolongan desa di Indonesia cenderung mempengaruhi perubahan perilaku masyarakat, khususnya kebiasaan konsumsi pangan. Masyarakat pada pedesaan swakarsa serta swasembada mempunyai ciri yang hampir serupa dengan masyarakat di perkotaan, sementara desa swadaya ialah wilayah yang belum berkembang dimana ciri kehidupan

mayoritas masyarakatnya yaitu menggantungkan kebutuhannya kepada hasil alam (Gustafsson, 2005). Adanya perbedaan faktor risiko antara kota dan desa menunjukkan adanya perbedaan pengaruh kepada peristiwa obesitas sentral.

Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam dikarenakan berdasarkan pengamatan yang dilakukan di wilayah puskesmas ini, penduduk di wilayah ini sebagian besar masyarakatnya bekerja sebagai pedagang dan petani. Selain itu kebanyakan masyarakatnya juga bekerja sebagai buruh harian lepas seperti buruh tani dimana pendapatannya tergolong rendah yaitu upah rata-rata diperkirakan sebesar Rp. 50.000 perhari dan diperkirakan pendapatan yang didapatkan perbulan yaitu sebesar Rp.1.500.000. Untuk pedagang pendapatan rata-rata diperkirakan sebesar Rp. 300.000-1.000.000 perhari, namun pendapatan yang diperoleh tersebut bisa saja naik ataupun turun. Tingkat pendapatan dapat mempengaruhi daya beli individu, rendahnya daya beli akan mempengaruhi tidak tepatnya dalam memilih makanan, sering mengkonsumsi makanan dengan tinggi kalori, lemak dan karbohidrat yang berlebihan serta protein yang rendah sehingga berisiko mengalami obesitas sentral (Yulia dkk, 2016).

Berdasarkan survey yang dilakukan di wilayah puskesmas sidorejo ini, wilayahnya berdekatan dengan daerah pasar dimana dikawasan tersebut terdapat banyak penjual makanan jajanan seperti *junk food* ataupun *fast food*, sehingga ada kemungkinan besar masyarakatnya sering membeli makanan jajanan tersebut dikarenakan lokasinya yang berdekatan dengan tempat tinggal. Junk food dan fast food merupakan makanan yang umumnya mengandung kalori, lemak, gula dan garam yang tinggi tetapi rendah serat. Makanan yang tinggi kalori ini apabila dikonsumsi dalam frekuensi yang sering dan tidak sesuai dengan energi yang digunakan untuk beraktivitas dapat menyebabkan adanya penimbunan kalori dalam tubuh dan dapat menyebabkan obesitas sentral. Wilayah ini juga tergolong padat yaitu terdiri dari 5.751 jiwa. Selain itu berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pagar Alam tahun 2021, wilayah puskesmas ini merupakan wilayah yang paling banyak mengalami masalah kesehatan dimana tercatat bahwa penduduk usia produktif yang mengalami hipertensi sebanyak 1.120 orang dan diabetes melitus sebanyak 560 orang.

Dikarenakan penelitian sejenis yang mencari hubungan dengan obesitas sentral di Kota Pagar Alam terutama di wilayah puskesmas sidorejo belum dilakukan, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image* dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam?

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan pada penelitian berikut adalah “bagaimana hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image* dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image* dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui gambaran obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam
2. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam
3. Untuk mengetahui gambaran pola konsumsi pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam
4. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam
5. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam
6. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam

7. Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam
8. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam
9. Untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman serta meningkatkan kemampuan guna menganalisis serta memecahkan permasalahan pada masyarakat.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian berikut diharapkan supaya masyarakat lebih memperhatikan kesehatannya dengan baik terutama terkait pengetahuan gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image*.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan dasar teruntuk mahasiswa serta studi lanjutan terkait obesitas sentral pada orang dewasa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian berikut dilaksanakan untuk mengidentifikasi hubungan diantara pengetahuan gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image* dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 25-55 tahun di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam. Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Sidorejo Kota Pagar Alam, Sumatera Selatan. Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022. Desain penelitian yang digunakan yaitu desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif.

Variabel independen dalam penelitian ini ialah pengetahuan gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan *body image*, sedangkan variabel dependennya adalah kejadian obesitas sentral.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah, H., Rita, P. & Ai, Nurhayati. 2020. Pengetahuan Gizi Tenaga Kerja Obesitas Di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*. Vol. 9, no. 2, pp 28-34.
- Aekplakorn, W. et.al. 2007. Abdominal obesity and coronary heart disease in Thai men. *Obesity*. Vol. 15, no. 4, pp 1036-1042.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Ammar, E.N. & Nurmala, I. 2020. Analysis Of Socio-Cultural Factors On Dimensions Of Body Image As Bulimia Nervosa Prevention In Adolescents. *Journal of Health Science and Prevention*. Vol. 4, no. 1.
- Andriani, E. & Sofyan, I. 2012. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kemas*. Vol. 7, no. 2, pp 122-126.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Astutik, W. & GA. Ratih Kusuma Wardani. 2020. Body Image Siswa-Siswi Yang Mengalami Obesitas Di Sma Negeri 8 Denpasar. *Community of Publishing In Nursing*. Vol. 8, no 3, pp 219-223.
- Auliyah, A. 2012. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik dan Faktor Lainnya dengan Obesitas Sentral pada Pegawai Satlantas dan Sumda di Polresta Depok Tahun 2012. *Skripsi*. Depok : Universitas Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. 2021. *Kependudukan Kota Pagar Alam*. Pagar Alam : Badan Pusat Statistik.
- Baliawati, Y.F. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Swadaya
- Bigaard, J. 2003. Waist Circumference, BMI, Smoking, and Mortality in Middle-Aged Men and Women. *Obesity Research*. Vol. 11, no. 7, pp 895-903.
- Blanque. 2009. Nutrition, Physical Activity, and Obesity in Rural America. USA : Center for rural Affairs. no. 1, pp 1-6.
- CDC. 2016. Prevalence of overweight and obesity in the general adult population. Centers for Disease Control and Prevention.

- Chang, C.J. et.al. 2000. Relationships of age, menopause and central obesity on cardiovascular disease risk factors in Chinese women. *Int J Obes Relat Metab Disord*. Vol. 24, no. 12, pp 1699-1704
- Charina dkk. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*. Vol. 23, no. 1, pp 197-204.
- Christina, D. & Ratu, A.D.S. 2011. Obesitas pada Pekerja Minyak dan Gas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Vol. 6, no. 3, pp 104-110.
- Christy, J. & Lamtiur, J.B. 2020. Status Gizi Lansia [online]. Sleman : DEEPUBLISH, dari : <https://books.google.co.id/> > [19 Juni 2021]
- Damayanti, E. R. & Dian, L.S. 2022. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*. Vol. 4, no.1, pp 35-45.
- Demerath, E.W. et.al. 2007. Anatomical Patterning of Visceral Adipose Tissue: Race, Sex, and Age Variation. *Obesity*. Vol. 15, no. 12, pp 2984-2993.
- Di Cesare, M. et.al. 2019. The epidemiological burden of obesity in childhood: A worldwide epidemic requiring urgent action. *BMC Medicine*. Vol. 17, no. 1, pp 1-20.
- Di Pietro M. & Da Silveira XD. Internal Validity, Dimensionality and Performance of The Body Shape Questionnaire in A Group of Brazilian College Students. *Brazilia Journal Psychiatry*. 2008. no. 3, pp 1-4.
- Erem, C. et.al. 2004. Prevalence of obesity and associated risk factors in a Turkish population (Trabzon City, Turkey). *Obesity Research*. Vol. 12, no. 7, pp 1117-1127.
- Eston, R., M. Hawes, A., Martin. & T. R. 2009. "Human Body Composition" in: Eston. R. and T. Reilly (Eds). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual Anthropometry*. 3rd ed. Routhledge. London. Vol. 1, pp 3-53.
- Fadhilah, F.H. et.al. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 6, no. 1, pp 734-744.
- Faridi, A. & Hidayati W. 2016. Analisis Faktor Risiko Kejadian Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga di Perumahan Griya Labuan Asri Desa Sukamaju Kecamatan Labuan Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2016. *Prosiding Kolokium Doktor dan Seminar Hasil Penelitian Hibah Tahun 2016*.

- Gouw. et.al. 2010. Associations between diet and (in) activity behaviours with overweight and obesity among 10–18-year-old Czech Republic adolescents. *Public Health Nutrition*. Vol. 13, no. 10, pp 1701-1707.
- Gustafsson, F. et.al. 2005. Effect Of Obesity And Overweight On Long Term Mortality In Congestive Heart Failure, Influence Of Left Ventricular Systolic Function. *European Heart Journal*. Vol. 26, no. 1, pp 58-64.
- Hardiansyah & Tambunan, V. 2004. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Serat Makanan Dalam Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi VIII, Ketahanan Pangan Dan Gizi Di Era Otonomi Daerah Dan Globalisasi. pp, 317-330.
- Harikedua, V.T. & Tando, N.M. 2012. Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral Pada Tokoh Agama Di Kota Manado. Vol. 4, no. 1, pp 289–298.
- Hasriana, S. & Muhammad, Y. 2014. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Sentral Di Poliklinik Pabrik Gula Camming Ptp Nusantara X (Persero) Kab. Bone. *Jurnal ilmiah kesehatan Diagnosis*. Vol. 5, no. 5, pp 594-600.
- Hastuti, J. 2013. Anthropometry and body composition of Indonesian adults : an evaluation of body image, eating behaviours, and physical activity. *PhD thesis*. Queensland University of Technology.
- Howel, D. 2012. Trends in The Prevalence of Abdominal Obesity and Overweight in English Adults (1993-2008). *Obesity Journal*. Vol. 20, no. 8, pp 1750-1752.
- Intantiyana, M., Laksmi, W. & M. Zen Rahfiludin. 2018. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. Vol. 6, no. 5, pp 404-412.
- International Physical Activity Questionnaire. 2005. *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms*: Geneva.
- Iswari, N.K.A.S. & Wilani, N.M.A. 2018. Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. pp 12-21.
- Jalal, F. dkk. 2008. Lingkar Pinggang, Kadar Glukosa Darah, Trigliserida dan Tekanan Darah pada Etnis Minang di Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat. *Media Medika Indonesiana*. Vol. 43, no.3, pp 129-137.

- Jaminah & Trias, M. 2018. Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Perempuan. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol. 6, no. 1, pp 9-17.
- Janghorbani, M. et.al. 2007. First Nationwide Survey of Prevalence of Overweight, Underweight, and Abdominal Obesity in Iranian Adults. *Obesity*. Vol. 15, no. 11, pp 2797-2808.
- Kakekshita, S., Idalina. & Almeida, S.S. 2008. The Relationship Between Body Mass Index and Body Image in Brazilian Adult. *Journal psychology and neuroscience*. Vol. 1, no. 2, pp 103-107.
- Kantachuvessiri, A. 2005. Obesity in Thailand. *J Med Assoc Thai*. Vol. 88, no. 4, pp 554-62.
- Kantachuvessiri, A. et.al. 2005. Factors Associated With Obesity Among Workers In A Metropolitan Waterworks Authority. *Southeast Asian J Trop Med Public Health*. Vol. 36, no. 4, pp 1057-1065.
- Kemkes RI. 2007. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2007*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Kemkes RI. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes RI. 2015. *Profil kesehatan indonesia*. Jakarta : Kemkes RI.
- Kemkes RI. 2018. *Laporan Provinsi Sumatera Selatan, RISKESDAS 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. *Paduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Kementerian Kesehatan Indonesia; 2017. <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumenptm/panduan-gentas> > [05 November 2022]
- Khairani, N., Santoso, U.E. & Lara, W.U. 2018. Aktivitas fisik dan kejadian obesitas sentral pada wanita Tanah Patah Kota Bengkulu. Vol. 2, no. 1, pp 11-17.
- Kustevani, F. 2015. Faktor yang berhubungan dengan obesitas abdominal pada usia produktif (15-64 tahun) di Kota Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol. 3, no. 1, pp 45-56.
- Laila D., Zainuddin A. & Junaid. 2018. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu dan Pola Makan terhadap Status Gizi Lebih pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mokoau Kota Kendari Tahun 2018. *JIMKESMAS*. Vol. 3, no.2, pp 1-6.

- Lee, E.S. et al. 2005. Depressive mood and abdominal fat distribution in overweight premenopausal women. *Obesity Research*. Vol. 13, no. 2, pp 320-25.
- Lestari, L.A. & Siti, H. 2018. *Peran Probiotik di Bidang Gizi dan Kesehatan* [online]. Yogyakarta : UGM PRESS, dari : <https://books.google.co.id/> > [30 April 2021]
- Malik, V.S., Walter, C.W. & Frank, B.H. 2013. Global Obesity : Trends, Risk Factors and Policy Implications. *Nature Reviews Endocrinology*. Vol. 9, no. 1, pp 13-27.
- Martins, I.S. & Marinho, S.P. 2003. The potential of central obesity anthropometric indicators as diagnostic tools. *Rev Saúde Pública*. Vol. 37, no. 6.
- Masri, E. & Ratna, K.S. 2019. Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Aparatur Sipil Negara (ASN) Di Kota Padang. *Sci Jurnal Farmasi dan Kesehatan*. Vol. 9, no. 1, pp 53-64.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit* [online]. Jakarta: Pustaka Obor Populer, dari : <https://books.google.co.id/> > [16 November 2022]
- Musralianti, F., A.J.M Rattu. & Wulan P.J.K. 2016. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di Smp Kristen Eben Haezar 1 Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. Vol. 5, no. 2, pp 84-89.
- Mustelin, L. et.al. 2009. Physical Activity Reduces The Influence of Genetic Effects on BMI and Waist Circumference: A Study in Young Adult Twins. *Int J Obes*. Vol. 33, no. 1, pp 29-36.
- Neumark-Sztainer, D. et.al. 2000. The “family meal”: View of adolescents. *Journal of Nutrition Education*. Vol. 32, no. 6, pp 329-334.
- Nisa, K. & Sandra, F. 2013. Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Kader Kesehatan Di Wilayah Upt Puskesmas Kecamatan Sawangan Kota Depok Tahun 2013. *Skripsi*. Depok : Universitas Indonesia.
- Notoadmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta (ID) : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, F., Riki, R. & Adiatma, Y.M.S. 2014. Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Lebih dan Obesitas di Indonesia: Analisis Data IFLS 2014. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*. Vol. 5, no. 2, pp 17-28.

- Nurmasyita., Widjanarko, B. & Margawati, A. 2015. Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol. 4, no. 1, pp 38-47.
- Nyanseor, S.W. 2016. The Effects of Psychological Stress on Abdominal Obesity Among African American Women. *Thesis, Georgia State University*. pp 1-24.
- Pakaya, R., Franning D. & Lun, I. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Konsumsi Terhadap Insiden Obesitas Sentral. *Jurnal Olahraga & Kesehatan No*. Vol. 1, No. 1, pp 68-74.
- Pangemanan, R.H. 2021. Analisis Ketersediaan Pangan Pokok Dan Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga Petani Di Kecamatan Pasan, Tombatu Timur Dan Belang Kabupaten Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Pembangunan Ekonomi dan Keuangan Daerah*. Vol. 22, no. 3, pp 1-21.
- Parinduri, F.K., Kusharisupeni, D. & Siti, K.P. 2021. Faktor Dominan Obesitas Sentral Pada Usia 40-60 Tahun Di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5 Tahun 2014/2015). *Hearty*. Vol. 9, no. 2, pp 58.
- Pischon. et.al. 2008. General and Abdominal Adiposity and Risk of Death in Europe. *The new england journal of medicine*. pp 2105-2120.
- Pradeepa, R. et al. 2015. Prevalence of generalized & abdominal obesity in urban & rural - the ICMR-INDIAB Study (Phase-I) [ICMR-INDIAB-3]. *Indian J Med Res*. Vol. 142, no. 2, pp 139-150.
- Prastiwi, E.D., Wiwik, A. & Diana, N.F. 2019. Pengaruh Obesitas Sentral Terhadap Status Kesehatan Karyawan. *Jurnal Ilmiah Media Husada*. Vol. 8, no. 1, pp 1-7.
- Pujiati. 2010. Prevalensi Dan Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Penduduk Dewasa Kota Dan Kabupaten Indonesia Tahun 2007. *Skripsi*. Depok : Universitas Indonesia.
- Purnamasari R., Sirajuddin S. & Najamuddin, U. 2013. Hubungan Pengetahuan, Status Merokok dan Gejala Stres dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Universitas Hasanuddin*. pp 1-12.
- Pusparini. 2007. Obesitas sentral, sindroma metabolik dan diabetes melitus tipe dua. *Universa Medicina*. Vol. 26, no. 4, pp 195-204.
- Pusparini. 2016. Obesitas Sentral, Sindroma Metabolik dan Diabetes Melitus Tipe Dua. *Jurnal Universa Medicina*. Vol. 26, no. 4, pp 195-204.

- Puspitasari, N. 2018. Faktor Kejadian Obesitas Sentral Pada Usia Dewasa. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*. Vol. 2, no. 2, pp 249-259.
- Putri, D.Y. et.al. 2013. Penelitian Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Padang Tahun 2013. *Artikel Ilmiah Penelitian Keperawatan Komunitas*.
- Rahman, L.H., Lientje, S. M. & Susetyowati. 2019. Gangguan tidur dan risiko obesitas sentral pada laki-laki dewasa di indonesia (suatu kajian analisis data Indonesian Family Life Survey/IFLS 5). *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*. Vol. 35, no. 6, pp 217-224.
- Rahman, N., Nikmah, U.D. & Fitra, A. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*. Vol. 7, no. 1, pp 1-64.
- Rahmandita, A.P. & Merryana, A. 2017. Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik pada Wanita (20-54 Tahun) Obesitas Sentral dan Non Sentral. *Amerta Nutrition*. Vol. 1, no. 4, pp 266-274.
- Rahmawati, D. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2012-2014. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2010. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013. Riskesdas Dalam Angka Provinsi Sumatera Selatan. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Riswanti, I. 2017. Media Buletin dan Seni Mural Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang Obesitas. *HIGEIA*. Vol. 1, no. 1, pp 96-103.
- Rosen, S & Shahla, S. 2008. Obesity in the Midst of Unyielding Food Insecurity in Developing Countries. *Agecon Search*. Vol. 6, no. 4, pp 10-15.
- Sada, M., Hadju, V. & Dachlan, D.M. 2012. Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*. Vol. 2, no. 1, pp 44-48.
- Salam, A. 2010. Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal MKMI*. Vol. 6, no. 3, pp 185–190.

- Saraswati, I. 2012. Perbedaan Karakteristik Usia, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Tingkat Sosial Ekonomi Dan Pengetahuan Gizi Pada Wanita Dengan Kelebihan Berat Badan Antara Di Desa Dan Di Kota. *Skripsi*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Satija, Ambika. et.al. 2015. Dietary patterns in India and their association with obesity and central obesity. *Public Health Nutrition*. Vol. 18, no. 16, pp 3031- 3041.
- Savitri, A. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 15-44 Tahun di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Serly, V., Sofian, A. & Ernalina, Y. 2015. Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal FK*. Vol. 2, no. 2, pp 1-14.
- Sherina, M.S. & Lekhraj, R. 2009. The Prevalence And Factors Associated With Obesity Among Adult Women In Selangor, Malaysia. *Asia Pacific Family Medicine*. Vol. 8, no. 2, pp 1-6.
- Sitoayu, L. dkk. 2021. Prevalensi dan faktor penyebab obesitas pada remaja di Wilayah Jakarta Barat. *Media Ilmu Kesehatan*. Vol. 10, no. 3, pp 270-279.
- Sudikno. et.al. 2015. Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Umur 25-65 Tahun Di Indonesia (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2013). *Penelitian Gizi dan Makanan*. Vol. 38, no. 2, pp 111-120.
- Sugianti, E., Hardinsyah & Nurfi, A. 2009. Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Di Dki Jakarta: Analisis Lanjut Data Riskesdas 2007. *Gizi Indon*. Vol. 32, no. 2, pp 105-116.
- Sugiar, I. E. & Dieny, F. F. 2018. Hubungan *body image* dengan asupan energi dan protein serta perilaku konsumsi suplemen pada mahasiswa di Semarang. *Journal of Nutrition College*. Vol. 7, no. 1, pp 31-38.
- Sugiyanto, N. A. 2017. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Pegawai Di Kantor Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (Fmipa) Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Supariasa, S., Bakrie, B. & Fajar, I. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC

- Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Tarigan, N. 2017. Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik Dan Obesitas Sentral Peserta Senam Aerobik Di Tama Gym Komplek Riviera Medan. *Wahana Inovasi*. Vol. 6, no. 1, pp 28-34.
- Tchernof, A. & Despres, J.P. 2013. Pathophysiology of Human Visceral Obesity: An Update. *Physiological Reviews*, Vol. 93, no. 1, pp 359- 404.
- Tejoyuwono, A.A.T., Toto, S. & Retna, S.P. 2011. Persepsi mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan terhadap citra tubuh ahli gizi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol. 8, no. 1, pp 42-49.
- Trisna, Ida & Sudihati, H. 2009. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Dewasa (30-50 Tahun) di Kecamatan Lubuk Sikaping Tahun 2008. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 3, no. 2, pp 68-71.
- Triyanti, T. & Putri, A. 2019. Asupan Lemak Sebagai Faktor Dominan Terhadap Obesitas Sentral Pada Wanita. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*. Vol. 3, no. 2, pp 133-143.
- Usti, Y., Veni, H. & Devintha, V. 2018. Hubungan Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Sentral Pada Guru Sma Di Kota Bajawa. Pp 1-14.
- Vindi, L. 2018. Hubungan Obesitas Dengan Gangguan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas 'Aisyiyah.
- Wang, L., Zhuang, J., Zhang, H. & Lu, W. 2022. Association between dietary knowledge and overweight/obesity in Chinese children and adolescents aged 8–18 years: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*. Vol. 22, no. 1, pp 1-11.
- WHO. 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO consultation. Geneva, Switzerland.
- WHO. 2008. Waist circumference and waist hip ratio : Report of a WHO expert consultation. World Health Organization. Geneva.
- WHO. 2013. *Obesity and overweight*. WHO technical report series. Geneva : WHO.
- WHO. 2014. Obesity and Overweight [online] dari : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> > [30 April 2021]
- WHO. 2020. Overweight and obesity [online] dari : <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight> > [30 April 2021]

- Wiardani, Ni Komang. & A. A. Ngurah Kusumajaya. 2018. Pola Konsumsi Dan Status Obesitas Pada Pemandu Wisata Di Kabupaten Badung, Provinsi Bali. *Jurnal Nutrisia*. Vol. 20, no.1, pp 12-18.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. 2004. *Angka Kecukupan Gizi dan Acuan Label Gizi*. Jakarta: Direktorat Standarisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Wildman, R.P. et.al. 2005. Are waist circumference and body mass index independently associated with cardiovascular disease risk in Chinese adults? *Am J Clin Nutr*. Vol. 82, no. 6, pp 1195–1202.
- Wittchen, H.U. et.al. 2006. International Day For The Evaluation Of Abdominal Obesity: Rationale And Design Of A Primary Care Study On The Prevalence Of Abdominal Obesity And Associated Factors in 63 Countries. *European Heart Journal Supplements 8 (Supplement B)*. Vol. 116, no. 17, pp 1942-1951.
- Yanto, N., Besti, V. & Faridatul, A. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Konsumsi Lemak Dengan Kejadian Obesitas Sentral. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 3, no. 2, pp 103-112.
- Yoon, Y.S., Sang, W. O. & Hye, S. P. 2006. Socioeconomic Status In Relation to Obesity and Abdominal Obesity In Korean Adults: A focus on sex differences. *Obesity*. Vol. 14, no. 5, pp 909-919.
- Yuhara, N.A. 2016. Korelasi Lingkar Pinggang dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Terhadap HbA1c Pada Pria Dewasa Sehat Di Desa Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Yulia, Khusun, H. & Fahmida, U. 2016. Dietary patterns of obese and normal-weight women of reproductive age in urban slum areas in Central Jakarta. *British Journal of Nutrition*. Vol. 116, pp 49-56.
- Zhang, X. et.al. 2007. Abdominal adiposity and mortality in Chinese women. *Arch Intern Med*. Vol. 167, no. 9, pp 886-892.
- Zhou, L., Zeng, Q., Jin, S. & Cheng, G. 2017. The impact of changes in dietary knowledge on adult overweight and obesity in China. *PLoS ONE*. Vol. 12, no. 6, pp 1-11.
- Ziadati, H. 2018. Hubungan Persepsi dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Orang Dewasa di Kota Malang. *Skripsi*. Malang : Universitas Brawijaya.