

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA IBU RUMAH TANGGA DI KOMPLEK PERUMAHAN GRIYA HARAPAN SAKO KOTA PALEMBANG**



**OLEH**

**NAMA : NABILA SHALSABILA**

**NIM : 10021282025051**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA IBU RUMAH TANGGA DI KOMPLEK PERUMAHAN GRIYA HARAPAN SAKO KOTA PALEMBANG**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



**OLEH**

**NAMA : NABILA SHALSABILA**

**NIM : 10021282025051**

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

**2024**

**GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**Skripsi, 29 Juli 2024**

Nabila Shalsabila; Dibimbing oleh Indah Purnama Sari, S.K.M, M,K.M.

**Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan Sako Kota Palembang**

**Xxi+132 Halaman, 12 Tabel, 9 Gambar, 14 Lampiran**

**ABSTRAK**

Obesitas sentral merupakan suatu kondisi lemak yang mengalami penumpukan berlebihan pada bagian abdomen atau perut. Berdasarkan data Riskesdas 2007 pada kategori pekerjaan, ibu rumah tangga memiliki prevalensi obesitas sentral tertinggi yaitu sebesar 36,3%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan Sako Kota Palembang. Desain studi yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 136 orang. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan kriteria tidak sedang hamil dan tidak cacat fisik. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner lalu dianalisis menggunakan uji *chi square* dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan 85 orang (62,5%) mengalami obesitas sentral dan 51 orang (37,5%) tidak. Responden yang memiliki aktivitas fisik aktif 74 orang (54,4%) dan kurang aktif 62 orang (45,6%). Responden yang memiliki tingkat stres rendah 16 orang (11,8%), sedang 89 orang (65,4%), dan tinggi 31 orang (22,8%). Hasil menunjukkan bahwa obesitas sentral berhubungan signifikan dengan aktivitas fisik ( $p=0,003$ ), sebaliknya tingkat stres tidak menunjukkan hubungan signifikan terhadap obesitas sentral ( $p=0,452$ ). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan Sako Kota Palembang. Peneliti menyarankan ibu rumah tangga yang mengalami obesitas sentral untuk menerapkan pola hidup sehat seperti mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik berupa olahraga yang rutin dan teratur.

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, Ibu Rumah Tangga, Obesitas Sentral, Tingkat Stres

**NUTRITION**  
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH**  
**SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**Thesis, 29 July 2024**

Nabila Shalsabila; Supervised by Indah Purnama Sari, S.K.M, M,K.M.

**The Relationship between Physical Activity and Stress Levels with Incidence of Central Obesity among Housewives in Griya Harapan Sako housing Complex Palembang**

**Xxi+132 Pages, 12 Tables, 9 Images, 14 Attachments**

**ABSTRACT**

Central obesity is a condition of excessive fat accumulation in the abdomen or stomach. Based on Riskesdas 2007 data on occupational categories, housewives have the highest prevalence of central obesity at 36.3%. This study aims to determine the relationship between physical activity and stress levels with the incidence of central obesity among housewives in the Griya Harapan Sako Housing Complex, Palembang City. The study design used was observational analytic with a cross sectional approach. The study sample amounted to 136 people. The research sample amounted to 136 people. The sampling technique was purposive sampling with the criteria of not being pregnant and not physically disabled. Data were collected using a questionnaire and then analyzed using the *chi-square* test with a significance level of 5%. The results showed 85 people (62.5%) had central obesity and 51 people (37.5%) did not. Respondents who have active physical activity 74 people (54.4%) and less active 62 people (45.6%). Respondents who have low stress levels 16 people (11.8%), moderate 89 people (65.4%), and high 31 people (22.8%). The results showed that central obesity was significantly associated with physical activity ( $p=0.003$ ), while the stress level did not show a significant relationship with central obesity ( $p=0.452$ ). The study showed that physical activity has a significant relationship with the incidence of central obesity in housewives in Griya Harapan Sako Housing Complex, Palembang City. Housewives who are centrally obese are advised to adopt a healthy lifestyle like regulate eating patterns and do physical activity in the form of routine and regular exercise.

**Keywords** : Central Obesity, Housewives, Physical Activity, Stress Levels

## LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Palembang, 29 Juli 2024

Yang bersangkutan,



Nabila Shalsabila

NIM. 10021282025051

## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA IBU RUMAH TANGGA DI KOMPLEK PERUMAHAN GRIYA HARAPAN SAKO KOTA PALEMBANG

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh

**NABILA SHALSABILA**

**10021282025051**

Indralaya, 29 Juli 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



Dr. Misnamarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Indah', is written over the text of the supervisor's name and NIP.

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

NIP. 198604252014042001

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan Sako Kota Palembang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 29 Juli 2024.

Indralaya, 29 Juli 2024

### Tim Penguji Skripsi

#### Ketua :

1. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid.  
NIP. 198612112019032009

(  )

#### Anggota :

1. Yeni, S.KM., M.KM.  
NIP. 198806282023212026
2. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.  
NIP. 198604252014042001

(  )  
(  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



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

(  )

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

## RIWAYAT HIDUP

### DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Nabila Shalsabila  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 6 Juni 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Siaran, Griya Harapan RSSC, Blok 2F, No.4,  
Kel. Sako, Kec. Sako, Kota Palembang, Sumatera  
Selatan,  
Email : nabilakaranta@gmail.com  
No. Telepon : 082282189478

### PENDIDIKAN FORMAL

Nama Pendidikan	Jurusan	Tempat	Tahun
SD Negeri 106 Palembang	-	Palembang	2008 – 2014
SMP Negeri 09 Palembang	-	Palembang	2014 – 2017
SMA Negeri 17 Palembang	IPA	Palembang	2017 – 2020
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya	GIZI	Indralaya	2020 – 2024



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmatnya serta karuniaNya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan Sako Kota Palembang” dapat terealisasikan dengan baik guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi persyaratan kelulusan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan, informasi, saran, bimbingan serta dukungan oleh berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M, M,K.M. selaku Ketua Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak arahan dan masukan.
3. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si selaku Sekretaris Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid. selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan ilmu serta saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Yeni, S.KM., M.KM. selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan ilmu serta saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Para dosen, karyawan dan seluruh civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan hormati, kepada Papa saya, Hardiansyah dan Mama saya, Meti Andriani, yang sudah memberikan dukungan secara moral dan materil, serta tidak henti menyemangati penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini, yang sudah mau penulis repotkan dalam segala hal terkait skripsi ini, yang selalu siap

mengantar penulis untuk mencari referensi dan motivasi, terimakasih banyak mama dan papa.

8. Saudara - saudara saya yang akan selalu saya sayangi (Muhammad Hauzan dan Muhammad Haikal Ramadhan) yang tidak pernah lelah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ongi, Jiro, dan Loki yang sudah menjadi *support system* terbaik secara moral dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah mau kebersamai penulis dalam setiap proses pengetikan skripsi ini.
10. Otita dan Chika yang sudah menjadi teman terbaik dan telah berjuang bersama selama menempuh perkuliahan. Terimakasih telah memberikan dukungan dan banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Inggi, Nisa, dan Nadya yang sudah banyak membantu. Terimakasih telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Teman - teman seangkatan Program Studi Gizi 2020 FKM UNSRI, yang sudah kebersamai selama menempuh pendidikan dan saling memberikan dukungan.

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan mohon maaf tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis memohon maaf dan menerima kritik dan saran yang dapat membangun dan bisa bermanfaat pada masa yang akan datang. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terima kasih.

Palembang,

Penulis,



Nabila Shalsabila

## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Nabila Shalsabila  
NIM : 10021282025051  
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 Noneklusif** (*Non exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan Sako Kota Palembang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonesklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/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 : 29 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Nabila Shalsabila

10021382025081

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>12</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>14</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>15</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>2</b>
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.5.1 Lingkup Tempat.....	8
1.5.2 Lingkup Waktu.....	8
1.5.3 Lingkup Materi.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Ibu Rumah Tangga.....	6
2.2 Aktivitas Fisik.....	6
2.3 Stres.....	8
2.4 Obesitas Sentral.....	11
2.4.5 Pengukuran Obesitas Sentral.....	14
2.2 Penelitian Terdahulu.....	15
2.3 Kerangka Teori.....	18
2.4 Kerangka Konsep.....	19
2.5 Definisi Operasional.....	20
2.6 Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.2.1 Populasi Penelitian.....	23
3.2.2 Sampel Penelitian.....	23
3.2.3 Besaran Sampel.....	24
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data.....	25
3.3.1 Jenis Pengumpulan Data.....	25
3.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	24
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	24
3.4 Pengolahan Data.....	24
3.5 Analisis Data.....	25
3.5.1 Analisis Univariat.....	25
3.5.2 Analisis Bivariat.....	25
3.6 Penyajian Data.....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
4.2 Hasil Penelitian.....	25
4.2.1 Analisis Univariat.....	25

4.2.2 Analisis Bivariat .....	25
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	24
5.2 Pembahasan .....	25
5.2.1 Karakteristik Responden .....	25
5.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan Sako Kota Palembang .....	25
5.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan Sako Kota Palembang .....	25
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>24</b>
6.1 Kesimpulan .....	24
6.2 Saran .....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>25</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>27</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....	15
Tabel 2. 2 Definisi Operasional .....	20
Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan Sampel Penelitian Sebelumnya .....	24
Tabel 3. 2 Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner tingkat stres .....	24
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Umur Responden .....	25
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden .....	24
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden .....	24
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Obesitas Sentral .....	24
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	24
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress .....	25
Tabel 4. 7 Tabel silang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga .....	24
Tabel 4. 8 Tabel silang hubungan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga .....	25

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	18
Gambar 4.1 Peta Wilayah Komplek Griya Harapan Sako.....	35
Gambar 4.2 Gapura Komplek Griya Harapan Sako.....	35
Gambar 6.1 Isi Piringku Model T .....	35
Gambar 6.2 Contoh Peregangan Pendek.....	35
Gambar 1 Alat Pengumpulan Data .....	10
Gambar 2 Pelaksanaan Wawancara .....	20
Gambar 3 Pengukuran Lingkar Perut.....	10

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent .....	1
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian Karakteristik Responden .....	2
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik.....	37
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Tingkat Stres .....	5
Lampiran 5 Kaji Etik.....	7
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	8
Lampiran 7 Dokumentasi penelitian.....	9
Lampiran 8 Daftar Sampel Penelitian .....	10
Lampiran 9 Kerangka Sampel.....	11
Lampiran 10 Hasil Output SPSS.....	17
Lampiran 11 Master Tabel Karakteristik Responden .....	23
Lampiran 12 Master Tabel Kuesioner Tingkat Stress.....	29
Lampiran 13 Master Tabel Kuesioner Aktivitas Fisik.....	36
Lampiran 14 Leaflet.....	39



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Obesitas bukan hanya menjadi masalah yang terjadi di Indonesia namun juga menjadi masalah yang terjadi di dunia. Obesitas sendiri merupakan akumulasi lemak yang berlebih sehingga mengganggu kesehatan atau mobilitas pada seorang individu (Djuartina et al., 2020). Prevalensi obesitas cenderung meningkat diiringi dengan meningkatnya usia, dan mencapai puncak pada usia dewasa. Tubuh manusia memerlukan energi untuk melakukan kehidupan, tetapi tidak seimbang energi dapat menjadi masalah yang mengarah pada berat badan berlebih dan obesitas (Saraswati et al., 2021). Seseorang yang mengalami obesitas memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit degeneratif yang dapat menurunkan kualitas hidup. Menurut WHO, kegemukan dan obesitas adalah masalah kesehatan yang berisiko menyebabkan kematian urutan kelima di dunia (Ulil et al., 2022).

Obesitas terdiri dari dua jenis yaitu obesitas sentral dan obesitas umum berdasarkan distribusi lemak tubuh. Obesitas sentral dianggap lebih berhubungan dengan risiko kesehatan karena penumpukan lemak pada bagian sentral tubuh berkaitan dengan peningkatan tekanan darah dibandingkan dengan penumpukan lemak perifer (Wahyuningsih et al., 2022). Berdasarkan Riskesdas 2018, obesitas sentral merupakan suatu kondisi lemak yang mengalami penumpukan berlebihan pada bagian abdomen atau perut. Seseorang akan dikatakan obesitas sentral apabila hasil pengukuran lingkar perut  $>90$  cm untuk laki-laki dan  $>80$  cm untuk perempuan (RISKESDAS RI, 2020).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2016, prevalensi obesitas sentral global mencapai 44,7% di negara berpendapatan tinggi dan 43,6% di negara berpendapatan menengah atas pada rentang usia dewasa  $\geq 15$  tahun (World Health Organizations (WHO), 2021). Prevalensi obesitas sentral di Indonesia juga masih belum terkendali, berdasarkan hasil Riset Kesehatan

Dasar (RISKESDAS) 2018, angka prevalensi obesitas sentral di Indonesia mencapai 31% pada rentang usia  $\geq 15$  tahun. Data Riskesdas 2013 dan Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan dari 26,6% ke 31% atau terdapat peningkatan yaitu 3,4% dalam kurun waktu 5 tahun (Kemenkes RI, 2018c). Prevalensi obesitas sentral di Sumatera Selatan sendiri, berdasarkan data Riskesdas 2018 mencapai 27,1% pada rentang usia  $\geq 15$  tahun. Angka prevalensi ini lebih tinggi pada perempuan (44,05%) dibandingkan dengan laki-laki (11,12%). Prevalensi obesitas sentral di Kota Palembang berdasarkan data Riskesdas 2018 mencapai 32,65% pada rentang usia  $\geq 15$  tahun. (RISKESDAS RI, 2020).

Sejak tahun 1980 hingga 2013 prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada ibu rumah tangga di dunia terus meningkat (World Health Organizations (WHO), 2021). Berdasarkan data Riskesdas 2007 pada kategori pekerjaan, ibu rumah tangga memiliki prevalensi obesitas sentral tertinggi yaitu sebesar 36,3% (Kemenkes RI, 2007). Berdasarkan hasil penelitian oleh Septiyanti & Seniwati (2020), berdasarkan kategori pekerjaan dari 35.285 sampel, ibu rumah tangga memiliki prevalensi tertinggi mengalami obesitas sentral, yaitu sebesar 43,9%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Alpionira et al (2022) menyatakan bahwa prevalensi ibu rumah tangga mengalami obesitas sentral sebesar 68,4%.

Obesitas sentral merupakan masalah multifaktorial. Meningkatnya asupan energi, urbanisasi dan penurunan aktivitas fisik, respon non spesifik tubuh seperti stres, semua ini berkontribusi terhadap peningkatan obesitas sentral. Faktor ini didukung oleh kontribusi faktor lain seperti aspek sosial ekonomi, budaya, perilaku dan lingkungan. Obesitas sentral yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan fenomena spasial perkotaan yaitu berkurangnya *public space* untuk berolahraga. Selain itu, akses yang diberikan oleh sarana modern berteknologi tinggi juga menjadi faktor penyebab kurangnya aktivitas fisik dan tingkat stres di daerah perkotaan. (Kemenkes RI, 2018c).

Aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor esensial kejadian obesitas sentral yang dialami perempuan terkhususnya yang tinggal di wilayah padat penduduk. Pada data Riskesdas 2018, menyatakan rasio aktivitas fisik kurang aktif berdasarkan data nasional sebanyak 33,5%. Sedangkan pada Provinsi Sumatera Selatan mencapai 34,32% dan Kota Palembang 53,77% (RISKESDAS RI, 2020). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik dipengaruhi oleh jenis kelamin dan jenis pekerjaan, dengan kategori pekerjaan ibu rumah tangga memiliki persentase tertinggi untuk tingkat aktivitas fisik rendah (Lontoh et al., 2020).

Aktivitas fisik terdiri atas tiga komponen utama yaitu saat bekerja, rumah tangga, dan saat waktu luang. Pembagian aktivitas fisik yaitu, pekerjaan, rumah tangga (misalnya mengasuh keluarga, membersihkan rumah, dan melakukan pekerjaan rumah tangga), transportasi (misalnya berjalan kaki atau bersepeda ketempat kerja), dan saat waktu luang misalnya yoga, senam/*dance*, aerobik, dan berenang (Chaeroni et al., 2021). Pekerjaan mengurus keluarga yang setiap hari dilakukan membuat ibu rumah tangga tidak memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga teratur dan mengakibatkan aktivitas fisik ibu rumah tangga yang cenderung rendah. Kebanyakan ibu rumah tangga beranggapan bahwa melakukan pekerjaan rumah tangga adalah alternatif untuk berolah raga. Padahal keringat yang dihasilkan belum dapat mengurangi lemak di dalam tubuh (Mugler et al., 2022).

Seiring dengan penelitian oleh Khairani et al (2018), yang menyatakan bahwa terdapat 10 (52,6%) dari 13 mempunyai tingkat aktivitas fisik ringan dan mengalami obesitas sentral. Sehingga ditemukan hubungan yang positif antara tingkat aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada ibu rumah tangga. Sedangkan penelitian yang dilaksanakan di Gonabad dan Bajestan (dua distrik di Iran timur) pada 1048 ibu rumah tangga menyatakan, terdapat 43,8% total yang mengalami obesitas dalam rentang umur 15-64 tahun (Alami et al., 2016).

Aktivitas fisik juga dipengaruhi dan mempengaruhi keadaan stres seseorang, kegiatan sehari-hari yang dilakukan secara berulang dan tekanan yang dirasakan akan mempengaruhi kesehatan mental yang akan memicu meningkatnya tingkat stres (Aryani et al., 2023). Permasalahan yang ditimbulkan ini menyebabkan kondisi psikologis dari ibu rumah tangga terganggu terkhususnya pada tingkat stres dan dapat meningkat karena kurangnya manajemen terhadap stres.

Berdasarkan penelitian tingkat stres dengan ibu rumah tangga sebagai objek yang dilakukan oleh Waty et al (2022), terdapat 46,5% ibu rumah tangga mengalami stres dalam kategori tinggi. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Nurrahmawati & Fatmaningrum (2018), terdapat 69,2% ibu rumah tangga yang mengalami stres disertai obesitas abdominal. Dari hasil survey warga di kota-kota besar, tingkat stres khususnya pada ibu rumah tangga meningkat tiap tahunnya. Stres pada ibu rumah tangga di perkotaan cenderung meningkat selama lima tahun terakhir yang diakibatkan oleh urusan domestik rumah tangga, tuntutan anak, dan hubungan dengan pasangan. Sedangkan tingkat stres pada ibu rumah tangga di perdesaan banyak disebabkan oleh masalah ekonomi (Fadlillah & Husniati, 2021).

Stres yang dialami oleh seorang ibu rumah tangga terutama yang terkait dengan pekerjaan rumah tangga bisa mengakibatkan ibu rumah tangga menjadi tidak nyaman dan bisa mempengaruhi pikiran, perasaan, ataupun perilaku sehari-hari ibu rumah tangga itu sendiri. Stres sendiri dapat mempengaruhi proses pengaturan diri terkait mekanisme penanganan stress yang berupa mengonsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula secara berlebihan (Kumar et al., 2017). Stres yang berlangsung secara terus menerus dan terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi berat badan, seperti kelebihan berat badan atau bahkan obesitas sentral (Andriana & Nunu Prihantini, 2021).

Nurrahmawati & Fatmaningrum (2018) menyatakan adanya hubungan antara tingkat stress dan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga. Semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi juga resiko

terjadinya obesitas. Ketika stres, hipotalamus merangsang kelenjar pituitary agar menghasilkan hormon kortisol. Hormon kortisol yang tinggi merangsang produksi glukosa dan glukogenesis serta mengakibatkan terjadinya resistensi insulin. Pengeluaran hormon kortisol dapat mempengaruhi otak untuk menaikkan nafsu makan (Papadakis GZ, Millo C, 2017).

Pada penelitian ini, peneliti memilih Komplek Griya Harapan Sako sebagai lokasi penelitian berdasarkan hasil observasi. Komplek Griya Harapan Sako merupakan kawasan perumahan di Kelurahan Sako yang terdiri dari 8 RW dan 25 RT. Pada tahun 2014 ke bawah, terdapat beberapa lapangan yang biasa digunakan untuk kegiatan olahraga seperti voli, badminton, dan senam yang diadakan setiap akhir pekan. Namun dalam beberapa tahun terakhir, lapangan tersebut sudah beralih fungsi menjadi lahan parkir mobil warga dan menyebabkan tidak adanya fasilitas yang dapat membuat ibu rumah tangga untuk berolahraga rutin. Obesitas sentral sendiri bisa disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang berkaitan dengan fenomena kurangnya *public space* untuk dimanfaatkan sebagai sarana berolahraga.

Peneliti juga sudah melakukan survei pendahuluan pada bulan Februari tahun 2024 dengan sampel ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di Komplek Griya Harapan Sako dan didapatkan hasil sebesar 42 dari 100 ibu rumah tangga atau 42% ibu rumah tangga yang mengalami obesitas sentral berdasarkan hasil pengukuran lingkar perut. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada ibu rumah tangga yang mengalami obesitas sentral terkait dampak yang ditimbulkan, dan masih banyak ibu rumah tangga yang menjawab tidak tahu. Berdasarkan pertimbangan lokasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, peneliti ingin mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Obesitas sentral merupakan masalah multifaktorial. Meningkatnya asupan energi, urbanisasi dan penurunan aktivitas fisik, respon non spesifik tubuh seperti stres, semuanya berperan terhadap peningkatan obesitas sentral. Faktor tersebut didukung oleh kontribusi faktor lain seperti aspek sosial ekonomi, budaya, perilaku dan lingkungan. Obesitas sentral yang dipicu oleh kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan fenomena berkurangnya ruang publik yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana berolahraga. Selain itu, akses yang diberikan oleh sarana modern berteknologi tinggi juga menjadi faktor penyebab kurangnya aktivitas fisik dan tingkat stres di daerah perkotaan (Kemenkes RI, 2018c). Berdasarkan uraian latar belakang maka permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menjelaskan karakteristik ibu rumah tangga (usia, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan) di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang
2. Menggambarkan prevalensi obesitas sentral di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang
3. Menjelaskan proporsi aktivitas fisik dan tingkat stres pada ibu rumah tangga di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang
4. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang

5. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan yang luas dan menjadi dasar acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1.4.2.1 Bagi peneliti**

1. Sebagai sarana belajar dan menambah pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu gizi yang didapat selama di bangku perkuliahan
2. Menambah wawasan peneliti mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Griya Harapan Sako Kota Palembang.

###### **1.4.2.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

###### **1.4.2.3 Bagi Masyarakat**

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai aktivitas fisik, stres, dan obesitas sentral
2. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan masyarakat mengenai kesehatan terutama terkait aktivitas fisik, stres, dan obesitas sentral

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lingkup Tempat**

Penelitian ini akan dilakukan di Komplek Perumahan Griya Harapan, Kelurahan Sako, Kecamatan Sako, Kota Palembang, Sumatera Selatan.

### **1.5.2 Lingkup Waktu**

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 – Maret 2024.

### **1.5.3 Lingkup Materi**

Penelitian ini membahas terkait hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Komplek Perumahan Griya Harapan, Kelurahan Sako, Kecamatan Sako, Kota Palembang, Sumatera Selatan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., & Lampah, E. (2017). Usia Sebagai Faktor Risiko yang Paling Banyak Ditemukan pada Obesitas di Puskesmas Ciptomulyo Kecamatan Sukun Kota Malang. *J.K.Mesencephalon*, 3(2), 62-67.
- Alami, A., Jafari, A., & Hosseini, Z. (2016). Differences in overweight/obesity prevalence by demographic characteristics and self-weight misperception status. *Clinical Nutrition ESPEN*, 41, 249–253. [https://clinicalnutritionespen.com/article/S2405-4577\(20\)31111-6/abstract](https://clinicalnutritionespen.com/article/S2405-4577(20)31111-6/abstract)
- Alpionira, V., Hapsari, A. I., Moviana, Y., Syarief, O., Saleky, Y. W., Fauziah, R. N., Gizi, J., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2022). Asupan Lemak Jenuh dan Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga Usia 30-49 Tahun. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 1020–1027.
- Andriana, J., & Nunu Prihantini, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1351–1361. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3527>
- Angga, D. T., Putra, K. P., & Nugroho, K. P. A. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Individu Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul Salatiga. *Journal of Health*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.30590/vol6-no1-p24-30>
- Anindya, S., Maulani, D., & Djuwita, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Usia  $\geq 40$  Tahun di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5). *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 6(2), 159–167. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.31047>
- Aryani, D. P., Keolahragaan, S. I., Ilmu, F., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Ilmu, F., & Surabaya, U. N. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Member Senam Zumba Usia 18-30 Tahun Pada Merlin Fitness Surabaya*. 11 no 3, 43–50.
- Astuti, A. W. W., Fakhruddin, & Sutarto, J. (2013). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga (Suatu Kajian Pemenuhan Kebutuhan Pendidikan Anak Pada 5 Ibu Pedagang Jambu Biji Di Desa Bejen Kecamatan Bejen Kabupaten Temanggung). *Pemberdayaan Anak Jalanan*

- (*Penelitian Deskriptif Pada Lsm Rumah Impian Di Kalasan Sleman*), 1(1), 41–49.
- Azka, F. I., & Miko Wahyono, T. Y. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berisiko dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 25-65 Tahun di Bogor Tahun 2011-2012. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v2i1.1675>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Pendidikan*. <https://www.archive.bps.go.id/subject/28/pendidikan.html#subjekViewTab1>
- Badriyah, L., & Hulina Sitepu, E. (2020). Hubungan Pekerjaan, Menopause, Dan Stres Dengan Obesitas Sentral Pada Perempuan Usia >45 Tahun Di Kota Depok. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(2), 23–32. <https://doi.org/10.35706/giziku.v1i2.4754>
- Bressert. (2016). *The impact of stress*. Psych Central. <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.
- Cahyaningtyas, M. A., & Kusuma, H. E. (2020). Preferensi Masyarakat terhadap Ruang Kota sebagai Tempat Relaksasi. *Review of Urbanism and Architectural Studies*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.21776/ub.ruas.2020.018.01.1>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Sainika*, 6(1), 54–62.
- Cohen, S. (1983). Perceived Stress Scale (PSS). In *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_773](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773)
- Dinda, P. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi Makro, dan Stres terhadap Kejadian Obesitas Sentral pada Ibu Rumah Tangga di Desa Umo Jati Empat Lawang*. Universitas Sriwijaya.
- Djuartina, T., Steven, A., Wijaya, S., & Darmawan, S. (2020). Perbedaan Pengetahuan Gizi Anak Dan Karakteristik Orang Tua Pada Remaja Yang Obesitas Dan Non-Obesitas Di Smp Permai Pluit. *SANITAS: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 11(2), 185–193. <https://doi.org/10.36525/sanitas.2020.15>
- Elya, S., Hardinsyah, & Afriansyah, N. (2009). Faktor risiko obesitas sentral Elya

- Sugianti, dkk. *Gizi Indonesia*, 32(2), 105–116.
- Fadlillah, A. M., & Husniati, R. (2021). Coping Stres pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 82–89. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>
- Faridi, A., & Hidayanti, W. (2016). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Obesitas Sentral Pada Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Labuan Asri Desa Suka Maju Kecamatan Labuan Kabupaten Pandeglang Banten*.
- Gepner, Y., Shelef, I., Schwarzfuchs, D., Zelicha, H., Tene, L., Meir, A. Y., Tsaban, G., Cohen, N., Bril, N., Rein, M., Serfaty, D., Kenigsbuch, S., Komy, O., Wolak, A., Chassidim, Y., Golan, R., Avni-Hassid, H., Bilitzky, A., Sarusi, B., ... Shai, I. (2018). Effect of distinct lifestyle interventions on mobilization of fat storage pools CENTRAL magnetic resonance imaging randomized controlled trial. *Circulation*, 137(11), 1143–1157. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030501>
- Hagströmer, M., Oja, P., & Sjöström, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*, 9(6), 755–762. <https://doi.org/10.1079/phn2005898>
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). The Dominant Factors of Premenstrual Syndrome in University Student (Study at Female Students of Public Health and the Department of Architecture, Faculty of Engineering, University of Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50.
- Jannah, R. (2019). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Stress pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Junaidi, H. (2017). Ibu Rumah Tangga: Streotype Perempuan Pengangguran. *An Nisa'a: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 12(1), 77–88.
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The BMI-For-Age In Female Adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta 2022. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 271–284.

- Kemenkes RI. (2007). *Riskesdas 2007*.  
<https://biofarmaka.ipb.ac.id/biofarmaka/2014/Riskesdas2007> - Province Report 16 SUMSEL.pdf
- Kemenkes RI. (2017). *Rutin Aktivitas Fisik, Keluarga Terhindar PTM*.  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/rutin-aktivitas-fisik-keluarga-terhindar-ptm>
- Kemenkes RI. (2018a). *Aktivitas Fisik*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/aktivitas-fisik-untuk-lansia#:~:text=Ada banyak pilihan jenis olahraga,%2C naik tangga%2C hingga berkebun.>
- Kemenkes RI. (2018b). *Duduk Terlalu Lama, Beresiko Bagi Kesehatan*. P2PTM Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/duduk-terlalu-lama-berisiko-bagi-kesehatan>
- Kemenkes RI. (2018c). *Factsheet mengenai 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)
- Kemenkes RI. (2018d). *Manajemen Stres*. Kemenkes RS Sardjito.  
<https://sardjito.co.id/2018/08/20/managemen-stres/>
- Kemenkes RI. (2019). *Stressor dalam kehidupan manusia*. P2PTM Kemenkes RI.  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/14/stressor-dalam-kehidupan-manusia>
- Kemenkes RI. (2022). *Yuk Kenali Pencegahan Obesitas*.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1389/yuk-kenali-pencegahan-obesitas](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1389/yuk-kenali-pencegahan-obesitas)
- Khairani, N., Effendi, S. U., & Utamy, L. W. (2018). Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 2(1), 7823–7830.
- Khairani, N., Saputri, N. A., Syavani, D., & Effendi, S. U. (2023). Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Sentral Wanita. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(3), 124–131.
- Koliaki, C., Liatis, S., & Kokkinos, A. (2019). Obesity and cardiovascular disease: revisiting an old relationship. In *Metabolism: Clinical and Experimental* (Vol. 92, pp. 98–107). W.B. Saunders.  
<https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.10.011>

- Kumar, R., Rizvi, M. R., & Saraswat, S. (2017). Obesity and Stress: A Contingent Paralysis. *International Journal of Preventive Medicine*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>
- Kusteviani, F. (2015). Factors Associated with Abdominal Obesity in the Productive Age in Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.20473/jbe.v3i12015.45-56>
- Lehnert, T., Sonntag, D., Konnopka, A., Riedel-Heller, S., & König, H. H. (2013). Economic costs of overweight and obesity. In *Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism* (Vol. 27, Issue 2, pp. 105–115). <https://doi.org/10.1016/j.beem.2013.01.002>
- Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy, N. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 453. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v4i2.8728>
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Biologi, November*, 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Mugler, N., Baurecht, H., Lam, K., Leitzmann, M., & Jochem, C. (2022). The Effectiveness of Interventions to Reduce Sedentary Time in Different Target Groups and Settings in Germany: Systematic Review, Meta-Analysis and Recommendations on Interventions. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 16). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610178>
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 193–196.
- Nugraha, F., Relaksana, R., Yudistira, A., & Siregar, M. (2014). Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Lebih dan Obesitas di Indonesia: Analisis Data IFLS 2014. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 17–28.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi.

- Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurrahmawati, F., & Fatmaningrum, W. (2018). Hubungan Usia, Stres, dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Obesitas Abdominal pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidotopo, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(3), 254. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.254-264>
- Papadakis GZ, Millo C, S. C. (2017). Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *Obesity (Silver Spring)*, 25(4), 713–720. <https://doi.org/10.1002/oby.21790.Stress>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314. <https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>
- Puspitasari, N. (2018). Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>
- Putri, R. N., Nugraheni, S. A., & Pradigdo, S. F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(3), 169–177. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.3.169-177>
- Rahmawati, D. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2012-2014*.
- Rika, S., Nisa, K., Wulandari, I., & Pramono, A. (2021). Analisis Kuantitatif Dokumen Rekam Medis Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Gondanglegi. *Health Care Media*, 5(10), 88–95. <https://stikeswch-malang-e-journal.id/Health/article/view/178>
- RISKESDAS RI. (2020). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. *Lembaga Penerbit*

- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 19(9), 1–7.  
<http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207.  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2012). Gambaran Oping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 3(1), 18–23. <https://doi.org/10.21009/jppp.031.04>
- Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, & Lynda Rossyanti. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 220–226. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1392>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74.  
<https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Sartorius, B., Veerman, L. J., Manyema, M., Chola, L., & Hofman, K. (2015). Determinants of obesity and associated population attributability, South Africa: Empirical evidence from a national panel survey, 2008-2012. *PLoS ONE*, 10(6), 2008–2012. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130218>
- Septiyanti, S., & Seniwati, S. (2020). Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 118–127.  
<https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.74>
- Septor Fabio, & Dwi Cahyo Kartiko. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 13–18.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Siddiq, A., Rahani, B., Tamba, E., & Korespondensi, A. (2016). Gambaran Kejadian Obesitas dan Faktor-Faktor yang Memengaruhi pada Usia di Atas

- 40 Tahun di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta Tahun 2016 Description of Adult Obesity and Its Affecting Factors in Kelurahan Tanjung Duren , West Jakarta. *Artikel Penelitian*, 44, 1–9.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Sofa, I. M. (2018). Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita. *Amerta Nutrition*, 2(3), 228. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.228-236>
- Sugiyono. (2017). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2018). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Surya Rakasiwi & Achmad Kautsar, L., & Keuangan, K. E. (2021). *Pengaruh Faktor Demografi dan Sosial Ekonomi terhadap Status Kesehatan Individu di Indonesia*. 5, 12220. <https://doi.org/10.31685/kek.V5.2.1008>
- Ulil, S., Galuh, A. □, & Prameswari, N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak) Article Info. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* , 2(1), 112–121. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Wahyuningsih, K. A., Raksanagara, A., Susanti, Y., Arisanti, N., Wiramihardja, S., & Setiawati, E. P. (2022). Perbandingan Obesitas General Dan Obesitas Sentral Terhadap Risiko Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Wilayah Kecamatan Cisauk Kabupaten Tangerang Comparison of General and Central Obesity in Association With the Risk of Hypertension in the Adult in the Distr. *Damianus Journal of Medicine*, 21(3), 45363.
- Waty, R. S., Pasaribu, J., & Rasmada, S. (2022). Mekanisme Koping dan Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(2), 53–58. <https://doi.org/10.55644/jkc.v3i2.75>



World Health Organizations (WHO). (2019). *Physical Activity*.

World Health Organizations (WHO). (2021). *Obesity and Overweight*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Zefanya, S. M., Achmad, P., & Agustave, T. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pangolombian. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 4(1), 0–8.