

**HUBUNGAN KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN LEMAK DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA WANITA USIA 30-65 TAHUN DI  
KECAMATAN GIRITONTRO KABUPATEN WONOGIRI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada  
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh :**

**RIAN PATMALA**

**J 310 180 031**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA WANITA USIA 30-65 TAHUN DI KECAMATAN  
GIRITONTRO**

**PUBLIKASI ILMIAH**

oleh:

**RIAN PATMALA**

**J 310 018 031**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



**Muwakhidah, SKM, M.Kes**  
**NIK/NIDN: 865/0627017302**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA WANITA USIA 30-65 TAHUN DI KECAMATAN GIRITONTRO  
KABUPATEN WONOGIRI

OLEH

RIAN PATMALA

J310180031

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Jumat, 25 November 2022  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Muwakhidah, SKM, M.Kes.

(Ketua Dewan Penguji)

2. Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gz

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Sudrajah Warajati Kisnawaty, S.Gz., M.Gz

(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Umi Baidi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes  
NIK/NIDN : 750/6020117301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah in tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 November 2022

Penulis



**RIAN PATMALA**

**J310180031**

## HUBUNGAN KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA WANITA USIA 30-65 TAHUN DI KECAMATAN GIRITONTRO KABUPATEN WONOGIRI

### Abstrak

Obesitas merupakan kondisi berat badan berlebih yang disebabkan oleh konsumsi makanan dengan kandungan karbohidrat dan lemak yang tinggi. Berdasarkan profil data kunjungan pasien rawat jalan di Puskesmas Giritontro pada tahun 2021 memiliki prevalensi angka obesitas sebesar 74,3%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro. Penelitian bersifat observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Jumlah sampel 57 wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, tidak sedang hamil dan menyusui, tidak mengalami cacat fisik serta tidak memiliki riwayat sakit yang mempengaruhi status gizi. Dan diambil secara *consecutive sampling*. Wawancara dilakukan kepada 57 responden menggunakan Formulir *Semi Kuantitatif Food Frequency Quisioner* (SQ-FFQ) tiga bulan terakhir untuk mengetahui data konsumsi karbohidrat dan lemak. Status gizi diukur berdasarkan antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan kemudian dikategorikan menggunakan indikator IMT. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Pearson Product Moment* (PPM). Hasil menunjukkan bahwa konsumsi karbohidrat dan lemak merupakan faktor resiko terjadinya obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro. Kelompok usia yang banyak mengalami obesitas yaitu usia 30-49 tahun sebesar 57,9% dengan mayoritas pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga sebesar 40,4%. Konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kategori kurang sebesar 59,6%, kategori baik sebesar 15,8% dan kategori lebih sebesar 24,6%. Terdapat hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro ( $p=0,001$ ,  $p=0,015$ ). Responden perlu menghindari konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak tinggi, seperti konsumsi gorengan dan bakso.

**Kata Kunci:** Karbohidrat, Lemak, Obesitas

### Abstract

Obesity is a condition of being overweight caused by consuming foods with high carbohydrate and fat content. Based on the data profile outpatient visits at the Giritontro Health Center in 2021, the obesity prevalence rate is 74,3%. This study aims to determine the relationship between carbohydrate and fat consumption with the incidence of obesity in women 30-65 years in Giritontro. This study was analytical observational study with a cross sectional design. The samples was 57 women aged 30-65 years in Giritontro District with inclusion criteria, namely willing to be respondent, able to communicate well, not currently

pregnant and breastfeeding, not experiencing physical disabilities and not having history of illness that affects nutritional status. And taken by consecutive sampling. Interviews were conducted to 57 respondents using *Semi Kuantitatif Food Frequency Quisioner (SQ-FFQ)* in last three months to find out data on carbohydrate and fat consumption. Nutritional status based on anthropometry, namely height and weight, then categorized using BMI/U indicators. The statistical test used is the Pearson Product Moment (PPM) test. The results show that the consumption of carbohydrates and fats ist a risk factor for obesity in women aged 30-65 years in Giritontro District. The age group with a lot of obesity, namely the ages of 30-49 years, was 57,9%, with the majority being housewives 40,4%. The consumption of carbohydrates and fats respondent in the less category was 59,6%, the good category was 15,8% and more category was 24,6%. There is a relationship between carbohydrate and fat consumption with the incidence of obesity in women aged 30-65 years in Giritontro District ( $p = 0,001$ ,  $p = 0,015$ ). Respondent need to avoid consuming foods that contain high carbohydrates and fats, such as consumption of fried food and meatballs.

**Keywords:** Carbohydrate, Fat, Obesity

## 1. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi berat badan berlebih yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan, kelebihan energi tersebut disimpan menjadi lemak dalam sel lemak (Hasdiansah,dkk.,2014). Berdasarkan hasil data Kemenkes RI tahun 2013 prevalensi penduduk usia dewasa yang mengalami obesitas sebesar 15,4%, sedangkan pada tahun 2018 prevalensi obesitas penduduk usia dewasa adalah 24,8%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari tahun 2013 hingga 2018 sebesar 9,4% (Kemenkes 2018). Prevalensi obesitas cenderung meningkat seiring bertambahnya usia mencapai puncaknya yaitu pada usia dewasa (Diana,2013). Pertambahan usia beresiko mengalami obesitas, hal ini dipengaruhi oleh perubahan biologis berupa fungsi otot yang menurun serta kadar lemak dalam tubuh meningkat, sehingga menyebabkan akumulasi lemak dalam tubuh meningkat (Ujjani, 2014).

Akumulasi sel lemak dalam tubuh dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi selanjutnya di dalam sebuah keluarga. Sehingga, sering dijumpai apabila orang tua gemuk cenderung memiliki anak yang gemuk

pula (Hasdiansah dkk., 2014). Perempuan mengalami peluang obesitas lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan komposisi tubuh perempuan yang cenderung lebih dipenuhi lemak dibandingkan otot, perbandingannya yaitu 6-11% lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki (Hu et.al.,2017). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan obesitas, yaitu: aktivitas fisik, konsumsi energi, konsumsi karbohidrat, dan konsumsi serat (Linda,2015). Konsumsi makanan melebihi kebutuhan tubuh, yaitu konsumsi tinggi energi, tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan rendah serat dapat memicu terjadinya obesitas (Kurdanti,2015).

Konsumsi karbohidrat dan lemak secara berlebihan dalam jangka panjang dapat meningkatkan berat badan sehingga memicu terjadinya obesitas (Praditasari,2018). Karbohidrat yang berlebih akan disimpan dalam bentuk glikogen dalam jaringan otot dan juga dalam bentuk lemak yang disimpan dalam jaringan adiposa seperti bagian bawah kulit dan perut (Irianto,2014). Sedangkan makanan yang mengandung tinggi lemak memiliki aroma dan rasa yang lezat, sehingga menyebabkan seseorang akan mengkonsumsinya secara terus menerus, oleh karena itu konsumsi makanan perlu diperhatikan (Praditasari,2018). Studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi serta wawancara menggunakan metode *food recall* 24 jam untuk mengetahui tingkat konsumsi makanan didapatkan bahwa 7 dari 15 wanita usia 30-65 tahun yang menjadi responden (46,6%) mempunyai status gizi lebih dengan mayoritas konsumsi makanan memiliki kandungan tinggi karbohidrat dan tinggi lemak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro Kabupaten Wonogiri.

## **2. METODE**

### **2.1 Desain Penelitian dan Sampel**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian ini merupakan wanita usia 30-65 tahun di

Kecamatan Giritontro, Kabupaten Wonogiri. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi. Subjek yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, tidak sedang hamil dan menyusui, tidak mengalami cacat fisik serta tidak memiliki riwayat penyakit yang mempengaruhi status gizi. Berdasarkan data Puskesmas Giritontro tahun 2021 terdapat 173 wanita usia 30-65 tahun yang tercatat sebagai pasien Puskesmas Giritontro. Besar sampel dalam penelitian dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow. Diperoleh sampel sebanyak 52 orang dan ditambahkan untuk menghindari *drop out* sehingga diperoleh jumlah sampel menjadi 57 orang.

## **2.2 Instrumen dan Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* konsumsi makan selama 3 bulan terakhir dan pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan. Kategori konsumsi karbohidrat dan konsumsi lemak dibagi menjadi 3 yaitu kurang (<90% AKG), normal (90-120% AKG), lebih (>120% AKG) (WNPG,2012).

Berat badan diperoleh dari pengukuran langsung menggunakan timbangan injak digital (onemed) dengan ketelitian 0,1 kg. Responden berdiri tegak dan pandangan lurus kedepan serta tidak membawa/menggunakan barang yang dapat menambah berat badan. Pengukuran tinggi badan menggunakan *staturemeter* (onemed) dengan ketelitian 0,1 cm. Responden berdiri tegak dan pandangan lurus kedepan, kelima titik tubuh (kepala,bahu,pantat,betis dan tumit) menempel pada tiang/tembok *staturemeter*. Setelah itu kejadian obesitas ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu normal (18-25 kg/m<sup>2</sup>), *overweight* (25-27 kg/m<sup>2</sup>), obesitas (>27 kg/m<sup>2</sup>) (Kemenkes,2014).

## **2.2 Pengolahan dan Analisis Data**

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji deskriptif. Analisis karakteristik responden meliputi usia dan pekerjaan, kejadian obesitas, konsumsi karbohidrat dan konsumsi lemak. Analisis statistik uji korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) dengan tingkat kemaknaan ( $p$ ) <0,05 yang digunakan untuk



mengetahui hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas. Analisis statistik menggunakan *software* SPSS versi 25, penelitian ini telah mendapatkan persetujuan penelitian dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan No. 4447/B.1/KEKP-FKUMS/X/2022.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Giritontro yang terletak di Jl.Ds Giritontro, Kecamatan Giritontro, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. Puskesmas Giritontro merupakan tipe puskesmas non rawat inap. Untuk jam pelayanan kesehatan dilakukan pada hari Senin hingga Kamis pukul 07.30 hingga 11.00. Hari Jumat pukul 07.30 hingga 10.00, serta Sabtu pukul 07.30 hingga 10.30 WIB.

Pelayanan umum dibuka di hari Senin hingga Sabtu, namun untuk pelayanan poliklinik gigi mulut, serta pelayanan kehamilan memiliki jam pelayanan terbatas. Pelayanan kehamilan dilayani hari Senin dan Rabu, pelayanan imunisasi dilayani hari Selasa dan Kamis. Pelayanan jasa konsultasi KB dilayani hanya hari Jumat. Pelayanan Fisioterapi, Radiologi, serta Rontgen dilayani pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu.

Puskesmas Giritontro memiliki jumlah tenaga kesehatan sebanyak 22 orang, yaitu jumlah dokter 1 orang, perawat 5 orang, bidan 7 orang, farmasi 1 orang dan ahli gizi 8 orang. Puskesmas Giriontro memiliki infrastruktur yang sudah cukup memadai dan bagus, yaitu terdapat ruang imunisasi, ruang laktasi, ruang gizi, ruang pengaduan serta ruang konseling.

#### **3.2 Karakteristik Subjek Penelitian**

Responden pada penelitian hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro ini berjumlah 57 orang. Berikut merupakan hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden :

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Usia</b>		
30-49 tahun	33	57,9
50-64 tahun	23	40,4
65-80 tahun	1	1,8
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	6	10,5
Pedagang	11	19,3
Petani	13	22,8
Wiraswasta	4	7,0
IRT	23	40,4

Berdasarkan hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah wanita dengan usia 30-49 tahun yaitu 33 wanita (57,9%). Wanita akan kehilangan 30-60 persen dari masa otot total pada usia 45 tahun, karena proses penuaan, sehingga metabolisme tubuh secara alami akan melambat dan mobilitas yang rendah mempercepat proses penggantian massa otot dengan lemak tubuh. Bertambahnya usia akan beresiko mengalami obesitas, karena terjadinya akumulasi lemak secara berlebihan di dalam tubuh, yang didukung oleh perubahan pola makan yang tinggi karbohidrat dan tinggi lemak, sehingga konsumsi makanan menjadi tidak seimbang (Ujiani,2015).

Berdasarkan hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian sebagian besar dengan pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu 23 wanita (40,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian Kustevani (2015) yaitu prevalensi obesitas lebih tinggi dialami oleh orang yang tidak bekerja. Beberapa pekerjaan melibatkan pengeluaran energi yang tinggi, sementara pekerjaan lain hanya melibatkan sedikit pengeluaran energi. Pada orang yang tidak bekerja atau tidak banyak melakukan aktivitas fisik maka energi yang dikeluarkan akan lebih sedikit apalagi dengan kebiasaan mengonsumsi makanan yang berlebihan maka akan menimbulkan penumpukan lemak didalam tubuh ( Kustevani, 2015).

### 3.3 Konsumsi Karbohidrat, Lemak dan Kejadian Obesitas

Konsumsi karbohidrat dan lemak diperoleh dari proses wawancara konsumsi makanan selama 3 bulan terakhir dengan menggunakan formulir SQ-FFQ serta data kejadian obesitas diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan yang dihitung berdasarkan rumus IMT.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat, Lemak dan Kejadian Obesitas**

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Konsumsi Karbohidrat</b>		
Kurang	26	45,6
Baik	20	35,1
Lebih	11	19,3
<b>Konsumsi Lemak</b>		
Kurang	9	15,8
Baik	8	14,0
Lebih	40	70,2
Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Kejadian Obesitas</b>		
Normal	34	59,6
<i>Overweight</i>	9	15,8
Obesitas	14	24,6

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden berdasarkan konsumsi karbohidrat menunjukkan responden banyak memiliki konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 28 responden (45,6%), responden dengan konsumsi karbohidrat normal sebanyak 20 responden (35,1%) serta responden dengan konsumsi karbohidrat berlebih sebanyak 11 responden (19,3%). Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi, memperlancar pencernaan dan dapat sebagai pemanis alami (Paramashanti,2019).

Tabel 2 tersebut menunjukkan bahwa konsumsi lemak menunjukkan responden banyak memiliki konsumsi lemak yang berlebih yaitu 40 wanita (70,2%). Kandungan lemak pada makanan menyebabkan rasa lezat pada makanan, sehingga mendorong untuk mengonsumsi makanan yang tinggi

lemak dalam jumlah banyak serta tingkat kekenyangan yang rendah menimbulkan cara konsumsi secara berlebihan dan terus-menerus (Poledne,2013).

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden berdasarkan kejadian obesitas pada tabel 2, wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro dengan nilai IMT normal sebanyak 34 responden (59,6%) , responden yang mengalami obesitas ringan yaitu sebanyak 9 responden (15,8%). Serta responden yang mengalami obesitas berat yaitu sebanyak 14 responden (24,6%).

Menurut Hasdianah (2014), faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas yaitu konsumsi makanan, genetik, lingkungan, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Konsumsi makanan dapat menentukan status gizi seseorang. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak tepat dan berlebihan dapat memicu terjadinya obesitas. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kejadian obesitas, yaitu persepsi dalam masyarakat bahwa gemuk merupakan simbol kemakmuran.

**Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat dan Lemak**

<b>Variabel</b>	<b>Minimum (%)</b>	<b>Maksimum (%)</b>	<b>Mean (%)</b>	<b>Std. Deviasi</b>
Konsumsi Karbohidrat	70,00	141,02	95,42	20,32
Konsumsi Lemak	73,50	257,00	143,28	47,19

Mayoritas wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro memiliki tingkat konsumsi karbohidrat yang baik (95,42%) serta tingkat konsumsi lemak yang berlebih (143,28%) jika dibandingkan dengan persen kebutuhan AKG dengan katgeori normal (90-120% AKG), lebih (>120% AKG) (WNPG,2012).

### **3.4 Hubungan Konsumsi Karbohidrat daan Lemak dengan Kejadian Obesitas**

**Tabel 4. Konsumsi Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas pada Wanita Usia 30-65 Tahun**

<b>Kejadian Obesitas</b>
--------------------------

		Normal		<i>Overweight</i>		Obesitas		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Konsumsi Karbohidrat</b>	Kurang	17	29,8	6	10,5	3	5,3	26	45,6
	Baik	13	22,8	2	3,5	5	8,8	20	35,1
	Lebih	4	7	1	1,8	6	10,5	11	19,3
Total		34	59,6	9	15,8	14	24,6	57	100
<b>Konsumsi Lemak</b>	Kurang	7	12,3	2	3,5	0	0	9	15,8
	Baik	5	8,8	2	3,5	1	1,8	8	14,0
	Lebih	22	38,6	5	8,8	13	22,8	40	70,2
Total		34	59,6	9	15,8	14	24,6	57	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal dengan konsumsi karbohidrat kurang sebesar 29,8% dibandingkan dengan responden dengan konsumsi karbohidrat berlebih sebesar 7%. Untuk responden dengan status gizi obesitas dengan konsumsi karbohidrat kategori kurang sebesar 5,3% dibandingkan dengan responden konsumsi karbohidrat berlebih sebesar 10,5%.

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal dengan konsumsi lemak kurang sebesar 12,3% dibandingkan dengan responden dengan konsumsi lemak berlebih sebesar 38,6%. Untuk responden dengan status gizi obesitas dengan konsumsi lemak kategori kurang sebesar 0% dibandingkan dengan responden konsumsi lemak berlebih sebesar 22,8%.

Hasil uji hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas pada Wanita Usia 30-65 Tahun**

Variabel	Minimum (%)	Maksimum (%)	Mean (%)	Std. Deviasi	P Value*
Konsumsi Karbohidrat	70,00	141,02	95,42	20,32	0,001

Kejadian Obesitas	20,16	34,51	24,77	3,46
----------------------	-------	-------	-------	------

\*) Uji *Pearson-Correlation*

Hasil uji hubungan yang telah dianalisis antara konsumsi karbohidrat dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun menggunakan uji *Pearson-Correlation*, *p-value* yang diperoleh yaitu 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Haruniati (2019), menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat dengan kejadian obesitas dengan *p-value* = 0,007. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh, yang disimpan dalam bentuk glikogen. Glikogen memiliki fungsi sebagai bahan bakar untuk otot bergerak, namun jika glikogen tidak digunakan akan diubah menjadi lemak dalam tubuh, sehingga konsumsi karbohidrat berlebih dapat memicu terjadinya penumpukan jaringan lemak dalam tubuh dan mengakibatkan resiko terjadinya obesitas (Qamariyah dan Nindya, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara SQ-FFQ yang telah dilakukan, konsumsi karbohidrat responden bersumber dari nasi putih 3x sehari, nasi goreng, singkong dan umbi-umbian. Selain itu responden juga mengonsumsi makanan jajanan seperti bakso dan mie instan. Dalam 1 minggu, responden bisa mengonsumsi makanan tersebut sebanyak 1-2 porsi. Menurut Vina (2019), kebiasaan mengonsumsi nasi (beras putih biasa) dan makanan olahan tepung terigu seperti mie, sangat beresiko memicu terjadinya obesitas. Mie dan nasi merupakan makanan yang berasal dari biji-bijian olahan. Keduanya sama-sama sebagai sumber karbohidrat.

Hasil uji hubungan antara konsumsi lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Wanita Usia 30-65 Tahun**

Variabel	Minimum (%)	Maksimum (%)	Mean (%)	Std. Deviasi	P Value*
----------	-------------	--------------	----------	--------------	----------

Konsumsi Lemak	73,50	257,80	143,28	47,19	0,015
Kejadian Obesitas	20,16	34,51	24,77	3,46	

\*) Uji *Pearson-Correlation*

Hasil uji hubungan yang telah dianalisis antara konsumsi lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun menggunakan uji *Pearson-Correlation*, *p-value* yang diperoleh yaitu 0,015 ( $p < 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Haruniati (2019), bahwa responden yang memiliki status gizi lebih cenderung mengonsumsi lemak diatas kebutuhan normal dengan dibuktikan dengan hasil *p-value* = 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi lemak dengan kejadian obesitas. Penelitian Ermona (2018) juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara konsumsi lemak berlebih dengan kejadian obesitas , dibuktikan dengan hasil *p-value* = 0,047.

Zat gizi lemak merupakan gizi makro yang berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh melalui mekanisme gliserol, apabila lemak tidak digunakan dalam pembentukan energi , maka lemak akan disimpan menjadi jaringan di dalam tubuh (Qomariyah dan Nindya,2018). Kandungan lemak pada makanan memberikan tekstur menarik dan menambah cita rasa lezat, sehingga mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak dalam jumlah yang banyak, sedangkan lemak menghasilkan tingkat kekenyangan yang rendah, sehingga akan dikonsumsi berlebihan dan secara terus menerus (Poledne,2013).

Terdapat hubungan antara konsumsi lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro, hal ini disebabkan karena responden sering membuat cemilan gorengan yang disajikan pada saat bersantai, sambil menonton TV, pada pagi hari serta menjelang magrib. Makanan cemilan seperti gorengan tergolong kedalam sumber lemak jenuh dan lemak trans yang seharusnya dikonsumsi secara terbatas (Hartriyanti,dkk,2020). Cemilan mempunyai peran yang tinggi dengan resiko terjadinya obesitas, karena

memiliki kandungan lemak yang tinggi, tinggi gula dan tinggi natrium (Marni,2013).

Hasil SQ-FFQ menunjukkan bahwa sumber lemak sebagian responden kurang bervariasi, yaitu berasal dari minyak yang digunakan untuk mengolah makanan seperti menggoreng dan menumis. Selain itu, responden yang mengalami obesitas sering mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi. Makanan yang sering dikonsumsi dengan kandungan lemak tinggi bersumber dari hewani seperti daging berlemak dan jeroan, selain itu responden juga sering mengonsumsi makanan jajanan dan *fastfood* seperti martabak manis dan martabak telur. Hal ini sejalan dengan penelitian Kaur (2016) yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan jajanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang menjadi obesitas.

### **3.5 Keterbatasan Penelitian**

Hasil yang telah didapatkan dari penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan. Adapun kekurangan yang terjadi dalam penelitian ini yaitu kurangnya informasi yang etail terkait konsumsi obat yang dapat mempengaruhi berat badan wanita usia 30-65 tahun yang menjadi responden.

## **4. PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro dapat disimpulkan bahwa: rata-rata konsumsi karbohidrat dalam kategori baik yaitu 95,42% sedangkan rata-rata konsumsi lemak dalam kategori lebih yaitu 143,28%. Wanita usia 30-65 tahun memiliki status gizi normal sebanyak 34 orang (59,6%). Status gizi *overweight* sebanyak 9 orang (15,8%) serta status gizi obesitas berat sebanyak 14 orang (24,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro dengan  $p\text{-value} = 0,001$  dan  $p\text{-value} = 0,015$  ( $p < 0,05$ ).



## 4.2 Saran

Bagi UPTD Puskesmas Giritontro diharapkan dapat menindaklanjuti hasil penelitian tersebut dengan melakukan kegiatan yang dapat mencegah terjadinya masalah gizi, terutama obesitas. Bagi responden penelitian diharapkan dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang baik dari segi porsi, variasi dan frekuensi makan serta dapat mengurangi konsumsi gorengan yang berlebih agar terhindar dari kejadian obesitas. Bagi penelitian selanjutnya perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro dengan memperhatikan faktor lain seperti asupan protein, aktivitas fisik, pendapatan, pola tidur, genetik dll.

## DAFTAR PUSTAKA

- Emona, Nandya, D. N, Bambang, W. 2018. "Hubungan Aktivitas fisik dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD N Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017." *Amerta Nutrition*. 2 (1) : 97-105
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., Hardinsyah, H. 2013. Faktor Risiko Kegemukan pada Wanita Dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 1-8.
- Haruniati, H., Marlenywati, M., Arfan, I. (2019). Hubungan Antara Asupan Makanan dan Aktifitas Fisiki dengan Kejadian Obesitas Pada Ibu-Ibu Petani Jagung di Desa Rasau Jaya I. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 6(1), 7-13.
- Hasdiansah, H.R., Sandu, S., Yuly, P. 2014. *Pemanfaatan Gizi Diet dan Obesitas*. Nuha Medika. Jogjakarta. 63-64
- Hu, L., Huang, X., You, C., Li, J., Hong, K., Li, P., and Cheng, X. (2017). Prevalence of Overweight, Obesity, Abdominal Obesity and Obesity-related Risk Factors in Southern China. *PloS one*, 12(9) : 1-14.
- Kaur, Parminder, Suresh K. Sharma, dan Sarit Sharma. 2016. "Relationship Of Junk Food Consumption and Body Mass Index Among Adolescent". *Indian Journal of Community Health Nursing*. 3 (1) : 8-11

- Kementrian Kesehatan Indonesia. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kemendes. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2019. PMK RI No 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Kusteviani, F. 2015. Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Abdominal pada usia produktif (15-64 Tahun) di Kota Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 3(1): 45-56.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Marni.2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Paramashati,B.2019. *Gizi Bagi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Poledne, R. 2013. "A New Atherogenic Effect Of Saturated Fatty Acids" *Physiology Research*.62 (2)
- Praditasari, Jayanti A., dan Sri. S. 2018."Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya". *Media Gizi Indonesia*. 13 (2) : 117-122
- Qamariyah, B. Nindya, T. S. 2018."Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi Mikro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar (Corellation between Energy Intake, Macro Nutrients and Total Energy Expenditure and Nutritional Status of Elentary Students)." *Amerta Nutr*, hal. 59-65
- Ujani, S. (2016). Hubungan Antara Usia dan Jenis Kelamin dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- WNPG. 2012. Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia