

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Usia produktif merupakan kelompok usia yang memiliki peran vital dalam pembangunan ekonomi, sosial, dan kesehatan masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO), usia produktif didefinisikan sebagai rentang usia 15 hingga 59 tahun, yaitu masa ketika individu berada dalam kondisi fisik dan mental yang optimal untuk bekerja, berinovasi, serta mendukung pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan keluarga (WHO, 2020). Badan Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2025 mencatat bahwa ada sebanyak 153.049.487 orang berusia produktif.

Usia produktif cenderung lebih rentan mengalami permasalahan kesehatan. Menurut Halloran (2024), orang dengan usia produktif memiliki risiko lebih tinggi memiliki masalah kesehatan yang disebabkan gaya hidup yang tidak sehat, situasi sosio ekonomi, keluarga, dan stress. Faktor-faktor tersebut kemudian menciptakan masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang banyak dialami oleh orang dengan usia produktif salah satunya adalah obesitas.

Obesitas adalah tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dengan jumlah energi yang keluar (Pemayun et al., 2022). Obesitas merupakan kondisi medis yang digambarkan sebagai kelebihan berat badan dalam bentuk lemak, kondisi lemak yang terakumulasi dalam tubuh tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan (Ariyani, 2022).

Dalam penilaian klinis, obesitas pada orang dewasa umumnya diidentifikasi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) mencapai $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ atau jika terjadi penumpukan lemak di area perut (obesitas sentral) berdasarkan lingkar pinggang, kondisi ini merupakan faktor risiko serius bagi berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes (BPPK, 2023).

Obesitas merupakan kondisi kompleks yang ditentukan oleh kurangnya aktivitas fisik dan dipengaruhi oleh asupan kalori yang berlebih khususnya dari makanan ultra-diproses yang terbukti menjadi faktor utama kenaikan obesitas (Reynolds, 2025). Terdapat beberapa faktor penyebab obesitas yaitu, genetika, stress kronis, tidak seimbangan hormon, gangguan tidur, kondisi kesehatan tertentu, penggunaan obat-obatan, dan lingkungan yang tidak mendukung aktivitas sehat (Guglielmetti, 2025). Faktor lingkungan seperti kurangnya ruang terbuka, penggunaan teknologi yang membuat sedentari mempengaruhi gaya hidup tidak aktif yang mendukung obesitas (Klump, 2025).

Obesitas adalah kondisi serius yang memiliki dampak luas: dari peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, hingga gangguan pernapasan seperti *sleep apnea* (IHC, 2025). Dari perspektif ekonomi, obesitas membebani sistem kesehatan dan mengurangi produktivitas nasional dengan biaya tahunan yang triliun rupiah (World Obesity, 2020)

Obesitas merupakan kondisi metabolik kronis yang melibatkan interaksi antara gangguan homeostasis energi, hormon, inflamasi, genetik, dan lingkungan.

Resistensi leptin dan insulin serta inflamasi kronis dari jaringan adiposa visceral saling memperparah disfungsi metabolik (Aragón-Vela et al., 2022). Sel lemak tidak hanya menyimpan energi, tetapi juga menghasilkan hormon pengatur metabolisme yang terganggu dalam obesitas dan pola *fuel partitioning* yang abnormal menyebabkan lebih banyak energi disimpan ketimbang dibakar (Friedman et al., 2024). Faktor genetik dan epigenetik membentuk kerentanan individual, sementara paparan obesogen dari lingkungan memperparah gangguan hormonal, semua ini dikomunikasikan melalui sumbu *gut brain axis* yang mengalami disfungsi, sehingga memicu siklus obesitas progresif dan kompleks (Elmaleh-Sachs et al., 2023). Pendekatan efektif untuk pencegahan dan penanganannya memerlukan strategi multi-sektoral dan individual yang mempertimbangkan faktor-faktor tersebut.

Prevalensi obesitas di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Di global pada tahun 2022, 890 juta (16%) orang dewasa hidup dengan obesitas (Phelps N. 2024). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dilakukan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes), sebanyak 23,4% orang berusia produktif menderita obesitas, meningkat sebanyak 1,6% dari tahun 2018.

Kelurahan Kwala Bekala adalah salah satu kelurahan yang ada di kecamatan Medan Johon, Kota Medan, provinsi Sumatera Utara. Kelurahan Kwala Bekala adalah kelurahan terbesar di Medan Johor dengan 20 lingkungan di dalamnya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada September 2025 di sebanyak 4272 orang tercatat di kelurahan Kwala Bekala sebagai orang

dengan usia produktif. Usia produktif di lingkungan VI terdapat 259 orang atau 6,06%. Adapun hasil observasi yang dilakukan di Puskesmas Pembantu (Pustu) Kwala Bekala yang menunjukkan tidak adanya data akurat mengenai status gizi penduduk di kelurahan Kwala Bekala. Hasil observasi yang peneliti lakukan di lingkungan VI di kelurahan Kwala Bekala menunjukkan sebanyak 49 orang atau 18,96% yang mengalami obesitas.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan obesitas, di antaranya adalah aktivitas fisik ringan yang menyebabkan rendahnya *output* energi yang sudah dikonsumsi. Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai gerakan apa pun yang dapat dihasilkan oleh otot-otot (rangka) tubuh yang memerlukan energi. Aktivitas seperti bekerja, bermain, olahraga, hingga bersih-bersih dan lain sebagainya merupakan aktivitas fisik.

Penelitian oleh Septiyanti (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang ringan berhubungan signifikan dengan peningkatan kejadian obesitas pada masyarakat Depok. Hal serupa ditemukan oleh Ayu P.R.R.T, et al (2022), menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak. Penelitian lain oleh Agustina, et al. (2023) di Jakarta menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi gula dan lemak memiliki hubungan kuat terhadap peningkatan berat badan berlebih dan obesitas. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa obesitas merupakan masalah yang multifaktorial, yang dipengaruhi oleh perilaku gaya hidup, lingkungan, dan kondisi sosial ekonomi.

Menurut Tarmizi (2023), aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat membantu menjaga berat badan ideal, mencegah penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung, serta meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Aktivitas fisik rendah cenderung lebih tinggi pada kelompok usia produktif yang bekerja di sektor formal dengan aktivitas duduk berkepanjangan (Kemenkes RI, 2018). Menurut WHO 2024 dalam penelitian (Panjaitan J.O, et al 2025) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab utama meningkatnya prevalensi obesitas global dan merekomendasikan minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang setiap minggu atau 75 menit aktivitas fisik intensitas berat bagi orang dewasa untuk menjaga berat badan yang sehat.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Kelurahan Kwala Bekala, Kecamatan Medan Johor.”

1.2 Identifikasi Masalah

1. Meningkatnya prevalensi obesitas pada kelompok usia produktif
2. Tingginya proporsi penduduk usia produktif di Indonesia, khususnya di Sumatera Utara
3. Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada usia produktif, karena pekerjaan sedentari, kurangnya sarana olahraga, dan rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik

4. Kurangnya data lokal yang spesifik mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas pada usia produktif, terutama di Kelurahan Kwala Bekala, Medan Johor
5. Belum adanya intervensi berbasis bukti yang ditujukan untuk mencegah obesitas pada kelompok usia produktif di wilayah tersebut.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada:

1. Penduduk berusia 15-59 tahun yang berdomisili di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI.
2. Aktivitas fisik dalam penelitian ini dibatasi pada aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Data aktivitas fisik responden yang diambil adalah aktivitas fisik yang dilakukan pada *weekend*/akhir pekan.
3. Penelitian ini melihat adanya hubungan aktivitas fisik dengan kategori obesitas dan tidak obesitas..
4. Penelitian ini dengan variabel aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*) 1x24 jam dengan kategori ringan, sedang dan berat.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI Kecamatan Medan Johor?

2. Bagaimana kejadian obesitas pada responden usia produktif di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI Kecamatan Medan Johor?
3. Bagaimana aktivitas fisik pada responden usia produktif di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI Kecamatan Medan Johor?
4. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada responden usia produktif di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI Kecamatan Medan Johor?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui karakteristik responden di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI Kecamatan Medan Johor
2. Mengetahui kejadian obesitas pada responden usia produktif di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI Kecamatan Medan Johor
3. Mengetahui aktivitas fisik pada responden usia produktif di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI Kecamatan Medan Johor
4. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada responden usia produktif di Kelurahan Kwala Bekala Lingkungan VI Kecamatan Medan Johor

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang gizi dan kesehatan masyarakat

mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif.

2. Menambah referensi ilmiah serta informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas pada masyarakat usia produktif.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait aktivitas fisik dan obesitas.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif.
2. Bagi Perguruan Tinggi, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi ilmiah dan tambahan literatur dibidang gizi dan kesehatan masyarakat, khususnya terkait aktivitas fisik dan obesitas.
3. Bagi Masyarakat, memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mencegah terjadinya obesitas serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga gaya hidup sehat.