



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph1606>

HUBUNGAN POLA KONSUMSI DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA WANITA USIA  
SUBUR DI KABUPATEN BULUKUMBA

<sup>K</sup>Yuliana<sup>1</sup>, Sumiaty<sup>2</sup>, Septiyanti<sup>3</sup>, Sitti Patimah<sup>4</sup>, Andi Surahman Batara<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>5</sup> Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [yulianaa9828@gmail.com](mailto:yulianaa9828@gmail.com)

[yulianaa9828@gmail.com](mailto:yulianaa9828@gmail.com)<sup>1</sup>, [sumiatysudirman@gmail.com](mailto:sumiatysudirman@gmail.com)<sup>2</sup>, [septiyanti.septiyanti@umi.ac.id](mailto:septiyanti.septiyanti@umi.ac.id)<sup>3</sup>,

[imhasudirman@gmail.com](mailto:imhasudirman@gmail.com)<sup>4</sup>, [as.ammbatara@gmail.com](mailto:as.ammbatara@gmail.com)<sup>5</sup>

(+6281355063658)

ABSTRAK

Dalam melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak. Tubuh manusia mendapatkan energi dari hasil pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak. Namun, apabila terjadi ketidakseimbangan energi, maka akan menimbulkan masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dengan aktivitas fisik pada wanita usia subur di Kabupaten Bulukumba. Jenis penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ialah wanita usia subur (WUS) yang ada di RT 002, Kelurahan Caile, Kabupaten Bulukumba. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 109 orang berusia 15-49 tahun yang dipilih sesuai kriteria inklusif dan eksklusif. Metode analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat (uji *chi square*). Dari hasil penelitian diperoleh bahwa responden sering mengonsumsi sumber karbohidrat (76,1%), protein (77,0%), dan lemak (78,0%). Sedangkan, *fastfood* (83,1%) jarang dikonsumsi oleh responden dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah (78,0%). Sementara itu, hasil analisis bivariat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sumber karbohidrat ( $p=1,000>0,05$ ), protein ( $p=0,843>0,05$ ), dan lemak ( $p=0,976>0,05$ ) dengan aktivitas fisik pada WUS di Kabupaten Bulukumba. Namun, terdapat hubungan antara pola konsumsi *fastfood* ( $0,020<0,05$ ) dengan aktivitas fisik pada WUS di Kabupaten Bulukumba. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa tingkat keseringan seseorang dalam mengonsumsi karbohidrat, protein, dan lemak tidak mampu membuktikan adanya hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik pada WUS di Kabupaten Bulukumba. Meskipun begitu, disarankan agar sekiranya WUS tetap memperhatikan pola hidup dengan menjaga keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik seperti berolahraga agar mampu mencegah terjadinya penyakit degeneratif.

Kata kunci : Pola konsumsi; aktivitas fisik; wanita usia subur.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas  
Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

[jurnal.woph@umi.ac.id](mailto:jurnal.woph@umi.ac.id)

Phone :

+62 853 9504 1141

Article history :

Received : 6 Oktober 2020

Received in revised form : 28 Januari 2021

Accepted : 8 Maret 2021

Available online : 30 April 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*In doing physical activity, muscles need energy outside of metabolism to move. The human body gets energy from the burning of carbohydrates, protein and fat. However, if there is an energy imbalance, it will cause health problems. This study aims to determine the relationship between consumption patterns and physical activity in women of childbearing age in Bulukumba Regency. This type of research uses analytic observational with a Cross Sectional Study approach. The population in this study were women of childbearing age (WUS) in RT 002, Kel. Caile, Bulukumba Regency. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 109 people aged 15-49 years who were selected according to inclusive and exclusive criteria. Methods of data analysis using univariate and bivariate analysis (chi square test). The results showed that respondents often consumed carbohydrates (76.1%), protein (77.0%), and fat (78.0%). Meanwhile, fast food (83.1%) was rarely consumed by respondents with a low level of physical activity (78.0%). Meanwhile, the results of the bivariate analysis did not show a significant relationship between the pattern of consumption of carbohydrate sources ( $p = 1,000 > 0.05$ ), protein ( $p = 0.843 > 0.05$ ), and fat ( $p = 0.976 > 0.05$ ) with activity. physical at WUS in Bulukumba Regency. However, there is a relationship between the fast food consumption pattern ( $0.020 < 0.05$ ) and physical activity at WUS in Bulukumba Regency. Based on these results, it was concluded that the level of frequency of a person consuming carbohydrates, protein, and fat was not able to prove that there was a significant relationship with physical activity at WUS in Bulukumba Regency. Even so, it is advisable that if WUS still pay attention to the lifestyle by maintaining a balance between food consumed and physical activity such as exercise in order to prevent degenerative diseases.*

*Keywords : Consumption Pattern; physical activity; women of childbearing age.*

---

**PENDAHULUAN**

Dalam melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak. Tubuh manusia mendapatkan energi dari hasil pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Oleh sebab itu, kebutuhan energi harus terpenuhi secara cukup. Apabila terjadi kekurangan maka tubuh akan lemah, produktivitas kerja akan menurun baik jumlah kegiatan, pekerjaan-pekerjaan fisik, maupun kemampuan berpikir karena kurangnya zat-zat makanan yang masuk. Selain itu, akan menimbulkan kerugian seperti mudah terserang penyakit.<sup>1</sup>

Menurut *Kent Joint Strategic Needs Assessment* (Kent JSNA) 2015 aktivitas fisik berkontribusi sebagai penyebab kematian sebesar 17% dan dapat mengurangi harapan hidup sebesar 3-5 tahun. Presentase tersebut menyimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk kesehatan tubuh mulai dari fisik maupun mental dan dapat memperkecil angka kematian. Salah satu manfaat positif beraktivitas adalah menjaga berat badan. Namun, apabila kurangnya melakukan aktivitas ditambah pola hidup yang tidak sehat justru akan beresiko obesitas dan meningkatkan Penyakit Tidak Menular (PTM).<sup>2</sup>

Diketahui bahwa obesitas merupakan epidemi global yang terjadi pada semua kelompok umur dan termasuk rentan terhadap wanita. Hal ini karena massa otot pada wanita lebih sedikit dibanding pria, sehingga saat makan dengan kalori berlebih, wanita akan rentan mengalami kenaikan berat badan. Menurut WHO, mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula yang disertai aktivitas rendah akan semakin meningkatkan kenaikan berat badan dan obesitas.<sup>3</sup> Sehingga, hal tersebut akan berdampak pada siklus reproduksi wanita seperti menimbulkan infertilitas akibat anovulasi, siklus menstruasi yang tidak teratur, *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), meningkatnya risiko keguguran, bahkan kematian janin.<sup>4</sup>

Berdasarkan data, lebih dari seperempat orang dewasa di seluruh dunia tidak cukup melakukan aktivitas fisik dan lebih dari 1,4 miliar orang dewasa di seluruh dunia berisiko lebih mudah terkena

penyakit karena tidak cukup berolahraga.<sup>5</sup> Selain itu, Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksikan bahwa pada tahun 2020, sebanyak 60% kematian disebabkan akibat kebugaran jasmani yang rendah.<sup>6</sup> Sementara di Indonesia, masyarakat dinilai semakin kurang bergerak dalam 5 tahun terakhir. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan masyarakat yang kurang beraktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% di tahun 2013 menjadi 33,5 % di tahun 2018.<sup>7</sup>

Secara global, sebanyak 32% wanita di seluruh dunia berperilaku sedenter, 21-25% kejadian kanker payudara dan usus besar, 6% kejadian diabetes, dan 35% kejadian penyakit jantung terjadi karena kurangnya aktivitas fisik.<sup>8</sup> Dalam penelitian *cross sectional* yang dilakukan oleh Novitasary dkk (2013) didapatkan gambaran bahwa sebanyak 74,0% wanita usia subur melakukan aktivitas fisik rendah dan sebanyak 26,0% melakukan aktivitas berat. Karakteristik dari penelitian tersebut adalah hampir 80,5% responden merupakan ibu rumah tangga.<sup>9</sup>

Kemudian, survey pendahuluan juga dilakukan oleh peneliti di RT 002, Kelurahan Caile, Kabupaten Bulukumba, didapatkan hasil bahwa dari 12 orang wus ditemukan 9 orang (75%) memiliki aktivitas rendah ( $\leq 1500$  METs) dan 3 orang (25%) memiliki aktivitas tinggi ( $> 1500$  METs).

Jadi, berdasarkan latar belakang diatas diketahui bahwa aktivitas fisik yang kurang akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas seseorang adalah makanan. Hal tersebut karena zat-zat gizi yang masuk kedalam tubuh merupakan sumber energi yang berperan untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap stabil dan lebih produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya apabila zat-zat gizi telah terpenuhi namun aktivitas fisik yang dilakukan tetap rendah justru akan menimbulkan masalah seperti *overweight* dan obesitas akibat menumpuknya lemak ditubuh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi dengan aktivitas fisik pada wanita usia subur di Kabupaten Bulukumba.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan cara observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di RT 002, Kelurahan Caile, Kabupaten Bulukumba pada tanggal 04-28 Juli 2020. Populasi dari penelitian ini adalah Wanita Usia Subur (WUS) yang ada di RT 002, Kelurahan Caile, Kabupaten Bulukumba, berjumlah 109 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan memenuhi kriteria, yaitu berusia 15-49 tahun, sudah/masih menstruasi, dan bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data untuk karakteristik responden yaitu dengan cara pengisian kuesioner identitas responden, data pola konsumsi diperoleh untuk mengetahui kebiasaan makan responden selama satu bulan terakhir dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan data aktivitas fisik diperoleh untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik sehari-hari responden selama 7 hari terakhir dengan melakukan wawancara dan mengisi kuesioner menggunakan IPAQ-SF (*International Physical Activity short form*). Kemudian, analisis data terdiri atas analisis

univariat dan bivariat yang mana analisis ini menggunakan uji *chi square* sebagai uji statistik dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p < 0,05$ ) dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi. Kriteria obyektif dari pola konsumsi yaitu dikatakan sering apabila  $\geq 1x/hari$  atau  $2-6x/minggu$  dan dikatakan jarang apabila  $\leq 1x/minggu$  atau tidak pernah. Sementara, kriteria obyektif untuk aktivitas fisik yaitu aktivitas tinggi apabila  $MET > 1500$  dan aktivitas ringan apabila  $MET \leq 1500$ .

## HASIL

### Karakteristik Umum

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum Pada Wanita Usia Subur di Kabupaten Bulukumba Tahun 2020

Karakteristik	n	%
Usia		
15-19 tahun	25	22,9
20-29 tahun	33	30,3
30-39 tahun	26	23,9
40-49 tahun	25	22,9
Status Pernikahan		
Menikah	52	46,8
Belum Menikah	57	52,2
Pendidikan		
Pendidikan Dasar	18	16,5
Pendidikan Menengah	42	38,5
Pendidikan Tinggi	49	45,0
Pekerjaan		
Pegawai	38	34,9
Wiraswasta	6	5,5
Lainnya	65	59,6
Total	109	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa sebaran responden berdasarkan usia lebih banyak pada kelompok usia 20-29 tahun dengan proporsi sebesar 30,3%. Responden dengan status belum menikah memiliki proporsi sebesar 52,2% lebih besar dibanding dengan status telah menikah dengan proporsi sebesar 46,8%. Kemudian, sebaran responden berdasarkan pendidikannya, sebesar 45,0% memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Terakhir, sebaran responden berdasarkan status pekerjaannya lebih banyak berada dipekerjaan lainnya (IRT atau tidak bekerja/belum bekerja atau pelajar) dengan proporsi sebesar 59,6%.

### Aktivitas Fisik

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Wanita Usia Subur di Kabupaten Bulukumba Tahun 2020

Aktivitas Fisik	N	%
Aktivitas rendah	85	78,0
Aktivitas tinggi	24	22,0
Total	109	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa dari 109 responden, sebanyak 85 orang dengan proporsi sebesar 78,0% memiliki aktivitas rendah dibanding responden dengan aktivitas tinggi dengan proporsi sebesar 22,0%.

### Pola Konsumsi Berdasarkan Sumber Zat Gizi

Tabel 3. Distribusi Pola Konsumsi Berdasarkan Sumber Zat Gizi Pada Wanita Usia Subur di Kabupaten Bulukumba Tahun 2020

Pola Konsumsi	n	%	Min-Max	X-SD
<b>Karbohidrat</b>				
Sering	107	98,2	0,14±0,79	0,44±0,09
Jarang	2	1,8		
<b>Protein</b>				
Sering	87	79,8	0,14±0,43	0,37±0,12
Jarang	22	20,2		
<b>Lemak</b>				
Sering	82	75,2	0,14±0,79	0,37±0,15
Jarang	27	24,8		
<b>Fast food</b>				
Sering	26	23,9	0,00±0,43	0,20±0,13
Jarang	83	76,1		
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 3. diketahui sebaran responden dengan pola konsumsi sumber karbohidrat, protein, dan lemak lebih sering dikonsumsi dengan masing-masing proporsi sebesar 98,2%, 79,8%, dan 75,2%. Kemudian, rata-rata frekuensi per hari untuk karbohidrat sebanyak 0,44 kali, untuk protein dan lemak sebanyak 0,37 kali. Sedangkan, untuk *fast food* jarang dikonsumsi oleh responden dengan proporsi sebesar 76,1% dan rata-rata frekuensi per hari sebanyak 0,20 kali.

### Hubungan Pola Konsumsi dengan Aktivitas Fisik

Tabel 4. Hubungan Pola Konsumsi dengan Aktivitas Fisik Pada Wanita Usia Subur di Kabupaten Bulukumba Tahun 2020

Pola Konsumsi	Aktivitas rendah		Aktivitas tinggi		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	
<b>Karbohidrat</b>							
Sering	83	77,6	24	22,4	107	98,2	1,000
Jarang	2	100,0	0	0,0	2	1,8	
<b>Protein</b>							
Sering	67	77,0	20	23,0	87	79,8	0,843
Jarang	18	81,8	4	18,2	22	20,2	
<b>Lemak</b>							
Sering	64	78,0	18	22,0	82	75,2	0,976
Jarang	21	77,8	6	22,2	27	24,8	
<b>Fast food</b>							
Sering	16	61,5	10	38,5	26	23,9	0,020
Jarang	69	83,1	14	16,9	83	76,1	
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>78,0</b>	<b>24</b>	<b>22,0</b>	<b>109</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4. Hasil analisis uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sumber karbohidrat ( $p=1,000>0,05$ ), protein ( $p=0,843>0,05$ ), dan lemak ( $p=0,976>0,05$ ) dengan aktivitas fisik pada Wanita Usia Subur di Kabupaten Bulukumba. Namun, terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* ( $p=0,020<0,05$ ) dengan aktivitas fisik pada Wanita Usia Subur di Kabupaten Bulukumba.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pola Konsumsi Sumber KH dengan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil uji statistik melalui uji *chi square* menunjukkan bahwa nilai  $p=1,000>0,05$ . Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sumber karbohidrat dengan aktivitas fisik pada wanita usia subur di Kabupaten Bulukumba. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adisoejatmien dkk pada tahun 2018 bahwa tidak terdapat hubungan konsumsi karbohidrat dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang ( $p=0,199$ ).<sup>10</sup> Hal ini dapat diartikan bahwa data tersebut tidak dapat membuktikan perbedaan pada seseorang yang sering ataupun jarang mengonsumsi karbohidrat dengan kemampuannya untuk melakukan aktivitas fisik.

Pada penelitian ini, sebesar 77,6% responden sering mengonsumsi karbohidrat memiliki aktivitas fisik yang rendah. Menurut peneliti, seringkali seseorang mengonsumsi karbohidrat dikarenakan karbohidrat merupakan salah satu sumber pangan yang paling mudah ditemukan dan sering diolah menjadi jenis makanan yang bervariasi baik itu sebagai makanan ringan maupun berat. Selain itu, makanan pokok seperti nasi merupakan makanan utama yang menempati proporsi terbesar dalam susunan hidangan harian sebagian besar penduduk Indonesia terutama masyarakat di Kabupaten Bulukumba. Sementara itu, aktivitas fisik yang rendah bisa disebabkan karena sebagian besar pekerjaan responden adalah pekerjaan rumah tangga dan tidak membutuhkan banyak tenaga. Selain itu, keadaan yang dialami diseluruh Indonesia yakni pandemi COVID-19 memberi dampak kepada pelajar/mahasiswa sehingga tidak bisa melakukan banyak aktivitas diluar selain di rumah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2015) terhadap siswi SMAN 63 Jakarta, dimana hasil yang diperoleh menunjukkan tingkat konsumsi karbohidrat responden memenuhi anjuran dan ada yang melebihi anjuran dengan kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan cenderung rendah (42,2%). Sehingga, hal ini bisa saja menyebabkan seseorang kelebihan berat badan.<sup>11</sup> Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dali (2017) pada wanita dewasa di Kota Gorontalo, ditemukan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat tinggi didukung aktivitas rendah memiliki 11,139 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan aktivitas fisik tinggi.<sup>12</sup>

Diketahui bahwa karbohidrat memiliki peranan besar dalam suplai energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Besar kecil kebutuhan konsumsi karbohidrat ditentukan oleh komposisi tubuh dan tingkat aktivitas fisik. Semakin sering dan tinggi aktivitas fisik, semakin banyak tubuh membutuhkan karbohidrat. Setiap karbohidrat yang dikonsumsi akan dikonversi menjadi glukosa yang sebagian besar disimpan dalam bentuk glikogen pada organ hati dan otot. Namun, apabila tubuh tidak menggunakan

energi tersebut, maka kelebihanannya akan disimpan ke dalam sel lemak karena terbatasnya kapasitas organ untuk menampungnya. Hal inilah yang akan menyebabkan seseorang mengalami berbagai penyakit degeneratif.<sup>13</sup>

### **Hubungan Pola Konsumsi Sumber Protein dengan Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil uji statistik melalui uji *chi square* menunjukkan bahwa nilai  $p=0,843>0,05$ . Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sumber protein dengan aktivitas fisik pada wanita usia subur di Kabupaten Bulukumba. Penelitian ini sejalan dengan penelitian *cross sectional* yang dilakukan oleh Adisoejatmien dkk pada tahun 2018, bahwa tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi sumber protein dengan kebugaran jasmani pada seseorang.<sup>10</sup> Artinya bahwa data tersebut tidak dapat membuktikan perbedaan pada seseorang yang sering ataupun jarang mengonsumsi karbohidrat dengan kemampuannya untuk melakukan aktivitas fisik.

Pada penelitian ini, sekitar 77,0% responden sering mengonsumsi protein dengan aktivitas fisik yang rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk pada tahun 2019, dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecukupan konsumsi protein yang baik namun aktivitas yang rendah (67,2%) memiliki tingkat kebugaran yang jauh lebih rendah dibanding seseorang dengan aktivitas yang tinggi.<sup>14</sup>

Tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Kebugaran jasmani yang rendah bagi seseorang dapat berdampak pada kelelahan dan penurunan konsentrasi sehingga dapat mengganggu konsentrasi dalam bekerja, menurunnya efisiensi dalam produktivitas pekerjaan, dan peningkatan *human error* (kesalahan dalam bekerja).<sup>14</sup>

Menurut Lauren Cardillac sebagai pelatih olahraga bahwa orang dewasa sehat dengan aktivitas pasif membutuhkan sekitar 0,8 hingga 1 gr protein per kilogram berat badan. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas, semakin banyak protein yang dibutuhkan oleh tubuh. Sehingga kebutuhan protein akan meningkat tergantung aktivitas atau olahraga yang dilakukan. Apabila tingkat konsumsi protein yang baik namun aktivitas fisik yang rendah justru akan menyimpan lemak didalam tubuh dikarenakan tidak adanya kegiatan fisik yang dapat membakar lemak berlebih tersebut sehingga akan menyebabkan terjadinya kegemukan.<sup>15</sup>

Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara protein dan aktivitas fisik yang dilakukan agar dapat mengurangi risiko dan mencegah terjadinya suatu penyakit.

### **Hubungan Pola Konsumsi Sumber Lemak dengan Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil uji statistik melalui uji *chi square* menunjukkan bahwa nilai  $p=0,976>0,05$ . Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sumber lemak dengan aktivitas fisik pada wanita usia subur di Kabupaten Bulukumba. Artinya data tersebut tidak mampu membuktikan perbedaan antara seseorang yang sering maupun jarang mengonsumsi lemak dengan tingkat aktivitas yang dilakukan.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan sekitar 78,0% responden sering mengonsumsi lemak namun aktivitas fisik yang dilakukan begitu rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Jaminah (2017)

dalam penelitiannya menemukan bahwa para karyawan wanita secara berlebihan mengonsumsi lemak (85,97%) dengan proporsi aktivitas fisik yang rendah (56,14%).<sup>16</sup> Penelitian Sugianto (2017) juga menemukan bahwa pegawai kantoran memiliki kebiasaan mengonsumsi lemak secara berlebihan (47,9%). Namun, proporsi aktivitas fisiknya berada dalam kategori tinggi sebesar 20,8%. Sehingga, hal tersebut dapat mencegah terjadinya obesitas.<sup>17</sup>

Aktivitas fisik yang tinggi akan memecah energi dalam cadangan lemak untuk digunakan, namun aktivitas yang rendah akan semakin menumpuk cadangan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan.<sup>18</sup>

Kurang mengonsumsi lemak juga akan memberikan dampak pada kesuburan pada wanita. Wanita dengan kadar lemak yang sangat rendah cenderung jarang atau tidak menstruasi akibat produksi hormon estrogen yang tidak mencukupi atau tidak seimbang. Selain itu, lemak merupakan salah satu sumber cadangan energi bagi tubuh. Apabila kadarnya begitu rendah, maka akan mengalami kelelahan akibatnya aktivitas fisik terhambat.<sup>19</sup>

### **Hubungan Pola Konsumsi *Fast food* dengan Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil uji statistik (*chi square*) menunjukkan bahwa nilai  $p=0,020 < 0,05$ . Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan aktivitas fisik pada wanita usia subur di Kabupaten Bulukumba. Artinya, data tersebut dapat membuktikan perbedaan pada seseorang yang sering mengonsumsi *fast food* dan yang jarang mengonsumsi *fast food* terhadap peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wadolowska dkk pada gadis di Polandia bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan pola diet, dimana seseorang dengan aktivitas rendah memiliki kemungkinan untuk mengonsumsi kelompok atas dari *fast food* dan manis-manis (OR 0,53, 95% CI: 0,37-0,76).<sup>20</sup>

Pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa dari 83 orang yang jarang mengonsumsi *fast food* terdapat 69 orang (61,5%) memiliki aktivitas fisik rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfannisa (2018) terhadap orang dewasa Usia 30–50 Tahun di Kecamatan Gajahmungkur, Kota Semarang, bahwa yang jarang mengonsumsi *fast food* sebesar 60% dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah sebesar 96%.<sup>21</sup>

Hal ini disebabkan karena *fast food* merupakan makanan jajanan yang membuat seseorang harus mengeluarkan isi dompetnya dan diketahui bahwa harga jualnya jauh lebih mahal. Sehingga, sebagian besar wus di daerah memiliki pemikiran yang realistis untuk tidak sesering mungkin mengonsumsi *fast food* selama persediaan bahan pangan dirumah masih ada, juga agar uang yang dimiliki dipergunakan untuk hal-hal yang lebih penting selama sebulan.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyantara (2013) pada mahasiswa berusia 16-20 tahun, dimana pola konsumsi *fast food* lebih sering dikonsumsi sebanyak 73 orang (58,4%) dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah (57,6%).<sup>22</sup> Penggambaran tersebut dapat dijelaskan dalam sebuah studi Psikologi University of California (UCLA) yang dilakukan oleh Blaisdell pada tahun 2014 mengenai kebiasaan makan penyebab kemalasan, didapatkan hasil bahwa penyebab terjadinya mudah lelah dan



menurunnya aktivitas fisik (kerja) adalah mengonsumsi makanan yang manis, olahan dan tinggi lemak. Sehingga, hal inilah yang dapat memicu terjadinya obesitas.<sup>23</sup>

Pada umumnya *fast food* banyak mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat. Konsumsi *fast food* mampu memenuhi kebutuhan energi manusia. Namun, tingkat kalori yang tinggi dan minim zat gizi seimbang justru akan menimbulkan risiko terjadinya obesitas dan hipertensi ditambah dengan aktivitas fisik yang menurun akan semakin berisiko terjadinya kematian dini pada seseorang.<sup>24</sup>

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa tingkat keseringan seseorang dalam mengonsumsi karbohidrat, protein, dan lemak tidak mampu membuktikan adanya hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik pada WUS di Kabupaten Bulukumba. Namun sebaliknya, pola konsumsi *fast-food* mampu menunjukkan hubungan yang signifikan dengan aktivitas pada WUS di Kabupaten Bulukumba.

Penelitian berikutnya disarankan untuk mendalami lebih lanjut terkait konsumsi dengan menghitung tingkat kecukupan energi dan zat gizi lainnya dari konsumsi pangan, sehingga konsumsi tidak hanya digambarkan secara kualitatif saja namun dapat secara kuantitatif juga. Bagi wanita usia subur disarankan agar sekiranya lebih memperhatikan pola hidup dengan menjaga keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik seperti berolahraga agar mampu mencegah terjadinya penyakit degeneratif.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Sumardilah DS. Gizi Tenaga Kerja. dalam Hardiansyah dan I Dewa NS. Editor. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC. 2016; 416-425.
2. Perdana MD. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi. 2018.
3. WHO. Obesity and Overweight [Internet]. World Health Organization. 2020. [cited 2020 Sep 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Hutasoit ES. Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada WUS di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru 2019. JOMIS (Journal of Midwifery Science). 2020;4(1):25-33.
5. P2PTM Kemenkes RI. Semakin Banyak Orang Dewasa Terancam Penyakit Karena Kurang Olahraga [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018 [cited 2020 Sep 25]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/semakin-banyak-orang-dewasa-terancam-penyakit-karena-kurang-olahraga>.
6. Triyani EF. Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Lemak dan Kebiasaan Olahraga dengan Komposisi Lemak Tubuh dan Kebugaran pada Mahasiswi IPB. Bogor: IPB. Skripsi. 2014.
7. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. 2018;1-100. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>.

8. WHO. Noncommunicable Diseases: Country Profiles 2018.
9. Novitasary MD, Nelly M, Shirley ESK.. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *J e-Biomedik*. 2014;1(2):1040-6.
10. Adisoekatmien AD, Pontang GS, Purbowati. the Corelation Between of Energy and Nutrients Macro With Physical Fitness Of Athletes In In Center For Education And Training Of Sports For Students ( Pplop) As Central Java. 2018;10(23).
11. Savitri, Wulan. Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. Skripsi. 2017.
12. Dali, AO. Faktor Risiko Kejadian Obesitas dan Efek Morbiditas pada Perempuan Dewasa di Kota Gorontalo tahun 2017. Makassar: UNHAS. Tesis. 2017.
13. Akmaliah N. Kupas Tuntas Karbohidrat [Internet]. Lagizi. [cited 2020 Sep 26]. Available from: <http://lagizi.com/kupas-tuntas-karbohidrat/>
14. Rahmawati SD. Relationship Between Macronutrient Intake and Physical Activity with Fitness on Employees in Pandeglang Hospital. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*. 2020;4(2):65–73.
15. Tashandra Nabilla. Tanda Tubuh Kekurangan Asupan Protein. *lifestyle.kompas.com*. 2019. 26 September 2020. Available from: [lifestyle.kompas.com/read/2019/06/18/063017020/tanda-tubuh-kekurangan-asupan-protein?amp=1&page=2](http://lifestyle.kompas.com/read/2019/06/18/063017020/tanda-tubuh-kekurangan-asupan-protein?amp=1&page=2).
16. Juminah, Trias M. Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan Perempuan. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2018;6(1):9-17.
17. Sugiyanto, Alhusna N. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Pegawai di Kantor Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Yogyakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. 2017.
18. Praditasari JA, Sumarmik S. Asupan Lemka, Aktivitas Fisik dan Kegemukan pada Remaja Putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*. 2018;13(2):117-22.
19. Gunardi A. Tubuh Kekurangan Lemak, Apa Dampaknya bagi Kesehatan? [Internet]. *Klikdokter*. 2020 [cited 2020 Sep 28]. Available from: <https://m.klikdokter.com/info-sehat/read/3637251/tubuh-kekurangan-lemak-apa-dampaknya-bagi-kesehatan>.
20. Wadolowska L, Kowalkowska J, Lonnie M, Czarnocinska J, Jezewska-Zychowicz M, Babicz-Zielinska E. Associations between physical activity patterns and dietary patterns in a representative sample of Polish girls aged 13-21 years: A cross-sectional study (GEBaHealth Project). *BMC Public Health* [Internet]. 2016;16(1):1–14. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-016-3367-4>.
21. Zulfannisa NH, dkk. Determinan Faktor – Faktor Berkaitan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa Usia 30 – 50 Tahun di Kecamatan Gajahmungkur, Kota Semarang. 2018;48-52.
22. Widyantara KI, Zuraida R, Wahyuni A. The Relation of Fast Food Eating Habits, Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung 2013. *Medical Journal of Lampung University*. 2014;3(3):77–85.
23. Wolpert S. Does a Junk Food Diet Make You Lazy?. *UCLA Psychology Study Offers Answer* [Internet]. UCLA. 2014 [cited 2020 Sep 17]. Available from: <https://newsroom.ucla.edu/releases/does-a-junk-food-diet-make-you-lazy-ucla-psychology-study-offers-answer>.
24. Izhar MD. Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMA

Negeri 1 Jambi. J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati. 2020;5(1):1.