

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan kondisi akibat asupan kalori dan kebutuhan energi tubuh tidak seimbang, dimana kalori yang masuk jauh lebih besar dari energi yang digunakan, sehingga menyebabkan penumpukan lemak pada tubuh. Pada usia produktif, wanita sering kali memiliki presentase lemak tubuh lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan kisaran normal sekitar 25-30% dari berat badan (Agustina & Lestari, 2023). Hal ini menjadikan wanita usia subur (WUS) yang berada pada rata-rata usia 15-49 tahun, sebagai kelompok yang rentan mengalami obesitas apabila pola hidup tidak dikelola dengan baik. Status kesehatan WUS sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, penurunan aktivitas fisik yang tidak diimbangi dengan pengaturan asupan makanan akan meningkatkan berat badan Pusung et al., (2024). Fenomena obesitas adalah bom waktu yang diabaikan, dimana obesitas atau kelebihan berat badan merupakan permasalahan kesehatan dunia yang terus meningkat dan menimbulkan kekhawatiran (Faradisa et al., 2025).

Sedangkan aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dalam tubuh. Melalui aktivitas fisik atau olahraga, tubuh menggunakan energi sehingga terjadi pembakaran kalori. Semakin sering dan teratur seseorang melakukan aktivitas fisik, semakin besar jumlah energi yang dikeluarkan. Kondisi ini membantu mencegah penumpukan

lemak berlebih dan berperan dalam pengendalian berat badan, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas (Pusung et al., 2024).

Secara global, WHO menegaskan bahwa obesitas ini telah berkembang menjadi epidemi global dan menjadi ancaman serius terhadap kesehatan masyarakat, terutama di negara-negara berkembang (Faradisa et al., 2025). sekitar 1 dari 4 orang dewasa dan 3 dari 4 remaja usia 11–17 tahun belum melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran WHO. Hal ini terjadi karena semakin berkembangnya suatu negara dan meningkatnya kondisi ekonomi, membuat masyarakat menjadi lebih jarang bergerak. Di beberapa negara, jumlah orang yang kurang aktif bahkan bisa mencapai hingga 70% yang dipengaruhi oleh perubahan pola transportasi, meningkatnya penggunaan teknologi, serta proses urbanisasi. Kondisi ini menyebabkan masyarakat semakin jarang melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2018).

Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan (2020), Sebanyak 33,5% penduduk Indonesia dilaporkan memiliki tingkat aktivitas fisik yang masih tergolong rendah. Sejalan dengan data Riskesdas tahun 2018, sekitar 26,1% penduduk Indonesia masih tergolong kurang aktif secara fisik. Tercatat ada 22 provinsi yang tingkat aktivitas fisiknya kurang, salah satunya adalah Jawa Timur. Selain itu, sekitar 24,1% penduduk Indonesia menghabiskan waktu lebih dari enam jam per hari dalam aktivitas sedentari, seperti duduk terlalu lama. Angka perilaku sedentari tertinggi adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan Gorontalo (31,5%). Menurut Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), seharusnya aktivitas fisik

dilakukan selama 30 menit per hari. Namun nyatanya, masih banyak yang tidak mampu melakukannya, seperti berolahraga, karena berbagai alasan. Ketidakseimbangan aktivitas fisik ini dapat menyebabkan obesitas bahkan berujung pada kematian (Agustina & Lestari, 2023).

Berdasarkan data WHO (2022), saat ini jumlah orang yang mengalami obesitas di seluruh dunia telah meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Menurut World Obesity Federation (WOF) memproyeksikan bahwa pada tahun 2030 sekitar satu miliar penduduk dunia akan hidup dengan obesitas. Di kawasan Asia Selatan dan Asia Tenggara, prevalensi obesitas diperkirakan meningkat dua kali lipat antara tahun 2010 hingga 2030 (Tham et al., 2023).

Di Indonesia, orang berusia 18 tahun ke atas juga masih menghadapi masalah obesitas (Pusung et al., 2024). Berdasarkan kementerian kesehatan RI tahun 2018, Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa di Provinsi Jawa Timur mencapai 22,4%. Sedangkan Provinsi Jawa Timur terdiri dari 38 kabupaten dan kota, di mana kota Mojokerto memiliki prevalensi status obesitas tertinggi, sebesar 44,18%, sedangkan Kabupaten Sumenep memiliki prevalensi terendah, yaitu sebesar 18,23% (Azizah, 2022).

Studi pendahuluan ini dilakukan sore hari pada tanggal 30 Januari 2026 melalui pengamatan langsung dan wawancara singkat terhadap 10 pengunjung wanita usia reproduksi yang melakukan aktivitas fisik di GOR. Hasil pengamatan menunjukkan motif dan intensitas aktivitas fisik berbeda-beda berdasarkan kelompok usia. Pada kelompok usia di atas 35 tahun, aktivitas lari atau jalan lebih sering disertai dengan aktivitas mengasuh atau menemani anak

(momong anak). Aktivitas fisik yang dilakukan di GOR rata-rata seminggu 2 kali pada hari libur dengan intensitas cenderung ringan hingga sedang, dengan pola berjalan santai atau sesekali berlari pendek sambil tetap memperhatikan anak.

Pada kelompok usia di bawah 20 tahun, aktivitas fisik di GOR cenderung dilakukan dengan tujuan non-kesehatan, seperti berfoto, bersosialisasi, dan sekadar melihat-lihat (cuci mata). Intensitas aktivitas fisik pada kelompok ini relatif tidak konsisten, yaitu kadang berjalan, kadang jogging, dan sering diselingi dengan berhenti untuk beristirahat atau berfoto dan jarang bisa sebulan 2 kali. Dari hasil pengamatan juga ditemukan remaja dengan berat badan 70 kg diusia 19 tahun, serta usia 15 tahun dengan tinggi badan 150 cm dan berat badan 60 kg yang menunjukkan adanya kecenderungan berat badan berlebih pada usia remaja.

Sementara itu, pada kelompok usia 20 tahun ke atas atau usia subur, aktivitas fisik di GOR umumnya dilakukan untuk menjaga atau menurunkan berat badan, terutama mengurangi penumpukan lemak di area perut. Sebagian besar melakukan aktivitas seperti jalan cepat dengan intensitas sedang secara rutin sekitar 3-4 kali per minggu. Namun, masih terdapat wanita usia subur dengan obesitas yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah sehingga upaya pengendalian berat badan belum optimal.

Padahal pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menurunkan risiko obesitas, berdasarkan hasil penelitian Bhattarai (2025), sebagian besar wanita usia reproduksi yang lebih

tua mengalami overweight dan obesitas berada pada kelompok dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Menurut Nabila (2024), juga melaporkan bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang memiliki penurunan risiko obesitas sebesar 28%, sedangkan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat menurunkan risiko hingga 34%. Temuan penelitian lain juga menunjukkan di mana obesitas pada usia produktif umumnya dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik. Kondisi ini lebih banyak ditemukan pada perempuan, yaitu sebesar 45%, yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dengan aktivitas harian yang cenderung pasif di rumah (Agustina et al., 2023).

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya keterkaitan antara tingkat aktivitas fisik dan obesitas. Namun, sebagian besar kajian tersebut masih berfokus pada pengukuran obesitas secara umum berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), tanpa mengkaji lebih lanjut derajat obesitas yang mencerminkan tingkat keparahan kondisi tersebut. Selain itu, penelitian mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan derajat obesitas umumnya hanya mengkaji pada populasi umum, anak dan remaja, atau kelompok masyarakat secara luas. sedangkan pada kelompok wanita usia reproduksi masih sangat langka dan terbatas, hingga saat ini, kajian yang meneliti fenomena tersebut secara mendalam dan khusus di daerah Kota Mojokerto masih sangat minim dan hampir tidak ada khususnya di tempat olahraga seperti GOR. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) yang harus segera diteliti melalui penelitian lebih lanjut untuk memberikan gambaran

yang lebih akurat, spesifik, dan berbasis bukti mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan derajat obesitas pada wanita usia reproduksi di wilayah tersebut, sehingga penting untuk diteliti guna mencegah peningkatan risiko kesehatan khususnya obesitas yang berdampak pada kesehatan reproduksi wanita melalui aktivitas fisik.

Kelebihan berat badan dan obesitas pada wanita sering dikaitkan dengan terjadinya gangguan ovulasi yang pada akhirnya dapat memengaruhi keberhasilan fungsi reproduksi. Dampak obesitas terhadap gangguan ovulasi menjadi salah satu penyebab utama infertilitas, karena berkaitan dengan perubahan mekanisme endokrin serta gangguan fungsi pada sumbu hipotalamus, hipofisis, ovarium (Ruiz-González et al., 2024).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani dan mencegah obesitas yaitu melibatkan peningkatan aktivitas fisik dengan mengendalikan berat badan serta mendukung program penurunan berat badan (Pusung et al., 2024). Aktivitas fisik dengan tingkat intensitas ringan sedang maupun berat yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kondisi kesehatan secara keseluruhan, aktivitas tersebut tidak harus dalam bentuk olahraga terstruktur, berbagai kegiatan yang menjaga tubuh tetap aktif sudah cukup efektif untuk membakar kalori dan meningkatkan daya tahan tubuh (Agustina et al 2023). Oleh karena itu promosi kepada masyarakat untuk menjadi populasi yang aktif secara fisik akan berpotensi membantu mengendalikan obesitas dan mencegah terjadinya masalah kesehatan utama lainnya yang berdampak pada masalah kesehatan reproduksi.

Penting bagi wanita usia reproduksi untuk menjaga kesehatannya termasuk di GOR A Yani Kota Mojokerto, karena kelompok ini sangat memerlukan kondisi kesehatan yang optimal untuk menunjang fungsi metabolik maupun fungsi sistem reproduksi. karena itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengkaji lebih lanjut penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi Di GOR Stadion A Yani Kota Mojokerto Tahun 2026”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka peneliti dapat menyusun rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi Di GOR A Yani Kota Mojokerto Tahun 2026?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi Di GOR A Yani kota Mojokerto Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada wanita usia reproduksi di GOR A Yani Kota Mojokerto Tahun 2026.
2. Mengidentifikasi obesitas pada wanita usia reproduksi di GOR A Yani Kota Mojokerto Tahun 2026.

3. Menganalisis adakah hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan derajat obesitas pada wanita usia reproduksi di GOR A Yani Kota Mojokerto Tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan, memperluas pemahaman mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan derajat obesitas pada wanita usia reproduksi. Serta menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik, dan faktor risiko obesitas yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Wanita Usia Reproduksi

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan obesitas sehingga diharapkan mampu untuk menjaga kesehatan tubuh terutama pada kesehatan reproduksi

2. Bagi Tenaga Kesehatan Atau Institusi Pendidikan

Menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan program promosi kesehatan, edukasi kesehatan terkait peningkatan aktivitas fisik serta pencegahan obesitas yang berdampak pada fungsi reproduksi wanita.

3. Bagi Pengelola GOR Atau Instansi Terkait

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program kegiatan olahraga, penyediaan fasilitas aktivitas fisik yang mendukung, meningkatkan kampanye hidup sehat. Serta menyusun kebijakan dalam kesehatan khususnya yang berkaitan dengan pencegahan dan pengendalian obesitas pada wanita usia reproduksi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Menjadi pengalaman ilmiah dan bahan pembelajaran dalam menerapkan metode penelitian serta menambah wawasan akademik terkait topik aktivitas fisik dan obesitas yang jika dibiarkan akan berdampak negatif pada kesehatan khususnya kesehatan reproduksi. Serta mengembangkan penelitian lanjutan pada ruang lingkup yang lebih luas, khusus atau masalah utama yang menjadi sebab akibat.

