

HUBUNGAN POLA KONSUMSI DENGAN GIZI LEBIH DAN OBESITAS DI KOTA JAYAPURA

The Relationship Between Consumption Patterns and Overnutrition and Obesity in Jayapura City

Natalia Paskawati Adimuntja^{1*}, Fajrin Violita¹, Asriati¹, Lisda Oktavia Madu Pamangin¹, Christin Debora Nabuasa¹

¹Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jl. Raya Sentani, Kota Jayapura, Papua, Indonesia

*Korespondensi: nataliaadimuntja@gmail.com

ABSTRACT

Overweight and obesity are risk factors for many chronic diseases, such as diabetes mellitus and cardiovascular disease, including heart disease and stroke, which are among the main causes of death worldwide. The prevalence of overweight in adults aged 18 years and over in Papua in 2023 was 14,2%. Meanwhile, the prevalence of obesity in Papua in 2023 was 31,3%. This study aims to determine the relationship between dietary habits and overnutrition and obesity in Jayapura city. This study used a cross-sectional survey design. The population was all adult patients who visited the Abepura Community Health Center in Jayapura City, with a sample size of 100 respondents. The sampling technique used was accidental sampling. Data were collected through interviews using a questionnaire. The data were analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with the chi-square (χ^2) statistical test. The results of the study showed that 44 respondents (44,0%) experienced overnutrition and obesity and 56 respondents (56,0%) were not obese. The results of the bivariate analysis found that fast food consumption habits (p -value=0,000), soft drink consumption habits (p -value=0,004), fruit consumption habits (p -value=0,05), and vegetable consumption habits (p -value=0,044) were significantly associated with overweight and obesity among adults at the Abepura Community Health Center in Jayapura City. It is recommended that the community increase their understanding and awareness of the importance of maintaining ideal body weight through a high-fiber diet and avoiding fast food and soft drinks as an effort to prevent and control degenerative diseases.

Keywords: Overnutrition, Obesity, Dietary Habits, Adulthood

ABSTRAK

Kelebihan berat badan dan obesitas adalah faktor risiko sejumlah penyakit kronis, seperti diabetes mellitus serta penyakit kardiovaskular yakni penyakit jantung dan stroke yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Prevalensi *overweight* pada penduduk dewasa >18 tahun di Papua tahun 2023 sebesar 14,2%. Sedangkan prevalensi obesitas di Papua tahun 2023 sebesar 31,3%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dengan gizi lebih dan obesitas di Kota Jayapura. Jenis penelitian survey *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua pasien usia dewasa yang berkunjung di Puskesmas Abepura Kota Jayapura dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Cara penarikan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Wawancara dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data yakni analisis

univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* (χ^2). Hasil penelitian diperoleh bahwa responden yang mengalami gizi lebih dan obesitas sebanyak 44 orang (44,0%) dan yang tidak obesitas sebanyak 56 orang (56,0%). Hasil analisis bivariat menemukan bahwa faktor pola makan *fast food* ($p\text{-value} = 0,000$), kebiasaan konsumsi *soft drink* ($p\text{-value} = 0,004$), kebiasaan konsumsi buah ($p\text{-value} = 0,05$), kebiasaan konsumsi sayur ($p\text{-value} = 0,044$) signifikan bermakna dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Abepura Kota Jayapura. Disarankan masyarakat agar dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan tetap ideal melalui pola konsumsi yang mengandung serat yang tinggi dan menghindari makanan *fast food* dan minuman *soft drink* sebagai salah satu upaya untuk mencegah dan mengendalikan penyakit degeneratif.

Kata Kunci: Gizi lebih, Obesitas, Pola Konsumsi, Usia Dewasa

PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan akumulasi jaringan lemak yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikososial.^{1,2} Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko utama bagi sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes mellitus tipe 2 serta penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia.³ Data secara global menunjukkan pada tahun 2022 dimana 1 dari 8 orang di dunia mengalami obesitas. Prevalensi orang dewasa berusia 18 tahun ke atas yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 43% pada tahun 2022 dimana 16% mengalami obesitas.⁴

Angka prevalensi berat badan lebih pada penduduk dewasa (>18 tahun) di Indonesia tahun 2018 yaitu sebesar 13,6% meningkat menjadi 14,4% pada tahun 2023. Sedangkan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (>18 tahun) di Indonesia tahun 2018 yaitu sebesar 21,8% meningkat menjadi 23,4% pada tahun 2023.^{5,6} Prevalensi *overweight* pada penduduk dewasa >18 tahun di Papua tahun 2018 sebesar 14,8% kemudian di tahun 2023 sebesar 14,2%. Sedangkan prevalensi obesitas di Papua tahun 2018 sebesar 20,1% meningkat menjadi 31,3% pada tahun 2023.^{6,7}

Penyebab utama kelebihan berat badan dan obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan asupan energi dan pengeluaran energi. Seiring

dengan perubahan pola makan global dalam beberapa dekade terakhir, terjadi peningkatan konsumsi *fast food* yang merupakan makanan yang memiliki kepadatan energi, kandungan lemak, natrium dan gula yang lebih tinggi, serta serat makanan dan zat gizi mikro yang lebih rendah. Hasil penelitian yang dilakukan di Korea menemukan bahwa konsumsi makanan *fast food* berkorelasi positif dengan kejadian obesitas.^{8,9}

Penurunan risiko kelebihan berat badan dan obesitas dapat melalui pengurangan jumlah kalori yang dikonsumsi dari lemak dan gula, meningkatkan porsi asupan buah dan sayur setiap hari.⁴ Pemanis yang banyak dipakai dalam minuman berkarbonasi adalah glukosa, fruktosa, sukrosa, trehalose, isomaltose dan D-tagatosa. Konsumsi gula dalam minuman bersoda yang berlebihan berisiko terhadap obesitas pada usia produktif. Hasil penelitian yang dilakukan di Jakarta Barat menemukan bahwa ada hubungan bermakna antara asupan gula berlebih dalam minuman bersoda terhadap kejadian obesitas pada usia 20-45 tahun.¹⁰ Pedoman gizi seimbang menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat sejumlah 400 gram atau 4 porsi per orang per hari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Bagi orang dewasa Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400-600 gram per orang per hari. Beberapa studi menemukan konsumsi buah dan sayur signifikan

berhubungan dengan kejadian gizi lebih dan obesitas.^{11,12}

Perubahan pola makan masyarakat di Papua yakni meningkatnya konsumsi *fast food* yang tinggi gula (35,7%), tinggi garam (14,2%) dan tinggi lemak (17,8%),⁶ akibat modernisasi yang telah membuat masyarakat beralih dari makanan tradisional ke makanan cepat saji dan perubahan pola gaya hidup yang disebabkan perkembangan teknologi yang semakin maju dapat memicu meningkatnya prevalensi obesitas,¹³ maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola konsumsi dengan gizi lebih dan obesitas di Kota Jayapura.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah survey *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat (*point time approach*). Populasi penelitian ini adalah semua pasien usia ≥ 18 tahun yang berkunjung di Puskesmas Abepura Kota Jayapura tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien usia ≥ 18 tahun yang berkunjung di Puskesmas Abepura Kota Jayapura tahun 2025 yang berjumlah 100 orang, berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus Lameshow (1991). Cara penarikan sampel yakni menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental Sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan sumber data yang diinginkan.¹⁴

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Serta dilakukan pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer dan pengukuran berat badan menggunakan alat ukur timbangan berat badan. Penentuan status gizi berpedoman

menurut Kementerian Kesehatan yaitu status gizi ditentukan menggunakan IMT (Berat Badan (kg) / Tinggi Badan (m)²).¹⁵ Pertanyaan terkait pola makan *fast food*, kebiasaan konsumsi *soft drink*, kebiasaan konsumsi buah, kebiasaan konsumsi sayur diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dimodifikasi dari kuesioner dalam penelitian sebelumnya.¹⁶ Pengolahan data yang dilakukan yakni *editing*, *coding*, *entry data* dan *cleaning*. Analisis data yakni analisis univariat dan analisis bivariat. Untuk membuktikan ada tidaknya hubungan, dilakukan uji statistik yakni uji *chi-square* (χ^2).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil penelitian sebanyak 100 responden. Adapun hasil analisis univariat dan analisis bivariat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur (tahun)		
18 – 59	90	90,0
≥ 60	10	10,0
Pendidikan		
Tamat SMP	4	4,0
Tamat SMA	55	55,0
Tamat Perguruan Tinggi	41	41,0
Status gizi		
Kurus	5	5,0
Normal	51	51,0
Berat badan lebih	11	11,0
Obesitas	33	33,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas, karakteristik responden berdasarkan umur yakni paling banyak responden pada kelompok umur 18-59 tahun sebanyak 90 orang (99,0%) dan kelompok umur ≥ 60 tahun sebanyak 10 orang (10,0%). Berdasarkan tingkat

pendidikan, paling banyak responden yang tamat SMA yaitu 55 orang (55,0%) dan paling sedikit yang tamat SMP yaitu 4 orang (4,0%). Sebagian besar responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 51 orang (51,0%), responden yang mengalami obesitas sebanyak 33 orang (33,0%) dan responden dengan berat badan lebih sebanyak 11 orang (11,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel Penelitian	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kejadian berat badan lebih dan obesitas		
Ya	44	44,0
Tidak	56	56,0
Pola makan <i>fast food</i>		
Sering	69	69,0
Jarang	31	31,0
Kebiasaan konsumsi <i>soft drink</i>		
Sering	58	58,0
Jarang	42	42,0
Kebiasaan konsumsi buah		
Jarang	45	45,0
Sering	55	55,0
Kebiasaan konsumsi sayur		
Jarang	40	40,0
Sering	60	60,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa, responden yang mengalami berat badan lebih dan obesitas sebanyak 44 orang (44,0%) dan yang tidak obesitas sebanyak 56 orang (56,0%). Sebagian besar responden sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yaitu sebanyak 69 orang (69,0%), sedangkan yang jarang mengonsumsi *fast food* hanya 31 orang (31,0%). Sebagian besar responden juga sering mengonsumsi *soft drink* yaitu sebanyak 58 orang (58,0%). Sebagian besar responden sering mengonsumsi buah yaitu sebanyak 55 orang (55,0%). Responden juga sebagian besar

sering mengonsumsi sayur yaitu sebanyak 60 orang (60,0%).

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa, hasil uji *chi-square* menemukan faktor pola makan *fast food* memiliki nilai (*p-value* = 0,000), kebiasaan konsumsi *soft drink* (*p-value* = 0,004), kebiasaan konsumsi buah (*p-value* = 0,05), kebiasaan konsumsi sayur (*p-value* = 0,044) yang berarti secara statistik bermakna dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Abepura Kota Jayapura, sebab memiliki *p-value* ≤ 0,05. Pola makan *fast food* yang sering memiliki prevalensi berat badan lebih dan obesitas 3.50 kali dibandingkan mereka dengan pola makan *fast food* yang jarang (PR=3.50, 95% CI: 1.53-8.02). Kebiasaan konsumsi *soft drink* yang sering memiliki prevalensi berat badan lebih dan obesitas 2.17 kali dibandingkan mereka dengan kebiasaan konsumsi *soft drink* yang jarang (PR=2.17, 95% CI: 1.24-3.78). Kebiasaan konsumsi buah yang jarang memiliki prevalensi berat badan lebih dan obesitas 1.60 kali dibandingkan mereka dengan kebiasaan konsumsi buah yang sering (PR=1.60, 95% CI: 1.02-2.51). Kebiasaan konsumsi sayur yang jarang memiliki prevalensi berat badan lebih dan obesitas 1.64 kali dibandingkan mereka dengan kebiasaan konsumsi sayur yang sering (PR=1.64, 95% CI: 1.06-2.54). Namun tidak ada bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa ada asosiasi tersebut yang signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Obesitas merupakan kondisi medis yang ditandai dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Dalam dunia medis, obesitas diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Faktor Risiko	Berat Badan Lebih & Obesitas				Total		p-value	PR (95%CI)
	Ya		Tidak					
	n (44)	%	n (56)	%	n (100)	%		
Pola makan <i>fast food</i>								
Sering	39	56,5	30	43,5	69	100	0,000*	3,50 (1,53-8,02)
Jarang	5	16,1	26	83,9	31	100		
Kebiasaan konsumsi <i>soft drink</i>								
Sering	33	56,9	25	43,1	58	100	0,004*	2,17 (1,24-3,78)
Jarang	11	26,2	31	73,8	42	100		
Kebiasaan konsumsi buah								
Jarang	25	55,6	20	44,4	45	100	0,05*	1,60 (1,02-2,51)
Sering	19	34,5	36	65,5	55	100		
Kebiasaan konsumsi sayur								
Jarang	23	57,5	17	42,5	40	100	0,044*	1,64 (1,06-2,54)
Sering	21	35,0	39	65,0	60	100		

Sumber: Data primer, 2025

Keterangan: (*: Bermakna pada $p < 0,05$)

asupan kalori dan pengeluaran energi dalam jangka panjang. Jika kalori yang dikonsumsi lebih banyak daripada yang dibakar oleh tubuh, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak. Akumulasi lemak ini terutama terjadi di jaringan adiposa, baik di bawah kulit (*subkutan*) maupun di sekitar organ dalam (*visceral fat*), yang dapat menyebabkan berbagai gangguan metabolik. Dalam jangka panjang, obesitas dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, gangguan pernapasan, hingga gangguan hormonal. Obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang berasal dari pola makan, kurangnya aktivitas fisik, maupun faktor genetik. Salah satu penyebab obesitas adalah pola makan tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula, yang sering ditemukan dalam makanan cepat saji atau *fast food*.¹⁷

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang disiapkan dan disajikan dengan cepat, sering kali melalui proses pemanasan ulang atau metode pengolahan yang meminimalkan waktu persiapan. Karakteristik utama *fast food* adalah kemudahan akses, rasa yang disesuaikan dengan selera pasar, harga yang kompetitif, serta kemasan yang praktis untuk dibawa. Jenis makanan yang termasuk dalam kategori *fast food* meliputi burger, ayam goreng, kentang goreng, pizza, mie instan, dan berbagai minuman berkarbonasi atau tinggi gula. Meskipun menawarkan kenyamanan bagi konsumen, *fast food* sering kali mengandung kadar kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh.¹⁸

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 69 orang (69,0%). Proporsi

responden terhadap gizi lebih dan obesitas lebih tinggi pada responden yang sering mengonsumsi *fast food* dibanding dengan responden yang jarang mengonsumsi *fast food*, yaitu sebesar 56,5% dari 69 responden yang sering mengonsumsi *fast food*, dan sebesar 16,1% dari 31 responden yang jarang mengonsumsi *fast food*. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p \leq 0,05$. Hasil menunjukan bahwa secara statistik ada hubungan signifikan antara pola makan *fast food* dengan kejadian gizi lebih dan obesitas pada usia dewasa di Kota Jayapura. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kota Makassar pada remaja yang menemukan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas.¹⁹

Fast food umumnya mengandung kalori yang sangat tinggi dalam satu porsi kecil, sehingga dapat menyebabkan surplus energi dalam tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Jika dikonsumsi secara rutin tanpa diimbangi dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup, maka kelebihan kalori ini akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas. Selain tingginya kandungan kalori, *fast food* juga mengandung kadar lemak jenuh dan lemak trans yang tinggi. Jenis lemak ini berperan dalam meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan menurunkan kolesterol baik (HDL), yang tidak hanya berdampak pada peningkatan berat badan tetapi juga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, *fast food* juga mengandung gula dan garam (sodium) yang tinggi. Dengan adanya kandungan garam, gula, dan lemak dalam jumlah besar serta minimnya serat dan mikronutrien dalam *fast food*, makanan ini memberikan kontribusi yang besar terhadap

pola makan yang tidak seimbang, yang pada akhirnya memicu obesitas.¹⁷

Soft drink dalam hal ini termasuk minuman bersoda, yakni minuman berkarbonasi yang dibuat dengan *sodium bicarbonate* dan dapat dicampur dengan minuman beralkohol, maupun jus buah. Menurut *Australian Beverages Council* (2004), minuman bersoda adalah minuman karbonasi berkalori yang berisikan campuran air, perasa, dan pemanis. Menurut Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM), anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah 10% dari total energi (200 kkal), atau setara dengan 4 sendok makan per orang per hari (50 gram). Sedangkan satu kaleng minuman bersoda mengandung 9 sendok teh gula yang setara dengan 4,5 sendok makan atau 62,5 gram. Mengonsumsi minuman bersoda dapat menyebabkan defisiensi protein, magnesium, kalsium, fosfor, dan vitamin A dalam jangka waktu yang panjang. Kandungan minuman bersoda yang tinggi asam juga dapat menyebabkan erosi pada gigi. Minuman bersoda yang mengandung kafein dapat mengganggu sistem saraf pusat dan menyebabkan osteoporosis. Disamping itu, konsumsi minuman bersoda juga dapat mengakibatkan obesitas, hipertensi, hipertrigliseridemia, meningkatkan kolesterol *low-density lipoprotein* (LDL). Kandungan energi dalam minuman bersoda merupakan salah satu faktor penyebab tingginya energi yang dikonsumsi oleh seorang individu. Individu yang mengonsumsi satu atau lebih minuman bersoda akan mengalami kenaikan berat badan seiring berjalannya waktu, jika dibandingkan dengan individu yang tidak mengonsumsi minuman bersoda.²⁰

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden sering mengonsumsi *soft drink* yaitu sebanyak 58 orang (58,0%). Proporsi responden terhadap gizi lebih dan obesitas lebih tinggi pada responden yang

sering mengonsumsi *soft drink* dibanding dengan responden yang jarang mengonsumsi *soft drink*, yaitu sebesar 56,9% dari 58 responden yang sering mengonsumsi *soft drink*, dan sebesar 26,2% dari 42 responden yang jarang mengonsumsi *soft drink*. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,004$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p \leq 0.05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi *soft drink* dengan kejadian gizi lebih dan obesitas pada usia dewasa di Kota Jayapura. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di Jakarta yang menemukan bahwa ada hubungan antara konsumsi asupan gula dalam minuman bersoda dengan kejadian obesitas.²⁰

Konsumsi sayur dan buah-buahan sangat penting bagi tubuh manusia. Manfaatnya antara lain berperan dalam mengendalikan tekanan darah, kolesterol darah dan kadar gula darah. Konsumsi buah dan sayur yang cukup juga dapat menurunkan risiko sembelit dan kegemukan. Dengan mengonsumsi serat maka konsumsi asupan lemak dan garam dapat dikurangi sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah dan selanjutnya mencegah kegemukan. Kekurangan konsumsi buah dan sayur yang merupakan sumber serat, vitamin dan mineral dapat memicu terjadinya obesitas dan kejadian penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, kanker kolon, hipertensi dan stroke. Sayuran dan buah-buahan mengandung tinggi serat. Serat sangat diperlukan untuk mengikat kolesterol yang biasanya berasal dari pola konsumsi yang tidak sehat.²¹

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden sering mengonsumsi buah yaitu sebanyak 55 orang (55,0%). Proporsi responden terhadap gizi lebih dan obesitas lebih tinggi pada responden yang jarang mengonsumsi buah dibanding dengan

responden yang sering mengonsumsi buah, yaitu sebesar 55,6% dari 45 responden yang jarang mengonsumsi buah, dan sebesar 34,5% dari 55 responden yang sering mengonsumsi buah. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p \leq 0.05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi buah dengan kejadian gizi lebih dan obesitas pada usia dewasa di Kota Jayapura. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada usia 20-45 tahun di Jakarta yang menemukan ada hubungan yang bermakna antara asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas.¹²

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden sering mengonsumsi sayur yaitu sebanyak 60 orang (60,0%). Proporsi responden terhadap gizi lebih dan obesitas lebih tinggi pada responden yang jarang mengonsumsi sayur dibanding dengan responden yang sering mengonsumsi sayur, yaitu sebesar 57,5% dari 40 responden yang jarang mengonsumsi sayur, dan sebesar 35,0% dari 60 responden yang sering mengonsumsi sayur. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,044$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p \leq 0.05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan kejadian gizi lebih dan obesitas pada usia dewasa di Kota Jayapura. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kota Padang yang menemukan bahwa ada hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas.²¹

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa faktor pola makan *fast food*, kebiasaan konsumsi *soft drink*, kebiasaan konsumsi buah, kebiasaan konsumsi sayur signifikan bermakna dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Abepura Kota Jayapura.

Disarankan bagi masyarakat agar dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan tetap ideal melalui pola konsumsi yang mengandung serat yang tinggi dan menghindari makanan *fast food* dan minuman *soft drink* sebagai upaya untuk mencegah dan mengendalikan penyakit degeneratif. Bagi instansi kesehatan setempat untuk dapat melakukan komunikasi, informasi dan edukasi bagi pasien serta pemantauan kesehatan secara berkala melalui pelaksanaan Posbindu PTM agar tetap aktif dalam memantau kesehatan, sehingga masalah kesehatan terakut gizi lebih dan obesitas dapat dipantau dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suryadinata RV, Sukarno DA. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *Indonesian Journal of Public Health*. 2019;14(1):104–14. doi:10.20473/ijph.v14i1.2019.104-114
2. Andi Paraqleta Nur Eli, Nurhikmawati, Irmayanti, Safei I, Syamsu RF. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*. 2023;2(12):914–22. doi:10.33096/fmj.v2i12.168
3. Dakanalis A, Mentzelou M, Papadopoulou SK, Papandreou D, Spanoudaki M, Vasios GK, et al. Depression, anxiety / stress, and dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*. 2023;15:1–18.
4. World Health Organization. Obesity and overweight. 2024.
5. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2018.
6. Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2023.
7. Kemenkes RI. Laporan Provinsi PAPUA Riskesdas 2018. Badan Litbang Kesehatan. 2019.
8. Dicken SJ, Batterham RL. Outcomes: A Review of Prospective Cohort Studies. *Journal of Nutrition*. 2022.
9. Sung H, Park JM, Oh SU, Ha K, Joung H. Consumption of ultra-processed foods increases the likelihood of having obesity in Korean women. *Nutrients*. 2021;13(2):1–15. doi:10.3390/nu13020698 PubMed PMID: 33671557.
10. Limarda H, Santoso AH. Hubungan asupan gula dalam minuman bersoda terhadap obesitas pada dewasa usia 20-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*. 2022;4(1):80–6. doi:10.24912/tmj.v4i2.16335
11. Yanto N, Vrawati B, Dirmawati M. Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Tenaga Kesehatan dan Tenaga Non Kesehatan. *Jurnal Ners*. 2020;4(2):1–10.
12. Jeser TA, Santoso AH. Hubungan asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas pada usia 20-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*. 2021;3(2):383–90. doi:10.24912/tmj.v4i1.13733
13. Rizqa Dhafiningtia, Trini Sudiarti. Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Protein, Makanan Berisiko Terhadap Prevalensi Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa Tingkat Kabupaten/Kota. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 2023;6(6):1117–26. doi:10.56338/mparki.v6i6.3451
14. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2012.

-
15. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2018.
 16. Rafitha H. Hubungan Efek Gabungan Pola Makan Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School Based Student Health Survey Indonesia 2015). Universitas Indonesia; 2020. PubMed PMID: 25246403.
 17. Muzakir Muhammad Amin, Sulaiman S. Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat). 2025.
 18. UNICEF. Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia. Jakarta; 2022.
 19. Faisal N, Alwi K, Septiyanti. Hubungan Konsumsi Fast Food dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Overweight Di Smp Anak Indonesia Baznas Kota Makassar. Window of Public Health Journal. 2025;6(1):10–8.
 20. Liwanto G, Santoso AH. Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Bersoda Dengan Obesitas Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis. 2021;1(1).
 21. Yuniarti E. Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kegemukan Pada Remaja Di Kota Padang. Jurnal Sehat Mandiri. 2023;18(1).