

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN OBESITAS PADA USIA PRODUKTIF DI DESA PALUH SIBAJI KECAMATAN PANTAI LABU

Yulia Tri Utami¹, Eliska²

yuliatriutamiiik123@gmail.com¹, eliska@uinsu.ac.id²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang meningkat, khususnya pada usia produktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan (asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dengan kejadian obesitas pada usia produktif di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 60 responden usia 15–64 tahun yang dipilih dengan teknik cluster sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), lalu dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan energi ($p = 0,001$), protein ($p = 0,001$), lemak ($p = 0,008$), dan karbohidrat ($p = 0,010$) dengan kejadian obesitas. Disimpulkan bahwa pola makan berperan penting terhadap obesitas pada usia produktif dan edukasi terkait konsumsi gizi seimbang sangat diperlukan untuk pencegahan.

Kata Kunci: Obesitas, Pola Makan, Usia Produktif.

ABSTRACT

Obesity is an increasing health problem, particularly among the productive age group. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns (intake of energy, protein, fat, and carbohydrates) and the incidence of obesity among individuals of productive age in Paluh Sibaji Village, Pantai Labu Subdistrict. A quantitative method with a cross-sectional approach was used, involving 60 respondents aged 15–64 years selected through cluster sampling. Data were collected using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and Body Mass Index (BMI) measurements, and analyzed using the chi-square test. The results showed a significant relationship between energy intake ($p = 0.001$), protein intake ($p = 0.001$), fat intake ($p = 0.008$), and carbohydrate intake ($p = 0.010$) with obesity. It is concluded that dietary patterns play a crucial role in obesity among the productive age population, and education on balanced nutritional intake is necessary for prevention.

Keywords: Dietary Pattern, Obesity, Productive Age.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi kelebihan lemak dalam tubuh yang melebihi batas normal dan dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan obesitas berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu hasil pembagian berat badan (kg) dengan tinggi badan (m) kuadrat. Individu dengan IMT ≥ 30 kg/m² digolongkan mengalami obesitas. Ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh menjadi penyebab utama kondisi ini. Energi yang berlebih umumnya akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh, yang bisa berasal dari makanan tinggi kalori atau aktivitas fisik yang rendah¹.

Secara umum, penyebab utama obesitas adalah ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang berhubungan dengan pola makan dan gaya hidup. Konsumsi berlebih terhadap karbohidrat, lemak, dan protein tanpa diimbangi dengan serat dari buah dan sayur turut memperbesar risiko obesitas.

Menurut laporan WHO tahun 2022, terdapat sekitar 2,5 miliar individu dewasa di dunia yang mengalami berat badan berlebih, dan dari jumlah tersebut, lebih dari 890 juta orang masuk dalam kategori obesitas. Angka ini meningkat drastis dibandingkan tahun 1990. Di Asia Tenggara dan Afrika prevalensinya mencapai 31%, sementara di Amerika mencapai 67%. Global, 16% populasi dewasa mengalami obesitas pada 2022, meningkat lebih dari dua kali lipat sejak 1990.³

Peningkatan obesitas juga terjadi di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun, persentasenya meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Pada tahun tersebut, 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan, dan sekitar 8% sudah tergolong obesitas³

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka kejadian obesitas pada penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 18 tahun tercatat sebesar 23,4%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2018 yang berada pada angka 21,8%. Provinsi dengan tingkat obesitas tertinggi meliputi DKI Jakarta sebesar 31,8%, Papua sebesar 31,3%, serta Sulawesi Utara dengan 30,6%. Adapun Sumatera Utara menempati posisi ke-15 dengan prevalensi mencapai 24,3%.⁴

Kabupaten Deli Serdang, salah satu wilayah di Sumatera Utara, juga mencatat angka obesitas yang tinggi, khususnya di Kecamatan Pantai Labu. Berdasarkan Riskesdas 2018, kabupaten ini menempati peringkat keempat tertinggi dalam prevalensi obesitas dewasa (>18 tahun) sebesar 28,9%. Data Dinas Kesehatan Deli Serdang tahun 2019 menunjukkan Kecamatan Pantai Labu memiliki 3.715 kasus obesitas.⁴

Menurut Riskesdas 2018 Kabupaten Deli Serdang termasuk kedalam 4 besar prevalensi obesitas pada dewasa > 18 tahun tertinggi dari 32 Kabupaten/Kota yaitu (28,90%). Kabupaten Deli Serdang memiliki jumlah kasus obesitas sebesar (22,54%) dimana pada perempuan sebesar (23,79%) dan pada laki-laki sebesar (21,24%). Berdasarkan data dinas kesehatan Kabupaten Deli Serdang tahun 2019 Kecamatan dengan jumlah kasus obesitas tertinggi berada di Kecamatan Pantai Labu dengan jumlah kasus sebanyak 3715 kasus.⁵

Kondisi obesitas terjadi ketika tubuh menerima kalori dalam jumlah lebih besar dibandingkan dengan yang digunakan secara terus-menerus. Kalori yang tidak terpakai akan diubah menjadi cadangan lemak, yang kemudian memicu kenaikan berat badan hingga berujung pada obesitas. Dalam jurnal The Lancet, Swinburn et al. (2019) menjelaskan bahwa obesitas merupakan dampak dari ketidakseimbangan energi dalam tubuh, yang utamanya disebabkan oleh tingginya asupan kalori dan kurangnya aktivitas fisik.⁶

Merujuk pada hasil Survei Konsumsi Pangan tahun 2022 yang dilakukan di tingkat kecamatan di Kabupaten Deli Serdang, Kecamatan Katalimbaru mencatat nilai tertinggi pada skor Pola Pangan Harapan (PPH), yakni sebesar 85,6%, dengan rata-rata konsumsi energi mencapai 1.759,8 kkal per kapita per hari (setara 81,8%). Di sisi lain, Kecamatan Pantai Labu termasuk dalam tiga besar kecamatan dengan skor PPH tertinggi, yaitu 83,5%. Kecamatan ini juga menunjukkan angka konsumsi energi paling tinggi, yakni 2.302,2 kkal per kapita per hari, serta asupan protein sebesar 70,1 gram per kapita per hari. Data tersebut mengindikasikan bahwa konsumsi energi masyarakat di Kecamatan Pantai Labu telah melampaui standar kecukupan energi yang dianjurkan, yaitu 2.150 kkal per kapita per hari.⁷

Meskipun protein memiliki peran penting dalam tubuh, konsumsi berlebihan juga dapat berkontribusi pada obesitas. Hall et al. (2022) dalam American Journal of Clinical Nutrition menyebutkan bahwa asupan protein yang tinggi dapat meningkatkan sintesis lemak tubuh jika disertai dengan kelebihan energi total. Protein yang dikonsumsi dalam jumlah berlebih tidak langsung disimpan sebagai lemak, tetapi dapat meningkatkan pengeluaran energi basal dan sintesis protein tubuh. Namun, jika kelebihan protein

dikonsumsi bersama dengan asupan lemak dan karbohidrat tinggi, maka risiko obesitas meningkat.⁸

Menurut pengamatan peneliti aktivitas fisik masyarakat usia produktif di Desa Paluh Sibaji bervariasi sesuai dengan jenis pekerjaan. Pada nelayan, meskipun pekerjaan melalui bersifat fisik, penggunaan alat bantu modern dan periode tidak melalui menyebabkan penurunan intensitas aktivitas. Ibu rumah tangga umumnya memiliki aktivitas fisik rendah, disertai pola makan tidak terkontrol. Wiraswasta dan pedagang cenderung memiliki aktivitas sedentari akibat jam kerja panjang di tempat tetap, sementara pelajar mengalami penurunan aktivitas fisik karena penggunaan gadget yang tinggi. Secara umum, perubahan gaya hidup dan meningkatnya perilaku sedentari menjadi faktor yang berkontribusi terhadap risiko obesitas di masyarakat desa ini.

Kecamatan Pantai Labu, yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, memiliki wilayah pesisir yang kaya akan sumber daya alam, termasuk kerang darah dan kerang bulu dari keluarga Arcidae. Kerang-kerang ini memiliki nilai ekonomi dan merupakan sumber protein hewani yang penting bagi masyarakat setempat. Desa Paluh Sibaji merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Wilayah desa ini terbagi menjadi empat dusun dengan luas sekitar 320 hektar dan dihuni oleh sekitar 3.768 penduduk, yang terdiri atas 1.978 laki-laki dan 1.790 perempuan. Letaknya yang berada di wilayah pesisir membuat mayoritas penduduk bermata pencaharian sebagai nelayan. Kondisi ini menjadikan Desa Paluh Sibaji memiliki potensi besar dalam pengembangan sumber daya perikanan.⁹

Warga Desa Paluh Sibaji dikenal memiliki keterampilan dalam memanfaatkan sumber daya alam di lingkungan mereka. Namun, kemampuan tersebut belum diimbangi dengan pengetahuan yang memadai tentang cara memasarkan hasil olahan mereka, sehingga berdampak pada rendahnya peningkatan ekonomi masyarakat. Di samping itu, masalah di bidang kesehatan juga masih menjadi perhatian penting yang perlu ditangani.⁹

Menurut Penelitian Suci dkk di Desa Klambir Lima, Kabupaten Deli Serdang, pada Mei 2024, menemukan bahwa 66,7% responden mengalami obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berkalori tinggi dan rendah nutrisi berhubungan erat dengan kejadian obesitas. Sebanyak 90% responden dengan pola makan sering mengalami obesitas, sementara 10% tidak obesitas. Sebaliknya, 90% responden dengan pola makan jarang tidak mengalami obesitas, dan 10% mengalami obesitas. Hasil uji Chi- Square menunjukkan $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan prevalensi obesitas di Desa Klambir Lima.¹⁰

Berdasarkan data awal yang di dapatkan peneliti di Puskesmas Kecamatan Pantai Labu terdapat 343 orang yang mengalami Obesitas dalam rentan usia 15-59 tahun dan dari 19 desa yang ada di Kecamatan Pantai Labu, Desa Paluh Sibaji termasuk desa yang prevalensi obesitas nya tinggi. Dari data dan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Usia Produktif Di Desa Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu" dan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi keterkaitan pola makan dengan obesitas pada usia produktif.

Berdasarkan latar belakang di atas Dalam Islam, kesehatan merupakan anugerah yang harus dijaga sebagaimana disebutkan dalam hadis Rasulullah SAW: "Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu." (HR. Bukhari dan Muslim).

Pola makan yang sehat dan seimbang menjadi bagian dari ajaran Islam. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (QS. Al-A'raf: 31).

Ayat ini menegaskan pentingnya keseimbangan dalam konsumsi makanan, agar tidak berlebihan hingga menyebabkan dampak negatif seperti obesitas. Islam juga mengajarkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib (baik), sebagaimana firman Allah:

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi." (QS. Al-Baqarah: 168).

Namun, di era modern ini, gaya hidup tidak aktif dan pola makan yang tidak seimbang telah menyebabkan peningkatan angka obesitas, termasuk di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu. Obesitas tidak hanya mempengaruhi penampilan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, yang bertentangan dengan prinsip-prinsip menjaga kesehatan dalam Islam.

Oleh karena itu, penelitian ini memainkan peran penting dalam mengkaji hubungan antara pola makan dan obesitas dari perspektif kesehatan masyarakat, serta mengevaluasi bagaimana ajaran Islam dapat menjadi solusi dalam menerapkan pola makan yang lebih sehat sesuai dengan prinsip makanan halal dan thayyib. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan rancangan studi potong lintang (cross sectional). Desain ini termasuk dalam jenis studi observasional yang bertujuan mengumpulkan informasi mengenai variabel independen dan dependen secara bersamaan dalam satu waktu tertentu. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi adanya keterkaitan antara pola konsumsi makanan dan kejadian obesitas pada individu yang berada dalam rentang usia produktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Desa Paluh Sibaji merupakan desa pesisir yang terletak di Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Nama desa ini berasal dari kata "Paluh" yang berarti muara sungai dan "Sibaji", nama seorang tokoh masyarakat setempat. Desa ini memiliki luas wilayah 320 hektar dan jumlah penduduk sebanyak 3.768 jiwa.

Sejak masa kolonial, desa ini berkembang sebagai pusat kegiatan perikanan dan pertanian pesisir. Hingga kini, mayoritas masyarakat bermata pencaharian sebagai nelayan, petani, dan pelaku usaha kecil. Keberagaman etnis di desa ini, yang meliputi Melayu, Banjar, Batak, dan Jawa, turut memperkaya kehidupan sosial dan budaya setempat. Potensi sumber daya laut yang melimpah mendorong pengembangan sektor ekonomi desa, termasuk pengolahan hasil laut dan ekowisata.

Hasil Analisis Univariat

Karakteristik Responden Usia Produktif

Tabel 1 Distribusi Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Perempuan	34	56,7
2.	Laki-laki	26	43,3
Total		60	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (56,7%).

Tabel 2 Distribusi Usia Responden

No	Usia	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	15 - 30 tahun	21	35,0
2.	31 - 45 tahun	16	26,7
3.	> 46 tahun	23	38,3
	Total	60	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia >46 tahun sebanyak 23 orang (38,3%).

Tabel 3 Distribusi Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	ART	1	1,7
2.	IRT	15	25,0
3.	Tidak Bekerja	1	1,7
4.	Nelayan	8	13,3
5.	Pedagang	7	11,7
6.	Pelajar	6	10,0
7.	Petani	2	3,3
8.	PNS	5	8,3
9.	Wiraswasta	15	25,0
	Total	60	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT dan Wiraswasta sebanyak 15 orang (25,0%)

Pola Makan

Tabel 4. Distribusi Asupan Energi

No	Asupan Energi	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Lebih	19	31,7
2.	Baik	31	51,7
3.	Kurang	10	16,7
	Total	60	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi baik sebanyak 31 Orang (51,7%). Terdapat 19 orang (31,7 %) yang memiliki asupan energi yang lebih, dan terdapat 10 orang (16,7%) yang memiliki asupan energi yang kurang.

Tabel 5 Distribusi Asupan Protein

No	Asupan Protein	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Lebih	33	55,0
2.	Baik	16	26,7
3.	Kurang	11	18,3
	Total	60	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki asupan protein yang lebih sebanyak 33 orang (55,0%). Terdapat 16 orang (26,7%) yang memiliki asupan protein Baik, dan terdapat 11 orang (18,3%) yang memiliki asupan protein kurang.

Tabel 6 Distribusi Asupan Lemak

No	Asupan Lemak	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Lebih	16	26,7
2.	Baik	24	40,0
3.	Kurang	20	33,3
	Total	60	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki asupan lema n k yang baik sebanyak 24 orang (40,0%). Terdapat 20 orang (26,7%) yang memiliki asupan lemak yang kurang, dan terdapat 16 orang (26,7%) yang memiliki asupan lemak yang lebih.

Tabel 7 Distribusi Asupan Karbohidrat

No	Asupan Karbohidrat	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Lebih	23	38,3
2.	Baik	27	45,0
3.	Kurang	10	16,7
	Total	60	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat yang baik sebanyak 27 orang (45,0%). Terdapat 23 orang (38,3%) yang memiliki asupan karbohidrat lebih, dan terdapat 10 orang (16,7%) yang memiliki asupan karbohidrat yang kurang.

Obesitas

Tabel 8 Distribusi Obesitas Responden

No	Kategori IMT	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Obesitas	31	51,7
2.	Tidak Obesitas	29	48,3
	Total	60	100,0

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas sebanyak 31 orang (51,7%), dan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 29 orang (48,3%).

Hasil Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan dengan Obesitas

Tabel 9 Distribusi Hubungan Asupan Energi dengan Obesitas

No	Asupan Energi	Kategori IMT				Total	P-Value		
		Obesitas		Tidak Obesitas					
		F	%	F	%				
1.	Lebih	15	78,9	4	21,1	19	100,0		
2.	Baik	9	29,0	22	71,0	31	100,0		
3.	Kurang	7	70,0	3	30,0	10	100,0		
	Total	31	51,7	29	48,3	60	100,0		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang asupan energi nya lebih dengan obesitas ada 15 orang (78,9%), responden yang asupan energinya baik dengan obesitas ada 9 orang (29,0%), dan responden yang asupan energinya kurang dengan obesitas ada 7 orang (70,0%). Selanjutnya responden yang asupan energi lebih dan tidak obesitas ada 4 orang (21,1%), responden yang asupan energi baik dan tidak obesitas ada 22 orang (71,0%), dan responden yang asupan energi kurang dan tidak obesitas ada 3 orang (30,0%). Hasil analisis uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan obesitas pada usia produktif di desa paluh sibaji kecamatan pantai labu dengan nilai p-value $0,001 < \square = 0,05$. Maka dapat disimpulkan responden yang asupan energinya lebih memiliki resiko lebih besar terkena obesitas di bandingkan dengan responden yang asupan energi baik dan kurang.

Tabel 10 Distribusi Hubungan Asupan Protein dengan Obesitas

No	Asupan Protein	Kategori IMT				Total	P-Value
		Obesitas		Tidak Obesitas			
		F	%	F	%	F	%
1.	Lebih	27	81,8	6	18,2	33	100,0
2,	Baik	2	12,5	14	87,5	16	100,0
3.	Kurang	2	18,2	9	81,8	11	100,0
Total		31	51,7	29	48,3	60	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang asupan protein nya lebih dengan obesitas ada 27 orang (81,8%), responden yang asupan protein baik dengan obesitas ada 2 orang (12,5%), dan responden yang asupan protein kurang dengan obesitas ada 2 orang (18,2%). Selanjutnya responden yang asupan protein lebih dan tidak obesitas ada 6 orang (18,2%), responden yang asupan protein baik dan tidak obesitas ada 14 orang (87,5%), dan responden yang asupan protein kurang dan tidak obesitas ada 9 orang (81,1%). Hasil analisis uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan obesitas pada usia produktif di desa paluh sibaji kecamatan pantai labu dengan nilai p-value $0,001 < \alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan responden yang asupan proteinnya lebih memiliki resiko lebih besar terkena obesitas di bandingkan dengan responden yang asupan protein baik dan kurang.

Tabel 11 Distribusi Hubungan Asupan Lemak dengan Obesitas

No	Asupan Lemak	Kategori IMT				Total	P-Value
		Obesitas		Tidak Obesitas			
		F	%	F	%	F	%
1.	Lebih	12	75,0	4	25,0	16	100,0
2,	Baik	14	58,3	10	41,7	24	100,0
3.	Kurang	5	25,0	15	75,0	20	100,0
Total		31	51,7	29	48,3	60	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang asupan lemak nya lebih dengan obesitas ada 12 orang (75,0%), responden yang asupan lemak baik dengan obesitas ada 14 orang (58,3%), dan responden yang asupan lemak kurang dengan obesitas ada 5 orang (25,0%). Selanjutnya responden yang asupan lemak lebih dan tidak obesitas ada 4 orang (25,0%), responden yang asupan lemak baik dan tidak obesitas ada 10 orang (41,7%), dan responden yang asupan protein kurang dan tidak obesitas aada 15 orang (75,0%). Hasil analisis uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan obesitas pada usia produktif di desa paluh sibaji kecamatan pantai labu dengan nilai p-value $0,008 < \alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan responden yang asupan lemaknya lebih memiliki resiko lebih besar terkena obesitas di bandingkan dengan responden yang asupan lemak baik dan kurang

Tabel 12 Distribusi Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Obesitas

No	Asupan Karbohidrat	Kategori IMT				Total	P-Value
		Obesitas		Tidak Obesitas			
		F	%	F	%	F	%
1.	Lebih	17	73,9	6	26,1	23	100,0
2,	Baik	12	44,4	15	55,6	27	100,0
3.	Kurang	2	20,0	8	80,0	10	100,0
Total		31	51,7	29	48,3	60	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang asupan karbohidrat nya lebih dengan obesitas ada 17 orang (73,9%), responden yang asupan karbohidrat baik dengan obesitas ada 12 orang (44,4%), dan responden yang asupan karbohidrat kurang dengan obesitas ada 2 orang (20,0%). Selanjutnya responden yang asupan karbohidrat lebih

dan tidak obesitas ada 6 orang (26,1%), responden yang asupan karbohidrat baik dan tidak obesitas ada 15 orang (55,6%), dan responden yang asupan karbohidrat kurang dan tidak obesitas ada 8 orang (80,0%). Hasil analisis uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan obesitas pada usia produktif di desa paluh sibaji kecamatan pantai labu dengan nilai p -value $0,010 < \alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan responden yang asupan karbohidrat lebih memiliki resiko lebih besar terkena obesitas di bandingkan dengan responden yang asupan karbohidrat baik dan kurang.

Pembahasan

Gambaran Krakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 responden, diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 34 orang, sedangkan laki-laki berjumlah 26 orang. Mengacu pada pendapat Nisrina dkk (2023), perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh variasi aktivitas fisik dan tingkat asupan energi antara laki-laki dan perempuan. Selain itu, wanita umumnya memiliki laju metabolisme yang lebih rendah dibandingkan pria. Tingkat metabolisme basal (BMR) pada wanita tercatat sekitar 10% lebih rendah dari pria, sehingga wanita lebih cenderung menyimpan makanan sebagai lemak, sementara pria cenderung mengubah makanan menjadi massa otot dan energi cadangan yang siap digunakan.²²

2. Usia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 orang responden, diperoleh informasi bahwa sebagian besar berada pada kelompok usia di atas 46 tahun, yaitu sebanyak 23 orang. Sementara itu, hanya sebagian kecil yang berusia antara 31 hingga 45 tahun, yakni sebanyak 17 orang. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simon I Hay pada tahun 2024, yang menunjukkan bahwa prevalensi obesitas cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka tertinggi terjadi pada usia dewasa tengah (40–59 tahun), dan mengalami penurunan setelah memasuki usia lanjut.²³

3. Pekerjaan

Hasil gambaran jumlah presentase pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga dan wiraswasta sebanyak 15 orang, pada ibu rumah tangga ada 15 orang dan wiraswasta ada 15 orang, kemudian yang terbanyak kedua yaitu Nelayan ada 8 orang, selanjutnya pedagang ada 7 orang, pelajar ada 6 orang, PNS ada 5 orang, petani ada 2 orang, dan yang paling sedikit ART dan Tidak bekerja masing-masing ada 1 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Septiyanti & Seniwati 2020 responden ibu rumah tangga dan wiraswasta memiliki resiko penderita obesitas paling besar. Pada individu yang memiliki aktivitas fisik rendah, jumlah energi yang terbakar menjadi lebih sedikit. Jika kebiasaan mengonsumsi makanan secara berlebihan juga terjadi, hal ini berpotensi menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh.²⁴

Hubungan Pola Makan dengan Obesitas Pada Usia Produktif di Desa Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu

Analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara pola makan termasuk asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status obesitas, hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 60 responden. Pada tabel 4.9 menunjukkan asupan energi lebih dengan obesitas ada 15 orang (78,9%), asupan energi baik dengan obesitas ada 9 orang (29,0%), dan asupan energi kurang dengan obesitas ada 7 orang (70,0%). Menurut peneliti asupan energi kurang tetapi tetap mengalami obesitas bisa jadi di karenakan faktor lainnya. Selain itu dikarenakan pola makan terkait sayur-sayuran, buah-buahan, ikan, daging dikonsumsi secara berlebihan juga menjadi faktor tejadinya obesitas. Orang dengan obesitas sering mengalami resistensi

insulin, gangguan hormon leptin, atau perubahan mikrobiota usus yang menyebabkan tubuh menyimpan lebih banyak lemak meskipun kalori yang dikonsumsi tidak berlebihan. Artinya, tubuh menjadi "efisien" dalam menyimpan lemak walau energi masuk sedikit. Di tabel tersebut juga menunjukkan asupan energi lebih tapi tidak mengalami obesitas ada 4 orang (21,1%), asupan energi baik tidak mengalami obesitas ada 22 orang (71,0%), dan asupan energi kurang tidak obesitas ada 3 orang (30,0%). Menurut peneliti asupan energi lebih tapi tidak mengalami obesitas bisa jadi dikarenakan faktor lainnya, Asupan energi lebih tidak selalu menyebabkan obesitas karena bisa dibakar melalui aktivitas fisik tinggi, metabolisme cepat, pengaruh genetik, jenis makanan tinggi protein atau serat, serta adaptasi tubuh seperti peningkatan thermogenesis dan NEAT.

Analisis hubungan antara asupan energi dan obesitas menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara pola makan khususnya asupan energi dengan kejadian obesitas pada kelompok usia produktif di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Reni Gina Amalia dan rekan-rekan (2023) yang juga melaporkan hubungan signifikan antara asupan energi dan obesitas, dengan p-value sebesar 0,000 pada taraf signifikansi 0,05.25

Pada tabel 4.10 menunjukkan asupan protein lebih dengan obesitas ada 27 orang (81,8%), dan asupan protein kurang dengan obesitas ada 2 orang (18,2%). Menurut peneliti asupan protein kurang tetapi tetap mengalami obesitas dikarenakan faktor lainnya. Selain itu dikarenakan pola makan terkait karbohidrat seperti nasi, ubi, kentang, jagung dan lainnya dikonsumsi secara berlebihan dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Asupan protein yang kurang dapat menyebabkan obesitas karena protein berperan dalam meningkatkan rasa kenyang dan metabolisme. Jika asupan protein rendah, seseorang cenderung mengonsumsi lebih banyak karbohidrat atau lemak sebagai kompensasi, sehingga total kalori meningkat dan lemak tubuh menumpuk. Selain itu, kekurangan protein juga menghambat pembentukan massa otot, yang dapat menurunkan laju metabolisme dan mempercepat penumpukan lemak. Dari tabel tersebut juga menunjukkan bahwa asupan protein lebih tapi tidak mengalami obesitas ada 6 orang (18,2%), asupan protein baik tidak mengalami obesitas ada 14 orang (87,5%), dan asupan protein kurang tidak obesitas ada 9 orang (81,8%). Menurut peneliti asupan protein lebih tapi tidak obesitas itu bisa jadi dikarenakan faktor lainnya, bisa jadi dikarenakan hasil SQ FFQ asupan lemak, energi dan karbohidratnya yang berlebihan sehingga dia mengalami obesitas. Asupan protein lebih tidak selalu menyebabkan obesitas karena protein meningkatkan rasa kenyang, mempercepat metabolisme melalui efek termik makanan, dan membantu pembentukan otot yang meningkatkan pembakaran energi.

Analisis hubungan antara asupan protein dan obesitas menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Temuan ini membuktikan adanya keterkaitan antara pola makan, khususnya asupan protein, dengan kejadian obesitas pada kelompok usia produktif di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ago Harlim dan rekan (2022) yang juga menemukan hubungan signifikan antara asupan protein dan obesitas, dengan nilai p sebesar 0,048 pada taraf signifikansi 0,05.2

Pada tabel 4.11 menunjukkan asupan lemak lebih dengan obesitas ada 12 orang (75,0%), asupan lemak kurang dengan obesitas ada 5 orang (25,0%). Menurut peneliti asupan lemak kurang tetapi tetap mengalami obesitas dikarenakan faktor lainnya. Selain itu dikarenakan pola makan terkait sayur-sayuran dan buah buahan yang dikonsumsi secara berlebihan juga bisa menjadi faktor terjadinya obesitas. Asupan lemak yang rendah tetapi tetap mengalami obesitas dapat terjadi karena tubuh tetap kelebihan kalori dari sumber lain seperti karbohidrat sederhana, serta aktivitas fisik yang rendah. Dalam tabel tersebut juga

menunjukkan bahwa asupan lemak lebih tapi tidak mengalami obesitas ada 4 orang (25,0%), asupan lemak baik tidak obesitas ada 10 orang (41,7%), dan asupan lemak kurang tidak obesitas ada 15 orang (75,0%). Menurut peneliti asupan lemak lebih tapi tidak obesitas bisa jadi dikarenakan faktor lain. Bisa jadi juga dikarenakan hasil SQ-FFQ menunjukkan jumlah konsumsi asupan energi, protein atau karbohidrat nya yang berlebihan sehingga bisa mengalami obesitas. Asupan lemak lebih tidak selalu menyebabkan obesitas jika diimbangi aktivitas fisik, jenis lemak sehat (seperti lemak tak jenuh), serta pengaturan pola makan yang baik, karena lemak juga memberi rasa kenyang lebih lama dan tidak langsung disimpan sebagai lemak tubuh.

Analisis hubungan antara asupan lemak dan obesitas menghasilkan nilai p sebesar 0,008, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan adanya kaitan antara pola makan, khususnya asupan lemak, dengan kejadian obesitas pada usia produktif di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Ago Harlim dan kolega (2022) yang juga melaporkan hubungan signifikan antara asupan lemak dan obesitas dengan nilai p sebesar 0,035 pada taraf signifikansi 0,05. 2

Selanjutnya pada tabel 4.12 menunjukkan asupan karbohidrat lebih dengan obesitas ada 17 orang (73,9%). Asupan karbohidrat kurang dengan obesitas ada 2 orang (20,0%). Menurut peneliti asupan karbohidrat kurang tetapi tidak mengalami obesitas di karenakan faktor resiko lainnya. Selain itu dikarenakan pola makan terkait protein seperti ikan laut yang banyak di konsumsi sehingga bisa menjadi faktor terjadinya obesitas. Asupan karbohidrat yang rendah tetapi tetap mengalami obesitas bisa terjadi karena total asupan energi tetap tinggi dari sumber lain seperti lemak, serta rendahnya aktivitas fisik. Dalam tabel tersebut juga menunjukkan asupan karbohidrat lebih tapi tidak obesitas ada 6 orang (26,1%), asupan karbohidrat baik tidak obesitas ada 15 orang (55,6%), dan asupan karbohidrat kurang tidak obesitas ada 8 orang (80,0%). Menurut peneliti asupan karbohidrat lebih tapi tidak obesitas bisa jadi dikarenakan faktor lain. Bisa jadi juga dikarenakan hasil SQ-FFQ menunjukkan jumlah konsumsi asupan energi, protein atau lemak nya yang berlebihan sehingga bisa mengalami obesitas. Asupan karbohidrat lebih tidak selalu menyebabkan obesitas jika sumbernya kompleks (seperti serat dan gandum utuh), karena dicerna lebih lambat, meningkatkan rasa kenyang, dan digunakan sebagai energi utama tubuh, apalagi jika diimbangi dengan aktivitas fisik.

Pada hubungan asupan karbohidrat dengan obesitas di dapat p -value $0,010 < \square = 0,05$ hasil tersebut membuktikan bahwa ada hubungan pola makan (asupan karbohidrat) dengan obesitas pada usia produktif di desa paluh sibaji kecamatan pantai labu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang lakukan oleh Ninik Irwana Riya Basri (2020) yang menyatakan adanya hubungan asupan karbohidrat dengan obesitas dengan p -value $0,006 < \square = 0,05$. 26

Jadi dapat disimpulkan bahwa Pola makan dalam hal ini asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan asupan karbohidrat memiliki hubungan dengan obesitas pada usia produktif di Desa Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nelly Rohmatika, dkk (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas, dengan nilai p -value $= 0,000 < \square = 0,05$. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nur Lela,dkk (2021) yang menyatakan tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas, dengan nilai p -value $= 1,000 < \square = 0,05$.

Kebiasaan makan secara berlebihan dapat menjadi salah satu penyebab utama timbulnya obesitas. Kondisi ini terjadi ketika asupan kalori seseorang melebihi jumlah kalori yang digunakan tubuh untuk aktivitas sehari-hari. Meskipun kalori dibutuhkan untuk mendukung fungsi tubuh dan kegiatan fisik, penting untuk menjaga keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dibakar. Ketidakseimbangan energi ini dapat berujung pada peningkatan berat badan dan berkembang menjadi obesitas.28

Aktivitas fisik merupakan salah satu yang mempengaruhi obesitas, dan obesitas diakibatkan oleh aktivitas fisik yang ringan. Keadaan ini terjadi karena tidak adanya pembakaran kalori di dalam tubuh. penyebab obesitas pada ibu rumah tangga mengalami pola makan tidak terkontrol (misalnya ngemil saat di rumah), tingkat aktivitas fisik yang rendah, dan stres yang mempengaruhi hormon. 29

Pada nelayan walaupun melakukan pekerjaan fisik, banyak nelayan sekarang mengandalkan alat bantu, sehingga aktivitas fisik berkurang. Pola makan tinggi karbohidrat dan lemak juga umum, serta adanya periode tidak melaut yang meningkatkan waktu sedentari. Pekerjaan wiraswasta sering memiliki jam kerja fleksibel tetapi panjang, menyebabkan kurang olahraga, stress eating, dan pola makan yang tidak teratur. Banyak juga yang bekerja di depan komputer atau duduk lama. 30

Penyebab obesitas pada pedagang banyak nya pedagang bekerja dengan jam panjang di tempat tetap (misalnya kios), makan makanan cepat saji, dan kurang waktu untuk berolahraga, pola makan tinggi kalori juga umum di kalangan ini. Sedangkan pada pelajar penyebab obesitas pada pelajar yaitu perilaku sedentari meningkat karena penggunaan gadget, kurangnya olahraga, serta konsumsi makanan tinggi gula dan lemak (snack, fast food).31

Al-Qur'an memberikan perhatian khusus terhadap persoalan makanan, yang disebutkan dalam berbagai bentuk sebanyak 48 kali. Menurut ahli tafsir Ibrahim bin Umar Al-Biqa'i, penyebutan tersebut merupakan bagian dari kebiasaan Allah dalam menyampaikan firman-Nya—yakni dengan menyebut nama-Nya sebagai Tuhan Yang Maha Tunggal, menunjukkan keagungan melalui ciptaan-Nya, serta memberikan peringatan agar manusia senantiasa mengingat dan menyebut nama-Nya saat menikmati makanan.

Makanan yang diwajibkan untuk dikonsumsi oleh Allah SWT. Dalam Al-Qur'an adalah makanan yang halal dan toyyib. Makanan yang toyyib merujuk kepada makanan yang baik, aman, bersih, dan bergizi, dan tidak menimbulkan masalah dalam tubuh. Hal tersebut merujuk pada surah Al Baqarah ayat 168 yg sudah di jelaskan pada kajian integrasi keislaman di bab 2.

Selanjutnya, makanan halal dan bergizi dapat mendorong sifat kedermawanan dan tidak israf (tidak berlebih-lebihan). Sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-An'am ayat 141 sebagai berikut :

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جِبِلًا مَعْرُوشَتِ وَغَيْرَ مَعْرُوشَتِ وَالنَّخْلَ وَالرَّزْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلَهُ وَالرَّيْوَنَ وَالرُّمَانَ مُنْشَابِهًا وَغَيْرَ مُنْشَابِهٌ كُلُّو مِنْ ثَمَرَةٍ إِذَا أَتَمَرَ وَأَثْوَرَ حَقَّهُ يَوْمَ حَصادِهِ وَلَا شَرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : " Dia-lah yang menumbuhkan berbagai jenis tanaman, baik yang menjalar maupun yang tidak, termasuk pohon kurma, tanaman yang memiliki cita rasa beragam, serta zaitun dan delima yang tampak serupa dalam bentuknya namun berbeda dalam rasanya. Nikmatilah buah-buahan tersebut ketika telah matang, dan tunaikan haknya, seperti zakat, saat masa panen tiba. Namun, hindarilah sikap berlebihan, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas."(QS Al-An'am : 141)

Menurut penafsiran Al-Mishbah, ayat ini bertujuan untuk menggambarkan betapa luas dan besar karunia yang Allah limpahkan kepada manusia, serta mengingatkan agar tidak lalai dalam mensyukurinya. Ayat sebelumnya (ayat 99) telah mengajak untuk memperhatikan proses pertumbuhan buah sejak mulai muncul hingga matang, dan pada ayat 141, Allah memerintahkan, "Makanlah buahnya ketika ia mulai berbuah." Ini memperlihatkan kesinambungan makna antara dua ayat tersebut. Semua penafsiran yang ada mengarah pada satu pokok pemahaman: hanya Allah-lah yang menciptakan kebun-kebun, baik yang memiliki penyangga maupun yang tumbuh menjalar tanpa penyangga. Ia juga menciptakan pohon kurma dan berbagai jenis tanaman lainnya yang memiliki cita rasa, bentuk, dan aroma yang berbeda-beda. Zaitun dan delima yang tampak serupa dalam rupa

namun berlainan dalam rasa pun tumbuh di tanah dan menerima siraman air yang sama.

Dari situ, manusia diperintahkan untuk menikmati hasil panen ketika buah telah matang, serta memberikan sebagian hasil tersebut sebagai hak orang lain pada saat panen. Larangan untuk berlebih-lebihan ditegaskan dalam ayat ini, baik dalam hal penggunaan, pemberian, maupun penerimaan yang melampaui batas wajar. Allah tidak menyukai sikap yang berlebihan, karena setiap bentuk pemborosan, meskipun dalam konteks yang tampak baik, tetapi tidak membawa manfaat. Bahkan Rasulullah SAW pernah mengingatkan untuk tidak mencuci wajah lebih dari tiga kali saat berwudhu, meski berada di tempat dengan air berlimpah seperti sungai.

Islam mengajarkan agar tidak makan dan minum secara berlebihan. hal ini di kaji dalam ilmu gizi, yaitu proporsi makanan yang sesuai dalam jumlah yang cukup. Dalam Islam, menjaga kesehatan merupakan bagian dari amanah yang harus ditunaikan oleh setiap individu. Salah satu bentuk penjagaan kesehatan adalah dengan menerapkan pola makan yang seimbang dan tidak berlebihan. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah Al-An'am ayat 141:

“...Dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-An'am: 141)

Ayat ini mengandung perintah agar manusia tidak berlebihan (israf) dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal makan dan minum. Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa larangan berlebihan dalam ayat ini bersifat umum dan mencakup semua bentuk konsumsi yang melebihi kebutuhan, yang pada akhirnya dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu, ditemukan bahwa banyak masyarakat usia produktif memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip keseimbangan gizi. Konsumsi energi, protein, dan lemak yang melebihi angka kecukupan gizi (AKG) turut menyumbang tingginya prevalensi obesitas. Fenomena ini merupakan contoh nyata dari perilaku israf, yaitu melampaui batas dalam memenuhi kebutuhan tubuh.

Islam menekankan pentingnya makan secukupnya dan tidak berlebihan sebagai bentuk menjaga tubuh yang telah diamanahkan Allah SWT. Dalam konteks kesehatan masyarakat, prinsip ini sejalan dengan upaya pencegahan obesitas dan penyakit tidak menular. Oleh karena itu, membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang perlu disertai dengan pendekatan nilai-nilai keislaman, agar perubahan perilaku lebih menyentuh aspek spiritual dan moral.

Dengan menginternalisasi nilai ayat ini, masyarakat diharapkan mampu menerapkan pola makan yang sehat, bijak, dan tidak berlebihan. Hal ini sejalan dengan tujuan Islam untuk menjaga maqashid al-syari'ah, khususnya dalam aspek hifzh al-nafs (menjaga jiwa dan kesehatan).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pada pengumpulan data pola makan dengan metode SQ-FFQ (Semi Quantitatif- Food Frequency questionnaire) yang sangat bergantung pada ingatan responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Usia Produktif Di Desa Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola Makan pada Usia Produktif di Desa Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 responden, diketahui bahwa Asupan energi

majoritas 43 responden berada pada kategori baik, dan 17 responden dalam kategori lebih. Asupan protein sebagian besar 38 responden berada pada kategori lebih, 21 responden pada kategori baik, dan 1 responden pada kategori kurang. Asupan lemak mayoritas 42 responden berada dalam kategori baik, dan 18 responden dalam kategori lebih. Asupan karbohidrat sebagian besar 43 responden berada dalam kategori lebih, 17 responden dalam kategori baik. Pola makan berlebihan yang berkontribusi terhadap obesitas bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan keseimbangan dan kesederhanaan dalam konsumsi. Al-Qur'an melalui QS. Al-Baqarah: 168, QS. Al-A'raf: 31, dan QS. Al-An'am: 141 memberikan panduan agar umat Islam mengonsumsi makanan yang halal, thayyib, dan tidak berlebih-lebihan.

2. Obesitas pada Usia Produktif Dari total 60 responden, ditemukan bahwa 31 responden mengalami obesitas, sedangkan 29 responden tidak mengalami obesitas berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).
3. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas, yaitu pada asupan energi dengan obesitas: $p = 0,001$, asupan protein dengan obesitas: $p = 0,001$, asupan lemak dengan obesitas: $p = 0,008$, asupan karbohidrat dengan obesitas: $p = 0,010$. Data ini menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat, maka semakin besar pula kecenderungan terjadinya obesitas pada kelompok usia produktif di Desa Paluh Sibaji. Integrasi nilai-nilai Islam dengan ilmu kesehatan menunjukkan bahwa menjaga pola makan bukan hanya sebagai upaya medis, tetapi juga bagian dari ketaatan spiritual dan amanah menjaga tubuh sebagai ciptaan Allah. Oleh karena itu, pengendalian pola makan menjadi tanggung jawab moral dan religius dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat usia produktif di Desa Paluh Sibaji lebih memperhatikan pola makan yang seimbang, dengan memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, dan mengurangi makanan tinggi kalori, lemak, serta gula untuk mengurangi risiko obesitas.

Diharapkan masyarakat, khususnya usia produktif, lebih menyadari pentingnya menjaga pola makan sesuai nilai-nilai Islam, dengan menghindari konsumsi berlebihan dan memilih makanan yang halal dan thayyib sebagaimana diajarkan dalam QS. Al-Baqarah: 168, QS. Al-A'raf: 31, dan QS. Al-An'am: 141. Menjaga pola makan adalah bagian dari menjaga amanah kesehatan yang diberikan Allah SWT.

2. Bagi Pemerintah Desa dan Puskesmas

Perlu dilakukan upaya edukasi dan sosialisasi secara berkala mengenai pentingnya pola makan yang sehat serta peningkatan aktivitas fisik. Program intervensi berbasis komunitas dapat dirancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya obesitas.

Pemerintah desa diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan pendekatan keagamaan melalui kegiatan posyandu, pengajian, atau penyuluhan terpadu yang menekankan pentingnya pola makan seimbang sesuai syariat Islam. Hal ini bertujuan untuk menekan angka obesitas dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ke depan dapat memperluas variabel yang diteliti, seperti faktor aktivitas fisik, stres, dan faktor genetik yang juga berpengaruh terhadap kejadian obesitas. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data pola makan yang lebih objektif dan akurat sangat dianjurkan untuk meminimalkan bias ingatan responden.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih dalam mengenai integrasi nilai-nilai Islam dalam pencegahan obesitas, serta melibatkan pendekatan kualitatif untuk menggali pemahaman dan praktik keagamaan masyarakat dalam menjaga pola makan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti a. Usia, obesitas dan aktifitas fisik beresiko terhadap prediabetes. *J endur*. 2019;4(2):319. Doi:10.22216/jen.v4i2.3757
- Harlim a, bontong si, rahfiludin mz. Relationship between carbohydrate, protein, and fat consumption with obesity incidence in 2014 uki faculty of medicine students. *Amerta nutr*. 2022;6(4):385-391. Doi:10.20473/amnt.v7i4.2022.385-391
- Unicef. Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di indonesia. Unicef. Published online 2023:6. [Https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/ringkasan untuk pemangku kebijakan.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/ringkasan untuk pemangku kebijakan.pdf)
- Kemenkes. Laporan ski 2023 dalam angka. In: ski dalam angka. ; 2023:1-926.
- Riset kesehatan dasar (riskesdas). Laporan riskesdas 2018 nasional.pdf. Lemb penerbit balitbangkes. Published online 2018:hal 156. [Https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/laporan_riskesdas_2018_nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/laporan_riskesdas_2018_nasional.pdf)
- Swinburn ba, kraak vi, allender s, et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: the lancet commission report. *Lancet*. 2019;393(10173):791-846. Doi:10.1016/s0140-6736(18)32822-8
- Serdang dkpd. Laporan pelaksanaan sub kegiatan penyusunan dan penetapan target konsumsi pangan per kapita pertahun 2022.; 2022.
- Hall kd, farooqi is, friedman jm, et al. The energy balance model of obesity: beyond calories in, calories out. *Am j clin nutr*. 2022;115(5):1243-1254. Doi:10.1093/ajcn/nqac031
- Nduru h, sephanie b, utami rw, et al. Meningkatkan ekonomi kreatif melalui bapalsi menjadi cemilan anak stunting. *J mitra prima univeristas prima indones medan*. 2020;2(1):1-4.
- Kemenkes ri. Angka kecukupan gizi masyarakat indonesia. Permenkes nomor 28 tahun 2019. 2019;nomor 65(879):2004-2006.
- Kemenkes. Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang. *Procedia manuf*. 2014;1(22 jan):1-17.
- Fayasari a. Penilaian konsumsi pangan.; 2020. [Https://repository.binawan.ac.id](https://repository.binawan.ac.id)
- Khohir dede saiful, almurhan s. Skrining faktor risiko obesitas usia produktif. *J wacana kesehat*. 2024;9(2):97-104.
- Santoso ah, setiawan fv, wijaya ba, destra e. Pengukuran komposisi tubuh dalam upaya deteksi obesitas pada laki-laki dan perempuan usia produktif di sma kalam kudus ii, kelurahan duri kosambi, jakarta. *Kreat j pengabdi masy nusant*. 2024;4(2):78-86. Doi:10.55606/kreatif.v4i2.3359
- Banerjee n, santra t, chatterjee s, mukherjee s. Prevalence of overweight in rural sedentary human resources in southern part of west bengal, india. *Ergon rural dev*. 2015;(january):89-96. [Http://inet.vidyasagar.ac.in:8080/jspui/handle/123456789/241%0ahttp://inet.vidyasagar.ac.in:8080/jspui/bitstream/123456789/241/1/11.prevalence of overweight in rural sedentary human_enc.pdf](http://inet.vidyasagar.ac.in:8080/jspui/handle/123456789/241%0ahttp://inet.vidyasagar.ac.in:8080/jspui/bitstream/123456789/241/1/11.prevalence of overweight in rural sedentary human_enc.pdf)
- Mosha d, paulo ha, mwanyika-sando m, et al. Risk factors for overweight and obesity among women of reproductive age in dar es salaam, tanzania. *Bmc nutr*. 2021;7(1):1-10. Doi:10.1186/s40795-021-00445-z
- Nursamsi, aulia dln. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi balita di puskesmas sei pancur kota batam tahun 2017. *Kebidanan univ batam*. 2017;9(02):7-12.
- Noor y, edi sugiarto, adenya siti fatimah. Studi kepustakaan gambaran obesitas pada ibu rumah tangga di dunia. *J gizi dan kesehat*. 2022;14(1):34-42. Doi:10.35473/jgk.v14i1.243
- Hasanudin as, zulaiha e. Hakikat tafsir menurut para mufassir. *J iman dan spiritualitas*. 2022;2(2):203-210. Doi:10.15575/jis.v2i2.18318

- Rahayu m. Pola makan menurut hadis nabi saw (suatu kajian tahlili). J diskurs islam. 2019;7(2):295-313. Doi:10.24252/jdi.v7i2.10144
- Syagata sa, khairani k, susanto ppn. Modul penilaian konsumsi pangan. Vol 2.; 2022. [Www.unisayogya.ac.id](http://www.unisayogya.ac.id)
- Nisrina, fahdhienie f, rahmadhaniah. Hubungan aktivitas fisik, umur dan jenis kelamin terhadap obesitas pekerja kantor bupati aceh besar. J promot prev. 2023;6(5):746-752. <Http://journal.unpacti.ac.id/index.php/jpp>
- Ng m, dai x, cogen rm, et al. National-level and state-level prevalence of overweight and obesity among children, adolescents, and adults in the usa, 1990–2021, and forecasts up to 2050. Lancet. 2024;404(10469):2278-2298. Doi:10.1016/s0140-6736(24)01548-4
- Septiyanti s, seniawati s. Obesity and central obesity in indonesian urban communities. J ilm kesehat. 2020;2(3):118-127. Doi:10.36590/jika.v2i3.74
- Amalia rg, juhairina, istiana, budiarto a, skripsiiana ns. Dengan kejadian obesitas pada mahasiswa pskps fk ulm tahun 2022. Homeostasis. 2022;6(1):59-68.
- Basri nir. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di posbindu ptm melati kelurahan josenan demangan kota madiun. Universitas islam negeri sumatera utara; 2020.
- Rohmatika n, rosela k. Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anggota polri di polda kalimantan tengah stikes eka harap , indonesia karena kurang menjaga pola makan dan jarang berolahraga . Global yang mengancam kesehatan masyarakat dunia , dengan. J ris ilmu kesehat umum. 2024;2(2). <Https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.428>
- Rosmiati r, haryana nr, firmansyah h, purba r. Pola makan, aktivitas fisik dan obesitas pada pekerja urban di indonesia. Amerta nutr. 2023;7(2sp):164-170. Doi:10.20473/amnt.v7i2sp.2023.164-170
- Wiardani nk, agung a, kusumajaya n, kesehatan p, denpasar k. Gizi indonesia journal of the indonesian nutrition association perilaku makan, aktivitas fisik, dan penggunaan internet pada remaja sekolah yang mengalami obesitas di provinsi bali eating behavior, physical activity, and internet use in junior high school. Gizi indon. 2023;2023(2):207-220. Doi:10.36457/gizindo.v46i2.794
- Tegar f, hafidzah m, haryani t, et al. Hubungan pola makan terhadap keadaan status gizi pada masyarakat wilayah pesisir kampung nelayan. J ilm wahana pendidik. 2023;9(18):234-243. <Https://doi.org/10.5281/zenodo.8312239>
- Kim te, lee rg, park sy, oh ih. Measuring trends in the socioeconomic burden of disease in korea, 2007-2015. J prev med public heal. 2022;55(1):19-27. Doi:10.3961/jpmph.21.594