

FAKUMI MEDICAL JOURNAL

ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia

Andi Paraqleta Nur Eli¹, ^KNurhikmawati², Irmayanti³, Imran Safei⁴,
Rachmat Faisal Syamsu⁵

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia,

²Departemen Kardiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia,

³Departemen Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia,

⁴Departemen Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia,

⁵Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kedokteran Komunitas (IkM-IKK), FK-UMI

Email Penulis Korespondensi (^K): nurhikmawati.nurhikmawati@umi.ac.id

Nureli2110@gmail.com¹, nurhikmawati.nurhikmawati@umi.ac.id², irmayanti.irmayanti@umi.ac.id³,

imran.safei@umi.ac.id⁴, rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id⁵

(082252612509)

ABSTRAK

Overweight adalah suatu kondisi dimana berat badan seseorang lebih besar dari berat rata-rata. Menurut data WHO, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami *overweight*, yang menunjukkan bahwa satu dari setiap tujuh orang yang mereka temui memiliki masalah berat badan. Pada orang dewasa yang mengalami *overweight*, bisa diakibatkan karena faktor resiko universal yaitu asupan makanan, aktivitas fisik, dan perilaku kurang gerak. Setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka yang melibatkan pengeluaran energi disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik diperlukan dalam proses pengeluaran energi untuk mencapai keseimbangan energi negatif dan keseimbangan lemak dalam tubuh, terutama dalam proses oksidasi lemak. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada tenaga kependidikan di UMI. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian dengan metode analitik observasional dengan menggunakan rancangan *case control* yakni suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara setiap variabel. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu dengan pengisian kuisioner. Dari 40 sampel pada penelitian ini terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* dengan nilai $p = 0.001$, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0.05$ yang membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada tenaga kependidikan di UMI.

Kata kunci: Aktivitas fisik; *overweight*; dewasa

PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran

Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)

Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

fmj@umi.ac.id

Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

Article history:

Received 05 Desember 2022

Received in revised form 10 Desember 2022

Accepted 29 Desember 2022

Available online 01 Januari 2023

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



ABSTRACT

Overweight is a condition where a person's weight is greater than the average weight. According to WHO data, more than 1.9 billion adults aged 18 years and over are overweight, which shows that one out of every seven people they meet has a weight problem. In adults who are overweight, it can be caused by universal risk factors, namely food intake, physical activity, and sedentary behavior. Any bodily movement caused by skeletal muscles that involves the expenditure of energy is referred to as physical activity. Physical activity is needed in the process of energy expenditure to achieve a balance of negative energy and fat balance in the body, especially in the process of fat oxidation. The aim of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of overweight in education staff at UMI. The research design used is research with observational analytic methods using a case control design, namely a study that aims to determine the relationship between each variable. The data collection technique used is by filling out questionnaires. Of the 40 samples in this study, there was a relationship between physical activity and the incidence of overweight with a value of $p = 0.001$, the results showed that the value of $p < 0.05$ proved that there was a significant relationship between physical activity and the incidence of overweight. It can be concluded that there is a relationship between physical activity and the incidence of overweight among teaching staff at UMI.

Keywords: Physical activity; overweight; adults

PENDAHULUAN

Overweight adalah suatu kondisi dimana berat badan seseorang lebih besar dari berat rata-rata. Menurut data WHO, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan (*Overweight*), yang menunjukkan bahwa satu dari setiap tujuh orang yang mereka temui memiliki masalah berat badan. Menurut WHO, 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat *Overweight*. Individu yang mengalami *Overweight* berusia 18 tahun ke atas menyumbang 39% dari populasi orang dewasa global. Jumlah penduduk laki-laki secara keseluruhan adalah 38%, dan penduduk perempuan adalah 40% (1-2).

Pada orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan (*Overweight*), bisa diakibatkan karena faktor resiko *universal* yaitu asupan makanan, aktivitas fisik, dan perilaku kurang gerak. *Diet*, status sosial, ketidakseimbangan aktivitas tubuh, dan konsumsi makanan adalah semua faktor yang berkontribusi terhadap kecenderungan kebanyakan orang yang kelebihan berat badan (*Overweight*) (3). Jika asupan kalori tidak diimbangi dengan jumlah energi yang digunakan untuk latihan fisik, peningkatan cadangan energi yang disimpan dalam jaringan adiposa dapat menyebabkan kelebihan berat badan (*Overweight*) (3-4).

Berat badan yang tidak seimbang disebabkan oleh asupan kalori yang tidak diimbangi dengan pengeluaran kalori melalui aktivitas fisik, sehingga terjadi kelebihan kalori yang disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. Kelebihan berat badan disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk beberapa yang tidak dapat diubah, seperti warisan, budaya, jenis kelamin, dan usia. Konsumsi makanan siap saji atau *fast food*, minuman ringan, faktor psikologis, faktor keluarga, masalah sosial ekonomi, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan komponen yang dapat dimodifikasi (5,6).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan yang membutuhkan pengeluaran energi dan dilakukan oleh otot rangka. Frasa ini mencakup semua gerakan tubuh manusia, mulai dari olahraga kompetitif dan aktivitas fisik hingga hobi dan aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketidakaktifan fisik, di sisi lain, ditandai sebagai keadaan di mana gerakan tubuh terbatas dan pengeluaran energi mendekati tingkat metabolisme istirahat (7).

Overweight didefinisikan sebagai kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal seseorang, yang dapat disebabkan oleh akumulasi jaringan lemak. Ketidakseimbangan antara kalori yang diambil dan energi yang dikeluarkan menyebabkan kelebihan lemak tubuh. Berat otot, tulang, lemak, dan/atau air semuanya dapat menyebabkan kelebihan berat badan (*Overweight*). dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) 23 – 24,9 kg/m² pada orang dewasa (8,9).

Menurut standar berat badan WHO untuk tubuh seseorang di kawasan Asia Pasifik, terdapat tiga kategori berat badan di atas normal berdasarkan klasifikasi IMT. yang pertama: Kelebihan berat badan (*Overweight*) (IMT 23,00-24,90). Kriteria ini menggambarkan keadaan di mana IMT tubuh melebihi 8,7% dari berat optimalnya. Kelebihan berat badan ini dapat diciptakan oleh massa otot atau jumlah cairan dalam tubuh, selain adanya kadar lemak berlebih dalam tubuh. Namun, masalah ini tidak boleh diabaikan karena dapat memiliki konsekuensi kesehatan yang buruk. Klasifikasi ini merupakan salah satu kategori risiko *obesitas* ringan.

Obesitas I (IMT 25 – 29,9), *Obesitas* juga disebut sebagai obesitas sedang dalam kategori ini. *Obesitas* Tingkat I dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker usus besar, diabetes melitus, dan stroke yang kesemuanya memiliki risiko dua kali lipat. Seseorang yang mengalami *obesitas* tingkat satu memiliki risiko signifikan terkena kanker prostat pada pria dan kanker payudara serta kanker serviks pada wanita. Serta, batu empedu tiga kali lebih mungkin terjadi pada penderita *obesitas* ini.

Obesitas II (IMT >30) *Obesitas* tingkat II diklasifikasikan sebagai *obesitas* berat. *Obesitas* ini memiliki resiko mengakibatkan peningkatan kadar lemak darah dan produksi asam urat. Lebih lanjut, *obesitas* derajat II dapat mengakibatkan gangguan pernapasan saat tidur, dan mengurangi kesuburan reproduksi. Akan ada kemungkinan kematian yang lebih tinggi yang disebabkan akibat Kegagalan fungsi organ tubuh (8).

Aktivitas fisik merupakan salah satu unsur yang dapat meningkatkan kebutuhan energi (*energy expenditure*), oleh karena itu jika tidak mencukupi maka akan lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kelebihan berat badan. Praktek menonton televisi (tidak aktif) telah dikaitkan dengan peningkatan prevalensi *obesitas* dalam beberapa penelitian. Sementara itu, aktivitas fisik sedang hingga berat menurunkan risiko kelebihan berat badan (10).

Keseimbangan energi tercapai, ketika energi yang masuk ke tubuh dari makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Kondisi ini akan menghasilkan berat badan yang normal/ideal. Kelebihan energi muncul ketika jumlah energi yang dikonsumsi oleh makanan melebihi jumlah energi yang dikeluarkan. Energi ekstra ini akan disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. Akibatnya, lebih banyak orang menjadi kelebihan berat badan atau obesitas. kelebihan berat badan dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain jenis karbohidrat, lemak, dan protein yang dikonsumsi, serta kurangnya aktivitas fisik (11).

Aktivitas fisik dan kejadian kelebihan berat badan telah dikaitkan dalam penelitian (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019). Dengan panjang indeks massa tubuh 28,2 atau gambaran orang dewasa menderita kelebihan berat badan, remaja dewasa melakukan aktivitas fisik sedang. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang substansial dengan berat badan optimal, dengan aktivitas harian yang ringan memiliki risiko kelebihan berat badan 3,3 kali lebih tinggi daripada aktivitas harian sedang (12).

Konsumsi lemak total remaja dewasa relatif rendah dibandingkan dengan kebutuhannya. Ketika sampel diteliti, ada banyak bentuk lemak yang paling sering dikonsumsi. Jumlah lemak yang dicerna dan jenis lemak yang dikonsumsi tidak berpengaruh terhadap perkembangan kelebihan berat badan pada remaja dewasa. Remaja dewasa yang melakukan aktivitas fisik sangat sedikit memiliki risiko 9,533 kali lipat lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan dibandingkan mereka yang melakukan aktivitas fisik sedang secara teratur (13).

Istilah dewasa didefinisikan sebagai organism yang telah matang. Namun, biasanya merujuk pada manusia. Dewasa adalah seseorang yang bukan lagi anak-anak dan telah tumbuh menjadi laki- laki atau perempuan yang utuh. Setelah masa kanak-kanak dan remaja yang panjang, seseorang akan mencapai titik dalam hidupnya ketika ia telah menyelesaikan perkembangannya dan perlu terlibat dalam masyarakat dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa adalah masa terlama dalam hidup seseorang jika dibandingkan dengan masa sebelumnya (14).

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian dengan metode analitik observasional dengan menggunakan rancangan *case control* yakni suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara setiap variabel. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan bulan Agustus – September 2022. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh populasi digunakan sebagai sampel, sebanyak 20 responden sebagai kasus, dan 20 responden sebagai kontrol. Perbandingan sampel kasus dan kontrol adalah 1:1. Total rencana sampel dalam penelitian ini adalah 40 responden. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu dengan pengisian kuisioner data responden.

HASIL

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada tenaga kependidikan di Universitas Muslim Indonesia dengan jumlah sampel sebesar 40 yang telah memenuhi kriteria *inklusi*.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian antara kelompok *overweight* dan normal

Karakteristik		N	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	22	55.0
	Perempuan	18	45.0
	Total	40	100.0
Usia	<30	6	15.0
	30-40	28	70.0

	>40	6	15.0
	Total	40	100.0
Pekerjaan	Pegawai Swasta	31	77.5
	Dosen	9	22.5
	Total	40	100.0
Status Pernikahan	Menikah	37	92.5
	Belum Menikah	3	7.5
	Total	40	100.0

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan *Table 1.* mengenai karakteristik responden didapatkan jenis kelamin laki laki menjadi kelompok terbanyak yang menjadi responden memiliki angkut persentase 55.0%. Sedangkan umur 30 – 40 tahun merupakan umur terbanyak yang menjadi responden dengan persentase 70.0%. Pada pekerjaan pegawai swasta merupakan pekerjaan terbanyak pada penelitian ini dengan persentase 77.5%. dan yang terakhir ialah status pernikahan dimana status menikah memiliki nilai tinggi dengan persentase 92.5%.

Tabel 2. Karakteristik Aktivitas Fisik

		n	%
Aktivitas fisik	Ringan	14	35.0
	Sedang	17	42.5
	Berat	9	22.5
	Total	40	100.0

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 2 mengenai Distribusi Karakteristik Aktivitas Fisik didapatkan aktivitas fisik sedang yang terbanyak dengan persentase 42.5%.

Tabel 3. Karakteristik IMT

		N	%
IMT	Overweight (Case)	20	50.0
	Normal (Control)	20	50.0
	Total	40	100.0

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 3. Distribusi Karakteristik Indeks Massa Tubuh didapatkan bahwa masing masing sebanyak 20 responden memiliki indeks massa tubuh yang normal dan juga *overweight* dengan persentase masing masing 50%.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia

Variabel		Kategori IMT				Total	P value	
		<i>Overweight (Case)</i>		<i>Normal (Control)</i>				
		n	%	n	%			
Kategori Aktivitas Fisik	Ringan	14	35.0	0	0	14	35.0 42.5 22.5	0.001
	Sedang	6	15.0	11	27.5	17		
	Berat	0	0.0	9	22.5	9		
	Total	20	50.0	20	50.0	40	100	

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel 4 Responden yang mengalami *overweight* sebagai *case* yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 14 orang (35.0%), 6 orang (15%) melakukan aktivitas fisik sedang dan tidak ada responden yang melakukan aktivitas fisik berat. Adapun responden yang normal sebagai *control* tidak ada yang melakukan aktivitas fisik ringan, 11 orang (27.5%) melakukan aktivitas fisik sedang dan 9 orang (22.5%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Hasil uji analisis *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,001$ dimana $p < 0,05$ yang berarti H_1 diterima H_0 ditolak, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada tenaga kependidikan di Universitas Muslim Indonesia.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang didapatkan dari otot rangka yang butuh pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan sehari-hari seperti pada saat melaksanakan pekerjaan rumah tangga, saat bekerja, maupun saat sedang bermain, dan semua yang berhubungan dengan aktivitas rekreasi, Intensitas aktivitas fisik pada masing – masing individu bervariasi tergantung pada derajat kondisi fisik setiap orang (15).

Berdasarkan dari hasil penelitian, aktivitas fisik diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang sedang, yaitu sebanyak 17 orang responden atau terdapat 42.5% dari total keseluruhan responden yang memiliki >600 - <3000 nilai MET- menit/minggu, sebanyak 14 orang responden atau terdapat 35.0% responden yang memiliki aktivitas fisik yang ringan dimana para responden memiliki nilai total MET- menit/minggu <600 , dan 9 orang responden lainnya atau terdapat 22.5% responden yang memiliki aktivitas fisik yang berat dimana memiliki >3000 nilai MET- menit/minggu.

Kebutuhan energi untuk aktifitas fisik beberapa jenis kegiatan dapat diperkirakan berdasarkan jumlah energi yang dikeluarkan oleh setiap jenis aktifitas fisik secara rinci. Kebutuhan energi untuk aktifitas juga dapat diperkirakan dengan menggunakan pengelompokan aktifitas fisik dengan kategori ringan, sedang, dan berat (16).

Pada aktivitas fisik dengan kategori ringan dapat dilakukan duduk (0.4 kkal/kg/jam), berdiri (0.6 kkal/kg/jam), mencuci piring (1.0 kkal/kg/jam), berjalan perlahan (2.0 kkal/kg/jam), menyetir mobil (0.9 kkal/kg/jam). Sedangkan pada aktivitas fisik dengan kategori sedang dapat dilakukan dengan menyapu lantai (1.4 kkal/kg/jam), bersepeda santai (2.5 kkal/kg/jam), bermain pingpong (4.4 kkal/kg/jam), berjalan cepat (3.4 kkal/kg/jam), mencuci baju (1.3 kkal/kg/jam). Dan juga pada aktivitas fisik dengan kategori berat dapat dilakukan dengan membawa barang berat (2.5 kkal/kg/jam), bersepeda cepat (7.6 kkal/kg/jam), berenang (7.9 kkal/kg/jam), berlari (7.0 kkal/kg/jam), berjalan sangat cepat (9.3 kkal/kg/jam) (16).

Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang sedang seperti pada saat melaksanakan pekerjaan, Berdasarkan jawaban pertanyaan dari kuisioner yang diberikan kepada responden, sebagian

besar responden tidak banyak melakukan aktivitas fisik seperti berjalan atau mengangkat beban berat dikarenakan jenis pekerjaan yang tidak disertai dengan mengangkat beban yang berat dan kebanyakan dari responden lebih memilih menggunakan kendaraan menuju tempat kerja daripada berjalan kaki dikarenakan jarak dari rumah ke tempat kerja yang jauh.

Dalam 7 hari terakhir, sebagian responden memiliki waktu yang sedikit dalam melakukan aktivitas fisik sehari – hari seperti menggosok lantai, mencuci piring, menyapu dan sebagainya dikarenakan responden lebih memilih memanfaatkan waktu dirumah untuk beristirahat se usai bekerja. Para responden juga hanya memiliki sedikit waktu untuk berolahraga dikarenakan sibuk bekerja sehingga menyebabkan sebagian responden tidak memiliki waktu untuk berolahraga, sedangkan aktivitas fisik adalah faktor yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan juga mempengaruhi perkembangan dan kinerja otak. Kemudian dilihat dari segi pekerjaan responden lebih banyak menghabiskan waktu duduk ketika bekerja sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik (17).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan diketahui responden dengan berat badan normal sebanyak 20 orang responden atau terdapat 50% karena memiliki nilai IMT antara 18.5 – 22.9 dan yang memiliki berat badan *overweight* sebanyak 20 orang atau terdapat 50% karena memiliki nilai IMT antara 23 – 24.9. Interpretasi IMT menurut World Health Organization (WHO,2016), responden yang memiliki nilai IMT antara 18.5 – 22.9 masuk dalam kategori normal, sedangkan responden dengan nilai IMT antara 23 – 24.9 masuk dalam kategori *overweight* (8).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab kelebihan berat badan. Proses metabolisme tubuh menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Seseorang dengan berat badan normal akan mengerahkan energi untuk melakukan aktivitas fisik, tetapi orang yang kelebihan berat badan perlu melakukan lebih banyak aktivitas fisik untuk mengurangi timbunan lemak yang ada dalam tubuh (17).

Berdasarkan hasil uji *statistic* hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada tenaga kependidikan di Universitas Muslim Indonesia dengan menggunakan uji *statistic Chi Square* yang menunjukkan nilai $p = 0,001$ dimana $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada tenaga kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Jaminah Trias Mahmudiono (2014) hubungan pengetahuan, Aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada karyawan perempuan dengan nilai $p = 0,03$. Dalam hasil penelitian dari Puspitasari (2018) juga memperoleh hasil yang sejalan dengan hasil penelitian yang peneliti peroleh, dimana terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas sentral pada orang dewasa dengan nilai $p = 0,000$. Dan juga dalam hasil penelitian yang diperoleh Aulia (2020), dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *obesitas* sentral pada masyarakat usia 15 – 54 tahun di indonesia dengan nilai $p = 0,000$.

Penyebab utama kelebihan berat badan adalah gaya hidup yang tidak aktif atau kurangnya aktivitas fisik. Oleh sebab itu menurut Yulia (2016), Aktivitas Fisik adalah sesuatu yang penting karena akan membakar energi yang ada di dalam tubuh sehingga jika ada asupan kalori yang masuk ke dalam

tubuh secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka tubuh akan mengalami kelebihan berat badan (17).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada tenaga kependidikan di Universitas Muslim Indonesia maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada tenaga kependidikan di Universitas Muslim Indonesia tergolong sedang dengan persentase 42.5%. Gambaran kejadian *overweight* Pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia dengan persentase 50%. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia dengan nilai $p=0.001$ dimana nilai $p<0.05$. Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan serta manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini maka peneliti mengajukan saran – saran kepada tenaga kependidikan diharapkan dapat menunjang agar aktif dalam melakukan aktivitas fisik diluar jam kerja. Kepada Institusi kesehatan diharapkan memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan tindakan pencegahan dari *overweight*. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan gambaran lanjutan mengenai faktor yang mempengaruhi terjadinya *overweight* pada orang dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekky dan Rahardja.(2012).Solusi mengatasi berat badan berlebih.
2. WHO (2015). Obesity and Overweight
3. Pritami, Audry Tildha (2016) HUBUNGAN INTAKE KALORI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA SISWA/I DI SMA N 1 KOTA SOLOK. Diploma thesis, Universitas Andalas.
4. Sherwood, Lauralee (2011). Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem. Edisi ke-6. Jakarta : EGC.
5. Hasriana et al. 2014. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral di Poliklinik Pabrik Gula Camming PTP Nusantara. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis. 5 (5).594-600.
6. Riswanti. (2018). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). Public Health Perspective Journal, 2(3), 262–269.
7. WHO. Global Strategy On Diet, Physical Activity and Health: Childhood. Overweight and Obesity. World Health Organization 2015.
8. World Health Organization. 2016. Obesity and overweight, Fact sheet, Updated June 2016.
9. Pritami, Audry Tildha (2016) HUBUNGAN INTAKE KALORI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA SISWA/I DI SMA N 1 KOTA SOLOK. Diploma thesis, Universitas Andalas.
10. Soegih, R., & Wiramihardja, K.K. (2009). Obesitas Permasalahan

dan Terapi Praktis Jakarta: Sagung Seto

11. Almatsier, Sunita. (2013). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
12. Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163.
13. Sumarni. (2017). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117.
14. Maulidya, Faricha and Adelina, Mirta (2018) *Periodisasi Perkembangan Dewasa*. Periodisasi Perkembangan Dewasa. pp. 1-10.
15. WHO. (2017). Physical Activity. Retrieved Maret 15, 2018, from WHO: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
16. Welis, Wilda and Sazeli, Rifki Muhamad (2013) *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press, Padang.
17. Marsella, Zefanya S., Paturusi A., Telew A. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pangolombian. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*. No.04. (Vol.01).