

ABSTRAK

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang menghadapi masalah gizi ganda, selain masalah gizi kurang juga masalah obesitas. Obesitas banyak ditemui pada wanita dewasa dan prevalensi obesitas diketahui banyak terjadi pada individu yang tinggal di permukiman padat dengan kondisi sosial ekonomi lemah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada ibu rumah tangga di permukiman padat penduduk Kelurahan Simolawang, Simokerto.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik, menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Besar sampel adalah 70 orang, diambil secara acak menggunakan *multistages random sampling*. Pengumpulan data meliputi penimbangan *food recall* 2x24 jam, FFQ, dan IPAQ versi singkat. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan untuk mengetahui IMT. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah chi square.

Asupan energi responden rata-rata sebanyak 1.839,3 kkal, rata-rata asupan protein sebanyak 55,6 gr, rata-rata asupan karbohidrat sebanyak 246,1 gr, dan rata-rata asupan lemak sebanyak 64,2 gr. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (1.306,5 METs). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi ($p=0,000$), asupan karbohidrat ($p=0,001$), asupan lemak ($p=0,009$), kebiasaan konsumsi camilan ($p=0,004$), tingkat aktivitas fisik ($p=0,033$) serta pola tidur ($p=0,009$) dengan obesitas pada ibu rumah tangga. Sedangkan antara asupan protein ($p=0,284$), asupan serat ($p=0,205$), dan lama waktu di depan layar televisi ($p=0,290$) tidak terdapat hubungan dengan obesitas pada ibu rumah tangga.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingginya asupan energi, karbohidrat, lemak, seringnya konsumsi camilan, tingkat aktivitas yang rendah, dan pola tidur yang kurang baik dapat menyebabkan obesitas pada ibu rumah tangga di permukiman padat penduduk. Sebaiknya dilakukan edukasi terhadap ibu rumah tangga terkait pola makan yang dapat menyebabkan obesitas serta kegiatan olahraga secara teratur perlu digalakkan oleh dinas kesehatan atau puskesmas setempat untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran tubuh pada ibu rumah tangga di permukiman padat penduduk.

Kata kunci: obesitas, ibu rumah tangga, permukiman padat, pola makan