

HUBUNGAN PEKERJAAN, MENOPAUSE, DAN STRES DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA PEREMPUAN USIA >45 TAHUN DI KOTA DEPOK

Lulu'ul Badriyah¹, Ema Hulina Sitepu²

Program Studi Gizi
STIKES Indonesia Maju, Lenteng Agung, Jagakarsa, DKI Jakarta
¹lulubadriyah91@gmail.com

Abstract:

Central obesity is a component of the metabolic syndrome which increases the risk of cardiovascular disease. The prevalence of central obesity in Indonesia is increasing every year. The purpose of this research is to see relationship between occupation, menopause, and stress with central obesity in women at aged > 45 years in Depok City 2017. This research was conducted from November 2016 until February 2017. The study design was a cross-sectional with a population of women aged > 45 years and 281 samples. The sample was collected by using purposive sampling method. The results showed that 74.3% of respondents had central obesity. The results of bivariate analysis showed that there was a significant relationship between stress ($p = 0.01$) and central obesity, but there was no significant relationship between menopause ($p = 0.06$) and occupation ($p = 0.50$) with central obesity. It can be concluded that there is a relationship between stress and central obesity.

Abstrak

Obesitas sentral adalah komponen sindrom metabolik yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Prevalensi obesitas sentral di Indonesia meningkat setiap tahun. Penelitian ini bertujuan melihat hubungan antara pekerjaan, menopause, dan stres dengan obesitas sentral pada perempuan usia > 45 tahun di Kota Depok tahun 2017. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan November 2016 sampai dengan Februari 2017. Desain studi penelitian adalah potong lintang dengan populasi perempuan usia > 45 tahun dan jumlah sampel 281 responden. Pengumpulan sampel dilakukan dengan metode *pusposive sampling*. Hasil penelitian menggambarkan 74,3% responden mengalami obesitas sentral. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres ($p=0,01$) dengan obesitas sentral, tetapi tidak ada hubungan bermakna antara menopause ($p= 0,06$) dan pekerjaan ($p=0,50$) dengan obesitas sentral. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress dengan obesitas sentral.

Kata Kunci: menopause, obesitas sentral, stres

PENDAHULUAN

Obesitas adalah kondisi yang ditandai dengan adanya akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Saat ini obesitas menjadi masalah global. Pada tahun 2016, diperkirakan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta (39%) mengalami obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi orang dewasa di dunia mengalami obesitas. Prevalensi obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat pada tahun 2016 dibandingkan tahun 1975 (1). Sementara, prevalensi obesitas sentral diperkirakan meningkat sejak tahun 1990-an, dari 31,3% (1985-1999) menjadi 48,3% (2010=2014) (2).

Obesitas sentral dikenal juga sebagai obesitas abdominal yang ditandai dengan adanya peningkatan massa lemak pada jaringan visceral. Obesitas sentral merupakan komponen sindrom metabolik yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (3,4) dan gangguan metabolisme tubuh seperti gangguan profil lipid, gangguan toleransi glukosa, tekanan darah tinggi, dan lain-lain (5). Bahkan penelitian menunjukkan diantara sindrom metabolik, obesitas sentral menjadi biomarker terbaik untuk memprediksi penyakit kardiovaskular (6).

Prevalensi obesitas sentral di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi obesitas sentral usia ≥ 15 tahun pada tahun 2007 sebanyak 18,8%, pada 2013 sebanyak 26,6%, dan pada tahun 2018 sebanyak 31%. (7). Obesitas sentral diklasifikasikan berdasarkan indikator lingkar perut wanita >80 cm dan pria >90 cm. Lima provinsi tertinggi prevalensi obesitas sentral adalah Sulawesi Utara, DKI Jakarta, Kalimantan Timur, Bali, dan Gorontalo (7).

Peningkatan tren obesitas sentral dikaitkan dengan perkembangan ekonomi dan urbanisasi sehingga menyebabkan perubahan pola makan (tinggi kalori dan minuman manis), kurangnya aktivitas fisik, sedentary lifestyle, dan stres (2).

Penelitian di Surabaya menemukan bahwa kejadian obesitas sentral meningkat pada responden yang mengalami stres. Responden yang mengalami stres beresiko mengalami obesitas sentral 1,23 kali lebih besar dibanding dengan reponden tidak stres (8).

Selain stres, penelitian terdahulu juga menunjukkan ada hubungan signifikan antara pekerjaan dan kejadian obesitas sentral ($p < 0,05$). Proporsi obesitas sentral

terlihat lebih tinggi pada responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (9).

Sementara, penelitian di DKI Jakarta menunjukkan perempuan menjadi faktor paling dominan yang berhubungan dengan obesitas sentral. Perempuan berisiko 4 kali mengalami obesitas sentral dibandingkan laki-laki (9). Penelitian di Surabaya juga menunjukkan hal yang sama, bahwa perempuan merupakan faktor risiko paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas sentral (10). Hal ini dikarenakan setelah memasuki berakhirnya siklus menstruasi atau dikenal dengan menopause, perempuan mengalami peningkatan lemak tubuh (11).

Hasil penelitian terdahulu di Kota Depok pada populasi usia 18-55 tahun ditemukan 16,4% responden mengalami obesitas ($IMT > 27,0$) (12). Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara status pekerjaan, menopause, dan stres dengan obesitas sentral pada perempuan usia > 45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Cipayung Kota Depok tahun 2017.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan November 2016 sampai dengan Februari 2017. Desain studi penelitian adalah potong lintang (*cross-sectional*) dengan populasi

perempuan usia > 45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Cipayung, Kota Depok, yakni: Kelurahan Bojong Pondok Terong, Kelurahan Cipayung, dan Kelurahan Cipayung Jaya.

Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 281 responden. Adapun penarikan sampel dilakukan dengan metode *puspositive sampling* dengan memilih Posbindu yang aktif dan memiliki jumlah peserta yang banyak. Kriteria inklusi penelitian adalah responden yang datang ke Posbindu pada saat pengambilan data dan bersedia dilakukan pengukuran dan wawancara.

Data penelitian dikumpulkan oleh mahasiswa Sarjana Gizi. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, pekerjaan responden, status menopause, tingkat stres, dan lingkar perut. Data karakteristik responden, pekerjaan, status menopause, dan tingkat stres dikumpulkan melalui metode wawancara menggunakan kuisioner terstruktur. Untuk kuisioner stres terdiri dari 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan memiliki skor nilai 1 - 5. Data stres diolah dengan menjumlahkan skor nilai yang dipilih oleh responden. Setelah jumlah total nilai didapat data dikelompokkan menjadi dua yaitu stres dan tidak stres. Jika skor nilai < mean maka stres dan jika > mean maka normal. Lingkar perut diukur dengan menggunakan pita

meter dengan ketelitian 0,1 cm. Responden dikategorikan mengalami obesitas sentral apabila lingkar perut > 80 cm dan tidak mengalami obesitas sentral apabila lingkar perut \leq 80 cm (7).

Selanjutnya, data dianalisis dengan analisis univariat maupun bivariat menggunakan software IBM SPSS Statistiks for Windows versi 25. Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran persentase obesitas sentral perempuan usia \geq 45 tahun di Cipayung Depok dan distribusi frekuensi karakteristik responden. Sedangkan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara pekerjaan, menopause, dan tingkat stres dengan obesitas sentral dengan uji Chi-square dengan batas kemaknaan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden paling banyak berusia rentang 50 – 54 tahun (25,2%), lalu 55 – 59 tahun (19,9%), 45 – 49 tahun (18,9%), dan 60 – 64 tahun (17,1%). Sementara, berdasarkan tingkat pendidikan responden yang paling banyak adalah tidak sekolah (40,4%), kemudian diikuti pendidikan SD (29,9%), SMP (15,5%), SMA (13,9%), dan perguruan tinggi (0,3%). Hasil penelitian menemukan lebih banyak responden yang tidak bekerja, yakni 76,6%. Sedangkan responden yang bekerja hanya 23,4%. Responden juga lebih

banyak yang menopause (82,2%) dibandingkan yang belum menopause. Penelitian menemukan bahwa sebagian responden (74,3%) mengalami obesitas sentral dan yang normal hanya 25,7%. Sementara, dilihat dari tingkat stres, responden yang stres ada 47,5% dan yang tidak stres ada 52,5% (lihat tabel 1,1).

Tabel 1.1 Distribusi Karakteristik Responden, Status Pekerjaan, Status Menopause, Obesitas Sentral, dan Tingkat Stres pada Perempuan Usia > 45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Cipayung Depok Tahun 2016 (n=381)

Variabel	n	%
Umur		
45-49 thn	72	18,9
50-54 thn	96	25,2
55-59 thn	76	19,9
60-64 thn	65	17,1
65-69 thn	36	9,4
70-74 thn	34	8,9
75-79 thn	2	0,5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	154	40,4
SD	114	29,9
SMP	59	15,5
SMA	53	13,9
PT	1	0,3
Bekerja		
Ya	89	23,4
Tidak	292	76,6
Menopause		
Ya	313	82,2
Tidak	68	17,8
Stres		
Ya	181	47,5
Tidak	200	52,5
Obesitas Sentral		
Ya	283	74,3
Tidal	98	25,7

Hasil penelitian ini menunjukkan prevalensi obesitas sentral sangat tinggi, yakni 74,3%. Tidak jauh berbeda dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Di Kota Semarang responden yang mengalami obesitas sentral sebanyak 67,6%, sementara responden yang tidak mengalami obesitas sentral sebanyak 32,4% (13).

Berdasarkan hasil analisis bivariat ditemukan bahwa responden yang tidak bekerja dan mengalami obesitas sentral sebanyak 214 orang (73,3%) dan responden yang tidak mengalami obesitas sentral sebanyak 78 orang (26,7%). Sementara responden yang bekerja yang mengalami obesitas sentral sebanyak 69 orang (77,5%) dan yang tidak obesitas 20 orang (22,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara status pekerjaan dengan obesitas sentral pada perempuan usia >45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Cipayang Depok (lihat tabel 1.2).

Penelitian ini menemukan tidak ada hubungan antara pekerjaan dengan obesitas sentral. Tidak berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) di Kota Semarang bahwa ada tidak ada hubungan antara pekerjaan dengan obesitas sentral (13). Namun, berbeda dengan hasil penelitian yang

dilakukan Sugianti, *et al* (2009) di DKI Jakarta yang menunjukkan ada hubungan antara pekerjaan dengan obesitas sentral. Hasil penelitian terlihat bahwa proporsi obesitas sentral lebih tinggi pada responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (9).

Selanjutnya, responden menopause yang mengalami obesitas sentral sebanyak 226 orang (72,2%) dan tidak obesitas sentral 87 orang (27,8%). Sedangkan responden yang tidak menopause yang mengalami obesitas sentral sebanyak 57 orang (83,3%) dan yang tidak obesitas sebanyak 11 orang (16,2%). Berdasarkan analisis statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara menopause dengan obesitas sentral lihat tabel 1.2).

Menopause adalah fase biologis yang dialami perempuan yang ditandai dengan hipoestrogenisme atau penurunan hormon estrogen yang dihasilkan ovarium secara permanen. Menurunnya hormone estrogen dapat meningkatkan massa lemak tubuh sehingga berdampak terhadap peningkatan berat badan (11). Menopause sebagian besar terjadi pada usia 40 sampai 50 tahun (14). Hasil penelitian pun menunjukkan ada kecenderungan peningkatan obesitas sentral mulai tampak pada kelompok umur 35-44 tahun sampai dengan kelompok umur 45-54 tahun (15). Namun, hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara

menopause dengan obesitas sentral. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2019) bahwa tidak ada hubungan antara durasi menopause terhadap obesitas sentral pada wanita (14). Tidak ada hubungan antara menopause dengan obesitas sentral karena banyak faktor yang mempengaruhi obesitas sentral seperti tingkat pendidikan, riwayat keturunan, aktivitas fisik, dan intake kalori (13).

Tabel 1.2 Hubungan Antara Status Menopause dan Tingkat Stres dengan Obesitas Sentral pada Perempuan Usia > 45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Cipayung Depok Tahun 2016 (n=381)

Variabel	Obesitas Sentral		Pvalue	OR (95% CI)
	Obesitas n(%)	Normal n(%)		
Status Pekerjaan				
Tidak	214 (73,3)	78 (26,7)	0,50	0,79 (0,45-1,39)
Ya	69 (77,5)	20 (22,5)		
Menopause				
Ya	226 (72,2)	87 (27,8)	0,06	0,50 (0,25-1,0)
Tidak	57 (83,8)	11 (16,2)		
Stres				
Tidak	160 (80)	40 (20)	0,01	1,8 (1,12-3,0)
Ya	123 (68)	58 (32)		

Selanjutnya, berdasarkan tingkat stres, responden yang tidak stres dan mengalami

obesitas sentral sebanyak 160 orang (80%) dan tidak obesitas sentral 40 orang (20%). Sedangkan responden yang stres dan mengalami obesitas sentral sebanyak 123 orang (68%) dan tidak obesitas sentral 58 orang (32%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara signifikan antara tingkat stres dengan obesitas sentral dengan Pvalue 0,01. Responden yang tidak stres berisiko mengalami obesitas sentral 1,8 kali (95% CI 1,12-3,0) dibandingkan responden yang stres (lihat tabel 1.2).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Purnamasari, *et al* (2013) bahwa stres berhubungan dengan kejadian obesitas sentral (16). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres memiliki resiko mengalami obesitas abdominal 1,23 kali lebih besar dibanding dengan reponden tidak stres (8). Sementara, penelitian ini menemukan hubungan yang terbalik yaitu responden yang tidak stres berhubungan dengan obesitas sentral.

Faktor stres berkontribusi terhadap asupan makan dan zat gizi yang dikonsumsi responden sehingga berpengaruh terhadap status gizi responden. Stres atau depresi diketahui mengakibatkan 2 kecenderungan gangguan pola makan makan, baik berupa

nafsu makan berkurang ataupun meningkat. Ada kalanya orang stres tidak nafsu makan sehingga menjadi kurus dan ada pula nafsu makan meningkat terutama makanan manis dan tinggi kalori sehingga menjadi lebih gemuk. Asupan makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi (17).

Penelitian ini menemukan bahwa responden perempuan yang berusia lanjut banyak yang tidak stres dibandingkan yang stres. Hal ini dimungkinkan karena responden tinggal di rumah bukan di panti jompo. Menurut Almatsier *et al* (2011) lanjut usia yang tinggal di panti jompo lebih sering mengalami depresi atau rasa tertekan karena merasa kesepian, kurang berharga, dan berkurangnya pendapatan sehingga berdampak pada hilangnya nafsu makan. (18). Penelitian menunjukkan tempat tinggal berhubungan dengan stres pada lanjut usia. Lansia yang tinggal di rumah mayoritas mengalami stres ringan, sementara lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia mayoritas mengalami stres berat. Perbedaan tingkat stres ini disebabkan karena lansia yang tinggal di rumah memiliki mekanisme coping yang baik dalam menghadapi permasalahan. Lansia yang tinggal di rumah secara fisik, psikologis, dan memiliki kepuasan lingkungan yang lebih tinggi. Lingkungan yang tidak sesuai dengan

kebutuhan lansia dapat menimbulkan stres yang berdampak terhadap kesehatan (19).

Penelitian di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Manado menunjukkan bahwa responden yang mengalami status gizi lebih (gemuk) lebih banyak dialami oleh responden yang stres ringan dibandingkan yang stres sedang dan stres berat meskipun hasil penelitian tidak menunjukkan hubungan antara tingkat stres dengan status gizi (20). Begitu juga penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Belai Kasih Bireuen menunjukkan bahwa responden yang mengalami depresi berat mayoritas memiliki status gizi underweight sebanyak 15 orang (57,7%) dan responden yang mengalami depresi ringan memiliki status gizi underweight sebanyak 7 orang (77,8%) (21). Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres atau depresi berat bisa berakibat terhadap kenaikan berat badan.

Penelitian selanjutnya, disarankan melihat hubungan variable lain yang berhubungan dengan obesitas sentral belum diteliti di penelitian ini seperti tempat tinggal, asupan makan, status ekonomi, dan tingkat aktifitas fisik.

KESIMPULAN

Penelitian ini ditemukan 74,3% responden mengalami obesitas sentral. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres dengan obesitas sentral, tetapi tidak ada hubungan bermakna antara menopause dan pekerjaan dengan obesitas sentral. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melihat hubungan variable lain dengan obesitas sentral seperti konsumsi makan dan aktifitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. 2020.
2. Wong MCS, Huang J, Wang J, Chan PSF, Lok V, Chen X, et al. Global , regional and time - trend prevalence of central obesity: a systematic review and meta - analysis of 13 . 2 million subjects. *Eur J Epidemiol* [Internet]. 2020;35(7):673–83. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10654-020-00650-3>
3. Owolabi EO, Ter Goon D, Adeniyi OV. Central obesity and normal-weight central obesity among adults attending healthcare facilities in Buffalo City Metropolitan Municipality, South Africa: A cross-sectional study [Internet]. Vol. 36, *Journal of Health, Population and Nutrition*. Journal of Health, Population and Nutrition; 2017. p. 1–10. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s41043-017-0133-x>
4. Wise J. Waist measurement, not BMI, is stronger predictor of death risk, study finds. *Bmj*. 2017;2033;j2033.
5. Magriplis E, Andreou E, Zampelas A. The Mediterranean Diet: What It Is and Its Effect on Abdominal Obesity [Internet]. 2nd ed. *Nutrition in the Prevention and Treatment of Abdominal Obesity*. Elsevier Inc.; 2019. 281–299 p. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-816093-0.00021-5>
6. Després JP, Lemieux I, Bergeron J, Pibarot P, Mathieu P, Larose E, et al. Abdominal Obesity and the Metabolic Syndrome: Contribution to global cardiometabolic risk. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2008;28(6):1039–49.
7. Kemenkes. Hasil Utama Riskesdas 2018. 2018.
8. Nurrahmawati F, Fatmaningrum W. Hubungan Usia, Stres, dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian

- Obesitas Abdominal pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidotopo, Surabaya. *Amerta Nutr.* 2018;2(3):254.
9. Sugianti E, Nurfi Afriansyah D. Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di DKI Jakarta : Analisis Lanjut Data RISKESDAS 2007. *Gizi Indon.* 2009;32(2):105–16.
 10. Kusteviani F. Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Abdominal pada Usia Produktif (15-64 Tahun) di Kota Surabaya. *J Berk Epidemiol.* 2015;3(1):45–56.
 11. Riyadina,Woro; Kodim,Nasrin; Madanijah S. Determinan Obesitas Pada Perempuan Pasca-Menopause Di Kota Bogor Tahun 2014. *Persagi [Internet].* 2014;40(1):45–58. Available from: e-mail: w.riyadina02@gmail.com
 12. Rahmawati, Sudikno. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi obesitas orang dewasa di kota depok tahun 2007. *Gizi Indones.* 2008;31(1):35–48.
 13. Puspitasari N. Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev.* 2018;2(2):249–59.
 14. Juwita L. Durasi Monopause Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Wanita Lanjut Usia. *Adi Husada Nurs J.* 2019;5(1).
 15. Sudikno S, Syarief H, Dwiriani CM, Riyadi H. Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Umur 25-65 Tahun Di Indonesia (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2013). *Penelit Gizi dan Makanan (The J Nutr Food Res [Internet].* 2016;38(2). Available from: <http://ejournal.litbang.kemkes.go.id/index.php/pgm/article/view/5540>
 16. Purnamasari R, Sirajuddin S, Najamuddin U. Hubungan Pengetahuan, Status Merokok dan Gejala Stres dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto. *J Univ Hasanuddin.* 2013;1–12.
 17. DI A. Hubungan Depresi dengan Status Gizi. *Medula Unila.* 2014;2(2):39–46.
 18. Almatsier S, Soetardjo S, Moesijanti Soekatri. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
 19. Putri R dwi. Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia yang Bertempat Tinggal di Rumah dan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Universitas Jember;* 2012.
 20. Rompas S, Kundre R. Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi pada Lanjut Usia di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah Kecamatan

- Mapanget Manado. e-Journal Keperawatan Vol. 2017;4(1).
21. Nurhidayati. Gambaran Status Gizi Lansia Panti Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong Kabupaten Bireuen Aceh. Lentera. 2014;14(maret).