

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PESERTA POSBINDU DI SEYEGAN, KABUPATEN SLEMAN

Yuan Angelica Pramudita Sujatmiko¹, Emy Huriyati², Yosephin Anandati Pranoto³

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat secara global dan nasional serta berperan sebagai faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular. Kejadian obesitas bersifat multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi faktor psikologis dan perilaku, seperti tingkat stres dan aktivitas fisik, serta faktor lain seperti jenis kelamin, usia, dan asupan energi. Namun, penelitian yang mengkaji hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di tingkat komunitas masih terbatas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada peserta Posbindu di Seyegan, Kabupaten Sleman.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 239 responden dewasa-lansia yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner, meliputi tingkat stres yang diukur dengan DASS-21, aktivitas fisik dengan IPAQ-SF, dan asupan energi dengan SQ-FFQ. Status obesitas ditentukan berdasarkan pengukuran antropometri untuk menghitung IMT. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan multivariat menggunakan regresi logistik biner dengan mengontrol variabel perancu.

Hasil: Sebanyak 50,6% responden mengalami obesitas dan 49,4% tidak obesitas. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal (93,3%) dan aktivitas fisik kategori sedang (50,6%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas ($p=0,247$) dan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p=0,631$). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa usia dan asupan energi berpengaruh signifikan terhadap kejadian obesitas ($p<0,05$).

Kesimpulan: Tingkat stres dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kejadian obesitas, sedangkan usia dan asupan energi berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada peserta Posbindu di Seyegan. Hasil ini menunjukkan perlunya penguatan program promotif dan preventif di Posbindu yang berfokus pada pengendalian asupan energi serta pemantauan kelompok usia berisiko sebagai upaya pencegahan obesitas di masyarakat.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Obesitas; Posbindu; Tingkat Stres

¹ Mahasiswi Program Studi Sarjana Gizi FK-KMK UGM

² Dosen Program Studi Sarjana Gizi FK-KMK UGM

³ Dosen Program Studi Sarjana Gizi FK-KMK UGM

THE ASSOCIATION OF STRESS LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY AMONG POSBINDU PARTICIPANTS IN SEYEGAN, SLEMAN REGENCY

Yuan Angelica Pramudita Sujatmiko¹, Emy Huriyati², Yosephin Anandati Pranoto³

ABSTRACT

Background: Obesity is a public health problem that continues to increase globally and nationally and serves as a major risk factor for various non-communicable diseases. Obesity is a multifactorial condition influenced by the interaction of psychological and behavioral factors, such as stress levels and physical activity, as well as other factors including energy intake, age, and sex. However, studies examining the relationship between stress levels and physical activity with obesity at the community level remain limited.

Objective: This study aimed to analyze the association between stress levels and physical activity with obesity among Posbindu participants in Seyegan, Sleman Regency.

Methods: This study employed a cross-sectional design using secondary data from a parent study involving 239 adults and elderly participants selected through purposive sampling. Data were collected through interviews using questionnaires, including stress levels measured by DASS-21, physical activity by IPAQ-SF, and energy intake by SQ-FFQ. Obesity status was determined based on anthropometric measurements to calculate BMI. Data were analyzed using Chi-square test for bivariate analysis and binary logistic regression for multivariate analysis by controlling for confounding variables.

Results: A total of 50.6% of respondents were obese, while 49.4% were non-obese. Most respondents had normal stress levels (93.3%) and moderate physical activity (50.6%). There was no significant association between stress levels and obesity ($p=0.247$) nor between physical activity and obesity ($p=0.631$). Multivariate analysis showed that age and energy intake were significantly associated with obesity ($p<0.05$).

Conclusion: Stress levels and physical activity were not associated with obesity, whereas age and energy intake were significantly associated with obesity among Posbindu participants in Seyegan. These findings highlight the need to strengthen promotive and preventive programs at Posbindu, particularly focusing on energy intake management and monitoring high-risk age groups as part of community-based obesity prevention efforts.

Keywords: Physical Activity; Obesity; Posbindu; Stress Level

¹ Student of Health Nutrition Program FK-KMK UGM

² Lecturer of Health Nutrition Program FK-KMK UGM

³ Lecturer of Health Nutrition Program FK-KMK UGM