



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI, DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA WANITA DEWASA  
(25-54 TAHUN) DI NAGARI GUGUAK MALALO**

**Oleh :**

**FEBRIANI PUTRI**

**No.BP. 1811222012**

**Pembimbing I : Dr. Idral Purnakarya, S.KM, M.KM**

**Pembimbing II : Putri Aulia Arza, S.P, M.Si**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2022**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juli 2022**

**Febriani Putri, No. BP. 1811222012**

**Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan  
Obesitas Sentral Pada Wanita Dewasa (25-54 Tahun) di Nagari Guguak Malalo**

**xi + 68 halaman, 23 tabel, 3 gambar, 9 lampiran**

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Obesitas sentral merupakan prediktor dan faktor risiko terjadinya penyakit mematikan seperti diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensi, penyakit kardiovaskular, kanker, dan sindrom metabolik. Kejadian obesitas sentral ditemukan tiga kali lipat lebih tinggi pada perempuan dan diketahui terus meningkat pada usia 25 tahun keatas.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian ini adalah wanita dewasa usia 25-54 tahun sebanyak 103 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *chi square* dan uji *fisher exact test*.

**Hasil**

Hasil penelitian ini ditemukan 81,6% wanita mengalami obesitas sentral, 88,3% memiliki pengetahuan gizi kurang, 76,7% responden memiliki pola konsumsi kurang baik setelah dikompositkan, dan 66% responden memiliki aktivitas fisik sedang. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi dengan obesitas sentral (p-value : 0,0001). Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan obesitas sentral (p-value : 0,458) dan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan obesitas sentral (p-value : 0,769).

**Kesimpulan**

Pola konsumsi memiliki hubungan yang signifikan dengan obesitas sentral pada wanita dewasa di Nagari Guguak Malalo, sedangkan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan signifikan dengan obesitas sentral. Diharapkan bagi wanita dewasa untuk memperbaiki pola konsumsi makanan sesuai yang dibutuhkan tubuh dan meningkatkan pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang.

**Daftar Pustaka**

**: 59 (2004 – 2021)**

**Kata Kunci**

**: Obesitas Sentral, Pengetahuan Gizi, Pola  
Konsumsi, dan Aktivitas Fisik**

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, Juli 2022  
Febriani Putri, No. BP. 1811222012**

**The Relationship of Nutrition Knowledge, Consumption Patterns, and Physical Activity with Central Obesity in Adult Women (25-54 Years) in Nagari Guguak Malalo**

**xi + 68 pages, 23 tables, 3 images, 9 attachments**

**ABSTRACT**

**Objective**

Central obesity is a predictor and risk factor for deadly diseases such as diabetes mellitus, dyslipidemia, hypertension, cardiovascular disease, cancer, and metabolic syndrome. The incidence of central obesity was found to be three times higher in women and is known to continue to increase at the age of 25 years and over. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, consumption patterns, and physical activity with central obesity in adult women (25-54 years) in Nagari Guguak Malalo.

**Methods**

This study uses a quantitative method with a cross-sectional approach. The subjects of this study were 103 adult women aged 25-54 years. Sampling in this study used a quota sampling technique. Collecting data using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and questionnaires. Data were analyzed using chi square test and fisher exact test.

**Results**

The results of this study found that 81.6% of women had central obesity, 88.3% had poor nutrition knowledge, 76.7% of respondents had poor consumption patterns after being composited, and 66% of respondents had moderate physical activity. The results of statistical tests showed that there was a significant relationship between consumption patterns and central obesity (p-value : 0.0001). There is no relationship between nutritional knowledge and central obesity (p-value : 0.458) and there is no relationship between physical activity and central obesity (p-value : 0.769).

**Conclusion**

Consumption patterns have a significant relationship with central obesity in adult women in Nagari Guguak Malalo, while knowledge of nutrition and physical activity does not have a significant relationship with central obesity. It is expected for adult women to improve food consumption patterns according to the body's needs and increase knowledge about central obesity and balanced nutrition guidelines.

**References : 59 (2004 – 2021)**

**Keywords : Central Obesity, Nutritional Knowledge, Consumption Patterns, and Physical Activity**