



Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Hipertensi dan Diabetes Melitus) pada Wanita Usia Produktif

Laras Eka Nur Hasanah^{1*}, Fadean Stefany², Dwi Intan Pakuwita AR³

¹⁻²S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia

³S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: larasenh97@gmail.com

Abstract. *This study aimed to examine the association between physical activity and nutritional status as risk factors for noncommunicable diseases among women of reproductive age. A descriptive quantitative study with a cross-sectional approach was conducted in Kranggan Village involving 35 respondents selected through purposive sampling. Data on physical activity were collected using questionnaires, while nutritional status was assessed based on Body Mass Index (BMI). The findings showed that most respondents had moderate physical activity levels (51.4%), followed by low physical activity levels (42.8%). Regarding nutritional status, the majority of respondents were classified as overweight (51.4%) and obese (28.6%). Statistical analysis demonstrated a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p = 0.003$). The results indicate that inadequate physical activity is associated with increased nutritional status problems, particularly overweight conditions. Therefore, low physical activity and excessive body weight represent interconnected risk factors contributing to the development of noncommunicable diseases among women of reproductive age. This study highlights the importance of promoting regular physical activity and maintaining balanced nutritional status as preventive strategies to reduce the risk of noncommunicable illnesses.*

Keywords: *Body Mass Index; Noncommunicable Diseases; Nutritional Status; Physical Activity; Women of Reproductive Age.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi sebagai faktor risiko penyakit tidak menular pada wanita usia reproduktif. Penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* dilakukan di Desa Kranggan yang melibatkan 35 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (51,4%), diikuti oleh aktivitas fisik rendah (42,8%). Berdasarkan status gizi, mayoritas responden dikategorikan mengalami kelebihan berat badan (51,4%) dan obesitas (28,6%). Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi ($p = 0,003$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tidak memadai berhubungan dengan peningkatan masalah status gizi, terutama kondisi kelebihan berat badan. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang rendah dan berat badan berlebih merupakan faktor risiko yang saling berkaitan dalam perkembangan penyakit tidak menular pada wanita usia reproduktif. Penelitian ini menekankan pentingnya meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dan mempertahankan status gizi seimbang sebagai strategi pencegahan untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Indeks Massa Tubuh; Penyakit Tidak Menular; Status Gizi; Wanita Usia Reproduksi.

1. LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan diabetes melitus, telah menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan dengan prevalensi yang terus meningkat (Wardani et al., 2026). Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian, dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, dan kelebihan berat badan (WHO, 2024). Selain itu, ibu usia produktif sering diidentifikasi sebagai kelompok dengan risiko unik karena aktivitas sehari-hari mereka didominasi oleh pekerjaan rumah tangga, yang belum tentu dianggap sebagai olahraga fisik sedang hingga intens. Penyakit

kardiovaskular dan penyakit metabolik berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik (Manalu et al., 2025).

Wanita usia produktif merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan status kesehatan akibat faktor biologis dan hormonal, serta perubahan gaya hidup (Wardani et al., 2026). Dalam situasi ini, mereka sering menghadapi hambatan untuk mengakses fasilitas olahraga atau memiliki waktu luang yang terbatas untuk aktivitas fisik di luar pekerjaan rumah tangga (Bull et al., 2020). Menjaga keseimbangan energi tubuh sangat bergantung pada aktivitas fisik, meningkatkan sensitivitas insulin, dan membantu mengontrol tekanan darah. Hal ini mengakibatkan tingginya angka perilaku sedentari, yang meningkatkan risiko diabetes tipe 2 dan hipertensi dengan meningkatkan lemak tubuh dan resistensi insulin (Nurhayati et al., 2023).

Status gizi merupakan salah satu indikator kunci untuk menilai kesehatan seseorang, karena mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi. Indeks Massa Tubuh (IMT), yang digunakan untuk mengukur status gizi, dikaitkan dengan risiko yang lebih tinggi terhadap sejumlah penyakit tidak menular, termasuk hipertensi dan diabetes melitus. Oleh karena itu, status gizi merupakan salah satu faktor yang harus dipertimbangkan dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat, terutama di kalangan wanita usia produktif (Liu et al., 2023).

Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat mengakibatkan ketidakseimbangan energi, sesuai dengan hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik, yang dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Diabetes melitus dan hipertensi dapat menjadi lebih mungkin terjadi sebagai akibat dari gangguan ini. Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi sebagai faktor risiko pada wanita usia produktif sangat penting untuk mendukung upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Berdasarkan pembahasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi sebagai faktor risiko penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan diabetes melitus, pada wanita usia produktif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mendeskripsikan status gizi ibu di Desa Kranggan, Kecamatan Sampang, tanpa menerapkan perlakuan atau intervensi apa pun pada variabel yang diteliti. Penelitian ini dilakukan di Desa Kranggan, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang pada

bulan Juni 2026. Lokasi ini dipilih karena terbatasnya ketersediaan data tentang status gizi ibu di tingkat desa dan indikasi masalah gizi di dalam masyarakat.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari semua ibu berusia antara 19 dan 49 tahun yang tinggal di Desa Kranggan. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk memilih sampel penelitian sebanyak 35 responden berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu usia produktif yang mampu dan bersedia terlibat dalam seluruh prosedur pengumpulan data. Kriteria inklusi adalah responden harus telah tinggal di Desa Kranggan setidaknya selama enam bulan terakhir, bersedia berpartisipasi, dan tidak menderita penyakit kronis yang dapat memengaruhi berat badan mereka. Ukuran sampel ditentukan berdasarkan jumlah perempuan yang memenuhi semua kriteria tersebut.

Data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner aktivitas fisik yang mengkategorikan responden ke dalam kelompok aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Status gizi dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data diperoleh dengan mengukur berat badan menggunakan timbangan digital dengan akurasi 0,1 kg dan tinggi badan menggunakan mikrometer dengan akurasi 0,1 cm. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menetapkan empat kategori untuk nilai IMT yaitu kurang berat badan ($IMT < 18,5$), normal ($18,5-24,9$), kelebihan berat badan ($25,0-29,9$), dan obesitas ($\geq 30,0$). Nilai IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter.

Karakteristik responden, tingkat aktivitas fisik mereka, dan kondisi gizi mereka dijelaskan menggunakan analisis univariat. Dan analisis bivariat dilakukan untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Jika suatu sel memiliki jumlah yang diharapkan kurang dari 5, uji eksak Fisher digunakan sebagai alternatif. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan nilai signifikansi (nilai p).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik pada Wanita Usia Produktif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik tingkat sedang sebanyak 18 responden. Sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi sebanyak 2 responden, sedangkan 15 responden melakukan aktivitas fisik tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden belum melakukan aktivitas fisik dalam jumlah yang direkomendasikan.

Persentase besar perempuan usia produktif yang melakukan aktivitas fisik tingkat sedang dan rendah mungkin disebabkan oleh sejumlah faktor. Dalam kelompok ini, aktivitas sehari-hari umumnya didominasi oleh pekerjaan rumah tangga, pengasuhan anak, dan aktivitas lain yang sebagian besar termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Selain itu, keterbatasan waktu akibat tanggung jawab keluarga seringkali menghalangi perempuan untuk berolahraga secara teratur atau melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi (Kandel et al, 2023). Penelitian pada perempuan usia produktif menunjukkan bahwa tanggung jawab keluarga, keterbatasan waktu, kelelahan, dan kurangnya dukungan sosial merupakan faktor utama yang menghambat partisipasi dalam aktivitas fisik yang memadai.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki anak cenderung melakukan aktivitas fisik tingkat sedang hingga rendah dibandingkan dengan perempuan yang tidak memiliki anak. Tanggung jawab mengurus keluarga mengakibatkan berkurangnya waktu luang untuk aktivitas fisik, rekreasi, atau olahraga terstruktur (Bueno et al, 2024). Perubahan gaya hidup modern telah menyebabkan rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan wanita usia produktif. Kemajuan teknologi dan penggunaan peralatan rumah tangga yang semakin praktis telah mengurangi kebutuhan akan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, pengeluaran energi menurun, sehingga meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular, termasuk hipertensi dan diabetes melitus (Conklin et al, 2025).

Tingkat aktivitas fisik sedang dan rendah di kalangan wanita usia produktif kemungkinan dipengaruhi oleh beban kerja rumah tangga yang berat, keterbatasan waktu untuk berolahraga, dan gaya hidup yang semakin tidak aktif. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui pendidikan kesehatan, promosi olahraga teratur, dan penerapan gaya hidup aktif untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular di masa mendatang (Kandel et al, 2023).

Status Gizi pada Wanita Usia Produktif

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 35 responden perempuan usia produktif di Desa Kraggan, status gizi menunjukkan bahwa 51,4% wanita usia reproduktif di Desa Kraggan mengalami kelebihan berat badan atau *overweight* sebanyak 18 responden. Terdapat 10 responden dengan status gizi obesitas, dan hanya 7 responden dengan status gizi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi kelebihan berat badan dan obesitas lebih dominan dibandingkan status gizi normal di antara responden penelitian.

Tingginya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada wanita usia produktif mungkin disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Energi berlebih akan disimpan sebagai lemak tubuh dan meningkatkan berat badan serta Indeks Massa Tubuh (IMT) jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan orang dewasa sebagian merupakan akibat dari perubahan pola makan, dengan individu mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, gula, lemak, dan makanan olahan (Nanda et al, 2025).

Banyak responden yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dalam penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan wanita usia produktif dikaitkan dengan aktivitas fisik yang rendah dan pola makan yang tidak sehat. Penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan aktivitas fisik yang tidak mencukupi memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang aktif secara fisik (Syamsiah, 2025).

Pada wanita usia produktif, penambahan berat badan juga dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal, riwayat kehamilan, dan perubahan metabolisme yang terjadi seiring bertambahnya usia. Obesitas di kalangan wanita usia produktif tidak hanya meningkatkan risiko penyakit tidak menular tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan reproduksi, fungsi hormonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Zheng et al, 2024).

Tingkat kelebihan berat badan dan obesitas yang tinggi dalam penelitian ini menekankan perlunya strategi pencegahan dan promosi, seperti peningkatan aktivitas fisik, pendidikan tentang diet seimbang, dan pemantauan status gizi secara teratur. Pengelolaan berat badan di kalangan wanita usia reproduksi sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan diabetes melitus, yang prevalensinya terus meningkat di kalangan orang dewasa (Nanda et al., 2025).

Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Hipertensi dan Diabetes Melitus) pada Wanita Usia Produktif

Aktivitas fisik dan status gizi di kalangan wanita usia produktif di Desa Kraggan berkorelasi signifikan, dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik seseorang memiliki dampak besar pada kesehatan gizinya. Orang yang kurang berolahraga lebih cenderung kelebihan berat badan atau obesitas daripada orang yang lebih banyak berolahraga.

Menurut penelitian Hasanudin (2023), gaya hidup sedentari merupakan salah satu penyebab utama peningkatan risiko hipertensi, yang sangat berkorelasi dengan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan kebugaran kardiovaskular dan

meningkatkan akumulasi lemak tubuh, yang berkontribusi pada obesitas dan resistensi insulin. Kelebihan berat badan dan obesitas yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus (Sangadah, 2023).

Hasil penelitian memperkuat gagasan bahwa bagi wanita usia produktif, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi yang meningkatkan kemungkinan terkena penyakit tidak menular, terutama diabetes melitus dan hipertensi. Karena itu, menjaga pola makan yang sehat dan melakukan peningkatan aktivitas fisik dapat mencegah penyakit yang tidak menular.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan di Desa Kraggan yang berada pada usia produktif melakukan aktivitas fisik tingkat sedang hingga rendah, dan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas merupakan karakteristik utama kondisi gizi mereka. Status gizi dan aktivitas fisik responden berkorelasi signifikan, dengan nilai p sebesar 0,003 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa kelebihan berat badan lebih mungkin dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Menurut penelitian ini, perempuan usia reproduktif yang melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan sehat lebih mungkin terkena penyakit tidak menular, terutama diabetes melitus dan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini, terutama kepada Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang atas kesempatan, fasilitas, dan dukungan yang diberikan dalam melakukan penelitian ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan referensi dalam upaya peningkatan pada kemajuan pengetahuan, khususnya di bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolfotouh, M. A., Banimustafa, A. A., Mahfouz, A. A., Al-Assiri, M. H., Al-Juhani, A. F., & Alaskar, A. S. (2015). Using the health belief model to predict breast self-examination among Saudi women. *BMC Public Health*, *15*, Article 1163. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2510-y>
- Bueno, S. V., Nielsen, R. O., Kallestrup, P., Ryom, K., Morgan, K., Elsborg, P., Petersen, C. B., & Jacobsen, J. S. (2024). Parous women perform less moderate to vigorous physical activity than their nulliparous peers: A population-based study in Denmark. *Public Health*, *231*, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2024.03.010>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Conklin, K. K., Nakayama, J. Y., Van Dyke, M. E., Harley, K. G., & Thompson, H. R. (2025). Leisure-time physical activity among women of reproductive age—United States, 2022 and 2024. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, *74*, 634–639. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7441a2>
- Hasanuddin, I., Indirwan, & Zainab. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ners*, *7*, 1659–1664. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15962>
- Kandel, P., Lim, S., Dever, M., et al. (2023). Enablers and barriers related to preconception physical activity: Insights from women of reproductive age using mixed methods. *Nutrients*, *15*(23), Article 4939. <https://doi.org/10.3390/nu15234939>
- Lin, X., & Li, H. (2021). Obesity: Epidemiology, pathophysiology, and therapeutics. *Frontiers in Endocrinology*, *12*, Article 706978. <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.706978>
- Manalu, R., Siregar, R., & Nasution, A. (2025). Risk factors of hypertension in pregnant women in Labuhanbatu Regency: A cross-sectional study. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Nanda, P. V., Fitri, A., Syukri, M., Ibnu, I. N., & Butar Butar, M. (2025). Determinan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15–49 tahun) di Indonesia (Analisis data SKI 2023). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 200–217. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5430>
- Nurhayati, C., Hidayanti, N., Sari, N. A., & Rustini, S. A. (2023). Analysis of factors affecting self-management in type 2 diabetes mellitus patients. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, *12*(1), 84–95. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v12i1.416>
- Petro-Nustas, W., Tsangari, H., Phellas, C., & Constantinou, C. (2013). Health beliefs and practice of breast self-examination among young Cypriot women. *Journal of Transcultural Nursing*, *24*(2), 110–118. <https://doi.org/10.1177/1043659612472201>
- Sangadah, K. (2023). Hubungan asupan zat gizi (natrium, kalium, kalsium, magnesium) dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, *2*(3), 12–20. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i3.61280>

- Syamsiah, S. (2025). Analysis of the relationship between eating patterns, physical activity, and socio-economic factors with obesity in women of reproductive age in North Jakarta. *Proceedings of International Conference on Health Sciences*, 2(2).
- Windiramadhan, A. P., Mujahidah, R. G., & Murni, D. E. S. (2025). Early health detection among housewives to enhance family health and well-being. *Karya Kesehatan Siwalima*, 4(2), 138–146. <https://doi.org/10.54639/kks.v4i2.1706>
- Zheng, L., Yang, L., Guo, Z., Yao, N., Zhang, S., & Pu, P. (2024). Obesity and its impact on female reproductive health: Unraveling the connections. *Frontiers in Endocrinology*, 14, Article 1326546. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1326546>