

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Stres yang Dirasakan, dengan Obesitas pada Orang Dewasa: Studi Cross Sectional di Jayapura, Indonesia *The Relationship Between Physical Activity and Perceived Stress, with Obesity in Adults: A Cross-Sectional Study in Jayapura, Indonesia*

Natalia Paskawati Adimuntja*, Fajrin Violita, Asriati Asriati, Faridha Almira,
Lisda Oktavia Madu Pamangin

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih, Jayapura,
Indonesia

Article Info

Article History

Received: 07 Jul 2026

Revised: 05 Agu 2026

Accepted: 13 Agu 2026

ABSTRACT / ABSTRAK

Overweight and obesity are major risks for several chronic diseases, including type 2 diabetes mellitus and cardiovascular disease, namely heart disease and stroke, which are the leading causes of death worldwide. The prevalence of obesity in Papua in 2023 was 31.3%. This study aims to determine the relationship between physical activity and perceived stress with obesity in adults in Jayapura City. The study used a cross-sectional survey. The study population was all adult patients visiting the Abepura Community Health Center in Jayapura City, with a sample size of 100 respondents. Sampling was conducted using an accidental sampling technique. Interviews were conducted using a questionnaire. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the chi-square (χ^2) statistical test. The results showed that 44 respondents (44.0%) were overweight and obese, while 56 respondents (56.0%) were non-obese. The bivariate analysis found that physical activity (p -value = 0,036; PR=1,70; 95%CI=1,123-2,581) was significantly associated with the incidence of overweight and obesity in adults at the Abepura Community Health Center in Jayapura City. It is recommended that the public increase their understanding and awareness of the importance of maintaining an ideal body weight through regular physical activity, as an effort to prevent and control non-communicable diseases.

Keywords: *Overnutrition, Obesity, Physical Activity, Stress, Adulthood*

Kelebihan berat badan dan obesitas adalah risiko utama untuk beberapa penyakit kronis, termasuk diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular yaitu penyakit jantung dan stroke yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Prevalensi obesitas di Papua tahun 2023 sebesar 31,3%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan stres yang dirasakan dengan obesitas pada orang dewasa di Kota Jayapura. Jenis penelitian survey *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua pasien usia dewasa yang berkunjung di Puskesmas Abepura Kota Jayapura dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Cara penarikan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Wawancara dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data yakni analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* (χ^2). Hasil penelitian diperoleh bahwa responden yang mengalami gizi lebih dan obesitas sebanyak 44 orang (44,0%) dan yang tidak obesitas sebanyak 56 orang (56,0%). Hasil analisis bivariat menemukan bahwa faktor aktivitas fisik (p -value = 0,036; PR=1,70; 95%CI=1,123-2,581) signifikan bermakna dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Abepura Kota Jayapura. Disarankan masyarakat agar dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan tetap ideal dengan rutin beraktivitas fisik, sebagai salah satu upaya untuk mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular.

Kata kunci : Gizi lebih, Obesitas, Aktivitas Fisik, Stres, Usia Dewasa

Corresponding Author:

Name : Natalia Paskawati Adimuntja

Affiliate : Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

Address : Jl. Raya Abepura Sentani, Jayapura Papua

Email : nataliaadimuntja@gmail.com

PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan dan obesitas adalah penumpukan jaringan lemak yang terlalu banyak sehingga bisa mengganggu kesehatan fisik dan psikososial (Andi Paraqleta Nur Eli et al., 2023; Suryadinata & Sukarno, 2019). Kelebihan berat badan dan obesitas adalah risiko utama untuk beberapa penyakit kronis, termasuk diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular yaitu penyakit jantung dan stroke yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia (Dakanalis et al., 2023). Data global menunjukkan pada tahun 2022 bahwa 1 dari 8 orang di dunia mengalami obesitas. Angka prevalensi orang dewasa berusia 18 tahun ke atas yang mengalami kelebihan berat badan adalah 43% pada tahun 2022, dimana 16% yang mengalami obesitas (World Health Organization, 2024).

Prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa (>18 tahun) di Indonesia tahun 2018 yaitu sebesar 13,6% meningkat menjadi 14,4% pada tahun 2023. Sedangkan angka prevalensi orang dewasa (>18 tahun) yang mengalami obesitas di Indonesia pada tahun 2018 adalah sebesar 21,8% meningkat menjadi 23,4% pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2018, 2023). Angka prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa >18 tahun di Papua tahun 2018 sebesar 14,8% dan di tahun 2023 menjadi 14,2%. Sementara itu, prevalensi obesitas di Papua tahun 2018 adalah 20,1% dan pada tahun 2023 meningkat menjadi 31,3% (Kemenkes RI, 2019, 2023).

Obesitas adalah kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk faktor biologis, perilaku dan lingkungan (Aprilio et al., 2026). Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh, dimana energi yang masuk melalui konsumsi makanan harus seimbang dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik sehari-hari (Spătărelu et al., 2023). Pada saat aktivitas menurun, maka pengeluaran energi juga ikut berkurang yang dapat mengakibatkan penumpukan jaringan lemak yang mengakibatkan peningkatan risiko obesitas terutama pada usia dewasa (Suryadinata & Sukarno, 2019). Kondisi ini lebih rentan terjadi pada kelompok usia dewasa. dimana aktivitas fisik cenderung menurun seiring dengan meningkatnya tuntutan pekerjaan dan perubahan gaya hidup. Selain itu, obesitas pada usia dewasa juga berkaitan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi dan penyakit kardiovaskular (Liu et al., 2024).

Perkembangan teknologi yang pesat turut membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup masyarakat. Kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti penggunaan kendaraan bermotor, pemanfaatan perangkat digital yang memudahkan pekerjaan, menyebabkan masyarakat cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedentari. Aktivitas sedentari adalah kegiatan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, duduk dalam waktu lama, bekerja di depan komputer, atau penggunaan gawai secara berlebihan. Kondisi ini berkontribusi pada penurunan total energi yang dikeluarkan oleh tubuh, sehingga terjadi ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan (Ghiotto et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita usia dewasa di Polandia menemukan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan sindrom metabolik. Hal ini berarti bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat membantu mencegah sindrom metabolik dan penyakit kardiovaskular (Liu et al., 2024).

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menyebabkan gangguan pola makan, baik berupa nafsu makan berkurang ataupun meningkat. Ada kalanya orang stres tidak nafsu makan sehingga menjadi kurus dan ada pula yang menyebabkan nafsu makan meningkat terutama keinginan untuk mengonsumsi makanan manis dan tinggi kalori sehingga menjadi lebih gemuk (Badriyah & Hulina Sitepu, 2020; Dakanalis et al., 2023). Peningkatan asupan makan individu diikuti dengan adanya penurunan aktivitas dapat mengembangkan kemungkinan obesitas (Abhari et al., n.d.).

Sistem saraf pusat mengaktifkan sumbu *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) saat berada dalam situasi stres yang menyebabkan sekresi kortisol meningkat. Hormon ini membantu tubuh beradaptasi terhadap tantangan lingkungan dengan meningkatkan ketersediaan glukosa dalam darah, menghambat proses inflamasi, serta memodulasi fungsi imun. Namun, produksi kortisol yang berlebihan atau berkepanjangan dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, hipertensi dan gangguan psikologis (Azahra et al., 2026; Azzahra et al., 2025). Hasil penelitian yang dilakukan pada wanita usia dewasa di Australia menemukan bahwa beberapa individu mengonsumsi makan berkalori tinggi dan berlemak selama mengalami stress yang dapat berisiko terhadap status gizi (Radavelli et al., 2022). Stres psikologis menjadi salah satu faktor risiko yang penting diperhatikan karena berperan dalam memodifikasi pola makan dan proses metabolisme tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan stres yang dirasakan dengan obesitas pada orang dewasa di Kota Jayapura.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah survey *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua pasien usia ≥ 18 tahun yang berkunjung di Puskesmas Abepura Kota Jayapura tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien usia ≥ 18 tahun yang berkunjung di Puskesmas Abepura Kota Jayapura tahun 2025 yang berjumlah 100 orang, berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus Lameshow (1991). Cara penarikan sampel yakni menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental Sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan sumber data yang diinginkan (Sugiyono, 2012).

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Serta dilakukan pengukuran tinggi badan menggunakan *stadiometer* dan pengukuran berat badan menggunakan alat ukur timbangan berat badan. Penentuan status gizi berpedoman menurut Kementerian Kesehatan yakni (0)= tidak gizi lebih/obesitas, jika IMT responden $< 18,5$ dan atau $\geq 18,5 - < 25,0$ dan (1)= gizi lebih dan obesitas, jika IMT responden $\geq 25,0 - \geq 27,0$ (Kemenkes RI, 2018). Pertanyaan terkait aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* pada penelitian Janatin (2013) menyatakan bahwa IPAQ sudah dilakukan uji validitas dan hasilnya valid serta reliable dengan nilai $\alpha=0,81$ dalam penelitian (Mulyasari & Srimati, 2020; Rafitha, 2020), dimana pembagian kategorinya yakni (0)= jarang, jika ($<$ nilai median) dan (1)= sering, jika ($\geq$ nilai median). Pertanyaan terkait tingkat stres diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *DASS-21* yang telah dilakukan uji validitas (Cronbach alpha= 0,902) yang diadopsi dalam penelitian (Septyani, 2019) yakni (0)= ringan, jika skor jawaban responden $\geq$ nilai median dan (1)= tinggi, jika skor jawaban responden $<$ nilai median.

Pengolahan data yang dilakukan yakni *editing, coding, entry data* dan *cleaning*. Analisis data yakni analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji statistik uji *chi-square* (χ^2) dengan derajat kemaknaan α sebesar 0,05 dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil penelitian dikatakan ada hubungan bermakna jika $p\text{-value} \leq 0,05$.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil penelitian sebanyak 100 responden. Adapun hasil analisis univariat dan analisis bivariat sebagai berikut:

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik		Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	28,0
	Perempuan	72	72,0
Pekerjaan	Tidak Bekerja	36	36,0
	PNS/Pegawai	13	13,0
	Wiraswata/Pedagang	17	17,0
	Petani/Buruh	5	5,0
	Lainnya	29	29,0
Status gizi	Kurus	5	5,0
	Normal	51	51,0
	Berat badan lebih	11	11,0
	Obesitas	33	33,0
Total		100	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yakni sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 72 orang (72,0%). Berdasarkan jenis pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 36 orang (36,0%) dan yang paling sedikit merupakan petani/buruh yaitu 5 orang (5,0%). Sebagian besar responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 51 orang (51,0%), responden dengan berat badan lebih sebanyak 11 orang (11,0%) dan responden yang mengalami obesitas sebanyak 33 orang (33,0%).

Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Analisis univariat terhadap variabel dalam penelitian ini (Tabel 2) menunjukkan bahwa, responden yang mengalami berat badan lebih dan obesitas sebanyak 44 orang (44,0%) dan yang tidak obesitas sebanyak 56 orang (56,0%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tinggi yaitu sebanyak 73 orang (73,0%). Berdasarkan tingkat stress, sebagian besar responden dengan tingkat stres yang rendah yaitu sebanyak 51 orang (51,0%).

Analisis Bivariat

Hasil uji *chi-square* (Tabel 3) menemukan faktor aktivitas fisik memiliki $p\text{-value} = 0,036$ yang berarti secara statistik bermakna dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas pada

usia dewasa di Puskesmas Abepura Kota Jayapura, sebab memiliki $p\text{-value} \leq 0,05$. Sementara untuk variabel stress memiliki nilai $p\text{-value} = 0,112$ yang berarti secara statistik tidak bermakna dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Abepura Kota Jayapura karena memiliki nilai $p\text{-value} < 0,05$.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel Penelitian		Jumlah (n)	Persentase (%)
Kejadian berat badan lebih dan obesitas	Ya	44	44,0
	Tidak	56	56,0
Aktivitas fisik	Rendah	27	27,0
	Tinggi	73	73,0
Stres	Tinggi	49	49,0
	Rendah	51	51,0
Total		100	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Faktor Risiko	Berat Badan Lebih & Obesitas				Total		<i>p-value</i>	PR (95%CI)
	Ya		Tidak					
	n=44	%	n=56	%	n=100	%		
Aktivitas Fisik								
Rendah	17	63,0	10	37,0	27	100	0,036*	1,70 (1,123-2,581)
Tinggi	27	37,0	46	63,0	73	100		
Stres								
Tinggi	26	53,1	23	46,9	49	100	0,112	1,503 (0,953-2,371)
Rendah	18	35,3	33	64,7	51	100		

Keterangan: (*: Bermakna pada $p < 0,05$)

Sumber: Data primer (diolah), 2025

PEMBAHASAN

Obesitas merupakan kondisi medis yang ditandai dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Obesitas dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan kalori dan pengeluaran energi dalam jangka panjang. Jika kalori yang dikonsumsi lebih banyak daripada yang dibakar oleh tubuh, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak. Akumulasi lemak ini terutama terjadi di jaringan adiposa, baik di bawah kulit (*subkutan*) maupun di sekitar organ dalam (*visceral fat*), yang dapat menyebabkan berbagai gangguan metabolik. Dalam jangka panjang, obesitas dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, gangguan pernapasan, hingga gangguan hormonal. Obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang berasal dari pola makan, kurangnya aktivitas fisik, maupun faktor genetik (Muzakir Muhammad Amin & Sulaiman, 2025).

Aktivitas fisik merupakan kunci kesuksesan pemeliharaan berat badan. Aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan membutuhkan energi. Adanya kebutuhan energi saat melakukan aktivitas fisik tersebut akan berperan dalam meningkatkan laju metabolisme yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi dan dengan demikian keseimbangan energi dalam tubuh dapat terjaga (Azizah et al., 2024). Sedangkan perilaku aktivitas fisik yang kurang (*sedentary life style*) menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko gizi lebih (*overweight*) hingga obesitas (Alsulami et al., 2023).

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik tinggi yaitu 73 orang (73,0%). Proporsi responden terhadap gizi lebih dan obesitas lebih tinggi pada responden yang memiliki aktivitas fisik rendah dibanding dengan responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi, yaitu sebesar 63,0% dari 27 responden yang memiliki aktivitas fisik rendah, dan sebesar 37,0% dari 73 responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dan obesitas pada usia dewasa di Kota Jayapura. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden rajin beraktivitas fisik. Adapun beberapa aktivitas fisik yang sering dilakukan seperti olahraga, berjalan kaki disekitar rumah, mengerjakan pekerjaan rumah baik didalam maupun disekitar halaman rumah. Aktivitas fisik seperti olahraga sedang dan jalan kaki secara teratur berkontribusi terhadap penurunan obesitas (Alsulami et al., 2023). Pada saat berolahraga kalori terbakar, makin banyak olahraga maka semakin banyak kalori yang hilang untuk metabolisme tubuh dan pengeluaran energi (Adimuntja, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Aceh yang menemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Kurangnya aktivitas fisik yang sesuai dengan asupan kalori dapat mengakibatkan penimbunan energi dalam bentuk lemak (Azizah et al., 2024). Oleh karena itu, aktivitas fisik berperan dalam menentukan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang kurang intens dapat menyebabkan seseorang mengalami obesitas, kelebihan berat badan. Pada umumnya, aktivitas fisik ringan lebih cenderung menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan (Zhang; et al., 2024). Upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat yang berfokus pada keseimbangan energi. Hal ini dapat dicapai dengan mengurangi asupan kalori. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik secara teratur juga sangat penting dengan anjuran minimal 150 menit per minggu untuk orang dewasa (World Health Organization, 2024).

Stres merupakan respon fisik ataupun emosional dari individu, untuk menyesuaikan dengan perubahan pada lingkungan. Stres dapat menyebabkan adanya rangsangan melalui aksis Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) yang berakibat kepada peningkatan sekresi hormon stres yang dapat memberikan gejala seperti peningkatan denyut jantung, sulit konsentrasi, gangguan tidur, dan peningkatan asupan makan individu. Peningkatan asupan makan individu diikuti dengan adanya penurunan aktivitas dapat mengembangkan kemungkinan obesitas pada individu tersebut (Abhari et al., n.d.). Seseorang yang memiliki tingkat stres berat dapat meningkatkan risiko mengalami kegemukan dikarenakan pada saat tubuh mengalami kondisi stres melepaskan kortisol kemudian hormon Insulin, hormon Leptin dan hormon Neuropeptide Y meningkat, kemudian hormon tersebut mengirimkan sinyal melalui otak sehingga menimbulkan rasa lapar dan seseorang memiliki keinginan memilih

makanan dan mengabaikan kecukupan asupan zat gizi perhari yang kemudian akan menyebabkan individu mengalami kegemukan (Hidayah et al., 2024).

Stress psikologis dapat mengurangi motivasi seseorang untuk makan makanan sehat dan terkadang menyebabkan makan berlebihan, melewati makan utama dan menggantinya dengan makanan berkalori tinggi. Beberapa individu mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan berlemak selama mengalami stress, memilih makanan yang lebih enak sebagai alternatif yang tanpa disadari atau disengaja untuk mengubah tingkat energi dan suasana hati individu (Ejtahed et al., 2024). Secara perilaku, kondisi stres juga sering dikaitkan dengan perubahan pola makan yang tidak sehat, seperti *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap tekanan emosional, bukan karena kebutuhan fisiologis. Individu yang mengalami stres cenderung mengabaikan prinsip gizi seimbang dan lebih memilih makanan yang memberikan kenyamanan sesaat. Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih dan obesitas (Shofi et al., 2024). Oleh karena itu, individu perlu mengenali pola makan karena emosi dan mencari strategi yang lebih sehat untuk mengelola tekanan psikologis, seperti olahraga, meditasi, atau konseling psikologis, untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Shofi et al., 2024).

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stress yang rendah yaitu sebanyak 51 orang (51,0%). Proporsi responden terhadap gizi lebih dan obesitas lebih tinggi pada responden yang memiliki tingkat stress yang tinggi dibanding dengan responden yang memiliki tingkat stress yang rendah, yaitu sebesar 53,1% dari 49 responden yang memiliki tingkat stress yang tinggi, dan sebesar 35,3% dari 51 responden yang memiliki tingkat stress yang rendah. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,112$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p>0,05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gizi lebih dan obesitas pada penduduk usia dewasa di Kota Jayapura. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kota Makassar yang menemukan bahwa tingkat stress tidak berhubungan dengan kejadian obesitas ($p=0,407$) (Nursakke, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secara teoritis stres memiliki mekanisme yang dapat memengaruhi peningkatan berat badan dan risiko obesitas, tetapi temuan yang berbeda diperoleh dalam penelitian ini karena dapat dipengaruhi oleh populasi penelitian, karakteristik responden, metode penelitian, serta faktor-faktor risiko lainnya yang belum diteliti dalam penelitian ini. Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan variabel lainnya dan metode longitudinal diperlukan untuk memahami mekanisme kausalitas secara lebih mendalam. Meskipun secara statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan dalam penelitian ini, stres perlu diperhatikan sebagai salah satu faktor risiko yang memengaruhi status gizi. Pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor risiko lainnya sangat diperlukan dalam upaya pencegahan dan pengendalian obesitas pada usia dewasa.

Berdasarkan hasil penelitian ini menemukan ada beberapa gejala stress yang dialami responden yaitu seperti responden merasa bahwa hal dirinya menjadi marah karena hal-hal sepele (10,0%), responden mengalami kesulitan bernafas (misalnya: sering sekali terengah-engah atau tidak dapat bernafas pada hal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya) (7,0%), responden merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas (6,0%) dan responden merasa sulit untuk beristirahat (7,0%). Hal ini menunjukkan bahwa gejala stress

yang dialami responden tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga melibatkan aspek fisiologis dan perilaku. Stres merupakan kondisi yang kompleks dan dapat memengaruhi berbagai sistem dalam tubuh, sehingga penting diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan, khususnya dalam kaitannya dengan status gizi dan risiko obesitas. Secara fisiologis, stres kronis mengaktifkan HPA axis (*hypothalamic-pituitary-adrenal axis*) secara terus menerus, sehingga meningkatkan sekresi kortisol. Hormon ini, jika berlebihan, dapat menurunkan respons imun, meningkatkan tekanan darah, mengganggu metabolisme glukosa, dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, hubungan antara stres, kesehatan mental, dan kesehatan fisik bersifat timbal balik dan saling mempengaruhi (Nursadrina et al., 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa faktor aktivitas fisik signifikan bermakna dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas pada usia dewasa di Puskesmas Abepura Kota Jayapura. Disarankan bagi masyarakat agar dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan tetap ideal melalui rutin beraktivitas fisik sebagai upaya untuk mencegah dan mengendalikan penyakit degeneratif. Bagi instansi kesehatan setempat untuk dapat melakukan komunikasi, informasi dan edukasi bagi pasien serta pemantauan kesehatan secara berkala melalui pelaksanaan Posbindu PTM agar tetap aktif dalam memantau kesehatan, sehingga masalah kesehatan terakit gizi lebih dan obesitas dapat dipantau dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala dan petugas Puskesmas Abepura, semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, LPPM Universitas Cenderawasih serta rekan-rekan di FKM Universitas Cenderawasih yang telah mendukung dalam penelitian ini sehingga telah terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abhari, R., Irasanti, S. N., & Herdiningrat, R. B. S. (n.d.). Tingkat Stres dan Indeks Massa Tubuh. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 166, 339–345.
- Adimuntja, N. P. (2024). Analisis Faktor Lingkungan Obesogenik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kota Jayapura. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(2), 222–229.
- Alsulami, S., Baig, M., Ahmad, T., Althagafi, N., Hazzazi, E., Alsayed, R., Alghamdi, M., & Almohammadi, T. (2023). Obesity prevalence, physical activity, and dietary practices among adults in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 11(1). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1124051>
- Andi Paraqleta Nur Eli, Nurhikmawati, Irmayanti, Safei, I., & Syamsu, R. F. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(12), 914–922. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i12.168>
- Aprilio, E., Angraini, D. I., Damayanti, P., & Zuraida, R. (2026). Obesitas: Aspek Klinis, Faktor Risiko, Dan Dampak Kesehatan. *Nusantara Hasana Journal*, 5(8), 396–408.
- Azahra, L., Salsabila, T. C., Putri, F. A., Fadilla, S., & Rahayu, W. F. (2026). Persepsi Stres dan

- Fungsi Imun: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikoneuroimunologi. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 02(04), 197-208.
- Azizah, C. N., Amin, F. A., & Ramadhaniah. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 1-13.
- Azzahra, D. A., Kurniawati, S. P., & Ramadhani, J. (2025). Peran Hormon Kortikosteroid dalam Regulasi Metabolisme dan Respons Stres pada Manusia. *Nian Tana Sikka : Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 7-13.
- Badriyah, L., & Hulina Sitepu, E. (2020). Hubungan Pekerjaan, Menopause, Dan Stres Dengan Obesitas Sentral Pada Perempuan Usia >45 Tahun Di Kota Depok. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(2), 23-32. <https://doi.org/10.35706/giziku.v1i2.4754>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). Depression , anxiety / stress , and dietary patterns : A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15, 1-18.
- Ejtahed, H., Mardi, P., Hejrani, B., Mahdavi, F. S., & Ghoreschi, B. (2024). Association between junk food consumption and mental health problems in adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 1-17.
- Ghiotto, L., Muollo, V., Tatangelo, T., Schena, F., & Rossi, A. P. (2022). Exercise and physical performance in older adults with sarcopenic obesity : A systematic review. *Frontiers in Endocrinology*, July, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.913953>
- Hidayah, A. N., Ariani, M., & Onieqie Ayu Dhea Manto, H. L. (2024). Hubungan Sedentary Lifestyle Dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(4).
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kemenkes RI. (2019). Laporan Provinsi PAPUA Riskesdas 2018. In *Badan Litbang Kesehatan*.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Liu, Y., Mao, S., Xie, W., Agnieszka, H. K., Helena, S. M., Magdalena, D., & Qian, G. (2024). Relationship between physical activity and abdominal obesity and metabolic markers in postmenopausal women. *Scientific Reports*, 1-12.
- Mulyasari, E. W., & Srimati, M. (2020). Macro Nutrition Intake, Physical Activity and Level of Stress with Event of Hypertension for Adults (18-60 Years). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 2(2), 83-92. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.2>
- Muzakir Muhammad Amin, & Sulaiman, S. (2025). Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. *Sehatrakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*.
- Nursadrina, C., Rahmayanti, K., & Sofia, M. (2025). Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik : Tinjauan Psikologi Klinis. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 701-705.
- Nursakke, R. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Kelompok Dewasa Awal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*. Universitas Cenderawasih.
- Radavelli, S., Marc, B., Blekkenhorst, L. C., Bondonno, N. P., Bondonno, C. P., Woodman, R., Dickson, J. M., Magliano, D. J., Shaw, J. E., Daly, R. M., Hodgson, J. M., & Lewis, J. R. (2022). Associations of specific types of fruit and vegetables with perceived stress in adults : the

- AusDiab study. *European Journal of Nutrition*, 61(6), 2929–2938. <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02848-5>
- Rafitha, H. (2020). *Hubungan Efek Gabungan Pola Makan Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School Based Student Health Survey Indonesia 2015)*. Universitas Indonesia.
- Septyani, K. A. P. (2019). *Hubungan Antara Stres Dan Obesitas Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali (Itekes Bali) Denpasar.
- Shofi, N., Ningtyas, A., & Isaura, E. R. (2024). Makan secara Emosional dan Stres Psikologis : Mengungkap Perjuangan Tersembunyi Mahasiswa Internasional di Surabaya Emotional Eating and Psychological Distress : Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 583–593. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- Spătăreanu, M., Popa, A. R., & Demian, L. D. (2023). Health impact of obesity. *Rom J Diabetes Nutr Metab Dis*, 30(2), 235–238.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadinata, R. V., & Sukarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 104–114. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.104-114>
- World Health Organization. (2024). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zhang, X., Liu, J., Ni, Y., Yi, C., Fang, Y., Ning, Q., Shen, B., Zhang, K., Liu, Y., Yang, L., Li, K., Liu, Y., Huang, R., & Li, Z. (2024). Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(8), 800–813. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.1576>