

Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Dislipidemia pada Dewasa Obesitas Sentral

Clara Alverina Putri Tari¹, Ahmad Syauqy¹, Muti'ah Mustaqimatusy Syahadah¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Kondisi obesitas sentral berkaitan erat dengan meningkatnya risiko kejadian dislipidemia. Faktor risiko dislipidemia lainnya adalah pola makan dan aktivitas fisik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian dislipidemia pada dewasa obesitas sentral di Indonesia.

Metode: Penelitian *cross sectional* ini menggunakan data sekunder dari Riset Kesehatan Dasar 2018. Penelitian ini melibatkan 7680 subjek dewasa usia ≥ 40 tahun dengan obesitas sentral di Indonesia. Variabel bebas penelitian ini adalah pola makan dan aktivitas fisik dengan variabel terikat adalah profil lipid darah. Penelitian ini menggunakan variabel perancu berupa demografi, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Analisis yang digunakan pada uji bivariat adalah chi square dan *independent t test*.

Hasil: Berdasarkan karakteristik subjek, variabel usia dan jenis kelamin berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko dislipidemia. Konsumsi makanan manis, minuman manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan dibakar, bumbu penyedap, *soft drink*, minuman berenergi, konsumsi sayur dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko dislipidemia $p < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berisiko, konsumsi sayur dan aktivitas fisik dengan peningkatan risiko dislipidemia.

Kata Kunci: aktivitas fisik, dewasa, dislipidemia, obesitas sentral, pola makan

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang