

Pola Konsumsi Makanan Berisiko, Buah dan Sayur serta Kejadian Diabetes Pada Dewasa Dengan Sindrom Metabolik

Netanya Shafira Khairunnisa Rizal¹, Ahmad Syauqy², Aryu Candra³

ABSTRAK

Latar belakang: Prevalensi diabetes melitus (DM) tipe 2 di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Salah satu faktor risiko DM tipe 2 adalah sindrom metabolik. Kejadian DM tipe 2 dan sindrom metabolik sangat dipengaruhi oleh pola makan.

Tujuan: Mengetahui hubungan konsumsi makanan berisiko, buah dan sayur terhadap kejadian DM tipe 2 pada dewasa dengan sindrom metabolik di Indonesia.

Metode: Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu Riskesdas 2018 dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 5.670 pada subjek usia ≥ 20 tahun dengan sindrom metabolik. Data asupan makanan didapatkan dengan menggunakan kuesioner FFQ tervalidasi. Analisis data diuji dengan menggunakan uji *chi-square* dan uji regresi logistik.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara konsumsi makanan manis ($p < 0,001$), minuman manis ($p < 0,001$), makanan asin ($p < 0,001$), makanan berlemak ($p < 0,001$), makanan dibakar ($p < 0,001$), makanan olahan berpengawet ($p < 0,001$), bumbu penyedap ($p = 0,005$), minuman berkarbonasi ($p < 0,001$), minuman berenergi ($p < 0,001$), dan minuman instan ($p = 0,010$), serta konsumsi buah dan sayur ($p = 0,012$) dengan kejadian DM tipe 2 pada dewasa dengan sindrom metabolik.

Simpulan: Terdapat hubungan antara konsumsi makanan berisiko serta konsumsi buah dan sayur dengan kejadian DM tipe 2 pada dewasa dengan sindrom metabolik di Indonesia.

Kata kunci: diabetes melitus tipe 2, sindrom metabolik, konsumsi makanan berisiko, konsumsi buah dan sayur

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Consumption Patterns of Unhealthy Food, Fruit and Vegetables and The Incident of Diabetes in Adults with Metabolic Syndrome

Netanya Shafira Khairunnisa Rizal¹, Ahmad Syauqy², Aryu Candra³

ABSTRACT

Background: The prevalence of type 2 diabetes mellitus (T2DM) in Indonesia is increasing annually. One of the risk factors for T2DM is metabolic syndrome. The incidence of T2DM and metabolic syndrome is significantly influenced by the consumption of unhealthy foods, fruit and vegetables.

Objective: This study aimed to determine the association between the consumption of unhealthy foods, fruits, and vegetables and the incidence of T2DM in adults with metabolic syndrome in Indonesia.

Method: This study used secondary data from the Riskesdas 2018 survey with a cross-sectional research design. The study sample consisted of 5,670 subjects aged 20 years and metabolic syndrome. Food intake data were obtained through the use of a validated food frequency questionnaire (FFQ). The data were analyzed using a chi-square test and logistic regression test.

Results: A positive correlation was observed between the consumption of sweet foods ($p<0.001$), sweet beverages ($p<0.001$), salty foods ($p<0.001$), fatty foods ($p<0.001$), grilled foods ($p<0.001$), processed foods containing preservatives ($p<0.001$, OR = 1.257), seasonings ($p=0.005$), carbonated beverages ($p<0.001$), energy drinks ($p<0.001$), instant foods ($p=0.010$), and fruit and vegetable consumption ($p=0.012$) and the incidence of T2DM in adults with metabolic syndrome.

Conclusion: There is an association between unhealthy food, fruit and vegetables consumption and the incidence of T2DM in adults with metabolic syndrome in Indonesia.

Keywords: type 2 diabetes mellitus, metabolic syndrome, consumption of unhealthy food, consumption of fruit and vegetables

¹College student of Nutrition Science, Faculty of Medicine Diponegoro University

²Lecturer of Nutrition Science, Faculty of Medicine Diponegoro University