

HUBUNGAN POLA ASUPAN ENERGI DAN LEMAK TOTAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA FK DENGAN OBESITAS SENTRAL

Bellatrika Lovinsa¹, Widodo Sarjana², Etisa Adi Murbawani³, Alifiati Fitrikasari²

¹*Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro*

²*Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*

³*Bagian Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas sentral merupakan penumpukan lemak di perut yang berisiko tinggi terhadap penyakit metabolik. Pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, seringkali dipicu oleh kecemasan. Mahasiswa kedokteran, dengan beban studi yang tinggi rentan mengalami kecemasan yang dapat berdampak pada pola makan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap lebih dalam mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan asupan energi dan lemak total pada mahasiswa kedokteran yang memiliki obesitas sentral.

Metode: Penelitian dilakukan dengan pendekatan observasional analitik menggunakan metode *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah 60 mahasiswa fakultas kedokteran dengan obesitas sentral yang telah mengisi kuesioner *ZSAS*, *IPAQ*, dan *SQ-FFQ*. Uji hubungan dilakukan untuk menilai korelasi antar variabel menggunakan *Fisher's exact*.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa mayoritas subjek tidak mengalami kecemasan dan sisanya hanya mengalami cemas ringan sampai sedang. Pada aspek pola makan, mayoritas subjek memiliki asupan energi yang cukup sedangkan pada asupan lemak total mayoritas subjek memiliki asupan lemak yang berlebih. Uji bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p=0,423$) dan asupan lemak total ($p=0,526$) dengan tingkat kecemasan dengan mengontrol variabel perancu berupa jenis kelamin dan aktivitas.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola asupan energi dan lemak total dengan tingkat kecemasan. Mayoritas mahasiswa fakultas kedokteran dengan obesitas sentral tidak mengalami kecemasan. Selain itu, tidak terdapat peningkatan asupan energi namun ditemukan terdapat peningkatan asupan lemak pada mahasiswa fakultas kedokteran dengan obesitas sentral.

Kata kunci: Obesitas sentral, Tingkat kecemasan, Pola makan, Lemak Total, Energi