

ABSTRAK

Yumaizar Fitria

Latar belakang: PCOS merupakan gangguan endokrin yang terjadi pada wanita usia subur dan berkaitan erat dengan resistensi insulin. Resistensi insulin pada PCOS dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk obesitas, asupan makan, durasi tidur dan tingkat stress. Akumulasi lemak, terutama di area perut, berkontribusi pada gangguan metabolisme yang memperburuk resistensi insulin.

Tujuan: penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara lingkar pinggang, asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, durasi tidur, stres, usia dan aktivitas fisik dengan resistensi insulin pada wanita PCOS.

Metode: Penelitian merupakan penelitian analitik dengan desain cross-sectional pada wanita PCOS di Kota Semarang, pada bulan September-November 2024. Sampel berjumlah 39 wanita PCOS, yang diambil dengan metode nonprobability sampling dengan menggunakan consecutive sampling.

Hasil: Hasil uji korelasi bahwa lingkar pinggang nilai $p = 0.000$, energi nilai $p = 0,002$, karbohidrat nilai $p = 0,008$, protein nilai $p = 0,002$, lemak nilai $p = 0,002$, durasi tidur nilai $p = 0,004$ dan stres nilai $p = 0,001$, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara lingkar pinggang, energi, karbohidrat, protein, lemak, durasi tidur dan stres dengan resistensi insulin pada wanita PCOS. Aktivitas fisik nilai $p = 0,828$ dan usia nilai $p = 0,320$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan usia dengan resistensi insulin pada wanita PCOS. Hasil analisis multivariat menunjukkan yang paling berpengaruh terhadap resistensi insulin adalah lingkar pinggang dan stres ($R^2 = 45\%$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara lingkar pinggang, asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, durasi tidur, dan stress dengan resistensi insulin. Resistensi insulin paling dipengaruhi oleh lingkar pinggang dan stres.

Kata Kunci: PCOS, asupan energi, lingkar pinggang, durasi tidur, stres, resistensi insulin.

Yumaizar23@gmail.com