

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dislipidemia pada Wanita di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018)

Sharrene Patrice Priscilla¹, Ahmad Syauqy¹, Etisa Adi Murbawani¹, Fillah Fithra Dieny¹

ABSTRAK

Latar Belakang : Sebagian besar kejadian dislipidemia ditemukan pada wanita di Indonesia. Gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama kejadian dislipidemia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan dislipidemia pada wanita di Indonesia.

Metode: Penelitian *cross-sectional* ini menggunakan data sekunder dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018. Subjek penelitian ini adalah 11.789 wanita berusia ≥ 20 tahun. Penelitian ini menggunakan uji *chi-square* (data kategorik) dan uji t tidak berpasangan (data numerik) untuk membandingkan karakteristik subjek berdasarkan status dislipidemia. Penelitian ini juga menggunakan uji regresi logistik ganda dengan beberapa variabel perancu dalam 3 model untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan dislipidemia.

Hasil: Setelah dikontrol dengan variabel perancu, subjek yang sering mengonsumsi makanan manis (OR 1.190, CI 1.064-1.331), minuman manis (OR 1.174, CI 1.044-1.320), makanan berlemak (OR 1.214, CI 1.069-1.378), makanan yang dibakar (OR 1.232, CI 1.124-1.350), daging/ikan/ayam olahan berpengawet (OR 2.076, CI 1.860-2.317), bumbu penyedap (OR 1.332, CI 1.147-1.548), *soft drink* (1.459, CI 1.205-1.768), makanan instan (OR 1.287, CI 1.184-1.399), kurang mengonsumsi sayur (OR 1.182, CI 1.047-1.333), serta aktivitas fisik yang kurang (OR 1.144, CI 1.025-1.278) berhubungan dengan peningkatan risiko terjadinya dislipidemia secara signifikan ($p < 0.05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara sering mengonsumsi sebagian besar makanan berisiko, kurang mengonsumsi sayur, dan kurang aktivitas fisik dengan dislipidemia pada wanita di Indonesia. Konsumsi minuman berenergi dan buah tidak memiliki hubungan bermakna dengan dislipidemia pada penelitian ini.

Kata kunci : pola makan, aktivitas fisik, dislipidemia, wanita, *cross-sectional*, Indonesia

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

The Association between Dietary Pattern and Physical Activity with the Incidence of Dyslipidemia on Women in Indonesia (2018 Riskesdas Analysis)

Sharrene Patrice Priscilla¹, Ahmad Syauqy¹, Etisa Adi Murbawani¹, Fillah Fithra Dieny¹

ABSTRACT

Background: *The incidence of dyslipidemia was mostly found on women in Indonesia. Lifestyle such as diet and physical activity were a major risk factors of dyslipidemia.*

Purpose: *The purpose of this study was to determine the association between consumed of unhealthy foods, fruit-vegetables, and physical activity with the incidence of dyslipidemia on women in Indonesia.*

Methods: *This cross-sectional study used secondary data from the 2018 Indonesian Basic Health Survey (IBHS). The subjects of this study were 11.789 women aged ≥ 20 years. We used chi-squared test and independent t test to compared the characteristics of the subjects among dyslipidemia status. We also used multiple logistic regression adjusting for multiple confounding variables in 3 models to analyzed the association between dietary patterns and physical activity with dyslipidemia.*

Results: *After controlled confounding variables, subject that often consumed sweet foods (OR 1.190, CI 1.064-1.331), sweetened beverages (OR 1.174, CI 1.044-1.320), fat foods (OR 1.214, CI 1.069-1.378), grilled foods (OR 1.232, CI 1.124-1.350), processed meat with preservatives (OR 2.076, CI 1.860-2.317), seasonings (OR 1.332, CI 1.147-1.548), soft drinks (OR 1.459, CI*

1.205-1.768), instant food (OR 1.287, CI 1.184-1.399), consumed less vegetables (OR 1.182, CI 1.047-1.333), and physical inactivity (OR 1.144, CI 1.025-1.278) were associated with increased risk of dyslipidemia significantly ($p < 0.05$).

Conclusion: *There were a association between often consumed majority of unhealthy foods, consumed less vegetables, and physical inactivity with the incidence of dyslipidemia on women in Indonesia. Consume energy drinks and fruit did not have a significant relationship with dyslipidemia in this study.*

Keywords: *diet, physical activity, dyslipidemia, women, cross-sectional, Indonesia*

¹Nutrition Department, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang