

## **Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Sindrom Metabolik pada Orang Dewasa dengan Status Gizi Lebih**

Dani Octarian<sup>1</sup>, Ahmad Syauqy<sup>1</sup>, Etisa Adi Murbawani<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Orang dewasa dengan status gizi lebih cenderung memiliki parameter metabolik yang buruk sehingga berisiko tinggi mengalami sindrom metabolik. Parameter metabolik tersebut berkaitan erat dengan pola makan dan aktivitas fisik.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian sindrom metabolik pada orang dewasa dengan status gizi lebih.

**Metode:** Penelitian ini merupakan studi potong lintang menggunakan data nasional Indonesia. Subjek penelitian berusia 18 – 64 tahun diikutsertakan dalam studi. Analisis statistik menggunakan uji bivariat dan multivariat.

**Hasil dan Simpulan:** Terdapat hubungan antara sering mengonsumsi makanan asin, makanan berlemak/berkolesterol/gorengan, makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet, bumbu penyedap, mie instan/makanan instan, dan kurang aktivitas fisik dengan kejadian sindrom metabolik.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, dewasa, makanan berisiko, sindrom metabolik, status gizi lebih

---

---

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

# **Dietary Pattern, Physical Activity, and Metabolic Syndrome on Adults with Overweight/Obesity**

Dani Octarian<sup>1</sup>, Ahmad Syauqy<sup>1</sup>, Etisa Adi Murbawani<sup>1</sup>

## **ABSTRACT**

**Background:** Adults with overweight/obesity are more likely to have poor metabolic parameters so that they are at high risk of experiencing metabolic syndrome. These metabolic parameters are closely related to dietary pattern and physical activity.

**Objective:** The aim of this study is to determine the relationship between consumption of unhealthy foods and physical activity with metabolic syndrome in productive age with overweight/obesity.

**Methods:** This is a cross-sectional study using Indonesia national data. Research subjects aged 18 – 64 years were included in this study. Statistical analysis using bivariate and multivariate test.

**Results & Conclusion:** Frequent consumption of salty foods, fat foods, processed foods, flavor enhancers, instant food, and lack of physical activity increase the risk of developing metabolic syndrome in adults with overweight/obesity.

**Keywords:** Adults, metabolic syndrome, overweight/obesity, physical activity, unhealthy foods,

---

---

<sup>1</sup>Nutrition Science Department, Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang