

# HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU MAKAN DENGAN RISIKO KEJADIAN SINDROM METABOLIK MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO

ANGELIA JANE TRIXIE-25000120140196  
2024-SKRIPSI

Sindrom metabolik merupakan akumulasi gejala ketidaknormalan metabolisme dalam tubuh yang dapat meningkatkan risiko individu mengalami penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus tipe 2. Epidemi sindrom metabolik wilayah Asia diperkirakan sekitar 12-37% yang akan meningkat seiring dengan peningkatan prevalensi diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular. Obesitas sentral teridentifikasi menjadi komponen utama yang mempengaruhi risiko kejadian sindrom metabolik. Pergeseran gaya hidup, termasuk peralihan pola konsumsi makanan, memberikan kontribusi terjadinya sindrom metabolik yang mulai mempengaruhi usia muda. Tujuan penelitian adalah mempelajari hubungan pola makan dan perilaku makan dengan risiko kejadian sindrom metabolik mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan desain studi *cross-sectional* pada 100 orang mahasiswa aktif Angkatan 2020-2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Data diperoleh menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* dan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire*. Hasil analisis univariat menunjukkan sebanyak 58,0% responden mengkonsumsi jumlah makanan melebihi batas AKG. Responden yang jenis makanannya beragam sebanyak 48,0%, dan frekuensi makan rendah responden yang < 3 kali sehari sebesar 62,0%. Perilaku makan responden dominan *emotional eating* sebesar 54,0%, dominan *external eating* sebesar 52%, dan dominan *restraint eating* sebanyak 51%. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara jumlah makanan dan *restraint eating* dengan risiko sindrom metabolik (p-value 0,000). Tidak terdapat hubungan frekuensi makan (p-value 0,212), jumlah makanan (p-value 0,603), *emotional eating* (p-value 0,993), dan *external eating* (p-value 0,473) dengan risiko kejadian sindrom metabolik.

**Kata Kunci** : sindrom metabolik, pola makan, perilaku makan, diabetes mellitus tipe 2