

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN POKOK DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL DI KABUPATEN BANTUL

THE RELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION PATTERN AND CENTRAL OBESITY IN BANTUL

Ria Andriyana¹, Nur Hidayat², Yulinda Kurniasari¹.

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas sentral merupakan penumpukan lemak dalam tubuh bagian perut akibat tidak berfungsinya jaringan adiposa subkutan dalam menghadapi ketidakseimbangan energi yang masuk kedalam tubuh. Obesitas sentral diukur menggunakan indikator lingkaran perut wanita yaitu >80 cm, dan pria yaitu >90 cm. Pada individu dengan obesitas sentral memiliki kecenderungan tingkat konsumsi karbohidrat yang lebih tinggi dibandingkan individu non obesitas sentral. Konsumsi karbohidrat secara berlebih nantinya akan dirubah tubuh menjadi lemak oleh hati. Lemak ini akan disimpan tubuh dalam jumlah tidak terbatas dan akan berakibat pada munculnya obesitas sentral.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan pokok dengan kejadian obesitas sentral di Kabupaten Bantul.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan rancangan penelitian berupa *crosssectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Bantul pada Januari-Maret 2019. Populasi pada penelitian ini yaitu rumah tangga dengan besar sampel 81 rumah tangga dan subyek penelitian sebesar 187 responden. Data pola konsumsi makanan pokok diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner *food list*, obesitas sentral dieproleh dengan pengukuran lingkaran perut. Penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan uji *Fisher's Exact p value <0.05*.

Hasil: Dari total 187 sebagian besar responden dengan obesitas sentral dan jumlah makanan pokok kurang sebesar 70 responden atau (44,0%) *p value* 0,301. Dari total 81 rumah tangga pada penelitian ini sebagian besar rumah tangga obesitas sentral dan jumlah makanan pokok lebih sebesar 53 rumah tangga atau (82,8%) *p value* 0,021. Berdasarkan uji karakteristik sampel penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan karakteristik sampel penelitian yaitu aktivitas fisik dan pekerjaan kepala keluarga.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara pola konsumsi makanan pokok dengan obesitas sentral. Aktivitas fisik dan pekerjaan kepala keluarga dapat menjadi faktor lain terjadinya obesitas sentral.

Kata kunci: Pola konsumsi makanan pokok, Obesitas sentral.

¹ Program Studi Gizi Universitas Alma Ata

² Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Central obesity is the accumulation of fat in the body of the abdomen due to malfunction of subcutaneous adipose tissue in the face of an imbalance of energy into the body. Central obesity was measured using indicators that a female abdomen circumference > 80 cm, and the man that is > 90 cm. In individuals with central obesity have a tendency carbohydrate consumption level is higher than non-obese individuals central. Excessive consumption of carbohydrates in the body will be converted into fat by the liver. These will be stored body fat in unlimited quantities and will result in the emergence of central obesity.

Aim: This study aimed to investigate the relationship between patterns of staple food consumption with the incidence of central obesity in Bantul.

Method: This research is an observational research with cross-sectional study design form. This study was conducted in Bantul district in January-March 2019. The population in this study are households with a large sample of 81 households and 187 respondents of the study subjects. Staple food consumption pattern data obtained by interview questionnaire menggunakan food list, central obesitas dieproleh with abdominal circumference measurement. This study uses bivariate test *Fisher's Exact* p value of <0.05.

Results: From the total 187 most respondents with central obesity and the number of staple foods or less by 70 respondents (44.0%) p value 0.301. From a total of 81 households in this study most households central obesity and the number of staple foods in excess of 53 households or (82.8%) p-value of 0.021. Based on the characteristics of the test sample is known that there are differences in the characteristics of the study sample that physical activity and occupation of household head.

Conclusion: There is no association between the consumption patterns of staple foods with central obesity. Physical activity and occupation of household head can be another factor of central obesity.

Keywords: Food consumption patterns, Central obesity.

¹ Program Studi Gizi Universitas Alma Ata

² Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas sentral merupakan permasalahan gizi yang ada di masyarakat. Prevalensi obesitas sentral di Indonesia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun, sebesar 18,8% pada tahun 2007 menjadi 26,6% pada tahun 2013 dan menjadi 31,0% pada tahun 2018. Proporsi obesitas sentral pada dewasa ≥ 15 tahun di Yogyakarta adalah 32%, dimana angka ini melebihi prevalensi obesitas sentral secara nasional yaitu 31% (1). Sedangkan di Kabupaten Bantul prevalensi obesitas pada tahun 2016 sebesar 39,55% (2). Obesitas sentral diukur menggunakan indikator lingkar perut wanita yaitu >80 cm, dan pria yaitu >90 cm (1).

Obesitas sentral merupakan penumpukan lemak dalam tubuh bagian perut akibat tidak berfungsinya jaringan adiposa subkutan dalam menghadapi ketidakseimbangan energi yang masuk kedalam tubuh yang tidak diimbangi oleh aktivitas fisik (3). Akumulasi jaringan adiposa pada bagian rongga perut dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya resistensi insulin sampai terjadi sindroma metabolik (4).

Obesitas mempengaruhi resistensi insulin melalui hati dan otot (dua jaringan sasaran insulin) melalui pelepasan zat perantara yang nantinya mempengaruhi kerja insulin dan tingginya penumpukan jaringan lemak yang berakhir pada munculnya resistensi insulin (5). Obesitas menyebabkan berkurangnya kerja insulin dalam menurunkan kadar gula

darah menyebabkan glukosa sulit memasuki sel. Keadaan ini akan berakibat pada meningkatkan kadar glukosa dalam darah (5). Obesitas sentral merupakan salah satu indikator yang paling dekat untuk memprediksi ada tidaknya sindroma metabolik dibandingkan obesitas secara umum (3).

Pola konsumsi pangan merupakan salah satu faktor terjadinya obesitas sentral. Hasil yang sama juga dilaporkan oleh Fatimah (2016) menyatakan bahwa pola konsumsi merupakan faktor risiko terjadinya obesitas sentral (6). Hasil yang sama juga dilaporkan oleh Ayu (2017) menyatakan bahwa asupan zat gizi berpengaruh signifikan terhadap obesitas sentral (7).

Pada individu dengan obesitas memiliki kecenderungan tingkat konsumsi energi khususnya karbohidrat yang lebih tinggi dibanding individu non obesitas. Hasil yang sama dilaporkan Ajeng (2017) menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi energi ($p=0,000$), konsumsi karbohidrat ($p=0,041$), konsumsi protein ($p=0,000$), tingkat konsumsi lemak ($p=0,000$) dan aktivitas fisik ($p=0,041$) pada wanita obesitas sentral dan non sentral (8). Hasil yang sama juga dilaporkan oleh Dewa (2018) menyatakan bahwa seseorang dengan obesitas cenderung memiliki asupan karbohidrat lebih tinggi dibanding angka kecukupan gizi (9).

Konsumsi karbohidrat secara berlebihan nantinya akan dirubah tubuh menjadi lemak oleh hati. Lemak ini yang akan disimpan tubuh

dalam jumlah tidak terbatas. Inilah yang dapat menyebabkan konsumsi karbohidrat dapat meningkatkan jumlah simpanan lemak di dalam tubuh yang akan berakibat pada munculnya obesitas sentral. Selain itu, kelebihan konsumsi karbohidrat akan menyebabkan seseorang terkena diabetes mellitus tipe 2. Salah satu pangan sumber karbohidrat yaitu makanan pokok (10).

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian terkait hubungan pola konsumsi makanan pokok dengan kejadian obesitas sentral di Kabupaten Bantul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara pola konsumsi makanan pokok dengan kejadian obesitas sentral di Kabupaten Bantul?”.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan pokok dengan kejadian obesitas sentral di Kabupaten Bantul.

b. Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan karakteristik (pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua, jenis kelamin anggota keluarga, umur responden, aktivitas fisik,) rumah tangga di Kabupaten Bantul.
2. Mendiskripsikan pola konsumsi makanan pokok rumah tangga di Kabupaten Bantul.

3. Menganalisis hubungan pola konsumsi makanan pokok dengan kejadian obesitas sentral di Kabupaten Bantul.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan pola konsumsi makanan pokok dengan kejadian obesitas sentral di Kabupaten Bantul.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Pemerintah Daerah Kabupaten Bantul, hasil penelitian dapat memberikan gambaran terkait pola konsumsi makanan pokok dengan kejadian obesitas sentral. Sehingga dapat digunakan dalam penyusunan intervensi terkait obesitas sentral.
2. Bagi Ilmu Pengetahuan, sebagai sumber informasi dan referensi untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai informasi untuk melakukan penelitian lanjutan sesuai dengan paradigma ilmu pengetahuan yang terus berkembang khususnya mengenai pola konsumsi makanan pokok dengan kejadian obesitas sentral .
3. Bagi responden, dapat memerhatikan dan meningkatkan kesadaran keluarga dalam mengkonsumsi makanan pokok dan kaitannya dengan kejadian obesitas sentral.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Fatimah Zahra Burhan. 2013	Pola konsumsi terhadap kejadian obesitas sentral pada pegawai pemerintah di kantor bupati Kabupaten Jeneponto.	Hasil uji bivariat diketahui bahwa asupan sukrosa tinggi (OR=1.4), asupan lemak yang tinggi (OR=9.3) dan konsumsi sayur dan buah yang rendah (OR=1.4) merupakan faktor risiko obesitas sentral.	Variabel terikat Obesitas sentral. Menggunakan lingkaran perut.	Variabel bebas pola konsumsi. Jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan <i>matched case control study</i> . Teknik <i>simple random</i> . Tempat penelitian Kabupaten Jeneponto.
2	Ayu Savitri. 2017	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 15-44 tahun di posbindu wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017	Berdasarkan analisis multivariat diketahui bahwa asupan serat, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan lemak, umur, riwayat keluarga dan pekerjaan berhubungan secara signifikan dengan obesitas sentral.	Desain penelitian <i>crosssectional</i> . Variabel terikat obesitas sentral.	Teknik sampling yaitu secara acak, pengukuran lingkaran pinggang. Menggunakan kuesioner <i>Semi Quantitative FFQ</i> . Variabel bebas yaitu faktor-faktor yang berhubungan.
3	Ajeng Putri Rahmandita. 2017	Perbedaan tingkat konsumsi dan aktivitas fisik pada wanita (20-54	Terdapat perbedaan tingkat konsumsi energi (p=0,000), konsumsi karbohidrat (p=0,041),	Desain penelitian <i>crosssectional</i> . Variabel terikat	Variabel bebas tingkat konsumsi dan aktivitas fisik. Teknik <i>simple</i>

		tahun) obesitas sentral dan non sentral.	protein (p=0,000), tingkat konsumsi lemak (p=0,000) dan aktivitas fisik (p=0,041) pada wanita obesitas sentral dan non sentral.	obesitas sentral. Pengukuran lingkaran perut.	<i>random sampling</i>
4	Dewa Ayu Dini Primashanti. 2018	Perbandingan asupan energi, karbohidrat, protein, lemak dengan angka kecukupan gizi pada anak obesitas.	Terdapat korelasi positif antara asupan energi, karbohidrat dan protein terhadap indeks massa tubuh dengan nilai r dan p masing-masing adalah r = 0,44 (P=0,01), r = 0,383 (p=0,03), dan r = (p=0,01). Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan karbohidrat cenderung lebih tinggi pada anak obesitas.	Variabel terikat obesitas. Desain penelitian yaitu analitik <i>cross-sectional</i> atau potong-lintang.	Variabel terikat obesitas secara umum. Variabel bebas yaitu perbandingan asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Populasi sampel anak berusia <15 tahun dengan obesitas yang pernah mendapat perawatan di RSUP Sanglah tahun 2011-2016. Metode <i>consecutive sampling</i> , besar sampel dihitung dengan rumus analitik numerik berpasangan. Kuesioner <i>recall</i> 24 jam. Obesitas dilihat dari indeks massa tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas, 2018. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*.
2. Dinas Kesehatan Bantul. 2016. *Narasi Profil Kesehatan Bantul tahun 2016*.
3. Lahino, HY. 2014. *Perbedaan Antara Obesitas Sentral dan Non Obesitas Sentral Terhadap Kejadian Hipertensi pada kelompok usia 35-64 tahun di Kelurahan Cibubur, Jakarta Timur, 2014*.
4. Fadilah, Eva Decoli, Ellyza Nasrul. *Hubungan Derajat Obesitas dengan Kadar Gula Darah Puasa pada Masyarakat Dikelurahan Batung Tabu dan Kelurahan Korong Gadang Kota Padang. Fakultas Kesehatan. Universitas Andalas: 2015*.
5. Pusparini. 2016. *Obesitas Sentral, Sindroma Metabolik, Diabetes Mellitus Tipe 2*. Universa Medicina.
6. Fatimah, ZB. 2013. *Pola Konsumsi Terhadap Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai Pemerintah di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto*. [Skripsi]
7. Ayu, S. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia 15-44 tahun di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017*. [Skripsi].
8. Ajeng, PR. 2017. *Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik pada Wanita (20-54 tahun) Obesitas Sentral dan Non Sentral*. [Skripsi]
9. Dewa, ADP. Perbandingan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak dengan Angka Kecukupan Gizi pada Anak Obesitas. *MEDICINA*. Vol. 49, No. 2:173-178. 2018
10. Citra, A. 2016. Proses Konversi Karbohidrat Menjadi Lemak. Association Fitness Trainer Indonesia. <http://www.apki.or.id>. Akses 01 Januari 2019.
11. Cakrawati, D. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta. 2014
12. Istiani, A. Rusilanti. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2014.

13. Supariasa, I, Nyoman. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran: Jakarta. 2002.
14. Par'i. *Penilaian Status Gizi, Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. EGC. 2016
15. Buckle.K.A,*et.al*. *Food Science*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia UI Press. Terjemahan. 2013.
16. Kemenkes. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*
17. Anonimus. 2007. *Koordinasi Kebijakan Solusi Sistemik Masalah Ketahanan Pangan Dalam Upaya Perumusan Kebijakan Pengembangan Penganekaragaman Pangan*. Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia.
18. Pratiwi,dkk. 2014. *Teknologi Legum, Sereal dan Umbi-Umbian (Beras)*. Universitas Sebelas Maret.
19. Estiasih, T. *Umbi-Umbian dan Pengolahannya*. UB Press. 2017
20. Rahmawati D. 2015. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2012-2014*. Universitas UIN Syarif Hidayatullah. [Skripsi].
21. Palupi MP. 2016. *Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di Indonesia*. Institut Pertanian Bogor [Tesis].
22. Karina, DR. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Pangan dengan Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut dan Tekanan Darah pada Wanita Dewasa Perdesaan*. Institut Pertanian Bogor.
23. Djala, P.N.V. 2016. *Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Terhadap Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Sehat di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma [Skripsi].
24. Hardiansyah. *Sarapan Sehat. Prosiding Hasil Seminar Masalah dan Pentingnya Sarapan Bagi Anak*. Jakarta: Pergizi Pangan Indonesia. 2012.

25. Ansar . 2011. *Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Metabolik Pasien Rawat Jalan Di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo. Makasar. Media Gizi Masyarakat Indonesia.*
26. Effendi, YH. 2013. *Patofisiologi Gizi.* Bogor:IPB Press.
27. Rachmat, M. *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan.* Jakarta: EGC.2016
28. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. 2012. *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Masyarakat Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal.* Jakarta: LIPI
29. Werdani, Aprilya Roza dan Triyanti. 2014. *Asupan Karbohidrat Sebagai Faktor Dominan Peningkatan Kadar Gula Darah Puasa Pegawai BPMK Sekretariat Daerah Kota Depok tahun 2014.* Universitas Indonesia [Skripsi]
30. Arimurti. 2010. *Hubungan Antara Asupan Energi, Karbohidarat, Dan Protein Dari Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Usia 9-12 Tahun.* Universitas Sebelas Maret. Skripsi.
31. Hardinsyah, 2017. *Ilmu Gizi. Teori dan Aplikasi.* Jakarta:EGC
32. Sasmito. 2018. *Hubungan Asuan Zat Gizi Makro (Kh, Protein, Lemak) Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Umur 13-15 Tahun Di Provinsi DKI Jakarta (Analisa Data Sekunder Riskesdas 2010).* *Nutrire Diaita Volume 7 No 1 .*
33. Usti, Y. 2018. *Hubungan Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Sentral Pada Guru SMA di Kota Bajawa.* Universitas Hasanudin. Skripsi
34. Mustamin 2010. *Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Ujung Pandang Baru Kecamatan Tallo Kota Makassar.* *Media Gizi Pangan 10(2),63.*
35. Handesti. 2017. *Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pegawai Di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsii Sumatera Barat Tahun 2017.* Universitas Andalas. Skripsi

36. Aprilia, 2017 *Hubungan Antara Asupan Nutrisi Dengan Obesitas Pada Kalangan Anak Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta* . Universitas Sanata Dharma. Skripsi.
37. Djala, P.N.V. 2016. *Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Terhadap Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Sehat di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma [Skripsi].
38. Yulia, P.R.. 2016. *Hubungan Antara Jenis Pekerjaan Dengan Obesitas Pada Penduduk Dewasa di Daerah Perkotaan di Indonesia (Analisis Data Indonesia Family Life Survey Gelombang Ke-5)*. Universitas Gadjah Mada. Tesis
39. Pujiati, Suci. 2010. *Prevalensi dan Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Penduduk Dewasa Kota dan Kabupaten Indonesia Tahun 2017*. Depok: Skripsi. Uniersitas Indonesia
40. Ladabaum, Uri. 2014. Obesity, Abdominal Obesity, Physical Activity, and Caloric Intake in U.S. Adults: 1988-2010. *The American Journal of Medicine* 127 (8):717-727.
41. Faridi. 2016. Analisis Faktor-Faktor Risiko Kejadian Obesitas Snetral Pada Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Labuan Asri Desa Sukamaju Kecamatan Kabuan Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2016. *Prosiding Kolokium Doktor Dan Smeinar Hasil Penelitian Hibah Tahun 2016*.
42. Rohaedi, Slamet. 2011. *Hubungan Antara Tingkat Ketahanan Pangan Rumah Tangga Dengan Status Gizi Balita Pada Rumah Tangga di Daerah Rawan Pangan Kabupaten Indramayu*. [Tesis]
43. Saputri. R. 2016. *Hubungan Pola Konsumsi dengan Tingkat Ketahanan Pangan Rumah Tangga Kabupaten Kampar*. [Tesis].
44. Sukmaningrum. Memanfaatkan Usia Produktif Dengan Usaha Kreatif Industri Pembuatan Kaos Pada Remaja Di Gresik. *Paradigma, Volume 05. No 03 Tahun 2017*.

