

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA KONSUMSI PANGAN TINGGI LEMAK, TINGGI KARBOHIDRAT SEDERHANA, KONSUMSI ROKOK DAN DURASI TIDUR DENGAN LINGKAR PERUT

(Studi pada Satpam di Universitas Jenderal Soedirman)

Riska Fitri Widiyawati, Arrum Firda Ayu M, Farida

Latar Belakang: Obesitas sentral dapat berkembang menjadi penyakit degeneratif. Penyebab obesitas sentral diantaranya pola makan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, konsumsi rokok dan durasi tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola konsumsi pangan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, konsumsi rokok dan durasi tidur dengan lingkars perut

Metodologi: Penelitian *cross sectional* melibatkan 56 orang satpam di Universitas Jenderal Soedirman. Durasi tidur diambil menggunakan kuesioner durasi tidur, pola konsumsi pangan menggunakan FFQ, lingkars perut menggunakan *metline*. Analisis bivariat menggunakan uji *Pearson* dan uji *Rank Spearman*.

Hasil Penelitian: Ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi pangan tinggi karbohidrat sederhana ($p=0,036$) dengan lingkars perut dengan nilai $r -0,280$, namun tidak untuk pola konsumsi pangan tinggi lemak dengan lingkars perut ($p=0,490$), konsumsi rokok dengan lingkars perut ($p=0,322$), durasi tidur dengan lingkars perut ($0,648$).

Kesimpulan: Pola konsumsi pangan tinggi karbohidrat sederhana berhubungan dengan lingkars perut. Pola konsumsi pangan tinggi lemak, konsumsi rokok dan durasi tidur tidak berhubungan dengan lingkars perut.

Kata Kunci: lingkars perut, pola makan, konsumsi rokok, durasi tidur, obesitas sentral.

ABSTRACT

ASSOCIATION OF DIETARY PATTERNS HIGH FAT-FOODS, HIGH SIMPLE CARBOHYDRATE, CIGARETTE CONSUMPTION AND SLEEP DURATION WITH ABDOMINAL CIRCUMFERENCE

(Study of Security Guards At Jenderal Soedirman University)

Riska Fitri Widiyawati, Arrum Firda Ayu M, Farida

Background: Central obesity can develop into degenerative diseases. Causes of central obesity include a high fat-food consumption patterns, high simple carbohydrate, smoke and sleep duration. The purpose of this study was to determine the association of dietary patterns high fat-foods, high simple carbohydrate, cigarette consumption and sleep duration with abdominal circumference.

Methodology: This was cross-sectional study with 56 security guards in Jenderal Soedirman University. Sleep duration is taken using duration sleep questionnaire, dietary patterns using FFQ, abdominal circumference using metline. Bivariate analysis using the Pearson test and Spearman Rank test.

Results: The study found significant correlation pattern high simple carbohydrate ($p=0,036$) with abdominal circumference with a value of $r= -0,280$, but was no found on pattern high fat-foods with abdominal circumference ($p=0,490$), smoke with abdominal circumference ($p=0,322$), sleep duration with abdominal circumference ($p=0,648$).

Conclusion: Dietary patterns of simple carbohydrate was associated with abdominal circumference. Dietary patterns of high fat-food, smoke and sleep duration are not associated with abdominal circumference

Keywords: Abdominal circumference, dietary pettern, smoke, sleep duration, central obesity.