

## Faktor Risiko Aktifitas Fisik dan Pola Makan Pada Sindrom Metabolik Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya

Andi Tenri Abeng

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya  
Email: [at.abeng19@fkip.upr.ac.id](mailto:at.abeng19@fkip.upr.ac.id)

### ABSTRAK

Sindrom metabolik berhubungan dengan perubahan aktivitas fisik masyarakat dikarenakan pola hidup modern, ditandai oleh pemilihan makanan siap saji yang mengandung tinggi lemak, aktifitas fisik yang rendah serta kebiasaan hidup sedentary. Sindrom yang terdiri dari sekumpulan gejala meliputi peningkatan ukuran lingkaran pinggang, peningkatan kadar trigliserida darah, penurunan kadar high density lipoprotein (HDL) kolesterol darah, tekanan darah tinggi, dan intoleransi glukosa. Data BPS tahun 2016, Kecamatan Jekan Raya merupakan kecamatan dengan jumlah penduduk terbanyak (52%) di Kota Palangka Raya. Tujuan mengetahui gambaran aktivitas fisik dan pola makan untuk mencegah terjadinya sindrom metabolik di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Dengan subjek penelitian adalah masyarakat Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya. dalam menentukan besar sampel dengan estimasi proporsi populasi dan diperoleh besar sampel sebanyak 95 orang. Hasil uji regresi nilai RR pola makan yang bermakna pada responden yang mengkonsumsi makanan manis diperoleh nilai RR 4,571 dengan CI 1,297-16,111, mengkonsumsi makanan manis berisiko 4,571 kali mengalami sindrom metabolik dibanding responden tidak mengkonsumsi makanan manis. Kebiasaan sarapan, mengkonsumsi sayuran dan aktivitas fisik menunjukkan tidak ada nilai RR yang berarti bukan merupakan risiko terjadinya sindrom metabolik. Sedangkan untuk kebiasaan mengkonsumsi makanan berpengawet, makanan asin, makanan berlemak dan kebiasaan minum kopi memiliki nilai  $RR < 1$  yang mengindikasikan bahwa faktor yang diteliti memberikan efek protektif terhadap terjadinya sindrom metabolik. Sedangkan kebiasaan mengkonsumsi makanan dibakar memiliki nilai  $RR 1,575 > 1$  tetapi CI 0,224-4,027 yang melewati angka 1 maka tidak bermakna. Disimpulkan bahwa faktor kebiasaan mengkonsumsi makanan manis berisiko kejadian sindrom metabolik.

Kata Kunci: Sindrom Metabolik, Pola Makan, Aktivitas Fisik

### PENDAHULUAN

Sindrom metabolik menjadi masalah kesehatan masyarakat dan tantangan klinis di seluruh dunia berkaitan dengan urbanisasi, asupan energi yang berlebihan, peningkatan kejadian obesitas dan gaya hidup *sedentary* serta terkait dengan dampak yang ditimbulkannya.<sup>1</sup> Ini diduga berhubungan dengan pergeseran gaya hidup akibat pengaruh globalisasi, dari pola

konsumsi makanan tradisional ke makanan instan dan kebarat-baratan.<sup>2</sup>

Prevalensi sindrom metabolik diperkirakan terus meningkat yang berdampak pada meningkatnya jumlah penderita kardiovaskuler dan kelangsungan hidup seseorang.<sup>3</sup> Gejala yang terdapat pada sindrom metabolik yaitu obesitas sentral, penurunan kadar HDL, kolesterol darah, tekanan darah tinggi, peningkatan glukosa darah, dan resistensi insulin.<sup>4</sup>

Pola makan dan aktivitas fisik perlu mendapatkan perhatian agar tidak menjadi penyakit degeneratif.<sup>5</sup> Karena faktor penentu peningkatan berat badan, selain mengkonsumsi makanan yang cenderung tinggi lemak dan kurang serat, kurangnya aktivitas fisik.<sup>6</sup>

Kecamatan Jekan Raya adalah kecamatan yang mempunyai populasi terbanyak dibanding kecamatan yang lain di Kota Palangka Raya. Karena banyak terdapat pusat pertokoan dan lingkungan kampus Universitas Palangka Raya. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk gambaran mengetahui pola makan dan aktivitas fisik pada sindrom metabolik di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional* study, adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Lokasi penelitian di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya. Lama penelitian yang akan dilaksanakan selama 4 (empat) bulan yaitu 01 Juni 2019 sampai dengan 31 September 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah pada usia produktif (20-49 tahun) sebanyak 84% dari jumlah populasi masyarakat Kecamatan Jekan Raya. Untuk menentukan besar sampel dengan estimasi proporsi populasi diperoleh besar sampel sebanyak 94,65 atau dibulatkan 95 orang dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner di beberapa kelurahan Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya, serta dilakukan pengukuran lingkaran pinggang dengan menggunakan pita ukur dengan ketelitian 0,1 cm. Analisa data menggunakan teknik statistik, data dimasukkan dalam tabel distribusi frekuensi dan ditentukan persentase dari masing-masing variabel. Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi responden dan analisis bivariat untuk mengetahui besar risiko variabel. Untuk mengetahui besar risiko aktivitas fisik dan pola makan dengan terjadinya sindrom metabolik menggunakan perangkat lunak STATA.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara dan pengisian kuesioner di wilayah kerja Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya sebanyak 95 responden

**Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Responden**

| Variabel      | Kategori       | Persentase |
|---------------|----------------|------------|
| Usia          | 20-24          | 14,7%      |
|               | 25-29          | 18,9%      |
|               | 30-34          | 20,0%      |
|               | 35-39          | 12,6%      |
|               | 40-44          | 20,0%      |
|               | 45-49          | 13,7%      |
| Jenis Kelamin | Perempuan      | 44,2%      |
|               | Laki-Laki      | 55,8%      |
| Pendidikan    | SD             | 13,7%      |
|               | SMP            | 10,5%      |
|               | SMA            | 40,0%      |
|               | Sarjana        | 35,8%      |
| Pekerjaan     | Tidak Bekerja  | 2,1%       |
|               | IRT            | 20,0%      |
|               | Pegawai Swasta | 47,4%      |
|               | Wiraswasta     | 17,9%      |
|               | PNS            | 12,6%      |

Tabel 1 menunjukkan responden yang paling banyak pada usia 30-34 tahun dan 40-44 tahun sebanyak 20%. Responden paling banyak memiliki pendidikan SMA sebesar 40% dan pekerjaan menjadi pegawai swasta paling banyak sebesar 47,4%. Tabel 2 menunjukkan pola makan paling tinggi pada responden

mengonsumsi makanan yang dibakar (52,6%), mempunyai kebiasaan minum kopi (38,9%) dan mengonsumsi makanan manis (36,8%). Sedangkan untuk aktivitas fisik, responden yang melakukan olahraga sebanyak 11,6% dan tidak melakukan olahraga sebanyak 88,4%.

**Tabel 2. Pola Makan dan Aktivitas Fisik Responden**

| Pola Makan           | Persentase |       |
|----------------------|------------|-------|
| Sarapan              | Ya         | 83,2% |
|                      | Tidak      | 16,8% |
| Makan Sayuran        | Ya         | 81,1% |
|                      | Tidak      | 18,9% |
| Makan Berpengawet    | Ya         | 18,9% |
|                      | Tidak      | 81,1% |
| Makanan Dibakar      | Ya         | 52,6% |
|                      | Tidak      | 47,4% |
| Makanan Manis        | Ya         | 36,8% |
|                      | Tidak      | 63,2% |
| Makanan Asin         | Ya         | 29,5% |
|                      | Tidak      | 70,5% |
| Makanan Berlemak     | Ya         | 31,6% |
|                      | Tidak      | 68,4% |
| Kebiasaan Minum Kopi | Ya         | 38,9% |
|                      | Tidak      | 61,1% |
| Aktivitas Fisik      | Ya         | 11,6% |
|                      | Tidak      | 88,4% |

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa sindrom metabolik dengan kategori normal paling banyak pada laki-laki (59,5%) dan

sindrom metabolik dengan kategori tidak normal paling banyak pada perempuan (72,7%).

**Tabel 3. Sindrom Metabolik Responden**

| Kategori     | Jenis Kelamin | Persentase |
|--------------|---------------|------------|
| Normal       | Perempuan     | 40,5%      |
|              | Laki-laki     | 59,5%      |
| Tidak Normal | Perempuan     | 72,7%      |
|              | Laki-Laki     | 27,3%      |

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji regresi untuk mengetahui risiko relatif pola makan yang bermakna pada responden yang mengkonsumsi makanan manis diperoleh nilai RR 4,571 dengan CI 1,297-

16,111, ini berarti responden yang mengkonsumsi makanan manis berisiko 4,571 kali mengalami sindrom metabolik dibanding responden tidak mengkonsumsi makanan manis.

**Tabel 4. Hasil Uji Regresi Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Sindrom Metabolik**

| Variabel               | Nilai p | RR    | 95% CI       |
|------------------------|---------|-------|--------------|
| <b>Pola makan</b>      |         |       |              |
| Sarapan                | 0,112   | -     | -            |
| Makan Sayuran          | 0,375   | -     | -            |
| Makanan Berpengawet    | 0,945   | 0,951 | 0,224-4,027  |
| Makanan Dibakar        | 0,437   | 1,575 | 0,493-5,027  |
| Makanan Manis          | 0,008   | 4,571 | 1,297-16,111 |
| Makanan Asin           | 0,864   | 0,897 | 0,256-3,136  |
| Makanan Berlemak       | 0,743   | 0,812 | 0,231-2,848  |
| Kebiasaan Minum Kopi   | 0,852   | 0,895 | 0,281-2,849  |
| <b>Aktivitas Fisik</b> | 0,202   | -     | -            |

Kebiasaan sarapan, mengkonsumsi sayuran dan aktivitas fisik menunjukkan tidak ada nilai RR yang berarti bukan merupakan risiko terjadinya sindrom metabolik. Sedangkan untuk kebiasaan mengkonsumsi makanan berpengawet,

makanan asin, makanan berlemak dan kebiasaan minum kopi memiliki nilai  $RR < 1$  yang mengindikasikan bahwa faktor yang diteliti memberikan efek protektif terhadap terjadinya sindrom metabolik. Sedangkan kebiasaan mengkonsumsi makanan dibakar

memiliki nilai RR 1,575>1 tetapi CI 0,224-4,027 yang melewati angka 1 maka tidak bermakna.

Prevalensi obesitas, baik berdasarkan IMT ataupun lingkaran perut, lebih tinggi pada sampel yang mengkonsumsi makanan manis. Kontribusi makanan manis terhadap obesitas memperlihatkan bahwa mekanisme fisiologi meningkatkan lemak tubuh melibatkan tingginya densitas energi dan efek rasa lezat makanan manis.<sup>7</sup>

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pola makan dengan mengkonsumsi makanan manis berisiko 4,57 kali mengalami sindrom metabolik dibandingkan tidak mengkonsumsi makanan manis pada masyarakat Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Suhaema dan Masthalina, Herta. 2015. *Pola Konsumsi dengan Terjadinya Sindrom Metabolik di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, Vol. 9 No. 4, Mei 2015, 340-347.
2. Lutsey PL, dkk. 2008. Dietary Intake Development of the metabolic syndrome: The atherosclerosis risk in communities study.

<http://circ.ahajournals.org/cgi/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.716159>

3. Mozaffarian D, Afshin A, Benowitz NL, Bittner V, Daniels SR, Franch HA, et al. *Population Approaches to Improve Diet, Physical Activity, and Smoking habits: A scientific statement from the American Heart Association*. Circulation [serial on Internet]. 2012 [cited 2015 AJN 5]; 126(12): 1514–63. Available from: <http://circ.ahajournals.org/cgi/doi/10.1161/CIR.0b013e318260a20B>
4. Kaur j. 2014. *A Comprehensive Review on Metabolic Syndrome*. Cardiology Research and Practice. ID 943162.
5. Khairani, A.F., dkk. 2019. *The Profile of Dietary Pattern and Physical Activity in Preventing Metabolic Syndrome*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. JPJP 4 (1) (2019) 74-78 <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>
6. Sun Y, dkk. 2009. Lifestyle and Overweight Among Japanese Adolescents: The Toyama Birth Cohort Study. Journal of Epidemiology. 19(6) 303-310.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Basic Health Research). Jakarta, Kementerian Kesehatan RI.