

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sumber Asam Lemak Trans dengan Status Gizi Lebih dan Obesitas pada Mahasiswa Poltekkes Bengkulu Tahun 2020

Halimah

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138015&lokasi=lokal>

Abstrak

Tingginya penyakit tidak menular pada usia muda berhubungan dengan riwayat konsumsi SFA, MUFA dan asam lemak trans. Konsumsi lemak trans yang tinggi dapat memberikan kontribusi terhadap tingginya asupan lemak sehingga menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan berakhir pada kenaikan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi sumber asam lemak trans dengan gizi lebih dan obesitas. Jenis penelitian kasus kontrol melibatkan 408 mahasiswa baru usia 16-19 tahun. Kelompok kasus adalah mahasiswa yang memiliki status gizi lebih dan obesitas (Z-skor \geq 1SD) dan status gizi baik sebagai kelompok kontrol (Z-skor $-\leq$ 1SD). Sebagai variabel independen utama adalah kebiasaan konsumsi sumber asam lemak trans (ruminansia, makanan gorengan dan produk HVO) yang diukur menggunakan metode Food frequency questionnaire (FFQ) dan variabel kovariat (kebiasaan konsumsi sayur buah, sarapan, makan malam diatas pukul 22.00, jenis kelamin, aktivitas fisik, kota asal SMU, pendidikan orang tua, pekerjaan ibu dan tempat tinggal saat ini). Analisis menggunakan uji kai kuadrat, Mc-nemar, regresi logistik dan stratifikasi. Hasil penelitian menunjukkan makanan yang paling sering dikonsumsi oleh kelompok kasus dan control antara lain ice cream, ayam/tahu/tempe/telur goreng dan biscuit/wafer. Kesimpulan, tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi sumber asam lemak trans terhadap gizi lebih dan obesitas setelah dikontrol oleh jenis kelamin. Khusus bagi mahasiswa lakilaki perlu untuk meningkatkan aktivitas fisiknya dengan melakukan jenis olahraga yang fasilitasnya tersedia di lingkungan kampus. Selain itu, ketua kelas pada masing-masing Prodi mengingatkan dan mengajak teman-temannya untuk mengikuti senam secara rutin yang diselenggarakan oleh bagian kemahasiswaan (setiap hari Jumat). Kata kunci : Asam lemak trans, ruminansia, gorengan, produk HVO, gizi lebih dan obesitas

The high prevalence of non-communicable diseases at a young age is associated with a history of consumption of SFA, MUFA and trans fatty acids. High consumption of trans fats can contribute to an increase in fat intake, causing an imbalance in energy intake and ending in weight gain. This study aims to determine the relationship between consumption habits of trans fatty acid sources with overweight and obesity. This type of case-control study involved 408 new students aged 16-19 years. The case group was students who had overweight and obesity status (Z-score \geq 1SD) and good nutritional status as the control group (Z-score $-\leq$ 1SD). The main independent variables were the consumption habits of sources of trans fatty acids (ruminants, fried foods, and HVO products) which were measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) method and the covariate variables (habits of consumption of fruit vegetables, breakfast, dinner after 22.00, gender, physical activity, hometown of high school, parental education, mother's occupation and current place of residence). Analysis using kai square test, McNemar, logistics and stratification. The results showed that the foods most frequently consumed by the case and control groups were ice cream, chicken/tofu/tempe/fried eggs and biscuits/wafers. Conclusion: there is no relationship between habitual consumption of trans fatty acid sources on overweight and obesity

after being controlled by gender. Especially for male students, it is necessary to increase their physical activities by doing any types of sports whose facilities are available on campus. In addition, the class leader in each study program reminded and invited his friends to take part in regular gymnastics organised by the student body (every Friday). Keywords: Trans fatty acids, ruminants, fried-foods, HVO products, overweight and obesity