

Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages (SSB) dan Faktor Lain dengan Kejadian Obesitas Sentral di Perusahaan X Tahun 2025

Kim, Michelle

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138412&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas sentral merupakan kondisi akumulasi lemak berlebih di area perut (intra-abdominal fat) yang berperan sebagai faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan sindrom metabolik. Di Indonesia, termasuk wilayah Jakarta, prevalensi obesitas sentral menunjukkan tren peningkatan. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi adalah pola konsumsi minuman berpemanis atau Sugar-Sweetened Beverages (SSB), yakni minuman yang mengandung pemanis berkalori tinggi seperti soda, minuman rasa buah, teh/kopi kemasan, dan sejenisnya. Konsumsi SSB meningkat seiring dengan kemudahan akses dan kecenderungan masyarakat menjadikannya sebagai pelarian saat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas sentral pada kelompok dewasa di perusahaan X. Penelitian dilakukan pada bulan April 2024 menggunakan desain cross-sectional dengan metode purposive sampling, melibatkan 86 responden. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi SSB ($p=0,002$), asupan energi ($p=0,009$), dan asupan karbohidrat ($p=0,001$) dengan kejadian obesitas sentral. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara obesitas sentral dengan aktivitas fisik ($p=0,536$), jenis kelamin ($p=1,000$), pengetahuan mengenai SSB ($p=0,647$), asupan lemak ($p=0,219$), dan asupan serat ($p=0,376$). Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi SSB, asupan energi, dan karbohidrat perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan obesitas sentral di kalangan dewasa pekerja.

Central obesity is a condition characterized by excessive fat accumulation in the abdominal area (intra-abdominal fat), which serves as a major risk factor for cardiovascular diseases and metabolic syndrome. In Indonesia, including the Jakarta area, the prevalence of central obesity continues to rise. One contributing factor is the pattern of consuming sugar-sweetened beverages (SSBs), which are drinks containing high-calorie sweeteners, such as soda, fruit-flavored drinks, packaged tea/coffee, and other sweetened liquid products. SSB consumption has increased due to easier access and the tendency for individuals to use these beverages as a coping mechanism during stress. This study aimed to examine the relationship between SSB consumption and the incidence of central obesity among adults in Company X. The research was conducted in April 2024 using a cross-sectional design and purposive sampling method, involving 86 respondents. The results showed a significant association between SSB consumption ($p=0.002$), energy intake ($p=0.009$), and carbohydrate intake ($p=0.001$) with the incidence of central obesity. Meanwhile, no significant association was found between central obesity and physical activity ($p=0.536$), sex ($p=1.000$), knowledge about SSB ($p=0.647$), fat intake ($p=0.219$), or fiber intake ($p=0.376$). These findings suggest that SSB consumption, energy intake, and carbohydrate intake are important factors to consider in efforts to prevent central obesity among working adults.