

Analisis Kejadian dan Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Vegetarian dan Non-Vegetarian Usia Dewasa 18-59 Tahun di DKI Jakarta Tahun 2025

Yenny

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138803&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas sentral yang merupakan kondisi kelebihan lemak yang terpusat pada daerah perut (visceral/intra-abdominal fat), menjadi salah satu masalah kesehatan yang penting karena merupakan faktor risiko utama sindrom metabolik seperti peradangan sistemik, hiperlipidemia, resistensi insulin, dan penyakit kardiovaskular yang termasuk di dalamnya penyakit jantung iskemik dan stroke. Prevalensi obesitas sentral sangat tinggi di Indonesia dan meningkat terus termasuk di DKI Jakarta. Berbagai penelitian menunjukkan diet nabati atau vegetarian memiliki risiko lebih rendah mengalami obesitas sentral dibandingkan dengan diet non-vegetarian. Penelitian mengenai obesitas sentral pada kelompok vegetarian masih terbatas di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian dan faktor risiko obesitas sentral pada vegetarian dan non-vegetarian usia dewasa 18-59 tahun di DKI Jakarta tahun 2025. Desain penelitian menggunakan cross-Sectional dengan metode penelitian kuantitatif. Total sampel adalah 161 orang yang terdiri dari vegetarian dan non-vegetarian berusia 18 – 59 tahun yang dipilih dengan metode purposive sampling. Data dikumpulkan di DKI Jakarta pada bulan Maret 2025. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah obesitas sentral dan variabel independennya adalah jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan status pernikahan, jenis diet, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan serat, aktivitas fisik, durasi tidur, tingkat stres. Data antropometri yang diambil dalam penelitian ini adalah lingkaran pinggang atau waist circumference (WC). Hasil penelitian ini menunjukkan prevalensi kejadian obesitas sentral pada responden sebesar 59,6%, dengan prevalensi obesitas sentral pada responden non-vegetarian sebesar 71,7%, lebih tinggi dibandingkan dengan responden vegetarian 52,5%. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas sentral dengan jenis kelamin (p -value = 0,033), jenis diet vegetarian dan non-vegetarian (p -value = 0,026), aktivitas fisik (p -value = 0,000) dan durasi tidur (p -value = 0,000). Hasil analisis multivariat menunjukkan faktor yang paling paling dominan berhubungan dengan obesitas sentral adalah aktivitas fisik dengan nilai OR = 4,680 (95% CI: 2,001 – 10,948) setelah dikontrol oleh jenis kelamin, usia, jenis diet, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan serat dan durasi tidur. Prevalensi obesitas sentral pada responden vegetarian menunjukkan angka cukup tinggi. Walaupun diet vegetarian kaya akan serat, antioksidan, fitokimia dan mikronutrien, dan cenderung lebih rendah kalori dan lemak jenuh dibandingkan dengan diet non-vegetarian, namun diet vegetarian belum menjamin pasti sehat bila pemilihan makanan dan juga gaya hidup yang dijalankan tidak sehat.

Central obesity, also known as abdominal obesity, is a condition characterized by excessive fat accumulation around the abdominal area (visceral/intra-abdominal fat). It has become a significant public health issue as it is a major risk factor for metabolic syndrome including systemic inflammation, hyperlipidemia, insulin resistance, and cardiovascular diseases including ischemic heart disease and stroke. Its prevalence in Indonesia is increasing, particularly in DKI Jakarta. Various studies indicate that plant-based or vegetarian diets are associated with a lower risk of central obesity

compared to non-vegetarian diets. However, research on central obesity among vegetarians in Indonesia remains limited. This study aims to describe the incidence and risk factors of central obesity among vegetarian and non-vegetarian adults aged 18–59 in DKI Jakarta in 2025. This research uses a cross-sectional design with a quantitative approach. The total sample consists of 161 vegetarians and non-vegetarians selected through purposive sampling. Data collection was conducted in DKI Jakarta in March 2025. The dependent variable is central obesity, while the independent variables include sex, age, education level, marital status, type of diet, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, fiber intake, physical activity, sleep duration, and stress level. The anthropometric data measured were waist circumference (WC). The results showed that the prevalence of central obesity among respondents was 59.6%, with a higher prevalence in non-vegetarians (71.7%) compared to vegetarians (52.5%). Bivariate analysis indicated significant associations between central obesity and sex ($p = 0.033$), dietary type (vegetarian vs. non-vegetarian) ($p = 0.026$), physical activity ($p = 0.000$), and sleep duration ($p = 0.000$). Multivariate analysis revealed that physical activity was the most dominant factor associated with central obesity, with an OR = 4.680 (95% CI: 2.001–10.948) after controlling for sex, age, dietary type, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, fiber intake, and sleep duration. The relatively high prevalence of central obesity among vegetarian respondents suggests that although vegetarian diets are typically rich in fiber, antioxidants, phytochemicals, and micronutrients and tend to be lower in calories and saturated fat than non-vegetarian diets, they do not automatically guarantee health benefits if poor food choices and unhealthy lifestyle habits persist.