

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Gizi  
Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Januari 2024  
Reyna Tarisshania  
061191036

## HUBUNGAN KONSUMSI PANGAN TINGGI INDEKS GLIKEMIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA DEWASA MUDA

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Obesitas termasuk dalam 10 masalah kesehatan utama dunia dan lima teratas di negara berkembang seperti Indonesia. Prevalensi obesitas sentral berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 sebesar 31%. Itu artinya lebih dari seperempat usia  $\geq 15$  tahun mengalami obesitas sentral pada tahun 2018. Faktor yang mempengaruhi obesitas sentral yaitu kebiasaan makan makanan tinggi indeks glikemik.

**Tujuan :** Mengetahui adanya hubungan konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

**Metode :** Metode penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel 108 responden yang didapatkan menggunakan teknik proportional random sampling. Pengambilan data dengan cara pengukuran lingkaran pinggang panggul, berat badan dan tinggi badan, sedangkan untuk asupan indeks glikemik menggunakan lembar FFQ yang sudah dimodifikasi. Analisis bivariante menggunakan metode analisis uji *koefisien kontingensi* dengan tingkat kemaknaan 5%.

**Hasil :** Prevalensi obesitas sentral pada mahasiswa yang mengalami obesitas sentral sebanyak 56 responden (51.9%), dan mahasiswa yang sering konsumsi pangan dengan indeks glikemik tinggi sebanyak 84 mahasiswa atau 77,8%. Terdapat hubungan antara konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda ( $p = 0,001$ ).

**Simpulan :** Terdapat hubungan antara konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda.

**Kata kunci :** Obesitas Sentral, Indeks Glikemik, RLPP, Dewasa Muda

**University Ngudi Waluyo**  
**Nutrition Study Program**  
**Faculty Health**  
**Final Assignment, January 2024**  
**Reyna Tarisshania**  
**061191036**

**THE CORRELATION OF FOOD CONSUMPTION WITH HIGH GLYCEMIC INDEX AND THE INCIDENCE OF CENTRAL OBESITY IN YOUNG ADULTS**

**ABSTRACT**

**Background :** Obesity is among the world's top 10 health problems and the top five in developing countries like Indonesia. The prevalence of central obesity based on Basic Health Research in 2018 was 31%. That means more than a quarter of people aged  $\geq 15$  years were centrally obese in 2018. Factors that influence obesity are the habit of eating foods high on the glycemic index.

**Objective :** To determine the relationship between high glycemic index food consumption and the incidence of central obesity in young adults.

**Methods :** The research method used a cross sectional approach. A sample of 108 respondents was obtained using proportional random sampling technique. Data collection by measuring hip waist circumference, body weight and height, while for glycemic index intake using a modified FFQ sheet. Bivariate analysis used the contingency coefficient test analysis method with a significance level of 5%.

**Results :** The prevalence of central obesity in obese students was 56 respondents (51.9%), and students who often consume food with a high glycemic index were 84 students or 77.8%. There is a relationship between high glycemic index food consumption and the incidence of obesity in young adults ( $p = 0.001$ ).

**Conclusion:** There is an association between high glycemic index food consumption and the incidence of obesity in young adults.

**Keywords :** Central Obesity, Glycemic Index, waist-hip ratio, Young Adults