KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN SERTA HUBUNGANNYA DENGAN PROFIL PENYAKIT KARDIOMETABOLIK PADA ORANG DEWASA DI INDONESIA

Ketua Peneliti: Hoirun Nisa, SKM, MKes, PhD

ABSTRAK

Latar belakang. Prevalensi penyakit kardiometabolik seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular terus meningkat di Indonesia, sehingga menimbulkan beban berat pada sistem perawatan kesehatannya. Kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi profil penyakit kardiometabolik. Namun, bukti penelitian mengenai kebiasaan dan kualitas sarapan serta hubungannya dengan profil risiko penyakit kardiometabolik pada orang dewasa Indonesia masih terbatas.

Tujuan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kebiasaan dan kualitas sarapan orang dewasa. Pada penelitian ini juga dinilai hubungan kebiasaan dan kualitas sarapan dengan profil penyakit kardiometabolik pada orang dewasa.

Metode. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sebanyak 400 orang dewasa berumur ≥ 40 tahun yang tinggal di Kelurahan Rengas dan Pondok Ranji Ciputat berpartisipasi. Informasi karakteristik sosial demografi (umur, jenis kelamin, status perkawinan), gaya hidup (status kesehatan, status merokok, perilaku tidur, dan aktifitas fisik), kebiasaan sarapan, dan jenis makan dikumpulkan dengan menggunakan kuesiner. Profil kardiometabolik partisipan orang dewasa antara lain berat badan (kg), indeks massa tubuh (IMT; kg/m^2), tekanan darah tinggi (mmHg), trigliserida tinggi, kolesterol HDL rendah, gula darah puasa tinggi, dan sindrom metabolik. Analisis regresi logistik multivariabel dilakukan untuk memperkirakan odds ratio (OR) dan 95% confidence intervals (CI) untuk mengevaluasi hubungan antara kategori asupan sarapan dan profil risiko kardiometabolik dengan penyesuaian untuk variabel pengganggu potensial.

Hasil. Prevalensi tidak pernah sarapan, jarang sarapan, dan sering sarapan pada populasi orang dewasa di Kelurahan Rengas dan Kelurahan Pondok Ranji adalah 13%, 22%, dan 65%. Mayoritas partisipan mengonsumsi nasi setiap hari (98,3%). Proporsi partisipan yang tidak pernah mengonsumsi sayuran hijau (10,0%) dan buah-buahan (10,8%) cenderung sedikit, namun konsumsi buah-buahan ≥ 5 kali hanya dilakukan oleh sebanyak 28,7%. Jenis makanan sumber protein seperti ikan, daging, dan telur dikonsumsi oleh partisipan dengan frekuensi terbanyak 1-2 kali/minggu. Gorengan adalah makanan yang cukup sering dikonsumsi oleh partisipan yaitu ≥ 5 kali/minggu sebanyak 34,5%. Profil kardiometabolik partisipan dengan frekuensi sarapan sering cenderung lebih baik, walaupun tidak signifikan. Risiko tekanan darah tinggi dapat dikurangi sebesar 41% jika frekuensi sarapan adalah sering (OR=41; 95% CI= 0,21-0,78).

Kesimpulan. Frekuensi sarapan yang sering mencegah risiko untuk tekanan darah diastol tinggi pada orang dewasa, namun profil kardiometabolik lainnya tidak berhubungan dengan frekuensi

sarapan. Penelitian ini memberikan bukti untuk mendukung dibuatnya program edukasi mempromosikan pentingnya konsumsi sarapan untuk mencegah terjadinya hipertensi pada orang dewasa.

Kata Kunci: Sarapan, Kardiometabolik, Dewasa, Hipertensi