UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dislipidemia pada Populasi Dewasa dengan
Status Gizi Lebih di Wilayah Pinggiran Kota**
Fatma Nurhayati, Prof. Dr. Susetyowati, DCN, M.Kes.; Agus Santoso, S.Gz., M.P.H., RD.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN DISLIPIDEMIA PADA POPULASI DEWASA DENGAN STATUS GIZI LEBIH DI WILAYAH PINGGIRAN KOTA

Fatma Nurhayati[1], Susetyowati[2], Agus Santoso[3]

ABSTRAK

Latar Belakang: Dislipidemia merupakan salah satu gangguan metabolisme lipid yang banyak ditemukan pada individu dengan status gizi lebih dan berperan sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular. Pola makan dan aktivitas fisik diketahui berhubungan dengan profil lipid, meskipun hasil penelitian sebelumnya masih bervariasi. Urbanisasi pada wilayah pinggiran kota sebagai kawasan transisi antara perkotaan dan perdesaan mendorong terjadinya perubahan pola makan dan gaya hidup yang berpotensi meningkatkan kejadian dislipidemia.
Tujuan: Mengetahui hubungan pola makan sumber lemak dan serat, serta aktivitas fisik dengan kejadian dislipidemia pada populasi dewasa dengan status gizi lebih di wilayah pinggiran kota.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional* berbasis data sekunder. Penelitian dilakukan di Padukuhan Donolayan dan Jetis Donolayan, Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta pada Agustus–November 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 95 responden. Data pola makan diperoleh menggunakan *food records*, *24-hour food recall*, dan kuesioner Indeks Pola Makan Sehat, aktivitas fisik menggunakan IPAQ-SF, serta profil lipid melalui pemeriksaan laboratorium darah vena. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji Chi-Square atau alternatif Fisher's Exact dengan nilai signifikansi $p<0,05$.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 72 dari 95 responden (75,8%) mengalami dislipidemia. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara kejadian dislipidemia dengan asupan lemak ($p=0,013$; PR=4,81), frekuensi konsumsi bahan pelengkap sumber lemak ($p=0,003$; PR=5,38), asupan serat rendah ($p=0,002$; PR=7,89), frekuensi konsumsi sayur dan buah ($p=0,007$; PR=3,75), serta aktivitas fisik ringan ($p=0,029$; PR=5,75). Namun, tidak ditemukan hubungan bermakna pada frekuensi konsumsi sumber protein hewani dan makanan olahan ($p>0,05$).
Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara pola makan sumber lemak (khususnya asupan lemak dan frekuensi konsumsi bahan pelengkap sumber lemak), pola makan sumber serat, serta aktivitas fisik dengan kejadian dislipidemia. Namun, tidak ditemukan hubungan bermakna pada frekuensi konsumsi sumber protein hewani dan makanan olahan dengan kejadian dislipidemia.

Kata kunci: Aktivitas fisik; Dislipidemia; Gizi lebih; Pinggiran kota; Pola makan

---

[1]Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
[2]Departemen Gizi dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
[3]Bagian Instalasi Gizi Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Sardjito, Yogyakarta

UNIVERSITAS GADJAH MADA
Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dislipidemia pada Populasi Dewasa dengan Status Gizi Lebih di Wilayah Pinggiran Kota
Fatma Nurhayati, Prof. Dr. Susetyowati, DCN, M.Kes.; Agus Santoso, S.Gz., M.P.H., RD.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

THE ASSOCIATION BETWEEN DIETARY PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH DYSLIPIDEMIA AMONG OVERWEIGHT AND OBESE ADULTS IN PERI-URBAN AREAS

[1]Fatma Nurhayati[1], Susetyowati[2], Agus Santoso[3]

ABSTRACT

Background: Dyslipidemia is a common lipid metabolism disorder among individuals with overweight and obesity and is a major risk factor for cardiovascular disease. Dietary patterns and physical activity are known to influence lipid profiles, although previous findings remain unclear. Urbanization in peri-urban areas, which represent transitional zones between rural and urban settings, has contributed to lifestyle and dietary changes that may increase dyslipidemia prevalence.
Objective: To determine the association between dietary patterns regarding fat and fiber sources, as well as physical activity, and the prevalence of dyslipidemia among overweight and obese adults in peri-urban areas.
Method: This study is an observational study with a cross-sectional design using secondary data. The study was conducted in Padukuhan Donolayan and Jetis Donolayan, Ngaglik, Sleman, Special Region of Yogyakarta, from August to November 2025, involving 95 respondents. Dietary data were collected using food records, 24-hour food recalls, and the Quality Eating Index questionnaire. Physical activity was assessed using the IPAQ-SF, while lipid profiles were measured through venous blood laboratory testing. Data were analyzed using the Chi-Square or Fisher's Exact test as an alternative, with $p<0.05$ considered statistically significant.
Results: The findings showed that 72 out of 95 respondents (75.8%) had dyslipidemia. Significant associations were found between dyslipidemia and fat intake (p=0.013; PR=4.81), frequency of oils/fat consumption (p=0.003; PR=5.38), low fiber intake (p=0.002; PR=7.89), frequency of vegetable and fruit consumption (p=0.007; PR=3.75), and light physical activity (p=0.029; PR=5.75). However, no significant associations were found for the consumption of animal protein sources and processed foods ($p>0.05$).
Conclusion: Significant associations were observed between dyslipidemia and fat-related dietary patterns (particularly total fat intake and the frequency of oils/fat consumption), fiber-related dietary patterns, and physical activity. In contrast, no significant associations were found for the consumption of animal protein sources and processed foods.

Keywords: Dietary patterns; Dyslipidemia; Physical activity; Peri-urban; Overweight

---

[1]Undergraduate Program in Nutrition, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
[2]Department of Nutrition and Health, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
[3]Nutrition Installation of Dr. Sardjito General Hospital, Yogyakarta