

**Faktor dominan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa usia 40-59 tahun di Kecamatan Kemayoran, Jakarta Pusat tahun 2025 =
Dominant factors of central obesity incidence in adult population aged 40-59 years in Kemayoran District, Central Jakarta in 2025**

Nabilah Salsabila, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920572394&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas sentral merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang meningkat pada kelompok usia dewasa pertengahan. Faktor gaya hidup seperti asupan zat gizi, aktivitas fisik, durasi tidur, dan kesehatan mental emosional diduga berkontribusi terhadap kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor dominan kejadian obesitas sentral dewasa usia 40–59 tahun di Kecamatan Kemayoran, Jakarta Pusat.

Penelitian menggunakan Cross Sectional dengan pendekatan kuantitatif dan melibatkan pengumpulan data primer melalui wawancara dan pengukuran antropometri. Hasil uji multivariat menunjukkan bahwa asupan lemak berlebih merupakan faktor yang paling dominan terhadap kejadian obesitas sentral ($p = 0,018$; $OR = 2,940$; $95\% CI = 1,206–7,168$). Responden dengan asupan lemak berlebih memiliki risiko 2,94 kali lebih besar mengalami obesitas sentral dibandingkan dengan responden yang tidak berlebih. Lemak yang dikonsumsi secara berlebih akan mudah disimpan sebagai lemak visceral di rongga perut, yang berkontribusi langsung pada peningkatan lingkaran pinggang. Faktor lain seperti asupan energi, karbohidrat, protein, serat, aktivitas fisik, durasi tidur, dan kesehatan mental emosional juga dimasukkan ke dalam model multivariat. Temuan ini menekankan pentingnya pengendalian konsumsi lemak sebagai strategi utama pencegahan obesitas sentral pada kelompok usia tersebut.

.....Central obesity is one of the increasing health problems in the middle-adult age group. Lifestyle factors such as nutrient intake, physical activity, sleep duration, and emotional mental health are thought to contribute to this condition. This study aims to analyze the dominant factors in the incidence of central obesity in adults aged 40–59 years in Kemayoran District, Central Jakarta. The study used a Cross Sectional with a quantitative approach and involved primary data collection through interviews and anthropometric measurements. The results of the multivariate test showed that excessive fat intake was the most dominant factor in the incidence of central obesity ($p = 0.018$; $OR = 2.940$; $95\% CI = 1.206–7.168$). Respondents with excessive fat intake had a 2.94 times greater risk of experiencing central obesity compared to respondents who were not excessive. Excessive fat consumption will be easily stored as visceral fat in the abdominal cavity, which directly contributes to an increase in waist circumference. Other factors such as energy intake, carbohydrates, protein, fiber, physical activity, sleep duration, and emotional mental health were also included in the multivariate model. These findings emphasize the importance of controlling fat consumption as a primary strategy for preventing central obesity in this age group.