

ABSTRAK

Obesitas dapat didefinisikan sebagai kelebihan lemak dalam tubuh. Menurut WHO tahun 2005 terdapat 1,6 milyar penduduk dunia mengalami kelebihan berat badan pada usia ≥ 15 tahun dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Obesitas dapat ditimbulkan oleh makan yang berlebih dan aktifitas fisik yang kurang. Makanan yang mengandung banyak lemak salah satunya adalah gorengan. Indikator distribusi lemak adalah lingkaran pinggang. Faktor lain yang mempengaruhi lingkaran pinggang adalah rokok. Nikotin dalam rokok akan menyebabkan lipolisis, penurunan nafsu makan dan peningkatan pengeluaran energi.

Rancangan penelitian ini adalah deskriptif-analitik dengan menggunakan metode *cross sectional* yang bertujuan untuk mencari hubungan antara jumlah dan variasi konsumsi gorengan sebagai kudapan pagi dengan lingkaran pinggang perokok dan bukan perokok TNI AU Lanud Wiriadinata.

Hasil uji menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jumlah konsumsi gorengan dengan lingkaran pinggang pada perokok dan bukan perokok ($p=1,00$). Hasil yang sama juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variasi konsumsi gorengan dengan lingkaran pinggang pada perokok dan bukan perokok ($p=0,91$).

Tidak adanya hubungan tersebut disebabkan oleh aktivitas fisik yang baik. Data statistik menunjukkan bahwa orang yang merokok memiliki kecenderungan untuk memiliki lingkaran pinggang yang lebih kecil, hal ini disebabkan oleh kandungan nikotin dalam rokok. Rokok dapat mengecilkan lingkaran pinggang, namun rokok memiliki efek lain yaitu dapat menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah.

Kata kunci : gorengan, lingkaran pinggang, merokok, obesitas dan tidak merokok

ABSTRACT

Obesity is a condition excess of fat in body. According to WHO in 2005 about 1,6 billion overweight person aged more than 15 years and among 400 million adult were obese. Causes of obesity are excess of food intake and less of physical activity. The food that contain much fat is fries food. Fat distribution indicator is waist circumference. Other factor that can interfere waist circumference is smoking. Nicotin in tobacco can cause lipolysis, decrease appetite and increase energy expenditure.

Study design is analytic descriptif with cross-sectional method to analyse corelation between number and variation fried food consumption as morning snack and waist circumference in smoker and non smoker group. The population is TNI AU Lanud Wiradinata.

The analytic result show that no correlation between number fried food consumption and waist circumference in smoker and non smoker ($P=1,00$). The same result show that no correlation between variation fried food consumption and waist circumference in smoker and non smoker ($p=0,91$).

This result is caused by good physical activity. Smoking group have smaller waist circumference. This is caused by nikotin in tobacco. Smoking cause waist circumference become smaller but tobacco can cause cardiovascular disease.

Key word : fries food, non-smoker, obesity, smoker and waist circumference