

ABSTRAK

STUDI META ANALISIS: FAKTOR GIZI PADA KEJADIAN DIABETES MELITUS (DM) TIPE 2 DENGAN OBESITAS

Oleh:

MUHAMMAD RIFATH AKBAR

Peningkatan prevalensi obesitas dan diabetes melitus (DM) tipe 2 menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, terutama dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup seperti pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh faktor gizi terhadap kejadian DM tipe 2 dengan obesitas melalui pendekatan meta-analisis. Metode yang digunakan adalah telaah sistematis terhadap artikel terpublikasi tahun 2019–2024 yang diperoleh dari database PubMed, DOAJ, PLoS One, dan Google Scholar, dengan fokus pada faktor pola makan dan aktivitas fisik.

Hasil analisis dapatkan 21 artikel *observasional* dengan desain penelitian *cohort* dan *case control* yang memenuhi syarat sebagai sumber meta-analisis menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko DM tipe 2 pada individu obesitas. Meta-analisis ini menegaskan pentingnya faktor gizi sebagai determinan yang dapat dimodifikasi dalam pencegahan dan penanganan DM tipe 2 dengan obesitas. Temuan ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan intervensi kesehatan masyarakat berbasis gizi dan gaya hidup.

Kata kunci: Meta-analisis, diabetes melitus tipe 2, obesitas, faktor gizi, pola makan, aktivitas fisik.

ABSTRACT

META ANALYSIS STUDY: NUTRITIONAL FACTORS IN THE INCIDENCE OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS (DM) WITH OBESITY

By

MUHAMMAD RIFATH AKBAR

Improvement prevalence obesity and type 2 diabetes mellitus (DM) become challenge significant global health, especially affected by changes style life like pattern Eat No health and lack of activity Physical. This study aims to analyze the influence of nutritional factors on the incidence of type 2 diabetes mellitus (DM) with obesity through a meta-analysis approach. The method used was a systematic review of articles published in 2019–2024 obtained from the PubMed, DOAJ, PLoS One, and Google Scholar databases, with a focus on dietary factors and physical activity.

The analysis of 21 observational articles with cohort and case-control study designs eligible for meta-analysis showed that unhealthy diets and low physical activity significantly contribute to the increased risk of type 2 diabetes in obese individuals. This meta-analysis emphasizes the importance of nutritional factors as modifiable determinants in the prevention and management of type 2 diabetes in obesity. These findings provide a strong scientific basis for the development of nutrition- and lifestyle-based public health policies and interventions.

KEYWORDS: Meta-analysis, type 2 diabetes mellitus, obesity, nutritional factors, diet, physical activity.