

Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Pedas dengan Indeks Massa Tubuh pada Wanita Dewasa di Kota Tasikmalaya pada Tahun 2021

Aulia Nurfajriani Suseno*, Rizky Suganda Prawiradilaga, Panca Bagja Mohamad

Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*auliarifiani@gmail.com, rizkysuganda@gmail.com, pancabagja@gmail.com

Abstract. Chili contains capsaicin which is considered give a pleasant or euphoric taste when consumed. The addition of calorie intake is risk of increasing body weight. The purpose of this study was to determine association between the spicy food consuming habit and body mass index (BMI) in adult women in Tasikmalaya City in 2021. This type of research is analytic observational study with cross-sectional. The number of samples is 96 adult women aged 20-45 years and the sampling technique used is random sampling. All participants were given spicy dietary habit questionnaire to obtain the primary data. The Kruskal-Wallis H test was used to analyze. The results showed that the pattern of interest spicy food was moderately interested category, interested/very interested, and not interested/very not interested respectively, namely 52.1%, 34.4%, and 13.5%. The frequency of the habit of eating spicy food was 43.8% for often (>4x/week), 42.7% for rarely/never (<4x/week), and 13.5% for very often ($\geq 1x/day$). The frequency of eating spicy snacks, 65.6% for rarely/never (<4x/week), 29.2% for frequent (>4x/week), and 5.2% for very often ($\geq 1x/day$). The preference for spicy food in category interested/very interested is obtained who have obesity. There were no significant relationship between the interested/very interested in spicy food ($p=0.313$), the habit of consuming spicy food ($p=0.323$), and the habit of consuming spicy snacks ($p=0.724$) with BMI.

Keywords: *Chili, Body Mass Index, Dietary Habit, Obesitas, Sambal, Spicy.*

Abstrak. Cabai mengandung *capsaicin* yang dianggap memberi rasa menyenangkan atau *euphoric* saat dikonsumsi. Penambahan asupan kalori ini berisiko terhadap peningkatan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dengan indeks massa tubuh (IMT) pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel adalah 96 wanita dewasa dengan usia 20-45 tahun dan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Data yang didapatkan adalah data primer menggunakan instrumen kuesioner. Uji analisis yang digunakan adalah Uji Kruskal-Wallis H. Hasil penelitian didapatkan pola kesukaan terhadap makanan pedas dengan kategori sedang-sedang saja, suka/sangat suka, dan tidak/kurang suka secara berurutan yaitu 52.1%, 34.4%, dan 13.5%. Frekuensi pola kebiasaan makan makanan pedas adalah 43.8% untuk kategori sering (>4x/minggu), 42.7% untuk jarang/tidak pernah (<4x/minggu), dan 13.5% untuk sering sekali ($\geq 1x/hari$). Untuk frekuensi kebiasaan makan cemilan pedas, 65.6% untuk kategori jarang/tidak pernah (<4x/minggu), 29.2% untuk sering (>4x/minggu) dan 5.2% untuk sering sekali ($\geq 1x/hari$). Kesukaan terhadap makanan pedas dengan kategori suka/ sangat suka didapat yang memiliki status gizi obesitas. Tidak ada hubungan signifikan antara kesukaan/kemintaan makanan pedas ($p=0.313$), kebiasaan mengonsumsi makanan pedas ($p=0.323$), dan kebiasaan mengonsumsi cemilan pedas ($p=0.724$) dengan IMT.

Kata Kunci: *Cabai, Indeks Massa Tubuh, Obesitas, Pedas, Pola Makan, Sambal.*

A. Pendahuluan

Indeks Massa Tubuh (IMT) mengalami peningkatan antara tahun 1980-2013 pada orang dewasa 25kg/m² atau lebih, dari 28,8% menjadi 36,9% pada pria dan dari 29,8% menjadi 38% pada wanita. Peningkatan IMT ini terjadi di negara maju maupun di negara berkembang. Hamam menyatakan bahwa *overweight* dan obesitas dianggap sebagai sinyal pertama dari munculnya kelompok penyakit noninfeksi yang sekarang banyak terjadi di negara-negara maju maupun negara-negara berkembang.

Kategori IMT yang mengalami peningkatan di Indonesia adalah *overweight* dan obesitas. Data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka 21,8% untuk obesitas di Indonesia, meningkat dari data Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 14,8% dan dari data Riskesdas tahun 2007 sebesar 10,5%. Sedangkan untuk *overweight*, dari data Riskesdas 2018 sebesar 13,6%, meningkat dari data Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 11,5% dari data Riskesdas tahun 2007 sebesar 8,6%.

Dampak obesitas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Maka dari itu, banyaknya penyakit yang bisa timbul karena obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas cukup tinggi pada penderita obesitas. Sehingga obesitas berdampak terhadap biaya kesehatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung.

Mukherjee menyatakan bahwa faktor-faktor terkait dengan *overweight* dan obesitas meliputi: konsumsi makanan tinggi lemak, konsumsi makanan berlebihan, faktor gaya hidup, faktor psikologi/stress, faktor lingkungan dan sosial, gangguan sistem saraf dan endokrin, perilaku merokok dan konsumsi alkohol. *Overweight* dan obesitas juga menjadi faktor resiko untuk berbagai penyakit seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertiroid, hipotiroid dan penyakit jantung.

Overweight dan obesitas terjadi salah satunya karena porsi makan yang berlebihan. Dengan mengonsumsi makanan pedas, biasanya lidah akan terasa pedas dan panas. Rasa pedasnya bisa diredakan oleh makanan karbohidrat, minuman asam dan susu. Konsumsi makanan yang berlebihan ini dapat meningkatkan faktor resiko *overweight* dan obesitas.

Di seluruh dunia, rasa pedas menjadi bagian integral dari budaya kuliner dan memiliki sejarah yang panjang dalam penggunaan untuk membumbui, mewarnai dan mengawetkan makanan, dan juga untuk pengobatan. Meningkatnya penggunaan bumbu rasa pedas dalam makanan menjadi tren utama di seluruh dunia. Adanya perbedaan besar antara geografis dan budaya dalam hal mengonsumsi makanan pedas. Dimana jumlah prevalensi mengonsumsi makanan pedas di Asia lebih tinggi dari pada di Eropa.

Karakteristik kuliner di Indonesia juga dibentuk oleh beberapa faktor seperti alam, sejarah dan budaya. Budaya makan di Indonesia selain dengan adanya nasi dan satu atau dua lauk pauk biasanya terdapat sambal cabai pedas, krupuk, dan tempeh. Dasar bahan masakan di Indonesia terdiri dari berbagai macam bumbu, herbal dan pedas. Beberapa daerah di Indonesia yang memiliki budaya makanan pedas yakni; Sumatera, Jawa, Lombok, Sulawesi, dan Maluku. Dan, terdapat peningkatan konsumsi cabai pada tahun 1999-2016.

Efek menguntungkan dari rasa pedas dan bahan bioaktifnya adalah *capsaicin*. Selain dapat mengobati kanker, *capsaicin* dapat menurunkan nafsu makan dan asupan energi orang Asia dan kulit putih dan juga mengurangi resiko *overweight* dan obesitas karena adanya peningkatan lipolisis dengan meningkatkan pengeluaran energi melalui aktivasi jaringan adiposa pada manusia.

Berdasarkan data dari hasil penelitian pada China Kadoorie Biobank, mengonsumsi makanan pedas secara positif berasosiasi dengan IMT. Dengan penyesuaian IMT dalam *stratified analysis*, mengonsumsi makanan pedas berasosiasi dengan obesitas sentral pada pria, tapi efek ini lemah pada wanita. Penelitian ini menunjukkan mengonsumsi makanan pedas setiap hari dapat menjadi faktor resiko *overweight* dan obesitas. Namun dari penelitian Intan Yusuf menyatakan bahwa mayoritas wanita menyukai makanan pedas, dan mereka sering menambahkan sambal untuk menambah cita rasa makanan. Citarasa kuliner Tasikmalaya yang banyak diminati yaitu rasa pedas dengan manis dan asin yang bercampur menjadi perpaduan nikmat, diantaranya terdapat pada mie baso, cilok goang, seblak, dsb.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui mengenai hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas dengan IMT pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa dengan usia rerata 31.50 ± 8.03 tahun (rentang usia 20-45 tahun).

Penentuan responden penelitian ini berdasarkan *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara dipilih secara acak dari bingkai sampel sesuai banyaknya sampel yang dibutuhkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah dilakukan pemilihan responden bersedia mengikuti penelitian dan menjawab dengan lengkap seluruh pertanyaan yang terdapat pada formulir data isian yang telah diberikan, selanjutnya dilakukan pemeriksaan fisik berupa pemeriksaan tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi setiap orang.

Tabel 1. Karakteristik Tingkat Pendidikan, Jenis Pekerjaan dan Status Gizi

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat Pendidikan		
Tamat SD/SMP	3	3.1
Tamat SMA/SMK	27	28.1
Tamat D1/D3/S1	64	66.7
Tamat S2/S3	2	2.1
Jenis Pekerjaan		
Tidak bekerja	11	11.5
Pelajar/Mahasiswa	19	19.8
Karyawan Swasta	31	32.3
Wiraswasta	9	9.4
Pegawai Negeri	26	27.1
Status Gizi Berdasarkan IMT		
Normal	32	33.3
<i>Overweight</i>	32	33.3
Obesitas	32	33.3

Dari Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden/partisipan adalah tamat D1/D3/S1 sebanyak 64 orang, lalu untuk mengenai jenis pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas adalah pegawai negeri dan untuk status gizi berdasarkan IMT didapatkan presentase yang sama dengan kategori normal, *overweight* dan obesitas.

Tabel 2. Karakteristik Pola Makan Makanan Pedas

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kesukaan Terhadap Makanan Pedas		
Tidak/Kurang suka	13	13.5
Sedang-sedang saja	50	52.1
Suka/Sangat suka	33	34.4
Kebiasaan Dalam Mengonsumsi Makanan Pedas		
Jarang/Tidak pernah (<4x/ minggu)	41	42.7
Sering (>4x/ minggu)	42	43.8

Sering sekali ($\geq 1x$ / hari)	13	13.5
Kebiasaan Dalam Mengonsumsi Cemilan Pedas		
Jarang/Tidak pernah ($< 4x$ / minggu)	63	65.6
Sering ($> 4x$ / minggu)	28	29.2
Sering sekali ($\geq 1x$ / hari)	5	5.2

Hasil penelitian mengenai kesukaan terhadap makanan pedas menunjukkan bahwa pilihan terbanyak yaitu pada kategori sedang-sedang saja dengan sebesar 52.1% dan pilihan terendah yaitu pada kategori tidak/kurang suka sebesar 13.5%. Lalu untuk mengenai kebiasaan dalam mengonsumsi makanan pedas menunjukkan bahwa pilihan terbanyak yaitu pada kategori sering ($> 4x$ seminggu) dengan sebesar 43.8% dan pilihan terendah yaitu pada kategori sering sekali ($\geq 1x$ / hari) sebesar 13.5%. Dan untuk mengenai kebiasaan dalam mengonsumsi makanan pedas pilihan terbanyak yaitu pada kategori jarang/tidak pernah ($< 4x$ /minggu) dengan sebesar 65.6% dan pilihan terendah yaitu pada kategori sering sekali ($\geq 1x$ / hari) sebesar 5.2%.

Tabel 3. Hubungan IMT dengan Kesukaan Terhadap Makanan Pedas

IMT	Kesukaan Terhadap Makanan Pedas						Total	p-value*
	Tidak/Kurang Suka		Sedang-sedang saja		Suka/Sangat Suka			
	n	%	n	%	n	%		
Normal	6	18.8	18	56.3	8	25.0	32	0.313
Overweight	3	9.4	17	53.1	12	37.5	32	
Obesitas	4	12.5	15	46.9	13	40.6	32	

*Uji Kruskal-Wallis H.

Dari hasil uji Kruskal-Wallis H menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kesukaan terhadap makanan pedas antar IMT, $X^2(2) = 2.323$, $p = 0.313$, dengan rata-rata peringkat (*mean rank*) 42.97 untuk IMT Normal, 51.11 untuk IMT *Overweight* dan 51,42 untuk IMT Obesitas.

Tabel 4. Hubungan IMT dengan Kebiasaan Makan Makanan Pedas

IMT	Kebiasaan Makan Makanan Pedas						Total	p-value*
	Jarang/Tidak pernah ($< 4x$ / minggu)		Sering ($> 4x$ / minggu)		Sering sekali ($\geq 1x$ / hari)			
	n	%	n	%	n	%		
Normal	18	56.3	9	28.1	5	15.6	32	0.323
Overweight	13	40.6	15	46.9	4	12.5	32	
Obesitas	10	31.3	18	56.3	4	12.5	32	

*Uji Kruskal-Wallis H.

Uji Kruskal-Wallis H menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kesukaan terhadap makanan pedas antar IMT, $X^2(2) = 2.258$, $p = 0.323$, dengan rata-rata peringkat (*mean rank*) 43.45 untuk IMT Normal, 49.08 untuk IMT *Overweight* dan 52.97 untuk IMT Obesitas.

Tabel 5. Hubungan IMT dengan Kebiasaan Makan Cemilan Pedas

IMT	Kebiasaan makan cemilan pedas			Total	p-value*
	Jarang/Tidak	Sering ($> 4x$ /	Sering		

	pernah (<4x/ minggu)		minggu)		sekali (≥1x/ hari)		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	23	71.9	7	21.9	2	6.3	32
<i>Overweight</i>	20	62.5	11	34.4	1	3.1	32 0.724
Obesitas	20	62.5	10	31.3	2	6.3	32

*Uji Kruskal-Wallis H.

Uji Kruskal-Wallis H menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kesukaan terhadap makanan pedas antar IMT, $X^2(2) = 0.646$, $p = 0.724$, dengan rata-rata peringkat (*mean rank*) 45.83 untuk IMT Normal, 49.58 untuk IMT *Overweight* dan 50.09 untuk IMT Obesitas.

Dari yang peneliti ketahui, sejauh ini belum ada penelitian mengenai hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dengan IMT di Kota Tasikmalaya.

Dari hasil karakteristik responden mengenai tingkat pendidikan didapat paling banyak adalah tamat D1/D2/D3 (66.7%), dan yang paling sedikit tamat S2/S3 sebanyak (2.1%) (Tabel 1). Seorang wanita dewasa berperan aktif dalam mengelola jenis makanan yang akan dikonsumsi oleh dirinya dan keluarganya. Seorang wanita dewasa dengan pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi yang diperlukan dirinya dan keluarganya. Pengetahuan gizi sangat diperlukan pada saat menyusun menu makanan. Faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pengetahuan gizi akan mempengaruhi seorang wanita dewasa untuk menerapkan informasi tentang menu makan.

Dari karakteristik responden mengenai jenis pekerjaan paling banyak adalah karyawan swasta (32.3%), diikuti oleh pegawai negeri (27.1%), diikuti oleh pelajar/mahasiswa (19.8%), diikuti oleh tidak bekerja (11.5%), dan paling sedikit adalah wiraswasta (9.4%) (Tabel 1). Pendapatan/penghasilan diri sendiri/keluarga juga dapat mempengaruhi penyediaan menu makan yang seimbang. Dengan pendapatan yang rendah atau sedang penyediaan makanan pun juga akan sederhana. Tetapi, bagi keluarga yang berpendapatan tinggi penyediaan menu makan yang baik bukanlah hal yang sulit.

Dari hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki kesukaan terhadap makanan pedas paling banyak dengan kategori sedang-sedang saja (52.1%), diikuti dengan kategori suka/sangat suka (34.4%), dan yang paling sedikit adalah kategori tidak/kurang suka (13.5%). Pada responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan pedas paling banyak dengan kategori sering (>4x/minggu) (43.8%), lalu diikuti oleh kategori jarang/tidak pernah (<4x/minggu) (42.7%), dan yang paling sedikit adalah kategori sering sekali (≥1x/ hari) (13.5%). Dan, pada responden yang memiliki kebiasaan makan cemilan pedas paling banyak adalah jarang/tidak pernah (<4x/minggu) (65.6%), lalu diikuti oleh kategori sering (>4x/minggu) (29.2%), dan yang paling sedikit adalah kategori sering sekali (≥1x/ hari) (5.2%) (Tabel 2). Hasil ini sejalan dengan penelitian Aghnila dkk yang melakukan studi pada mahasiswa di Kota Semarang dengan rancangan penelitian *cross sectional* dari 90 sampel pada rentang usia 19-25 tahun. Penelitiannya menunjukkan bahwa untuk data presentasi minat terhadap makanan olahan cabai dengan mayoritas kriteria sedang (43%). Sedangkan yang mengonsumsi cabai satu kali dalam sehari sebanyak 58,9% dan untuk yang mengonsumsi sedikit cabai (1-5 buah cabai/1 sendok makan cabai) sebanyak 41,1%.

Dari hasil kuesioner pertanyaan mengenai kesukaan terhadap makanan pedas didapat data bahwa tidak sedikit wanita dewasa yang menyukai makanan pedas (Tabel 3). Hal ini dikarenakan makanan pedas yang dikonsumsi berasal dari cabai. Cabai banyak digunakan di banyak masakan sebagai bumbu sebagai penguat rasa makanan. Masyarakat Indonesia biasa memakai cabai sebagai bahan dari sambal. Cabai mengandung *capsaicin*. *Capsaicin* (8-methyl-N-vanillyl-6-nonenamide) merupakan substansi atau komponen aktif dari bubuk cabai dan yang bertanggung jawab untuk rasa terbakar dan efek iritan yang bisa memberi rasa menyenangkan atau *euphoric*. Rasa itu yang memberi adiktif sehingga banyak yang menyukai makanan pedas.

Dari hasil kuesioner pertanyaan mengenai kebiasaan makan makanan pedas didapatkan kategori yang memilih “sering (>4x/minggu)” paling banyak responden dengan IMT obesitas walaupun tidak berbeda signifikan secara statistik (Tabel 4). Dari hasil penelitian ini didapat data bahwa wanita dewasa dengan status gizi obesitas memiliki kebiasaan makan makanan pedas dengan kategori sering. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh banyak faktor. Meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan wanita dewasa. Wanita dewasa mulai dapat membeli dan mempersiapkan makanan mereka sendiri. Sulit bagi wanita dewasa untuk merubah kebiasaan makan, sehingga hal tersebut bisa mengakibatkan kelebihan berat badan.

Dari hasil kuesioner pertanyaan mengenai kebiasaan makan cemilan pedas, (Tabel 5) walaupun antar kelompok tidak berbeda signifikan secara statistik, namun bila kita menggabungkan kategori “sering” dan “sering sekali” kita dapat melihat bahwa frekuensi kategori IMT obesitas dan *overweight* lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan kategori normal. Hal ini mungkin disebabkan karena orang-orang mengonsumsi lauk yang sudah berkalori bersamaan dengan sambal yang juga berkalori dalam jumlah yang banyak. Selain itu, *capsaicin* yang terkandung dalam makanan pedas memberikan rasa nikmat bagi sebagian orang sehingga membuat seseorang untuk menambah porsi makanannya. Hal lain yang bisa menjadi asupan tambahan kalori bagi mengonsumsi makanan pedas adalah makanan pendamping lain untuk mengurangi kepedasannya seperti nasi, jus, minuman manis, dsb. Penambahan asupan kalori ini berisiko terhadap peningkatan berat badan.

Selera makanan yang baik dapat merangsang nafsu makan seseorang dan menempati urutan pertama di antara pendorong pemilihan makanan individu. Banyaknya konsumsi makanan pedas dapat meningkatkan cita rasa, rasa, warna, dan bau makanan, tetapi preferensi untuk rasa pedas berbeda-beda secara individual. Penjelasan untuk hubungan positif antara preferensi makanan pedas dan obesitas umum mungkin terkait dengan cara memasak, misalnya, lebih banyak minyak ditambahkan untuk membuat saus cabai dan minyak cabai digunakan untuk penyedap masakan, dan asupan makanan pedas mungkin disertai dengan peningkatan asupan makanan kaya karbohidrat untuk meredakan sensasi terbakar, yang mungkin mengakibatkan kenaikan berat badan lebih banyak untuk jangka waktu tertentu. Kebiasaan makan (*food habit*) dalam suatu kelompok masyarakat akan memberikan dampak pada status gizi. Namun peningkatan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh komposisi makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dipengaruhi oleh pola makannya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dengan IMT pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada tahun 2021 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kesimpulan pola konsumsi makanan pedas pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada tahun 2021 diantaranya:
 - a. Pola kesukaan terhadap makanan pedas pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada tahun 2021 paling banyak adalah sedang-sedang saja, lalu diikuti oleh kategori suka/sangat suka, dan yang paling sedikit adalah kategori tidak/kurang suka.
 - b. Pola kebiasaan makan makanan pedas pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada tahun 2021 paling banyak adalah sering (>4x/minggu), lalu diikuti oleh kategori jarang/tidak pernah (<4x/minggu), dan yang paling sedikit adalah kategori sering sekali ($\geq 1x$ /hari).
 - c. Pengukuran kebiasaan makan cemilan pedas pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada tahun 2021 paling banyak adalah jarang/tidak pernah (<4x/minggu), lalu diikuti oleh kategori sering (>4x/minggu), dan yang paling sedikit adalah kategori sering sekali ($\geq 1x$ /hari).
2. Responden yang memiliki kebiasaan sering (>4x/minggu) dalam mengonsumsi makanan pedas adalah yang memiliki status gizi IMT obesitas.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan

pedas dengan IMT pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada tahun 2021.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada bulan Maret-September 2021 yang telah bersedia mengikuti penelitian.

Daftar Pustaka

- [1] Sudikno S, Syarief H, Dwiriani CM, Riyadi H. Faktor Risiko Overweight dan Obese pada Orang Dewasa di Indonesia (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2013). *Gizi Indones* [Internet]. 2015 Sep 30;38(2):91. Tersedia dari: <http://ejournal.persagi.org/go/>
- [2] Hadi H. Gizi lebih sebagai tantangan baru dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional. *J Gizi Klin Indones*. 2004;1(2):47.
- [3] Masrul M. Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Maj Kedokt Andalas*. 2018;41(3):152.
- [4] Mukherjee B, Hossain CM, Mondal L, Paul P, Ghosh MK. Obesity and insulin resistance: An abridged molecular correlation [Internet]. Vol. 6, *Lipid Insights*. Libertas Academica Ltd.; 2013. p. 1–11. Tersedia dari: </pmc/articles/PMC4147781/>
- [5] Almtsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama; 2002. 333 p.
- [6] Fasza A, Tsuraya G, Riyanto P, Witjahyo B. Hubungan Mengonsumsi Makanan Olahan Cabai Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Mahasiswa. *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokt Diponegoro)*. 2018;7(2):1122–8.
- [7] Sun D, Lv J, Chen W, Li S, Guo Y, Bian Z, et al. Spicy food consumption is associated with adiposity measures among half a million Chinese people: The China Kadoorie Biobank study. *BMC Public Health* [Internet]. 2014 Dec 17;14(1):1293. Tersedia dari: <http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-1293>
- [8] Dong X, Li Y, Yang K, Zhang L, Xue Y, Yu S, et al. Mediation effect of body mass index on the association between spicy food intake and hyperuricemia in rural Chinese adults: the Henan rural cohort study. *BMC Public Health* [Internet]. 2020 Dec 1;20(1):1629. Tersedia dari: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09736-9>
- [9] Wijaya S. Indonesian food culture mapping: a starter contribution to promote Indonesian culinary tourism.; Tersedia dari: <https://doi.org/10.1186/s42779-019-0009-3>
- [10] Arifin B, Azam N, Martianto D, Karlina L. The Future of Indonesian Food Consumption. *J Ekon Indones* [Internet]. 2019;8(1):71–102. Tersedia dari: <http://jurnal.isei.or.id/index.php/isei/article/view/13>
- [11] Lv J, Qi L, Yu C, Yang L, Guo Y, Chen Y, et al. Consumption of spicy foods and total and cause specific mortality: Population based cohort study. *BMJ*. 2015;351:1–10.
- [12] Laurensius FU, Milwati S, Sulasmini. Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas Dinoyo. *Nurs News (Meriden)*. 2019;4(1):237–47.
- [13] Habibie IY, Brouwer I, Februhartanty J. Eating behaviour of young female workers with low socioeconomic status in Malang City, East Java: A qualitative study. *Malays J Nutr*. 2019;25:S75–86.
- [14] Reni. 10 Kuliner Wajib Coba di Tasikmalaya Rasanya Nempel Di Lidah [Internet]. 2019. Tersedia dari: <https://www.gotravelly.com/blog/10-kuliner-wajib-coba-di-tasikmalaya-rasanya-nempel-di-lidah/>
- [15] Nurhasanah A. Makanan Pedas Asal Tasik yang Bikin Asik [Internet]. 2016. Tersedia dari: <https://www.hipwee.com/list/makanan-pedas-asal-tasik-yang-bikin-asik/>
- [16] Noor Inayah 5401413003. Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Menu Makan dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Usia Produktif di Banaran, Gunung Pati Semarang. 2019;

- [17] Rollyson WD, Stover CA, Brown KC, Perry HE, Stevenson CD, McNees CA, et al. Bioavailability of capsaicin and its implications for drug delivery. Vol. 196, *Journal of Controlled Release*. Elsevier; 2014. p. 96–105.
- [18] Peters JC, Marker R, Pan Z, Breen JA, Hill JO. The Influence of Adding Spices to Reduced Sugar Foods on Overall Liking. *J Food Sci* [Internet]. 2018 Mar 1 ;83(3):814–21. Tersedia dari: <http://doi.wiley.com/10.1111/1750-3841.14069>
- [19] Daryanti MS. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswi Tingkat Satu Program Studi Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *J Kebidanan*. 2018;7(1):7.
- [20] Okviani; W. Hubungan pola makan dengan gastritis pada mahasiswa s.1 keperawatan program a Fikes Upn “Veteran” Jakarta. 2011; Tersedia dari: [//library.upnvj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=6680](http://library.upnvj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=6680)
- [21] He J, Cai Z, Fan X. Accuracy of using self-reported data to screen children and adolescents for overweight and obesity status: A diagnostic meta-analysis. *Obes Res Clin Pract* [Internet]. 2017 May 1;11(3):257–67. Tersedia dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28389205/>
- [22] Yang K, Li Y, Mao Z, Liu X, Zhang H, Liu R, et al. Relationship between spicy flavor, spicy food intake frequency, and general obesity in a rural adult Chinese population: The RuralDiab study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2018 Mar 1;28(3):252–61.
- [23] Fadhilah, Yosa Nursidiq, Tanuwidjaja, Suganda, Aji, Hidayat Wahyu (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020*. 1(2). 80-84