

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI DI KEMDIKBUD TAHUN 2020

Noviyanti Indah Permatasari

Abstrak

Latar Belakang: Prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada orang dewasa di Indonesia dan di Jakarta terus meningkat dari tahun 2013-2018. Status gizi lebih dan obesitas merupakan faktor risiko dari beberapa Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes melitus dan hipertensi. Pola makan yang tinggi akan kalori, lemak dan kolesterol, rendahnya aktivitas fisik, serta persen lemak tubuh yang berlebih berdampak pada meningkatnya kejadian obesitas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pada pegawai di kemdikbud tahun 2020. **Metode:** Penelitian ini bersifat *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini sebesar 177 orang pegawai dengan jumlah sampel 62 pegawai. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability* sampling dengan metode *purposive* sampling. Data kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik diambil dengan pengisian kuesioner melalui wawancara menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ) dan *Physical Activity Level* (PAL). Selain itu data persen lemak tubuh dan status gizi diambil dengan pengukuran secara langsung menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), timbangan berat badan dan *microtoise*. Pengolahan data dilakukan dengan uji *spearman rank*. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi ($P Value = 0,000$, $P Value = 0,001$, $P Value = 0,000$) dengan nilai kekuatan korelasi ($r = 0,699$ pada tingkat yang kuat, $r = -0,410$ pada tingkat yang sedang, dan $r = 0,527$ pada tingkat yang kuat). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan kuat dan sedang antara kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pada pegawai di kemdikbud tahun 2020.

Kata Kunci; Status gizi, Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik, Persen Lemak Tubuh, Pegawai

RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY FAT CONSUMPTION, PHYSICAL ACTIVITY AND BODY FAT PERCENTAGE WITH NUTRITIONAL STATUS OF EMPLOYEES IN KEMDIKBUD 2020

Noviyanti Indah Permatasari

Abstract

Background: The prevalence of overweight and obesity in adults increase rapidly from 2013-2018. Overweight and obesity are risk factors for several Non-Communicable Diseases (NCD) such as diabetes mellitus and hypertension. High intake of calories, fat and cholesterol, low physical activity and excess body fat percentage increase risk factor of obesity. **Purpose:** The aim of this study was to analyze the relationship between dietary fat consumption, physical activity and body fat percentage with Kemdikbud employee's nutritional status. **Methods:** This study was an analytic observational study with a cross-sectional approach. The population of this research was 177 employees with a sample size of 62 employees. This study used non-probability sampling technique with purposive sampling method. Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ) and Physical Activity Level (PAL) form were filled through depth-interview to determine dietary fat and physical activity level. Weight scales and microtoise used to measure height and weight to determine Body Mass Index (BMI). Body fat percentage measured used Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Associations between dietary fat consumption, physical activity and body fat percentage with Nutritional status were analyzed through Spearman rank test. **Results:** Dietary fat consumption ($p = 0.000$, correlation $[r] = 0.699$), physical activity ($p = 0.001$, correlation $[r] = -0.410$) and body fat percentages ($p = 0.000$, correlation $[r] = 0.527$) were related to nutritional status of Kemdikbud employee. **Conclusion:** There was a significant correlation between dietary fat consumption, physical activity and body fat percentage of Kemdikbud employee's nutritional status.

Key Words: Nutritional Status, Dietary Fat Consumption, Physical Activity, Body Fat Percentage, Employee