

**AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ASUPAN LEMAK SEBAGAI
FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA PEGAWAI DI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
TAHUN 2017**

Helena Lisa Rosalin

Abstrak

Salah satu faktor terjadinya obesitas sentral adalah asupan zat gizi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian kasus kontrol. Jumlah sampel 55 kasus dan 55 kontrol dengan *matching* jenis kelamin dan rentang umur. Kasus adalah pegawai yang mengalami obesitas sentral dan kontrol adalah pegawai yang tidak mengalami obesitas sentral dengan indikator pengukuran lingkaran perut menggunakan kriteria WHO 2005. Analisis bivariat menunjukkan bahwa faktor-faktor yang terbukti berpengaruh terhadap kejadian obesitas sentral pada pegawai di UPNVJ: aktivitas fisik yang rendah (OR 8.73); asupan energi tinggi (OR 7.138); dan asupan lemak tinggi (OR 3.710). Disimpulkan bahwa aktivitas fisik, asupan energi dan asupan lemak yang tinggi merupakan faktor risiko obesitas sentral pada pegawai di UPNVJ.

Kata Kunci: Obesitas Sentral, Pegawai UPNVJ, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Lemak.

**PHYSICAL ACTIVITY, ENERGY AND FAT INTAKE AS RISK FACTORS
OF CENTRAL OBESITY AMONG EMPLOYEES IN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA YEAR 2017**

Helena Lisa Rosalin

Abstrak

Excessive nutrient intake and low physical activity are some of the risk factors for central obesity. This study aimed to assess physical activity, energy and fat intake as risk factors with central obesity among employees in Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta (UPNVJ). We collected 55 incident cases of central obesity assessed with WHO abdominal circumference assessment and 55 control subjects, matched for sex and age. This study found that the following risk factors were associated with incidence central obesity: low physical activity (OR 8.73); high energy intake (OR 7.138); and high fat intake (OR 3.710). These findings indicate that physical activity, high energy and fat intake are risk factors for central obesity among employees in UPNVJ.

Keywords: Central Obesity, UPNVJ Employee, Physical Activity, Energy Intake, Fat Intake.