

# HUBUNGAN ANTARA KUALITAS DIET, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH SEBELUM DAN SAAT PUASA RAMADHAN PADA MAHASISWA GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA

Tarysa Ramadenadia

## Abstrak

Kejadian gizi lebih menjadi masalah rentan pada usia dewasa awal. Persen lemak tubuh merupakan parameter seseorang mengalami gizi lebih. Kelebihan persen lemak tubuh dapat menyebabkan obesitas yang memiliki potensi untuk menimbulkan masalah fisik dan komplikasi medis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi dengan persen lemak tubuh sebelum dan saat puasa Ramadhan pada mahasiswa gizi UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan pengambilan sampel *stratified random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 103 responden. Analisis data yang digunakan adalah uji chi-square, *t-test* dan regresi logistik berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi sebelum dan saat puasa Ramadhan. Terdapat penurunan asupan kalori dan perubahan dalam pola makan yang lebih sehat selama bulan puasa. Aktivitas fisik cenderung menurun selama bulan Ramadhan. Status gizi dan persen lemak tubuh juga mengalami penurunan saat puasa. Hasil uji bivariat didapatkan terdapat hubungan kualitas diet, aktivitas fisik dan status gizi dengan persen lemak tubuh sebelum dan saat puasa ( $p < 0,05$ ). Hasil uji multivariat didapatkan bahwa status gizi memiliki hubungan yang paling signifikan dengan persen lemak tubuh. Mahasiswa disarankan untuk memperhatikan status gizi dan melakukan pengukuran berkala pada persen lemak tubuh diikuti dengan penerapan gaya hidup sehat seperti konsumsi asupan bergizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik.

**Kata Kunci:** kualitas diet, aktivitas fisik, status gizi, persen lemak tubuh, puasa Ramadhan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET QUALITY, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL STATUS WITH BODY FAT PERCENTAGE BEFORE AND DURING RAMADAN FASTING AMONG NUTRITION STUDENTS AT UPN “VETERAN” JAKARTA**

**Tarysa Ramadenadia**

**Abstract**

Overnutrition is a prevalent issue among young adults. Body fat percentage serves as an indicator of overnutrition. Excess body fat percentage can lead to obesity, which poses physical problems and medical complications. This study aims to investigate the relationship between diet quality, physical activity, and nutritional status with body fat percentage before and during Ramadan fasting among nutrition students at UPN "Veteran" Jakarta. The study uses a cross-sectional design with stratified random sampling, involving 103 respondents. Data analysis includes chi-square tests, t-tests, and multiple logistic regression. The results indicate significant changes in diet quality, physical activity, and nutritional status before and during Ramadan fasting. There was a decrease in calorie intake and a shift towards healthier eating patterns during the fasting month. Physical activity tended to decrease during Ramadan. Nutritional status and body fat percentage also showed a decline during fasting. Bivariate analysis revealed significant relationships between diet quality, physical activity, and nutritional status with body fat percentage before and during fasting ( $p < 0,05$ ). Multivariate analysis indicated that nutritional status had the most significant relationship with body fat percentage. Students are advised to monitor their nutritional status and regularly measure body fat percentage, along with adopting a healthy lifestyle such as consuming a balanced diet and engaging in physical activity.

**Keywords:** diet quality, physical activity, nutritional status, body fat percentage, Ramadan fasting