

GAMBARAN TINGKAT LEMAK VISERAL PADA MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Adinda Niken Ayu

Abstrak

Latar belakang: Diabetes Mellitus tipe 2 adalah penyakit kronis yang diakibatkan oleh resistensi insulin, sering terkait dengan peningkatan lemak viseral. Lemak viseral, yang terakumulasi di rongga abdomen, meningkatkan risiko penyakit metabolik. Mahasiswa rentan mengalami peningkatan lemak viseral akibat gaya hidup tidak sehat. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran tingkat lemak viseral pada mahasiswa Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. **Metode:** Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain potong lintang pada 228 mahasiswa jurusan fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. Data dikumpulkan menggunakan *Body Composition Analyzer InBody 570*. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki tingkat lemak viseral dalam kategori normal (66,7%), namun sepertiga responden menunjukkan tingkat lemak viseral tinggi hingga sangat tinggi (33,3%). Perempuan memiliki proporsi lemak viseral tinggi dan sangat tinggi lebih besar (35,2%) dibandingkan laki-laki (24,4%). Kebiasaan merokok juga menunjukkan proporsi lebih tinggi pada perokok (36,4%) dibandingkan non-perokok (33,2%). Tingkat lemak viseral meningkat seiring kenaikan IMT, dengan kategori gemuk berat memiliki prevalensi lemak viseral sangat tinggi sebesar 82,9%. **Kesimpulan:** Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat lemak viseral normal, ada kelompok yang berisiko tinggi, menunjukkan perlunya pola hidup sehat.

Kata Kunci: Lemak Viseral; Diabetes Melitus Tipe 2; Mahasiswa Fisioterapi; Obesitas sentral; *Body Composition Analyzer Inbody 570*.

DESCRIPTION OF VISCERAL FAT LEVELS AMONG PHYSIOTHERAPY STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES, UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Adinda Niken Ayu

Abstract

Background: Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic disease caused by insulin resistance, often associated with increased visceral fat. Visceral fat, accumulated in the abdominal cavity, raises the risk of metabolic diseases. Students are prone to increased visceral fat due to unhealthy lifestyles. **Objective:** To determine the visceral fat levels among students of the Physiotherapy Department at the Faculty of Health Sciences, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. **Methods:** This study employed a descriptive method with a cross-sectional design, involving 228 physiotherapy students. Data were collected using a Body Composition Analyzer InBody 570. **Results:** Most respondents had visceral fat levels in the normal category (66.7%), but one-third showed high to very high visceral fat levels (33.3%). Female students had a higher proportion of high and very high visceral fat levels (35.2%) compared to male students (24.4%). Smokers exhibited a higher proportion of high and very high visceral fat levels (36.4%) compared to non-smokers (33.2%). Visceral fat levels increased with a rise in BMI, with the obese category showing a prevalence of very high visceral fat at 82.9%. **Conclusion:** While the majority of students had normal visceral fat levels, a significant proportion is at high risk, underscoring the need for adopting a healthy lifestyle.

Keywords: Visceral Fat; Diabetes Mellitus Type 2; Physiotherapy Students; Central Obesity; Body Composition Analyzer Inbody 570.