

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ASUPAN LEMAK TERHADAP PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI UPN “VETERAN” JAKARTA

Weny Julia Astriyana

Abstrak

Persen Lemak tubuh yang berlebih merupakan faktor resiko terjadinya sindrom metabolik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, asupan energi dan asupan lemak terhadap persen lemak tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian dilakukan dengan design penelitian cross sectional dilakukan pada 108 mahasiswa pada bulan Mei-Juni 2016. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik quota sampling, data yang diambil meliputi pengukuran persen lemak tubuh dengan BIA (*Bioelectrical Impedence Analysis*), aktivitas fisik dengan menggunakan kuisioner PAQ A (*The Physical Activity Questionnaire for Adolescents*), asupan energi dan lemak dengan FFQ semi kuantitatif. Hasil penelitian didapatkan 69,4% memiliki persen lemak tidak tinggi dan 30,6% memiliki persen lemak tinggi, gambaran aktivitas fisik sebesar 90,7% kurang aktif, asupan menunjukkan 21,3% asupan energi lebih dan 66,7% asupan lemak lebih. Analisis bivariat menunjukkan variabel yang berhubungan dengan persen lemak tubuh ialah asupan energi (nilai *p-value* = 0,022) dan asupan lemak (nilai *p-value* = 0,004) sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah aktivitas fisik (nilai *p-value* = 0,278). Dari hasil tersebut oleh karenanya diperlukan edukasi mengenai pentingnya asupan makanan yang baik dan sesuai dengan kecukupan dan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah terjadinya kenaikan persen lemak tubuh.

Kata Kunci: Persen Lemak, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Lemak

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, ENERGY INTAKE AND FAT INTAKE TO STUDENT BODY FAT PERCENT AT THE FACULTY OF ECONOMICS UPN “VETERAN” JAKARTA”

Weny Julia Astriyana

Abstract

Body fat percent is a risk factor for metabolic syndrome. This study aims to investigate the relationship between physical activity, energy intake and fat intake with body fat percent in the student Faculty of Economics UPN "Veteran" Jakarta. The study was conducted with a cross sectional design study conducted on 108 students in May-June 2016. Subjects selected by quota sampling include the measurement of body fat percent by BIA (Bioelectrical Impedence Analysis), physical activity questionnaire was used PAQ A (The Physical Activity Questionnaire for Adolescents), energy intake and fat intake with a semi quantitative FFQ. The result showed 69.4% had a higher body fat percent and 30.6% had a higher body fat percent, physical activity overview by 90.7% less active, intake of energy intake showed 21.3% and 66.7% more fat intake more, The bivariate analysis shows the variables associated with body fat percent is energy intake (p-value = 0.022) and fat intake (p-value = 0.004) while the variable is not related physical activity (p-value = 0.278). From these results therefore the required education on the importance of good food intake and in accordance with the adequacy of and education about the importance of physical activity in preventing the increase in percent body fat.

Keywords : Percent Body Fat, Physical Activity, Energy intake, Fat intake