

HUBUNGAN ANTARA IMT, RLPP, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2017

Igres Ariresa

Abstrak

Kegemukan (*Overweight*) dan obesitas telah menjadi bahaya kesehatan global dalam beberapa dekade ini. Persen lemak tubuh merupakan indikator dalam menentukan masalah gizi lebih. Persen lemak tubuh yang tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti asupan zat gizi, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, pengetahuan gizi dan rasio lingk pinggang pinggul (RLPP). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan IMT, RLPP, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa FIKES UPNVJ. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi sampel adalah mahasiswa di FIKES UPNVJ dengan sampel sebanyak 100 orang yang didapatkan dengan metode *quota* sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*), pita meter, microtoise, kuesioner PAL untuk aktivitas fisik dan kuesioner FFQ. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara IMT, asupan energi, asupan protein dan asupan lemak dengan persen lemak tubuh. Tidak ada hubungan yang signifikan antara RLPP, asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh. Berdasarkan penelitian didapatkan 27% mahasiswa tergolong dalam persen lemak tubuh tinggi, 66% responden berstatus gizi tidak lebih, 60% responden memiliki RLPP normal, sebagian besar responden memiliki asupan zat gizi makro dalam katagori cukup dan 62% responden termasuk kedalam aktivitas fisik ringan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi Mikro, IMT, Persen Lemak Tubuh, RLPP

CORRELATIONS BETWEEN IMT, RLPP, MACRO NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE PERCENT BODY FAT ON FIKES STUDENTS UPN "VETERAN" JAKARTA IN 2017

Igres Ariresa

Abstract

Overweight and obesity were a global health hazard for decades. Percent body fat was an indicator in determining of overweight. High body fat percentage can be affected by several things such as nutrient intake, physical activity, body mass index, nutritional knowledge and hip waist circumference ratio (RLPP). The aim of this study to determine the relationship of BMI, RLPP, macro nutrient intake and physical activity with percent body fat in FIKES UPNVJ students. The methods used in this study was cross sectional, the sample population was students in FIKES UPNVJ with 100 samples obtained by the method of quota sampling. The research instruments used are BIA (Bioelectrical Impedance Analysis), tape meter, microtoise, PAL questionnaire for physical activity and FFQ questionnaire. Based on the results of the study showed that there was significant correlations between BMI, energy intake, protein intake and fat intake with body fat percent. There was RLPP, carbohydrate intake and physical activity were not significant correlations with percent body fat. **Conclusion:** Based on the research, 27% of the students were classified as high body fat, 66% of respondents have a normal status, 60% of respondents have a normal RLPP, most of respondent have an adequate macro nutrient and 62% of respondents included into light physical activity.

KeyWords: BMI, Intake of Micro Nutrition, Percent Body Fat, Physical Activity, RLPP