HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA GIZI DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Anisa Diah Anggraini [*],Galeh Septiar Pontang[1]

[1] Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

[*]Email : anisa.diah27@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Obesitas merupakan permasalahan kesehatan yang menjadi fokus dalam program pembangunan kesehatan oleh pemerintah Pada tahun 2014 lebih dari 1.9 miliar orang dewasa mulai usia 18 tahun, mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi dunia kategori dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh mahasiswa gizi

Metode : Penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional* bertempat di Universitas Ngudi Waluyo kota Semarang. Sampel berjumlah 102 subjek yang merupakan mahasiswa putri prodi gizi usia 18-23 tahun dan dipilih menggunakan *purposive random sampling*. Persen lemak tubuh diukur menggunakan *Bioelectrical impedance analysis (BIA)*. Asupan energi dan aktivitas fisik diperoleh dengan wawancara menggunakan FFQ semi kuantitatif dan recall aktivitas fisik 1x24 jam. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman rho*.

Hasil: uji korelasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dengan persen lemak tubuh (r =-1,111 p = 0,268), sedangkan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh menunjukkan uji korelasi tidak ada hubungan yang bermakna (r = -0,014, p = -0,086).

Simpulan : Asupan energi tidak ada hubungan bermakna dengan persen lemak tubuh sedangkan aktivitas fisik tidak ada hubungan dengan persen lemak tubuh.

Kata Kunci : Asupan energi, Aktivitas Fisik, Persen Lemak Tubuh

THE CORRELATE BETWEEN ENERGY INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH PERCENT BODY FAT IN NUTRITION STUDENTS AT UNIVERSITY NGUDI WALUYO

Anisa Diah Anggraini *,Galeh Septiar Pontang[1]

[1] Nutrition Study Program, Health Faculty, University Ngudi Waluyo

*Email : anisa.diah27@gmail.com

ABSTRACT

Background: Obesity is a health problem that is the focus of health development programs by the government In 2014 more than 1.9 billion adults starting at age 18, were overweight and of these more than 600 million were obese. Overall, about 13% of the world's adult population (11% of men and 15% of women) are obese.

Objective: The study aims to determine the correlate between energy intake and physical activity with body fat percent of nutrition students.

Method: Observational research with cross-sectional design took place at Ngudi Waluyo University, Semarang. The sample amounted to 102 subjects who were women nutrition study program aged 18-23 years and selected using purposive random sampling. Percent body fat was measured using Bioelectrical impedance analysis (BIA). Energy intake and physical activity were obtained by interview using semi-quantitative FFQ and 1x24 hour physical activity recall. Data were analyzed using Spearman Rho correlation test.

Results: The correlation show that there is no correlation between energy intake and percent body fat (r = -1,111, p =0,268), while physical activity with percent body fat indicates that there no correlation (r = -0,014, p = -0,086).

Conclusion: Energy intake has no meaningfull correlate with percent body fat, while physical activity has no correlate with percent body fat.

Keywords: Energy intake, Physical Activity, Percent Body Fat