

Hubungan asupan gizi dan faktor lain dengan persen lemak tubuh pada mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI angkatan 2009 tahun 2012 = Association between nutrient intakes and other factors with body fat percentage of female students of nutritional science and communication study program University of Indonesia 2012

Mira Hapsari Heriyanto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20319756&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah berat badan lebih (overweight) dan obesitas merupakan masalah gizi yang sedang dihadapi dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Para wanita dan pria dengan berat badan normal namun persen lemak tubuhnya tinggi, akan mengalami proses inflamasi yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan para wanita dan pria dengan berat badan dan persen lemak tubuh yang normal dan berisiko besar terkena penyakit kardiovaskular.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan gaya hidup dengan persen lemak tubuh di mahasiswi. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian dengan desain studi cross sectional dan dilakukan pada 173 mahasiswi Program Studi Gizi dan Komunikasi UI pada tahun 2012 angkatan 2009.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), 31.8% mahasiswi tergolong kedalam persen lemak tubuh tinggi. Variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan persen lemak tubuh adalah indeks massa tubuh dan asupan lemak. Penulis menyarankan agar IMT dan persen lemak tubuh diupayakan selalu berada pada kondisi yang normal dengan mengontrol serta mengurangi jajanan yang mengandung tinggi lemak seperti gorengan dan meningkatkan aktivitas fisik.

.....Overweight and obesity issue are commonly happen in either developed or developing country. Males and females with normal weight but high body fat percentage, will has higher inflammation process than males and females with normal weight and body fat percentage, and also can give a high risk of cardiovascular diseases. The focus of this study is the body fat percentage of female students of Nutritional Science and Communication UI 2012.

The purpose of this study is to understand the association between nutrient intakes, body mass index, physical activity, nutritional knowledge, and lifestyle to body fat percentage in females students. This study using cross sectional design. Data were collected from 173 female students at Nutritional and Communication Study Program, badge 2009.

The result shows that based on measured by Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) method, 31.8% of the respondents belong to have a high body fat percentage. BMI and fat intake are significantly associated to body fat percentage. The author suggests that female students should control the BMI and body fat percentage on the normal level by reducing fat intake especially from fried food and also increasing physical activity.