

Asupan zat gizi makro, serat, indeks glikemik pangan hubungannya dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki Kabupaten Purworejo tahun 2012 = Association between Macronutrient Intake, Fiber, Glycemic Index and Body Fat Percentage in Policeman of Purworejo Regency

Dwi Hantoro Adhi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20320225&lokasi=lokal>

Abstrak

Persen lemak tubuh (PLT) berlebih yang tergolong obesitas merupakan faktor risiko penyakit degeneratif salah satunya diabetes. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki Kabupaten Purworejo (n = 100; usia 30-58 tahun) diantaranya karakteristik individu, asupan, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain studi potong lintang. Hasil penelitian menemukan 54% polisi tergolong obesitas. Faktor yang berhubungan dengan PLT diantaranya asupan energi (p=0,0001; CI 95%), protein (p=0,007; CI 95%), lemak (p=0,018; CI 95%), karbohidrat (p=0,001; CI 95%), indeks glikemik (IG) pangan (p=0,0001 ; CI 95%), dan aktivitas fisik (p=0,025; CI 95%). Hasil ini menunjukkan sebaiknya polisi memiliki asupan yang cukup, meningkatkan asupan serat, mengurangi makanan dengan IG tinggi, dan meningkatkan aktivitas fisik.

<hr>

Abstract

Excess of body fat percentage (BFP) is a risk factor of degenerative illness. The objective of this study was to investigate the relation between factors of body fat percentage in policemen Purworejo Regency. This factors were individual characteristic, macronutrient, fiber intake, and physical activity. Design of this study is cross sectional. This study revealed that 54% polices were obese. Some factor positively associated with BFP were energy intake (p=0,0001; CI 95%), protein (p=0,007; CI 95%), fat (p=0,018; CI 95%), carbohydrate (p=0,001; CI 95%), glycemic index (GI) (p=0,000 ; CI 95%), and physical activity (p=0,025; CI 95%). Results suggest that policemen has to adequate intake, increase fiber intake, decrease food with high GI, and increase physical activity