

ABSTRAK

Nama : Mutia Rizki Iqlima
Program Studi : Gizi
Judul : Hubungan Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro (Kalsium, Magnesium), Aktivitas Fisik Dengan Lemak Viseral Pada Polisi Polda Kalimantan Barat.

Latar Belakang : Kepolisian Negara Republik Indonesia atau Polri merupakan salah satu alat ketahanan dan keamanan Indonesia yang memiliki kewajiban serta tanggung jawab yang besar. Tidak hanya mampu menjadi pelindung pengayom dan pelayan masyarakat yang selalu dekat dan bersama masyarakat tetapi juga sebagai penegak hukum yang profesional dan proposional, pemelihara keamanan dan ketertiban dalam negeri ini. Hal tersebut merupakan visi Polri yang wajib dipatuhi semua anggotanya. Banyaknya tugas yang diemban seorang anggota Polri membuat mereka dituntut memiliki status gizi dan asupan gizi yang baik.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan kecukupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (kalsium, magnesium), aktivitas fisik dengan lemak viseral pada Polisi Polda Kalimantan Barat

Metode Penelitian : Desain penelitian ini *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota Polisi Polda Kalimantan Barat. Data diambil dalam penelitian ini berupa kecukupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (kalsium, magnesium), aktivitas fisik dan lemak viseral.

Hasil Penelitian : Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan energi dengan lemak viseral dimana *P-Value* yaitu 0,0001 ($P \leq 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan karbohidrat dengan lemak viseral dimana *P-Value* 0,0001 ($P \leq 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan protein dengan lemak viseral dimana *P-Value* yaitu 0,007 ($P \leq 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan lemak dengan lemak viseral dimana *P-Value* yaitu 0,012 ($P \leq 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan serat dengan lemak viseral dimana *P-Value* yaitu 0,027 ($P \leq 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan lemak viseral dimana *P-Value* yaitu 0,003 ($P \leq 0,05$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan kalsium dengan lemak visceral dimana *P-Value* yaitu 0,246 ($P > 0,05$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan kalsium dengan lemak visceral dimana *P-Value* yaitu 0,409 ($P > 0,05$) pada Polisi Polda Kalimantan Barat.

Kesimpulan: Kecukupan energi, zat gizi makro, aktivitas fisik merupakan factor yang mempengaruhi lemak viseral. Sedangkan kecukupan kalsium, magnesium tidak mempengaruhi lemak viseral..

Kata kunci : Kecukupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (kalsium, magnesium), aktivitas fisik dan lemak viseral

Daftar bacaan :88 (1991-2016).