

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI

YUNDA SAFITRI

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, VITAMIN D, AKTIVITAS FISIK DAN LEMAK VISERAL PADA MAHASISWA KEDOTERAN UNIVERSITAS KRISTEN KRIDA WACANA

xi, VI BAB, 101 Halaman, 3 Gambar, 26 Tabel, 9 Lampiran

Latar Belakang: 10-20 % dari lemak tubuh disimpan dalam rogga perut disebut depot lemak viseral. Prevalensi obesitas sentral di Jakarta Barat (31%) lebih tinggi daripada prevalensi nasional (26,6%). Mahasiswa banyak yang terpapar dengan perilaku makan yang tidak sehat dan mengakibatkan berat badan meningkat. Pola distribusi tergantung pada banyak faktor termasuk gen, hormon, jenis kelamin, usia, diet, dan aktivitas fisik.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, vitamin D, aktivitas fisik, dan lemak viseral mahasiswa kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana (UKRIDA).

Metode: desain dari studi ini menggunakan *cross sectional* yang melibatkan 91 responden yang dipilih berdasarkan *purposive sampling*. Semua data dikumpulkan dari *food recall* 3x24 jam, sq-ffq, PAL dan *Bioelectrical Impedansi* analisis (BIA). Hasil dianalisis dengan uji *Spearman*.

Hasil: hasil menunjukkan bahwa 81,3 % dari responden memiliki lemak viseral normal, 49,5 % responden memiliki tingkat kecukupan energi baik, 36,3 % responden memiliki tingkat kecukupan protein lebih, 49,5 % responden memiliki tingkat kecukupan lemak baik, 47,3 % responden memiliki tingkat kecukupan karbohidrat cukup, 76,9 % responden memiliki tingkat kecukupan vitamin D yang cukup dan 82,4 % responden memiliki aktivitas fisik yang ringan. Beberapa faktor yang memengaruhi lemak viseral pada mahasiswa Kedokteran UKRIDA, diantaranya tingkat kecukupan energi, zat gizi makro ($p=0,0001$) dan vitamin D ($p=0,015$). Adapun aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik terhadap lemak viseral yang ditandai dengan *p-value* 0.345.

Kesimpulan: Tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, vitamin D berhubungan dengan lemak viseral. Sebaiknya dilakukan penelitian mengenai hubungan faktor lain seperti stres, asupan kalsium, asupan lemak jenuh dan tidak jenuh, asupan karbohidrat kompleks dan sederhana, kebiasaan minum alkohol dan lemak viseral pada mahasiswa Kedokteran UKRIDA.

Daftar Pustaka : 76 (2000-2017)

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Energi, Lemak visceral, Vitamin D, Zat gizi makro

ABSTRACT



ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NUTRITION
UNDERGRADUATE THESIS

YUNDA SAFITRI

ASSOCIATION INTAKE LEVEL ENERGY, MACRONUTRIENTS, VITAMIN D, PHYSICAL ACTIVITY, AND VISCERAL FAT AMONG COLLEGE STUDENTS OF KIRSTEN KRIDA WACANNA UNIVERSITY

ix, VI Chapter, 101 Pages, 3 Pictures, 26 tables, 9 attachments

Background: 10–20% of body fat is stored in the abdominal cavity so-called visceral depots. Prevalence of abdominal obesity in West Jakarta (31%) higher than national prevalence (26,6%). College students are highly exposed to unhealthy eating habits and leading to body weight gain. The pattern of distribution is dependent upon many factors including genotype, hormone levels, sex, age, diet, and physical activity.

Objective: To verify the association intake level energy, macronutrients, vitamin D intake, physical activity, and visceral fat among college students of Kirsten Krida Wacanna University.

Method: Design of this study used cross sectional study that involved 91 college students of UKRIDA that chosen with purposive sampling. All data were collected with food recall 3x24 hours, sq-ffq, physical activity PAL questioner and Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). The result were analyzed by Rank Spearman Correlation test.

Result: Result shows that 81,3% of responden have normal visceral fat, 49,5% responden with good energy intake, 36,3% responden with high protein intake, 49,5% responden with good fat intake, 47,3% responden with enough carbohydrate intake, 76,9% responden with enough vitamin D intake and 82,4% responden with low category of physical activity. The result show that level of energy intake ($p=0,0001$), level of protein intake ($p=0,0001$), level of fat intake ($p=0,0001$), level of carbohydrate intake ($p=0,0001$), level of vitamin D intake ($p=0,015$) have significant association with visceral fat. Physical activity ($p=0,345$) have not significantly association with visceral fat from statistics.

Conclusion: The intake level of energy, macronutrients, vitamin D intake are association with visceral fat. This findings suggest the next research consent on the association stress level, calcium intake, intake of saturated and unsaturated fats, intake of carbohydrates complex and simple, alcohol intake pattern and visceral fat in medical students of UKRIDA.

Bibliography : 76 (2000-2017)

Keywords: Energy, Macronutrient, Physical activity, Visceral fat, Vitamin D