

## ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, FEBRUARI 2017

LAILA HASANAH

### FAKTOR DETERMINAN YANG MEMENGARUHI LEMAK VISERAL PADA KARYAWAN UNIVERSITAS ESA UNGGUL TAHUN 2017

xi, VI Bab, 82 Halaman, 14 Gambar, 26 Tabel, 7 Lampiran

**Latar belakang:** Prevalensi obesitas dan obesitas abdominal pada laki-laki dan perempuan meningkat sebanyak 17,5% dan 32,9% dari tahun 2007 hingga tahun 2013. Salah satu faktor yang memengaruhi obesitas adalah lemak viseral. Faktor yang berpengaruh terhadap lemak viseral antara lain usia, jenis kelamin, rokok, aktivitas fisik, alkohol, tingkat kecukupan makanan, makanan berlemak, stres, genetik, dan beberapa hormon tertentu, dan BMI.

**Tujuan:** Mengetahui faktor determinan yang memengaruhi lemak viseral pada Karyawan Universitas Esa Unggul Tahun 2017.

**Metode:** Menggunakan desain *cross sectional* yang melibatkan 103 orang karyawan Universitas Esa Unggul. Sampel dipilih secara *simple random sampling*. Pengambilan data melalui wawancara menggunakan kuesioner *food recall* 3x24 jam dan melalui kuesioner aktivitas fisik PAL serta pengukuran antropometri. Hasil yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman* dan analisis multivariat.

**Hasil:** Sebanyak 23% responden memiliki lemak viseral tinggi (10-14), 14% responden dengan lemak viseral sangat tinggi (>14), sebanyak 70% responden memiliki IMT lebih dan lemak tubuh yang tinggi, sebanyak 42% responden memiliki tingkat kecukupan energi yang lebih, sebanyak 39% responden memiliki tingkat kecukupan protein yang lebih, sebanyak 54% responden memiliki tingkat kecukupan lemak yang lebih, sebanyak 39% responden memiliki tingkat kecukupan karbohidrat yang lebih, sebanyak 99% responden memiliki tingkat kecukupan serat yang kurang dan 77% responden dalam kategori aktivitas fisik yang ringan. Hasil analisis bivariat menunjukkan usia ( $p=0,005$ ), status pernikahan ( $p=0,013$ ), IMT ( $p=0,0001$ ), lemak tubuh ( $p=0,0001$ ), tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dan serat ( $0,0001$ ) berpengaruh secara signifikan dengan lemak viseral. Jenis kelamin ( $0,144$ ) dan aktivitas fisik ( $p=0,785$ ) tidak berpengaruh secara statistik dengan lemak viseral. Faktor determinan peningkatan lemak viseral adalah tingkat kecukupan protein ( $p=0,0001$ ) OR (0,4).

**Kesimpulan:** Faktor yang memengaruhi lemak viseral pada Karyawan Universitas Esa Unggul adalah usia, status pernikahan, lemak tubuh, IMT, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, dan serat. Disarankan kepada Karyawan Universitas Esa Unggul untuk meningkatkan aktivitas fisik dan asupan serat serta mengurangi asupan kalori harian.

Daftar Bacaan : 69 (2000-2016)

Kata kunci : Lemak Viseral, Karyawan, Lemak Tubuh, IMT