



## ABSTRAK

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, September 2013**

**YUNITA FITRIANA**

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA USIA 40 – 59 TAHUN  
DAN ASUPAN MUFA, PUFA, DAN KOLESTEROL DI PULAU  
JAWA  
(DATA RISKESDAS 2010)**

VI Bab, 80 Halaman, 18 Tabel, 2 Gambar, 20 Grafik

**Latar Belakang:** Lemak adalah zat gizi penting untuk tubuh. Asupan lemak yang cukup akan membantu menurunkan resiko penyakit degeneratif. Asupan lemak yang dianjurkan adalah kurang dari 30 persen dari total energi. Mufa, pufa, kolesterol harus dikonsumsi sesuai angka rekomendasi. Beberapa penelitian menyebutkan masih rendahnya asupan lemak, terutama mufa, pufa.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan asupan mufa, pufa, serta kolesterol pada usia 40 – 59 tahun di Pulau Jawa.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan cross sectional study berskala besar bersifat deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 20.126 sampel. Uji statistik menggunakan one-way ANOVA, dan t-test independen.

**Hasil:** Sebanyak 60,3% responden tinggal di perkotaan, 50,15% responden perempuan, 66% responden berstatus gizi normal, rata – rata umur  $48,01 \pm 5,54$  tahun, rata – rata IMT  $22,03 \pm 3,76$ , asupan mufa  $10,5 \pm 7,66$ gr, asupan pufa  $12,8 \pm 10,58$ gr, asupan kolesterol  $153,99 \pm 145,13$ mg. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna status gizi berdasarkan umur dan jenis kelamin ( $p \geq 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Asupan mufa, pufa, dan kolesterol pada usia 40 – 59 tahun di Pulau Jawa berada dalam batas normal.

Key words: Asupan mufa, pufa, kolesterol, imt.

Daftar Bacaan : 53 (1991-2013).