

**“HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN, AKTIFITAS FISIK DAN STATUS GIZI  
DENGAN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA DAN DOSEN PROGRAM  
STUDI D III KEBIDANAN UNSIKA TAHUN 2017”**

Maria Alia Rahayu, Nelly Apriningrum, Rina Marlina.  
Universitas Singaperbangsa Karawang, Fakultas Ilmu Kesehatan  
e-mail. mariaaliarahayu@gmail.com

**ABSTRAK**

Kelebihan lemak adalah masalah serius untuk tubuh. Mengurangi kelebihan lemak tubuh dapat mengurangi resiko penyakit berat seperti tekanan darah tinggi, stroke, penyakit jantung dan kanker. Terdapat 17 juta orang meninggal lebih awal tiap tahunnya akibat **penyakit degenerative**.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktifitas fisik dan status gizi dengan lemak tubuh pada Mahasiswa dan Dosen Program Studi D III Kebidanan Unsika Tahun 2017. Desain penelitian menggunakan metode analitik dengan pendekatan Cross Sectional dan analisis regresi linier berganda dengan simple random sampling, menggunakan rumus lemen show didapat 161 sampel.

Hasil penelitian menunjukkan dari 10 variabel, 5 memiliki hubungan bermakna, diantaranya tingkat aktifitas, umur, IMT, Asupan lemak, asupan karbohidrat dengan nilai  $P < 0,05$ , dari analisis multivariat didapati ke 5 variabel tersebut memiliki pengaruh yang sangat kuat hal tersebut dapat dilihat dari nilai  $R^2 = 0,955$  dengan nilai  $F$  hitung  $> F$  tabel ( $680,873 > 1,893$ ).

IMT dan Umur merupakan variabel paling kuat dilanjut variabel tingkat aktifitas, asupan lemak dan asupan karbohidrat, penting bagi kita tetap menjaga pola hidup yang baik, mulai dari pola makan, dengan sarapan teratur, menjaga kestabilan IMT, dan meningkatkan aktifitas karena bila tidak disertai aktifitas yang tinggi nutrisi tersebut akan mengendap menjadi lemak

**Kata Kunci : Lemak Tubuh. Aktivitas fisik status gizi**

## **ABSTRACT**

*Excess fat is a serious problem for the body. Reducing excess body fat can reduce the risk of severe illnesses such as high blood pressure, stroke, heart disease and cancer. There are 17 million people die early each year due to degenerative diseases.*

*This study aims to determine the relationship between diet, physical activity and nutritional status with body fat in Students and Lecturers Program D III Midwifery Unsika Year 2017. The study design using analytical methods with Cross Sectional approach and multiple linear regression analysis with simple random sampling, using the formula of the show lemen obtained 161 samples.*

*The results showed that from 10 variables, 5 had significant relationship, such as activity level, age, BMI, fat intake, carbohydrate intake with P value  $<0,05$ , from multivariate analysis found to 5 variables have a very strong influence it can be seen of the value  $R^2 = 0.955$  with the value of F arithmetic  $> F$  table ( $680.873 > 1.893$ ).*

*BMI and age are the strongest variables of continued activity level variables, fat intake and carbohydrate intake, it is important for us to maintain a good lifestyle, ranging from diet, with regular breakfast, maintain the stability of BMI, and increase activity because if not accompanied by activities high nutrients will settle into fat*

**Keywords: Body Fat. Physical activity, nutritional status**

### **1. Pendahuluan**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara pola makan, aktifitas fisik dan status gizi dengan lemak tubuh pada Mahasiswa dan Dosen Program Studi D III Kebidanan Unsika Tahun 2017.

Kadar lemak dalam tubuh merupakan indikator kesehatan. Kadar lemak yang berlebihan sangat beresiko terhadap berbagai penyakit. Kelebihan lemak adalah masalah yang sangat serius untuk tubuh. Lemak yang berlebihan bisa disebabkan oleh asupan makanan yang mengandung kalori yang terus meningkat dalam tubuh. Lemak kemudian akan terus menumpuk dalam tubuh dan menyebabkan beberapa resiko kesehatan jangka panjang. Tidak hanya

berbagai jenis penyakit yang bisa mengancam jiwa tapi juga resiko nutrisi yang tidak seimbang pada tubuh. Mengurangi kelebihan lemak tubuh dapat mengurangi resiko berbagai penyakit berat seperti tekanan darah tinggi, stroke, penyakit jantung dan kanker. Hampir tujuh belas juta orang meninggal lebih awal tiap tahunnya akibat penyakit degeneratif ini. Rata-rata 80% dari kematian akibat *penyakit degeneratif* ditemukan di banyak negara yang memiliki pendapatan nasional rendah dan sedang.

## 2. Metode

Desain penelitian menggunakan metode analitik dengan pendekatan Cross Sectional dan analisis regresi linier berganda. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dan dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Unsika, untuk kemudian dilakukan penghitungan sample menggunakan rumus Lemmen Show serta ditambahkan 10% dari total sample yang diperoleh sehingga muncul jumlah sample sebanyak 161. Dengan rincian responden 8 dosen dan 152 mahasiswa. Sampel yang digunakan adalah simple random sampling.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### **Hubungan antara Aktifitas, Umur, IMT, Asupan lemak dan asupan karbohidrat dengan persentase lemak tubuh**

Berdasarkan hasil penelitian didapati nilai R sebesar 0,978, hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat kuat antara tingkat aktifitas, umur, IMT, asupan lemak dan asupan karbohidrat dengan persentase lemak tubuh. Nilai

$R^2$  sebesar 0,955 atau (95,5%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh variabel aktifitas, umur, IMT, asupan lemak dan asupan karbohidrat terhadap lemak tubuh sebesar 95,5%. Nilai F hitung = 680,873, nilai F tabel = 1,89, karena F hitung > F tabel ( $680,873 > 1,893$ ), maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan secara signifikan antara tingkat aktifitas, umur, IMT, Asupan lemak dan Asupan Karbohidrat secara bersama sama dengan lemak tubuh. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa :

- a. Seseorang akan didapati kondisi lemak tubuhnya berlebih bila kategori umurnya dibawah 20 tahun, masuk ke dalam kategori IMT gemuk, memiliki tingkat aktifitas yang ringan, serta mengkonsumsi asupan lemak dan karbohidrat yang berlebih. Ketika seseorang tersebut usianya > 20 tahun dan memiliki aktifitas yang tinggi, tetapi memiliki kebiasaan sering untuk makan baik sarapan maupun makan malam tidak akan menyebabkan kondisi lemak tubuhnya berlebih selama asupan lemak dan karbohidratnya tidak berlebih serta tentunya dibarengi dengan tingkat aktifitas yang baik.
- b. Seorang yang sudah masuk ke dalam kategori IMT gemuk, akan menyebabkan kondisi lemak dalam tubuhnya berlebih, meskipun asupan lemak dan karbohidratnya tidak berlebih, hal itu dikarenakan untuk menggambarkan asupan nutrisi (lemak dan karbohidrat) hanya di record per 24 jam terakhir (menggunakan formulir food recall 24 hour), bisa saja saat pengambilan data responden tersebut kebetulan mengkonsumsi makanannya bukan jenis ke dalam tinggi lemak ataupun tinggi karbohidrat.
- c. Seseorang bisa saja tetap dalam kondisi lemak tubuhnya tidak berlebih meskipun secara kuantitas pola makannya adalah sering, terkadang dengan porsi yang besar, asupan nutrisi baik lemak maupun karbohidratnya sudah ditingkatkan tetapi IMT nya masih dalam kelompok sedang/kurus. Kondisi tersebut bisa saja terjadi diduga beberapa diantaranya karena faktor

genetik/keturunan, usia, jenis kelamin, hingga gangguan usus yang membuat tubuh tidak dapat menyerap nutrisi, seperti coeliac.

### Model Summary

Tabel 1. Model Summary dengan Predictor, Kebiasaan Makan perhari, Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat, Asupan Serat, Kebiasaan Makan Malam, Kebiasaan Sarapan, Umur, IMT, dan Aktifitas Fisik. Tahun 2017

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,978 <sup>a</sup>	,956	,955	1,13762	2,267

dasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa nilai R (korelasi) adalah 0,978 artinya pengaruh Kebiasaan makan perhari, Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat, Asupan Serat, Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Makan Malam, IMT, Umur dan Tingkat Aktifitas Fisik terhadap Persentase kadar Lemak dalam Tubuh adalah 97,8% (0,978 x 100%).

### ii. Anova

Tabel 2 Anova dengan Predictor, Kebiasaan Makan perhari, Asupan

Lemak, Asupan Karbohidrat, Asupan Serat, Kebiasaan Makan Malam, Kebiasaan Sarapan, Umur, IMT, dan Aktifitas Fisik.

Tahun  
2017

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4444,393	9	493,821	381,573	,000 <sup>b</sup>
1 Residual	195,420	151	1,294		
Total	4639,813	160			

asarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0,000, maka

dapat disimpulkan bahwa variabel kebiasaan makan perhari, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan asupan serat, kebiasaan makan malam, kebiasaan sarapan pagi, umur dan tingkat aktifitas berpengaruh secara bersama-sama terhadap persentase lemak dalam tubuh.

#### 4. Kesimpulan

1. Dari ke 10 variabel yang diteliti ada 5 variabel yang memiliki hubungan yang bermakna, diantaranya tingkat aktifitas, umur, IMT, Asuan lemak serta asupan karbohidrat dengan nilai P masing masing  $<0,05$ .
2. Ketika dilakukan analisis multivariat didapati ke 5 variabel tersebut memiliki pengaruh yang sangat kuat hal tersebut dapat dilihat dari nilai  $R^2 = 0,955$  dengan nilai F hitung  $> F$  tbael ( $680,873 > 1,893$ )

#### 5. Daftar Pustaka

1. Ayu, E.S. 2011. Perbedaan Konsumsi Cairan, Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh pada Murid Kelas VII SLTPN 69 Jakarta. Skripsi. Fakultas Kedokteran Esa Unggul. Jakarta
2. Beck, M.E. 2002 Ilmu Gizi dan Diet. Yayasan Essentia Medica: Yogyakarta.
3. Bowman S.A., dan Vinyard B, T, 2004. Fast Food Consumption of US Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status. Journal of The American College of Nutrition. 2004;23:16-168
4. Budiman, I. 2008. Validitas Pengukuran Lemak Tubuh yang Menggunakan Skinfold Caliper di 2, 3,4,7 tempat terhadap cara Bod Pod. JKM. Vol.7 No.2 Februari 2008: Hal 1-12
5. Heriyanto, MH. 2012. Hubungan asupan gizi dan afktor lain dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa prodi gizi dan ilmu komunikasi UI angkatan 2009. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI : Jakarta

6. Inandia, Katrina, 2012, diakses Januari 2017,  
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20321582-S-Katrina%20Inandia.pdf>
7. Lestari, Jayanti, Februari 2015, diakses Januari 2017,  
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aunf822b38e06full.pdf>