

**Abstrak**  
**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN LEMAK, KEBIASAAN SARAPAN,  
DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RASIO LINGKAR PINGGANG  
PINGGUL PADA SISWA SMAN 2 PURWOKERTO**

Maghfira Ulfa, Saryono, Kusnandar

**Latar Belakang:** prevalensi obesitas sentral pada penduduk di atas 15 tahun mengalami kenaikan dari 18,8% tahun 2007 menjadi 26,6% tahun 2013. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor gaya hidup sedentarian yaitu kecenderungan melakukan aktivitas fisik rendah dan asupan energi yang tinggi. Terdapat 26,1% penduduk Indonesia umur  $\geq 10$  tahun yang memiliki tingkat aktivitas fisik kurang aktif.

**Tujuan Penelitian:** mengetahui hubungan antara tingkat asupan lemak, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang pinggul pada siswa di SMAN 2 Purwokerto.

**Metodologi:** penelitian menggunakan rancangan *cross-sectional* dilakukan terhadap 58 responden yang dipilih dengan *simple random sampling*. Data tingkat asupan lemak didapatkan menggunakan formulir *recall* 24 jam, data kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner, data aktivitas fisik menggunakan *IPAQ*, RLPP diukur menggunakan meterline.

**Hasil Penelitian:** nilai rata-rata tingkat asupan lemak responden 79,07%, rata-rata kebiasaan sarapan 5,71 kali seminggu, rata-rata aktivitas fisik 1559,14 METs, dan nilai rata-rata RLPP responden 0,79.

**Kesimpulan:** tingkat asupan lemak memiliki hubungan dengan RLPP sedangkan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan RLPP.

**Kata Kunci:** lemak, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, rasio lingkaran pinggang pinggul

*Abstract*

**RELATION OF FAT CONSUMPTION LEVEL, BREAKFAST HABITS,  
AND PHYSICAL ACTIVITY ON HIP-WAIST CIRCUMFERENCE AT  
SMAN 2 PURWOKERTO**

Maghfira Ulfa, Saryono, Kusnandar

**Background:** the prevalence of obesity central on the population of 15 years old age or above increased from 18,8% at 2007 to 26,6% at 2003. This occurrence can because of sedantary life style, which is inclined on less physical activity and high calory intake. There is 26,1% of Indonesian populacy at the age of  $\geq 10$  years old who are less active on physical activity.

**Objection:** the aim of this research is to know the relation of fat consumption level, breakfast habits, and physical activity on WHR at SMAN 2 Purwokerto.

**Method:** this research design used *cross-sectional* on 58 respondents who were chosen through *simple random sampling* technique. Fat intake datas were obtained by using *24 hours Recall* form, breakfast habits datas through questionnaire form, physical activity values through *IPAQ*, and WHR values by using meterline.

**Result:** the average values score of fat intake is 79,07%, respondents were usually had an average values score of breakfast habits 5,71 times in a week, the average value score of physical activity is 1559,14 MET, and the average value score of hip-waist circumference is 0,79.

**Conclusion:** fat consumption level was related to WHR, while breakfast habits and physical activity has no relation with WHR.

**Keywords:** fat consumption level, breakfast habits, physical activity, WHR