

Abstrak

Latar Belakang: Persen lemak tubuh merupakan salah satu indikator antropometri gizi. Persen Lemak Tubuh yang tergolong gemuk berisiko terkena penyakit degeneratif. Persen lemak tubuh yang tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti asupan zat gizi, asupan air, aktivitas fisik dan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan persen lemak tubuh remaja putri di SMA Negeri 4 Purwokerto.

Metodologi: Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 41 responden berusia 15-17 tahun dengan metode *Simple Random Sampling*. Persen lemak tubuh diukur menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Data asupan zat gizi dan air diperoleh menggunakan *recall 2x24 jam*, aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dan uji regresi logistik.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48.8% remaja putri mengalami kegemukan. Faktor yang berhubungan dengan persen lemak tubuh diantaranya tingkat asupan lemak ($p= 0.031$) dan aktivitas fisik ($p=0.003$), sedangkan yang tidak berhubungan yaitu asupan air ($p=0.116$), asupan energi ($p=1.00$), asupan karbohidrat ($p=0.277$) dan asupan protein ($p=1.00$). Faktor yang mempengaruhi persen lemak tubuh adalah tingkat asupan lemak ($p= 0.020$).

Kesimpulan: Asupan lemak dan aktivitas fisik berhubungan dengan persen lemak tubuh, sedangkan asupan air, energi, karbohidrat dan protein tidak berhubungan dengan persen lemak tubuh. Variabel yang mempengaruhi adalah tingkat asupan lemak.

Kata kunci: Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik

Abstract

Background: Body fat percent is one of nutritional anthropometry indicators. Body Fat Percent classified as obese is at risk of degenerative diseases. High body fat percent can be affected by several factors such as nutrient intake, water intake, physical activity and more. This study aims to determine the factors associated with body fat percent of teenage girls in Senior High School 4 Purwokerto.

Methodology: The study design was cross sectional. These samples included 41 between 15-17 years old respondents with Simple Random Sampling method. Body fat percent was measured using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Data intake of nutrients and water was obtained using the recall 2x24 hours, physical activity IPAQ questionnaires. Data were analyzed using chi-square test and logistic regression.

Results: Results showed that 48.8% of teenage girls are overweight. Factors associated with body fat percent of which level of fat intake ($p = 0.031$) and physical activity ($p = 0.003$), whereas that did not relate that water intake ($p = 0.116$), energy intake ($p = 1.00$), carbohydrate intake ($p = 0.277$) and protein intake ($p = 1.00$). Factors affecting body fat percent is the level of fat intake ($p = 0.020$).

Conclusion: The fat intake and physical activity is related to percent body fat, while the water intake, energy, carbohydrates and proteins are not related to body fat percent. Variable that affect is the level of fat intake.

Keywords: Body Fat Percent, Nutrient Intake and Physical Activity