

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA MAHASISWA LAKI-LAKI
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO

MARISA GITA PUTRI – 25010112130397

(2016 - Skripsi)

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di zaman modern ini. Salah satu jenis obesitas yang berbahaya bagi kesehatan adalah obesitas sentral. Obesitas sentral adalah penumpukan lemak dalam tubuh bagian perut dan salah satu penyebab terjadinya penyakit-penyakit degeneratif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas sentral pada mahasiswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *observasional* dengan desain *cross sectional* yang dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Universitas Diponegoro kemudian diambil sampel sebanyak 100 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Dilakukan pengukuran lingkar perut, antropometri, tekanan darah, kolesterol total dan pengisian kuesioner aktivitas fisik PAL, asupan *food recall* dan FFQ. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan *Rank Spearman*. Dari 100 responden penelitian didapatkan 44% responden obesitas sentral. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik, asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, serat, frekuensi konsumsi *fast food*, dan frekuensi sarapan dengan kejadian obesitas sentral. Terdapat hubungan antara obesitas sentral dengan indeks massa tubuh ($p=0,0001$), persen lemak tubuh ($p=0,0001$), tekanan darah sistolik ($p=0,0001$), tekanan darah diastolik ($p=0,0001$), dan kolesterol total ($p=0,0001$). Saran yang diberikan bagi mahasiswa adalah agar dapat menjaga pola makan dengan tidak mengkonsumsi makanan berlemak dan meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga secara teratur.

Kata Kunci: obesitas sentral, obesitas, pola makan