

GAMBARAN KEJADIAN OBESITAS, ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK BERDASARKAN STATUS ANDROPAUSE PADA PRIA USIA 30-50 TAHUN (STUDI DI KECAMATAN TEMBALANG KOTA SEMARANG)

ROFIDA ULINNUHA – 25010113120077

(2017 - Skripsi)

Andropause adalah suatu sindrom yang disebabkan penurunan hormon testosteron disertai dengan penurunan kemampuan secara fisik, psikologis dan seksual pada pria usia lanjut. Penurunan testosteron dipercepat oleh faktor eksternal diantaranya adalah peningkatan lemak tubuh atau secara harfiah disebut dengan obesitas. Selain itu, asupan gizi dan aktivitas fisik selain mempengaruhi lemak tubuh, juga diketahui berpengaruh pada hormon testosteron melalui sirkulasi hormon. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan kejadian obesitas, asupan gizi dan aktivitas fisik berdasarkan status andropause pada pria usia 30-50 tahun di Kecamatan Tembalang. Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah 100 orang pria usia 30-50 tahun yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel dibagi berdasarkan populasi pria usia 30-50 tahun pada setiap Kelurahan menggunakan proportional stratified random sampling, kemudian dipilih menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan status andropause, responden yang mengalami andropause sebesar 56%, 60% diantaranya memiliki IMT tergolong obesitas, 61,7% memiliki persen lemak tubuh tergolong obesitas, 66,7% memiliki lingkar pinggang tergolong obesitas sentral, 57,4% memiliki asupan energi kurang, 71,4% memiliki asupan protein berlebih, 59,4% memiliki asupan lemak normal, 58% memiliki asupan seng kurang dan 67,8% dengan aktivitas fisik tergolong ringan. Disarankan untuk melakukan pengontrolan berat badan dan aktivitas fisik secara berkala

**Kata Kunci:** Andropause, obesitas, lemak tubuh, asupan gizi, aktivitas fisik